

<p>교훈</p> <p>자주(自主) 탐구(探究) 도义(道義)</p>	<p>지·덕·체가 조화로운 지도자 육성 이일여자고등학교</p>	<p>· 담당부서: 학생인권안전부 · 문의전화: 720-5165 · 발행일자: 2024.12.04.</p>
	<h1>가정통신문</h1>	

학부모님께

학부모님의 가정에 평안과 뜻하시는 모든 일이 성취되시길 기원합니다.

이번 달에 안내해 드리는 ‘매월 4일 안전점검의 날’ 내용은 ‘겨울철 안전사고 예방을 위한 생활 안전 수칙’입니다. 기상청의 예보에 따르면 올겨울은 기온과 강수량이 평년과 비슷할 것으로 예상되지만, 국지적인 한파와 폭설 가능성도 있습니다. 이에 따라, 학부모님께서서는 자녀분의 안전을 위해 겨울철 생활 안전 수칙을 숙지하고 자녀분과 함께 실천해 주시길 부탁드립니다.

*겨울철 운동 시 유의사항

- ◆ 운동 전 충분한 스트레칭을 실시하여 관절의 부상을 방지한다.
- ◆ 준비운동은 몸에서 약간 땀이 날 정도가 적당하다.
- ◆ 운동은 가능한 실내에서 하는 것이 부상위험을 줄일 수 있다.
- ◆ 옷을 겹쳐 입되 많이 입지 말아야 한다.
- ◆ 겨울엔 체온 유지를 위해 10~15%의 에너지가 더 소비되므로 운동 강도를 평소의 70~80%수준으로 낮추는 것이 좋다.
- ◆ 운동 후에는 따뜻한 물로 목욕하고 옷을 갈아입는다.

** 폭설 대비 유의사항

- ◆ 설해 대비용 안전 장구(체인, 모래주머니, 삽 등)를 준비한다.
- ◆ 내 집 앞, 내 점포 앞, 우리 동네 골목길은 스스로 치운다.
- ◆ 라디오·텔레비전·인터넷을 통해 기상청 정보를 알아본다.
- ◆ 지하철, 버스 등 대중교통을 이용한다.
- ◆ 집 주변 빙판 길에는 모래 또는 염화칼슘 등을 뿌려서 미끄럼 사고를 예방한다.
- ◆ 30cm 이상 눈이 쌓이면 자동차, 대문, 지붕, 비닐하우스 위의 눈을 수시로 치운다.
- ◆ 어린이 및 노약자는 집 밖으로 나가지 말아야 한다.

* 한파 대비 유의사항

- ◆ 손가락, 발가락, 귓바퀴, 코끝 등 신체 말단부위의 감각이 없거나 창백해지는 경우에는 동상을 조심해야 한다.

- ◆ 혈압이 높거나 심장이 약한 사람은 노출 부위의 보온에 유의하고 특히 머리 부분의 보온에 신경 써야 한다.
- ◆ 급작스런 기온 강하 시 심장 및 혈관 계통, 호흡기 계통, 신경계통, 피부병 등은 급격히 악화될 우려가 있으므로 유아·노인·환자가 있는 가정에서는 난방에 유의해야 한다.
- ◆ 심한 한기·피로, 기억상실, 방향감각 상실, 불분명한 발음 등을 느낄 경우에는 저체온증을 의심하고 바로 병원으로 가야 한다.
- ◆ 외출 후 손발을 씻고 피로가 누적되지 않도록 하여야하며 반드시 독감 예방접종을 한다.
- ◆ 동상에 걸렸을 때는 꼭 죄는 신발이나 옷을 벗고 따뜻하게 해주며 동상 부위를 잘 씻고 말려야 한다.

대전광역시 서구 행정안전부

강설 국민행동요령



산간 등 고립 우려
지역에서는 식량, 연료 등
비상용품 준비



내 집 앞 눈
수시로 치우기



스노체인, 염화칼슘 등
자동차 월동준비하기



이동 시 자가용보다
대중교통이용하기



차량 운행 시
저속운행과 안전거리
확보하기



차량이 고립되었을 때는
119에 신고하고
구조 기다리기



한파 국민행동요령



난방과 온도 관리에 유의하기



외출 시 동상에 걸리지 않도록 보온 신경쓰기



동상에 걸리면 따뜻한 물로 30분 가량 담그고 즉시 병원에 가기



수도계량기, 보일러 배관 등은 헌옷 등으로 보온하기



외출 시 온수를 약하게 틀어 동파 방지하기



양식장에 월동장 설치하고 방풍망 준비하기



2024년 12월 4일

이 일 여 자 고 등 학 교 장 (직인생략)