

<p>교훈</p> <p>자주(自主) 탐구(探究) 도义(道義)</p>	<p>지·덕·체가 조화로운 지도자 육성 이일여자고등학교</p> <hr/> <p>가정통신문</p>	<p>· 담당부서: 학생인권안전부</p> <p>· 문의전화: 720-5165</p> <p>· 발행일자: 2023.12.04.</p>
---	---	---

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. 올 겨울철 기상 전망(기상청)에 따르면 기온과 강수량 모두 평년과 비슷할 것이라고 합니다. 하지만 저기압의 영향 등으로 기온이 큰 폭으로 하강하여 갑자기 많은 눈이 내릴 가능성이 있습니다. 학부모님께서서는 자녀분과 함께 만약에 대비하여 아래 주의 사항을 충분히 숙지하시고 지킴으로써 즐겁고 유익한 겨울을 보내시길 바랍니다.

*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.
- ▶ 30cm이상 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.


환경부

한파 행동요령

-12°C 한파주의보

- 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C 낮을 것으로 예상될 때
- 아침 최저기온이 -12°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때

-15°C 한파경보

- 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C 낮을 것으로 예상될 때
- 아침 최저기온이 -15°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때

따뜻하게 입고 실내 적정온도 유지하기!


보온

목도리, 내복 등 방한용품 꼭 착용하고, 실내 적정온도 (18~20°C)를 유지하세요.

무리한 신체 운동 피하기!


휴식

이른 아침 야외 운동은 자제하고, 주기적으로 따뜻한 곳에서 쉬어가세요.

저체온증·동상 조심하기!


대응

한랭질환이 의심될 땐 따뜻한 옷과 담요, 음료 등으로 보온을 유지하며 즉시 병원에 가세요.

장시간 외출 시 동파 예방하기!


예방

장시간 집을 비우게 될 경우에는 수도꼭지를 약하게 틀어 물줄기가 흐르도록 유지하세요.

주기적 환기 실시와 외출 시 전열기구 끄기!


주의

방한 기구나 전열기를 사용할 경우 일정한 시간마다 실내 환기를 시키고 외출 시엔 전원을 꺼주세요.

주변 사람 건강 살피기!


확인

나와 가족, 동료, 이웃의 건강을 살피고, 응급환자 발생시 119로 신고해주세요.

2023년 12월 4일

이 일 여 자 고 등 학 교 장 (직인생략)