



# 안전하고 건강한 방학생활



## 물놀이사고 안전수칙

- 여행을 떠나기 전 응급처치 요령을 충분히 익힙니다.
- 야외 물놀이를 계획할 때에는 물이 깨끗하고, 안전한 지역을 선택해야 합니다.
- 지역의 기상 상태나 일기예보를 확인하고 거친 파도, 강한 조류에 주의해야 합니다.
- 안전 요원이 있는 물놀이 장소를 선택하고 혼자 수영하는 것은 피해야 합니다.
- 물 속에서 갑작스런 사고를 줄이기 위해 수영하기 전에는 반드시 준비운동을 해야 합니다.
- 활동 시에는 구명조끼를 착용하고, 깊은 물에서 수영은 피합니다.

## 폭염건강피해 예방수칙



- 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취합니다.
- 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.
- 헐렁하고 가벼운 옷을 입고, 무더운 날씨에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단합니다.
- 실내에서 활동(실외활동 자제)하며 실내온도를 적정수준 (26~28℃)으로 유지합니다.
- 주·정차된 차안에 어린이나 동물을 혼자 두지 않습니다.
- 응급환자가 발생하면 119나 1339에 전화 후 다음의 응급처치를 취합니다.
- 폭염 환자를 그늘진 시원한 곳으로 이동시켜 재빨리 환자의 체온을 낮추도록 합니다.
- 시원한 물을 마시게 합니다. 의식이 없는 환자에게는 물을 먹이지 않습니다.

## 성폭력피해 예방수칙

<성폭력 예방을 위해 꼭 기억해요!!>



- 한적한 곳이나 늦은 시간에 혼자 다니지 않습니다.
- 낯선 사람을 따라가거나 낯선 사람의 차는 타지 않습니다.
- 싫은 행동을 하는 사람을 만났을 경우 "싫어요!" 라고 크게 소리쳐 위험을 알립니다.
- 위험하거나 좋지 않은 일이 생겼을 때는 부모님께 꼭 말합니다.