



여름 방학 중 안전 생활 수칙



1. 물놀이 안전

- 물놀이는 꼭 부모님이나 나를 지켜줄 어른과 함께 가기
- 외출할 때 부모님께 가는 곳 알리기
- 수영하기 전에 준비운동을 하고 구명조끼 꼭 착용하기
- 물에 들어갈 때는 다리→팔→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 어가기
- 친구를 밀거나 물속으로 누르지 않기
- 사람이 별로 없는 곳에서 물놀이 하지 않기
- 반드시 부모님과 함께 가기
- 깊이를 아는 곳에서만 물놀이하기



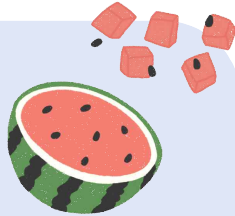
2. 교통 안전

- 인도로 다니기
- 길에서 공놀이 하지 않기
(공을 가지고 다녀야 할 경우 공을 꼭 봉지에 넣기)
- 길에서 자전거 타지 않기
- 인라인스케이트 등 바퀴 달린 신발 타지 않기
(보호 장구 착용 필수)
- 횡단보도 건널 때 초록불일 경우에도 3초 세고 좌우를 살핀 후 건너기
- 건축공사장이나 건축자재 쌓여놓은 곳에서 놀지 않기
- 혼자 다니지 않기



3. 위생 안전 생활

- 불량식품 사먹지 않기
- 목욕 자주하기
- 옷 자주 빨아 입기
- 집 안팎 깨끗이 하기
- 찬 음식 많이 먹지 않기
- 물은 끓여 마시고 음식물은 익혀 먹기
- 밖에 나갔다 오면 비누로 손발 씻기



4. 야외 안전

- ※ 야외 나갈 때는 꼭 부모님이나 어른과 가
넷가나 계곡에서 놀지 않기
(계곡은 갑자기 물이 불어 위험할 수 있음)
- 험준하고 가파른 곳 피하기
- 내가 가는 곳은 반드시 부모님께 알리기
- '위험' 표지판이 붙은 곳은 가지 않기
- 이상한 물건을 보았을 때는 신고하기
- 나무를 사랑하고 시설물 훼손하지 않기



5. 생활 안전

- 부모님께 자신이 가는 곳을 반드시 알리고 허락 받고 다니기
(가는 곳 전화번호 알릴 것)
- 부모님께서는 자녀가 있는 곳을 항상 확인해 주세요.
- 어린이들이 보지 말아야 할 인터넷이나 TV 채널 보지 않기
- 인터넷 게임보다는 책을 가까이 하고 게임을 하게 되면 시간을 정해서 하기
- 혼자 있을 경우 가스렌지나 불을 사용하지 않도록 하기
- 예기치 못한 사고가 발생했을 때 즉시 학교나 담임 선생님께 알리기
- 선생님께 전화나 문자 주고받기

6. 학교폭력 예방

- 청소년 출입 금지구역 및 업소에 출입하지 않기 (PC방, 만화방 등)
- 약물, 오·남용(흡연, 음주 등)을 예방하기
- 폭력서클 등 불량서클에 참여하지 않기
- 건전한 여가 활동 하기
(수련활동, 체험활동, 봉사활동 등)
- 집단따돌림이나 학교폭력에 가담하지 않기
- 친구와 서로 고운 말을 사용하기
- 사이버폭력 하지 않기
- 학교폭력을 당했을 경우 담임 선생님과 부모님께 알리기



7. 유괴 예방/성폭력 예방



- 길을 물을 때 가까이 다가가거나 따라가지 않기
- 저녁 늦게까지 밖에서 혼자 놀지 않기
- 외출할 때는 부모님께 목적지를 알리고 여러 친구들과 함께 놀기
- 낯선 사람이 자동차에 태워 주겠다 하면 타지 않기
- 모르는 사람이 어디로 가자고 하면 큰소리를 질러 자리 피하기
- 유괴 또는 성폭력 사실을 아는 즉시 경찰에 신고하기

8. 위험 환경 예방

- 맨홀, 계단, 베란다 등에 위험, 출입금지 등의 표시 잘 보고 다니기
- 위험한 물건 취급하지 않기
- 유해 식품 및 불량 식품 사 먹지 않기
- 청소년 출입금지 구역 및 업소 출입 하지 않기
- PC방 출입 하지 않기



9. 간단한 응급처치



- 타박상 및 염좌(삔었을 때) : 손상 부위 휴식 → 얼음찜질(부종, 통증, 염증 감소)
→ 탄력 붕대로 상처 부위 압박(혈액 공급을 차단할 만큼 강하게 하지 않는다.)
→ 손상 부위를 심장보다 높게 해 줌(부종 예방)
- 골절 : 부목을 사용해(부목이 없다면 두꺼운 잡지, 판자, 신문을 말아서 이용) 고정, 절대 골절 부위를 움직이거나 억지로 펴지 않아야 함 → 골절 부위를 심장보다 높게 올리고 냉찜질 → 병원 후송
- 벌레에 물렸을 때 : 침이 남아있을 경우 바늘, 신용카드 등을 이용해 침 제거 → 비눗물로 씻기
→ 냉찜질 → 호흡곤란, 심한 가려움 등의 증상이 있을 시 즉시 병원 방문

10. 물놀이 10대 안전수칙



- 수영 하기 전 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
- 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터 (다리→ 팔→ 얼굴→ 가슴)
- 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
- 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
- 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!
- 수영능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
- 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
- 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO!
함부로 물에 뛰어들면 NO!
- 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전구조

11. 사이버 폭력 예방



- 3인 이상 단톡방 만들지 않기
- 남에게 거짓말하거나 사실이 아닌 이야기 퍼트리지 않기
- 나와 다른 사람의 개인정보 소중히 다루기
- 바른 말씨와 고운 표현으로 상대방을 존중하며 댓글 달기
- 온라인상에 글, 사진, 동영상 등을 올릴 때는 관련된 사람들에게 미리 동의 구하기
- 남에게 피해를 줄 수 있는 정보는 함부로 올리거나 퍼트리지 않기
- 모르는 낯선 사람과 온라인상에서 쪽지, 대화하지 않기
- 온라인상에서 만난 사람과 절대 오프라인에서 만나지 않기
- 온라인상에서 만난 사람이 직접 만나기를 요구하면 바로 주위 어른들께 알리기

나 ()는 위의 안전 수칙을 지키며 안전하게 방학을 보내겠습니다. (서명)