



알아두면 좋은 안전교육자료

■ 안전한 도로 횡단 5원칙

- 1원칙 : 우선 멈춘다.
- 2원칙 : 좌, 우 다시 좌측을 보고 차가 오는지 확인한다.
- 3원칙 : 횡단보도에서는 오른쪽으로 걷는다.
- 4원칙 : 차량의 멈춤을 꼭 확인한다.
- 5원칙 : 건너는 동안 운전자와 눈을 맞추고 차를 계속 보면서 걷는다.

■ 보행자 사고 발생 시 행동요령

- 119, 경찰에 알린다.
- 전화가 없을 경우 주변에 도움 요청
- 부상자 상태를 확인하고 응급처치
- 부상자를 함부로 옮기지 않는다.
- 2차 사고 예방을 위해 차량이 우회하도록 요청한다.

■ 자전거 이용 안전수칙

1. 자신의 몸에 맞는 자전거를 이용한다.
2. 안전모(헬멧), 팔꿈치 및 무릎 보호대, 장갑 등 안전장구를 반드시 착용한다.
3. 자전거 도로를 우선적으로 이용한다.
4. 자전거 도로가 없으면 도로의 우측 가장 자리로 통행한다.
5. 항상 앞과 좌우를 살피며 탄다.
6. 모퉁이나 커브 길은 속도를 줄여 탄다.
7. 횡단보도를 건널 때는 보행자처럼 자전거에서 내려서 건넌다.
8. 밤에 자전거를 탈 때에는 반드시 전조등이나 후미등을 켜다.
9. 좁은 길에서 큰길로 나갈 때는 반드시 정지하여 좌/우를 확인한다.

■ 해서는 안 될 행동

1. 자전거 이용 시 휴대전화를 하거나 음악을 들으며 타는 행동
2. 지그재그 형태로 왔다 갔다 하며 갑자기 방향 전환을 하는 등 주변에 위험을 주는 행동
3. 자신의 능력을 과신하며 신호를 무시하는 행동

■ 자전거 사고 사례

1. 학교 앞에서 자동차와 부딪혀 의식불명
2. 자전거를 타고 가던 학생이 횡단보도 기동을 피하려다 자전거에서 떨어져 사망함
3. 등굣길 트럭과 부딪혀 머리를 심하게 다친 사고
4. 학생 2명이 자전거를 동승하여 하고 하던 중, 다른 학생을 피하는 과정에서 미끄러져 부상을 당한 사고



알아두면 좋은 안전교육자료



교통사고 39%는 횡단보도 사고입니다.

- 스마트폰 하다 교통사고 1년에 1300명
- 그 중에 10대와 20대가 절반이 넘음
 - 사고시간 아침 8~9시가 가장 많음
 - 평상시 정면보행 시야각 120~150도
 - 스마트폰 보며 보행 시 시야각 약 110도
 - 횡단보도를 건널 때는 휴대폰 사용 NO



- 보행 중 스마트폰 사용 시 인지거리
- 사용 안 할 시 : 14.4m
- 문자/게임 시 : 7.2m
- 음악감상 시 : 5.5m
- 스마트폰 사용 시 시야폭 15%로 좁아져

"보행 중 스마트폰 사용은
큰 교통사고로 이어집니다."

■ 알아두면 좋은 안전교육자료

■ 물놀이 10대 안전수칙 - 학생

1. 수영 전 준비운동, 구명조끼 착용
2. 몸 적시기(다리 → 팔 → 얼굴 → 가슴)
3. 몸에 소름이 돋을 때, 물에서 나옴
4. 물이 갑자기 깊어지는 곳은 위험
5. 식사 후 30분 뒤에 물에 들어가기
6. 친구를 밀거나, 장난치지 않기
7. 장시간 수영 NO, 혼자 수영 NO
8. 물에 빠진 사람 발견하면, 소리쳐 알리고, 즉시 119에 신고하기
9. 물에 뛰어 드는 무모한 구조 금지
10. 안전한 구조 - '패트병, 장대, 로프, 튜브' 같은 물에 뜨는 물건을 이용하여 구조하기

"하천 바닥은 갑자기 깊어지는 곳이 있으므로 안전구역에서 수영을 한다."



119 신고 ➡ 구조 ➡ 심폐소생술

■ 화재사고 주의 - 학교, 가정

"학교 화재사고는 콘센트(먼지, 과부하) 선풍기, 환풍기 등에서 발생합니다."

■ 콘센트 화재 예방

- 쌓인 먼지 제거하기
- 문어발 사용 NO
- 방학 중 전원 - OFF
- 접지 콘센트로 교체
- 콘센트는 벽 등에 수직으로 설치하기



■ 선풍기 화재 예방

- 사용 전 쌓인 먼지 제거
- 선풍기 모터 뜨거우면 사용 NO
- 사용 안할 때 코드 뽑기
- 선풍기 위에 옷, 수건 NO
- 단독 콘센트 사용하기
- 방학 때 반드시 코드 뽑기
- 집 외출 시 코드 뽑기



■ 알아두면 좋은 안전교육자료

■ '장마' 집중호우

- 집중호우 : 짧은 시간에 많은 양의 비
- 장마 : 연평균 강수량의 40% 이상이 내림
- 호우 주의보 : 80mm 이상 예측 시(12시간)
- 호우 경보 : 150mm 이상 예측 시(12시간)

■ 안전하게 등·하교 하기

- 비올 때는 주변을 잘 살피면서 걸어요
- 투명우산이나 밝은 색의 우산 사용하기
- 밝은 색의 옷을 입어요
- 앞을 잘 보고 물 고인 곳은 피하기
- 길 안쪽으로 걸어요
- 미끄러지지 않는 신발을 신어요
- 장화는 방수가 되어 좋아요

■ 장마철 행동요령

- 저지대, 상습침수 구역 우회하기
- 공사장, 하천, 배수로 접근 금지
- 계곡에서는 신속히 높은 곳으로 대피
- 천둥번개 칠 때, 건물 안이나, 낮은 곳으로

- 천둥번개 칠 때, 우산 쓰지 않기
- 가로등, 고압선, 맨홀에 접근 금지

■ 장마 후 질병예방

- 장마철 질환 : 식중독, 결막염(눈병), 피부병, 일본 뇌염 등
- 손을 자주 씻기(학교, 집, 식사 전 등)
- 화장실 이용 후나, 청소 후 손 씻기
- 물은 반드시 끓여 마시기
- 음식을 가열하여 먹고, 오래 보관 않기
- 모기에 물리지 않기(축사 주변 주의)
- 설사 증상이 있는 경우 바로 병원진료

■ 식중독 예방 3대 요령

- 손 씻기 / 익혀먹기 / 끓여먹기

장마철 이렇게 해요 ^^

- 학교에서 : 유리창 출입문을 닫고, 붕괴 우려 지역은 가지 않는다.
- 가정에서 : 강풍에 날아갈 물건 집안으로 옮기고, 침수 고립 시 옥상 등 안전한 곳으로 대피한다.

I 알아두면 좋은 안전교육자료

■ 뱀(독사)의 특징과 예방

- 독사 머리 모양은 세모, 독 이빨 2개
- 가을철 번식기 뱀은 독이 많음
- 먹이활동이 왕성하고, 신경이 예민한 시기
- 물릴 경우 통증, 피부조직 괴사 발생
- 벌초 시에는 등산화를 반드시 착용
- 잡초가 많을 경우 막대기로 헤쳐 나감

■ 뱀에 물렸을 경우 응급처치

- 환자를 눕히고 안정시켜 움직이지 않게 함
- 물린 부위 5~10cm 위쪽(심장 쪽)을 끈이나 고무줄, 손수건 등으로 묶고, 병원으로 이송
- 묶을 때는 손가락 하나 정도 들어가게 함
- 칼로 찢기, 입으로 빨아내기, 냉 찜질 피함(입에 상처나 충치가 있으면 매우 위험)
- 뱀에 물린 자국과 뱀을 휴대폰으로 찍어 의사에게 보여 해독제로 신속히 조치

[감염병/식중독 예방 3수칙]

- 손 씻기
- 익혀 먹기(음식)
- 끓여 먹기(식수)

■ 벌 쏘임 예방

- 농가에서 대도시까지 말벌 출현
- 말벌집 제거는 반드시 119 신고하여 제거
- 화장품, 향수 사용 자제하고, 어두운 옷은 피하며, 흰색과 같은 무채색을 입는다.
- 긴 옷과 장갑, 모자를 착용
- 벌을 만나면, 낮은 자세로 움직이지 않음
- 말벌 퇴치용 스프레이, 물파스 등을 휴대
- 청량음료, 과일, 단 음식은 멀리 함
- 맹독성으로 쇼크나 심장마비 위험이 있음
- 말벌은 일반 벌보다 70배 독이 강함
- 8~10월 교미시기로 독성이 강함

■ 벌에 쏘였을 경우 응급처치

- 침은 신용카드 등으로 면도하듯 밀어 빼냄
- 깨끗한 물로 씻고 냉 찜질 후 병원 진료
- 말벌은 침이 남아있지 않으니, 신속히 119에 신고하여 병원으로 이송
- 알레르기 반응이 있으면 신속히 119 신고
- 붓는 증상이 발생하면 반지, 액세서리 제거
- 쏘인 부위는 심장보다 낮게 유지하여 안정을 취함
- 말벌은 일반 벌보다 70배 독이 강함
- 8~10월 교미시기로 독성이 강함

I 알아두면 좋은 안전교육자료

■ 심폐소생술 방법 알아보기

1. 의식 확인 후 119 신고
 - 어깨를 가볍게 치면서, 반응확인
 - 주변 사람들에게 119 신고와 자동심장충격기 요청하기



2. 가슴 압박

- 각지 낀 두 손을 가슴 정 중앙 위에 놓고,
- 분당 100~120회 속도로
- 수직으로 강하고 빠르게 5cm 깊이로 누르기
- 30회 가슴압박 반복 실시
- (선택) 가슴압박 30회 후



인공호흡 2회 실시

3. 수직유지 반복실행

- 119 올 때까지 가슴압박 반복실행
- 팔꿈치를 굽히지 않고, 수직압박

■ 자동심장충격기 사용법

- 심장 기능이 정지하거나,
- 호흡이 멈추었을 때 사용하는 기기

1. 전원 켜기 - 음성안내 따르기
2. 패드 부착 - 그림 보고 붙이기
3. 패드 연결선 기계에 꽂기 - (심장 리듬 분석)
4. 전기충격 - 충격버튼 누르기
5. 심폐소생술 실시
6. 이전과정 반복 - 119 올 때까지

"심장이 멈춘 후 4분이 지나면,
뇌에 산소가 공급되지 않아 위험해요"

반응확인, 119 신고 > 호흡확인 >
가슴압박(30회) > 반복실행

알아두면 좋은 안전교육자료

■ 안전 퀴즈 풀어봐요

- 폭염 관련 질환을 잘 못 알고 있는 학생은?
 - ① 다한 : 열사병은 밀폐되고, 온도가 높은 공간에서 발생하며 발작, 의식 소실, 경련 등을 보이고 40도 이상 체온이 올라간다.
 - ② 사나 : 열실신은 일시적인 의식을 잃는다.
 - ③ 지효 : 열피로는 온도가 높은 환경에서 땀을 많이 흘리는데, 수분으로 제대로 보충하지 못해 피로함, 어지러움, 구토, 두통 증상을 보인다.
 - ④ 채영 : 열사병은 태양아래 장시간 노출됐을 때 어지럼증, 구토 증상을 동반하고 체온이 40도로 올라간다.
 - ⑤ 모모 : 열경련은 근육이 수축되면서 근육 경련과 피로감이 생긴다.
- [정답 ④ - 열사병은 체온이 40도 이상 올라가지는 않으며, 일시적 어지럼증, 즉시 회복되는 실신, 구토증상이 나타나고 이런 증상이 지속되면 열사병이 됨]

■ 안전 퀴즈 풀어봐요

- 폭염: 일 최고 기온이 33℃ 이상인 경우
- 폭염 이런 날 주의하세요!
① 갑작스런 더위 ② 높은 기온
③ 약한 바람 ④ 높은 습도
- 주의보: 일 최고기온 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상될 때
- 경보: 일 최고기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상될 때

■ 폭염대비 3대 건강수칙 지키기

- 물을 자주 마십니다.
↳ 규칙적으로 물, 스포츠 음료를 섭취해요.
- 시원하게 지냅니다.
↳ 실내온도 26℃를 유지해요.
↳ 헐렁하고 가벼운 옷을 착용해요.
↳ 햇빛을 차단(모자 착용)해요.
- 더운 시간대에는 휴식합니다.
↳ 오전 12시~오후 5시에 야외활동 자제

"밀폐된 차 안에서 혼자 있지 않기"

알아두면 좋은 안전교육자료

■ 전동킥보드 이용 시 안전 수칙

- '원동기 장치 자전거 운전면허' 또는 1,2종 운전 면허 필요
- 전동킥보드는 인도나 자전거 전용도로가 아닌 차도에서만 이용
- 한 손으로 운전을 하는 말고, 야간 주행 시 전조등 필수
- 조작법 숙지 및 반드시 안전모, 무릎 보호대 등 보호장구 착용

■ 승용차 이용 시 안전 수칙

- 차가 완전히 멈춘 상태에서 승차 또는 하차
- 앞좌석 뿐만 아니라 뒷좌석에서도 안전벨트 반드시 착용
- 창 밖으로 손, 고개를 내밀거나, 쓰레기 등을 버리지 않기
- 차량에서 하차 시 뒤에서 오는 오토바이, 자전거 등을 잘 살피고 하차

■ 오토바이 통행 및 운전 시 안전 수칙

- 보행자 도로로 통행하는 오토바이가 있을 수 있으므로 항상 조심
- 오토바이는 운전이 서툴 경우 보행자들에게 위협을 줄 수 있으므로 항상 주의
- 횡단보도를 건널 때 오토바이도 똑같은 차량이라고 생각하고 주의
- 오토바이를 운전은 반드시 운전면허를 취득한 후 안전하게 운전

■ 사고 발생 시 행동요령

- 119나 보호자, 경찰에 즉시 도움 요청
- 전화가 없을 경우 주변 사람들에게 사고 사실을 알려 도움 요청
- 부상자를 함부로 옮기지 말 것
- 부상자의 상태를 확인하고 응급처치 요령에 맞게 처치
- 사고 현장 보존을 위해 사진을 찍어 두는 등 적절한 조치를 취함