



함열중학교  
hamyeol.middle.school

## 가 정 통 신 문

건강한 학생이 되자.  
예의바른 학생이 되자.  
창의적인 학생이 되자.

(우:54511) 전라북도 익산시 함열읍 함열3길 37, 홈페이지 <http://www.hamyeol.ms.kr>  
교무실:063-861-0889 학년실:063-861-6544 행정실:063-862-1530 FAX:063-862-1957

### 【 신나는 여름철 물놀이! 안전하게 즐기는 물놀이는 안전수칙 준수로부터 】

학부모님께,

날씨가 무더워지면서 폭염, 계곡, 강, 바다, 유원시설 등을 찾아 학생들이 수영, 수상레저활동 등 물놀이에 참여할 기회가 많아짐에 따라 학생안전사고 발생 위험이 높아지고 있습니다.

학생들의 물놀이 안전사고 예방을 위한 안전수칙, 폭염 피해 예방을 위한 행동 요령을 다음과 같이 안내해 드리고, 학생들이 안전하게 물놀이에 참여할 수 있도록 가정에서 적극 지도하여 주시기 바랍니다.

#### 수상활동 전

- 반드시 충분한 준비 운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- 식후, 배가 고플 때, 심한 운동 후에는 수상활동을 자제합니다.
- 야외 수상활동을 할 때는 자외선 차단제를 발라 화상을 입지 않도록 합니다.
- 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영모자를 씩니다.  
(※ 수상활동중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.)



#### 수상활동 중

- 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신후 천천히 들어갑니다.
- 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 수상활동을하며, 보호자나 안전요원이 있는 곳에서 수상활동을 합니다.
- 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 다음의 증상이 있으면 수상활동을 중지합니다.
  - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
  - 피부에 소름이 돋을 때 등
- 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- 껌을 씹거나 음식을 먹으면서 수상활동을 하지 않습니다.
- 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난을 치지 않도록 합니다.
- 신발이나 물건이 물에 떠내려가도 혼자 건지지 말고, 주위의 어른에게 도움을 청합니다.



#### 수상활동 후

- 전신을 맑은 물로 씻고 양치질을 합니다.
- 물기를 잘 닦고, 머리를 완전히 말립니다.
- 충분한 휴식을 취하고, 작은 부상이라도 반드시 치료합니다.



뒷면 이어집니다.->

## 폭염 피해 예방을 위한 학생 행동요령

구분	학생행동요령
등교 전	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)의 기상 상황을 확인한다.</li> <li>• 등교시간 조정 및 휴업 여부를 확인(문자, 홈페이지, 교무실 전화 등)한다.</li> <li>• 폭염 대비 용품(모자, 양산, 부채 등)을 준비한다.</li> </ul>
등·하교 시	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 최대한 햇볕을 피해 그늘로 걷는다.</li> <li>• 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다.</li> <li>• 자외선 차단제로 피부를 보호한다.</li> </ul>
학교에서	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외활동을 자제한다.</li> <li>※ 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외활동을 금지한다.</li> </ul> </li> <li>• 손 씻기 등 개인위생을 철저히 한다.</li> <li>• 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다.</li> </ul>
가정에서	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다.</li> <li>• 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사는 균형 있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취한다.</li> <li>- 물은 끓여 마시고, 날음식은 삼가며, 유통기한을 확인하여 변질이 의심되면 버린다.</li> </ul> </li> <li>• 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 에어컨, 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정 시간 가동 후 꺼지도록 예약한다.</li> <li>- 냉방기기 사용 시 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방한다. (실내 적정 냉방온도는 26~28℃)</li> </ul> </li> <li>• 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다.</li> <li>• 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 체크한다.</li> <li>• 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물샤워를 자제한다.(심장마비 위험)</li> </ul>



물을 자주 적당히 마신다.



시원하게 지낸다.



더운 시간대에 휴식을 취한다.  
(운동장 등 실외활동을 자제한다.)

2023. 6. 16.

함 열 중 학 교 장 (직인생략)