



# 가정통신문

■ 1955.05.17 개교  
■ 55746 남원시 광천북길 229-11  
■ ☎(교)633-9993, (행)633-9992  
■ (홈) <http://www.jb-nwgirls.hs.k>

학부모님께,

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

또한 기후 이상으로 태풍 및 호우로 인한 안전사고 예방 대처요령을 다음과 같이 안내해 드리니, 학생들이 안전하게 안전 수칙에 참여할 수 있도록 가정에서도 지도하여 주시기를 바랍니다.

## ◇ 수상활동 상황시 대처요령 ◇

### 1. 수상 활동 전

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



### 2. 수상활동 중

- 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 수상활동을 하며, 보호자나 안전요원이 있는 곳에서 활동합니다.
- 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 다음의 증상이 있으면 수상활동을 중지합니다.
  - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 땅기는 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.



### 3. 수상활동 후

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



2024. 07. 12.

남원여자고등학교장 [직인생략]

# 태풍·호우

## 이렇게 행동하세요!



국민재난안전포털  
safekorea.go.kr



침수도로, 지하차도, 교량, 하천, 해안가 등  
급류에 휩쓸릴 수 있는 지역은 **접근 금지**



비가 많이 오는 경우 산지 주변 접근 금지,  
지정된 대피장소나 산지로부터 떨어진  
안전한 곳으로 대피



비탈면, 옹벽, 축대 등 붕괴 위험이  
있는 곳에 가까이 가지 않기



태풍, 호우특보 발표 시  
용·배수로, 논둑, 물꼬 보러 가지 않기



추락/휩쓸림 사고 예방을 위해  
하수도, 맨홀 근처 등 접근 금지



유리창, 건물 간판 등  
낙하물이 떨어질 수 있는 장소를 피하고,  
건물 안으로 이동