



소중한 나, 행복하게 성장하는 우리

# 가정통신문

우)55737

남원시 춘향로 73번지

(<http://www.nwys.ms.kr>)

교무실: (063) 633-4549

팩 스: (063) 631-4734

## 여름철 수상 안전관리 예방

안녕하십니까?

학부모님 가정의 건강과 평안을 기원합니다. 매년 여름철에 안전부주의 등으로 학생 수상 안전 사고가 지속적으로 발생하고 있고 특히, 올해는 이른 무더위로 수상안전사고 발생이 우려되는 상황입니다. 가정에서는 아이들의 안전을 위해 예방교육을 실시하여 주시기 바랍니다.

### □ 수상활동 전

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



### □ 수상활동 중

- 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 하며, 보호자나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 합니다.
- 다리에 경련이 발생하면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 다음의 증상의 있으면 물놀이를 중지합니다.
  - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
  - 피부에 소름이 돋을 때
- 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- 껌을 씹거나 음식을 먹으면서 물놀이를 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.

2024. 7. 4.

남원용성중학교장 (직인생략)

※ 이 가정통신문은 본교 홈페이지 <http://www.nwys.ms.kr> 학교소식/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.