



전주푸른샘유치원
가정통신
2024-안전-01

무더울 땐 이렇게 건강 챙기기

<https://school.jbedu.kr/pureunsaem/>
교무실 063-714-2511
행정실 063-714-2510

학부모님 안녕하십니까?

본격적인 무더위와 열대야가 시작되는 7월이 되었습니다.

최근 고온현상으로 인한 폭염 일수 증가가 예상됨에 따라, 유아들의 안전과 건강에 각별히 주의가 필요한 때입니다. 이에 폭염 피해의 예방법과 응급처치 방법에 대해 안내 드리오니, 폭염으로 유아들의 건강피해가 발생하지 않도록 적극적인 협조 부탁드립니다.

○ 폭염특보 발령 기준

-주의보: 일 최고 체감온도가 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상

-경보: 일 최고 체감온도가 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상



폭염대비 3대 건강수칙



물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠 음료나 과일주스 마시기
*신장질환자는 주의



시원하게 지내기

•시원한 물로 목욕 또는 샤워하기
•청량하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
•외출시 햇빛 차단하기 (양산, 모자)



휴식하기

가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
*갑자기 날씨가 더워질 경우 건강상태에 따라 활동강도 조절



가정에서

- 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다.
- 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다.
(신선한 야채와 과일을 골고루 섭취)
- 물을 끓여 마신다.
- 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다.
(실내 적정 냉방온도는 26℃~28℃)
- 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다.
- 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고 자신과 가족의 건강상태를 체크한다.
- 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물 샤워를 자제한다(심장마비 위험)



폭염시 온열질환자 응급처치법

구분	열사병		열탈진
	의식	없음	있음
증상	체온	40℃이상	약간 높거나 정상
	피부	건조하고 뜨거움	촉촉하고 땀이 많이 남
	기타	심한 두통, 오한	두통, 경련, 피곤, 무기력
	조치 방법	119에 전화	시원한 곳으로 옮김
조치 방법	단계1	시원한 곳으로 옮김	의식이 있으면 물을 마시게 함
	단계2	넥타이나 헝단추 등을 풀어줌	넥타이나 헝단추 등을 풀어줌
	단계3		

2024년 7월 5일



교무실

전주푸른샘유치원

 <p>전주푸른샘유치원 가정통신 2024-안전-02</p>	<h1>물놀이 안전수칙 안내</h1>	<p>https://school.jbedu.kr/pureunsam/ 교무실 063-714-2511 행정실 063-714-2510</p>
--	----------------------	--

학부모님, 안녕하십니까?
가정에 건강과 행복이 함께하시기를 기원합니다. 우리 유치원에서는 아이들의 생활 안전 교육 일환으로 '여름철 안전사고 예방 교육'을 실시하고 있습니다. 학부모님들에게 여름철 물놀이 사고 안전의식 함양을 위한 이용수칙을 안내하오니 학부모님들의 적극적인 관심과 지도 부탁드립니다.

㉠ 물놀이 활동 시 지켜야 할 사항

□ 물놀이 10대 안전 수칙

- 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 하고 구명조끼 착용하기
- 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순서) 물 적시기
- 수영 도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식 취하기
※ 이 경우 다리에 쥐가 나거나 근육에 경련이 일어나 상당히 위험한 경우가 많으므로 특히 주의
- 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 유의하기
- 구조 경험이 없는 사람은 안전 구조 이전에 무모한 구조를 삼가하기
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고(즉시 119에 신고)
구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어들지 않기
- 수영에 자신이 있더라도 가급적 주위의 물건(튜브스티로폼, 장대 등) 이용하기
- 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영하지 않기
- 자신의 수영 능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않기
- 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않기

□ 물에 들어갈 때 지켜야 할 사항

- 준비운동을 한 다음 다리부터 서서히 들어가 몸을 순환시키고 수온에 적응시켜 수영하기
- 초보자는 수심이 얕다고 안심해서는 안 된다.
※ 물놀이 미끄럼틀에서 내려온 후 무릎 정도의 얇은 물인데도 허우적대며 물을 먹는 사람들을 많이 볼 수 있으므로 절대 안전에 유의한다.
- 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄쳐 나간다는 것은 위험하므로 하지 않는다.
※ 숨을 마신 상태에서 부력으로 배 바닥에 눌러 빠져나오기 어려울 때는 숨을 내뿔으면 몸이 아래로 가라앉기 때문에 배 바닥에서 떨어져 나오기 쉽다.
- 통나무 같은 의지물이나 부유구, 튜브 등을 믿고 자신의 능력 이상 깊은 곳으로 나가지 않는다.
※ 의지할 것을 놓치거나 부유구에 이상이 생길 수 있다.
- 수영 중에 "살려 달라"고 장난하거나 허우적거리는 흉내를 내지 않는다.
※ 주위의 사람들이 장난으로 오인하여 사고로 이어질 수 있다.
- 자신의 체력과 능력에 맞게 물놀이를 한다.
※ 물에서 평영 50m는 육상에서 250m를 전속력으로 달리는 것과 같은 피로를 느낀다.
- 껌을 씹거나 음식물을 입에 문 상태로 수영하지 않는다.
※ 기도를 막아 질식의 위험이 있다.



2024년 7월 5일

 <p>전주푸른샘유치원 가정통신 2024-안전-02</p>	<p>집중호우·태풍 시 행동 요령</p>	<p>https://school.jbedu.kr/pureunsaem/ 교무실 063-714-2511 행정실 063-714-2510</p>
--	-------------------------------	--

학부모님 안녕하세요?
여름철 집중호우, 태풍 시 행동 요령을 안내드립니다.
우리 유치원 안전교육 내용을 가정과 연계하고자 하오니, 국민 행동 요령에 따라 안전에 유의하시기 바랍니다.

태풍·집중호우 시 어떻게 해야 할까요?

1. 태풍·집중호우란?

태풍: 저위도 지방의 따뜻한 공기가 바다로부터 수증기를 엄청나게 공급받으면서
최대 풍속 17m 이상의 강한 바람과 많은 비를 동반하며 고위도로 이동하는
기상 현상

집중호우: 짧은 시간 특정지역에 많은 비가 내리는 현상

국지성호우: 특정지역에 집중적으로 비가 내리는 현상으로 천둥, 번개를 동반하고 돌발적으로 출현하는 기상현상



2. 행동요령

구분	행동요령	
등교 전	방송매체로 기상상황을 확인해요. 등원 시간 조정 및 휴업 여부를 확인해요. 우산, 우비, 장화 등 우천 대비 용품을 준비해요	
유치원에서	시설물 파손, 누수 발견 시 즉시 선생님께 알려요. 위험 지역으로 표시된 건물은 접근하지 않아요. 대피 시 선생님의 통제에 따라 줄을 서서 이동해요	
등·하교 시	안전한 길로 등·하교 해요. 집중호우로 빠르게 흐르는 물은 피해요. 벼락이 치면 몸을 낮추고, 부모님과 함께 건물 안으로 대피해요. 물 고인 웅덩이, 간판 및 낙하물이 있는 곳은 벗어나 걸어요.	
가정에서	가족과 재난대책회의를 가져 비상시 연락방법, 대피장소를 정한다. 외출은 삼가고, 부득이 외출 시, 행동요령은 잘 기억한다. 침수되거나, 고립 시 옥상 등 안전한 곳으로 대피하여 구조를 요청해요.	

2024년 7월 5일