



함께 꿈꾸며 성장하는 행복한 기능명장 육성

# 가정통신문

학교 351-1518  
351-1517  
FAX 353-1591  
www.jbut.hs.kr

## 제 목

## 2021학년 여름방학 안전 및 건강생활 안내

### 1 생활안전 수칙

- 개인별 방학 중 계획을 수립하여 **규칙적인 생활**이 되도록 스스로 실천한다.
- **담임교사와 긴밀한 연락**을 취하고 E-mail, 전화, 홈페이지를 활용하여 상담을 하도록 한다.
- 학교·학급의 비상 연락망을 확인하여 유사시 빨리 연락한다.
- **외출할 때에는 미리 부모님의 허락**을 받도록 하며, 단정한 복장으로 다닌다.
- 교외체험활동을 할 시에는 필히 부모님과 함께 할 수 있도록 한다.

### 2 학교폭력, 성폭력 및 탈선 예방

- 청소년 유해 사이트(폭력.자살.음란 관련 사이트)에 접속하지 않는다.
- 청소년 출입금지 구역 및 업소의 출입이나 취업을 하지 않도록 한다.
- 학생의 신분에 벗어난 행동을 하지 않도록 한다.
- 인적이 드문 곳에서 폭력과 갈취 사고가 빈번히 일어나므로 피해를 입은 경우에는 학교에 신고한다.

### 3 자전거 및 교통사고 예방

- 몸에 맞는 자전거를 선택한다.
  - 안장에 앉았을 때 두발이 땅에 닿아야 한다.
- 안전한 장소에서 탄다.
  - 넓은 운동장, 어린이 놀이터, 자전거 전용도로, 넓은 공원 등
- 안전한 복장을 입는다.
  - 밝은색의 옷을 입는다.

- 안전장구를 착용한다.
  - 안전모(헬멧), 무릎보호대, 팔꿈치보호대를 착용한다
  - 어두운 밤에는 반사체와 전조등을 켜서 운전자가 쉽게 알아볼 수 있도록 한다.
- 오토바이나 모터가 달린 차량은 절대 운전하거나 함께 타지 않는다.
- 갑작스런 상황을 대비해 항상 눈과 귀를 열어둔다. (**도보 중 핸드폰 조작 금지**)
- 신호등을 잘 지키며 무단횡단은 절대 No~! 주차 된 자동차 근처에 가지 않는다.

### 4 실종, 아동학대 예방

- **외출 시 반드시 부모님께 행선지와 귀가 시간**을 말씀 드린다.
- 일찍 귀가하고 시내를 배회하지 않는다.
- 잘 알지 못하는 사람이 심부름 등의 이유로 동행하자고 하면 거절한다.
- 아동학대가 의심되거나 발견 시 즉시 112로 신고한다.

### 5 물놀이 10대 안전 수칙

- 수영을 시작하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
- **물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터(다리, 팔, 얼굴, 가슴 순서)**
- 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
- 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영X
- 수영 능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO
- 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119 신고
- 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO!
- 가급적 튜브, 긴 막대기 등 주위 물건을 이용한 안전구조

## 6

### 물놀이 안전 수칙

- 물놀이 전 충분히 준비 운동을 해주세요.
- 50분 이용 후 반드시 10분 휴식을 취하세요.
  - 어릴수록 조금 물놀이(30분) 많은 휴식(20분)하기
- 다음 증상이 있으면 물놀이를 중지하고 물 밖으로 나온다.
  - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 땅기는 증상이 있을 때
  - 다리에 쥐가 나거나 피부에 소름이 돋을 때
  - 비가 오거나 천둥, 번개가 칠 경우
- 파도풀은 구명 자켓을 반드시 착용 후 이용해주세요.
- 물놀이 중에는 껌이나 사탕을 먹지 않는다. (질식 위험)
- 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 요청한다.
- 사람이 물에 빠졌을 때는 직접 구하려 하지 말고 주위 물건(줄긴 막대, 튜브, 스티로폼 등)을 이용하고 즉시 안전요원에게 도움 요청

## 7

### 집중호우 및 강풍 안전 사고예방

- 저지대나 상습 침수지역은 다른 길로 돌아간다.
- 침수가 예상되는 지하시설은 출입을 금지한다.
- 공사장, 하천, 배수로 주위는 위험하므로 접근하지 않는다.
- 전신주, 가로등, 신호등, 고압전선 근처는 접근하지 않는다.
- 벼락이 치면 최대한 몸을 낮추고 건물 안이나 낮은 곳으로 대피한다.
- 가급적 혼자서 다니지 말고 친구, 부모님과 동행한다.

- 강풍에 날리는 간판 등 물건들을 조심해야 한다.
- 호우로 걷기가 어려울 경우 가까운 곳에 있는 안전한 건물로 피한다.

## 8

### 낙뢰(번개) 안전사고 예방

- 낙뢰시에는 가급적 외출을 하지 않는다.
- 평지에서는 몸을 가능한 낮게 하고 움푹 파인 곳으로 대피한다.
- 물가 주위로 가지 않는다.
- 철조망, 금속파이프, 철로 된 물체와는 거리를 두고 떨어진다.
- 자동차에 있을 경우 차를 세우고 차 안에 그대로 있다.
- 농촌에서는 삽, 괄이, 트랙터 등 농기구는 몸에서 떨어뜨리고 몸을 낮춘다.

## 9

### 폭염 환자 응급조치

- 환자를 시원한 장소로 옮긴다.
  - 통풍이 잘되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내
- 옷을 벗기고 몸을 차게 한다.
  - 물 뿌리기, 부채나 선풍기 이용하기, 얼음팩 이용하기
- 수분 염분 섭취하기
  - 의식이 있을 때는 차가운 물이나 음료를 마시게 하고 땀을 많이 흘리면 소금을 먹게 한다.
- 의식이 없을 때는 119에 신고 후 옷을 벗기고 몸을 식히며 수분 섭취를 금지한다.

2021. 7. 16.

전북유니텍고등학교장

