

<p>★ 학교 생활 목표 ★</p> <p>참 되 게 살 자</p> <p>부 지 런 히 배 우 자</p> <p>은 혜 에 보 답 하 자</p>	 <p>가정 통신 (22-55)</p>	<p>전북 익산시 선화로 13길 72</p> <p>학습연구실 850 - 0002~9</p> <p>교 장 실 850 - 0001</p> <p>행 정 실 850 - 0080</p>
--	--	--

건강한 여름방학을 위한 안전수칙 안내

학부모님께,

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다, 놀이기구 시설 등을 찾아 학생들이 수영, 수상레저활동 등 물놀이에 참여할 기회가 많아짐에 따라 안전사고 발생 위험이 커지고 있습니다.

학생들의 안전사고 예방을 위한 안전 수칙을 다음과 같이 안내해드리니, 자녀들과 함께 확인 하시고 안전 수칙을 잘 지켜 건강하고 즐거운 여름 방학이 될 수 있도록 협조 부탁드립니다.

물놀이 안전 수칙

□ 물놀이 이전에 먼저 하여야 할 것들

- 반드시 충분한 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- 피부보호를 위하여 햇빛 차단 크림을 바릅니다.
- 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씁니다.
- 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씁니다.
- (※ 물놀이 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.)



□ 물놀이를 할 때 주의해야 할 것들

- 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이하며, 보호자나 안전요원이 있는 그곳에서 물놀이합니다.
- 다리에 경련이 발생하면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 다음의 증상이 있으면 물놀이를 중지합니다.
 - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 뜨기는 증상
 - 피부에 소름이 돋을 때
- 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- 물놀이 중에는 껌이나 사탕을 먹지 않습니다.
- 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난을 치지 않도록 합니다.
- 신발이나 물건이 물에 떠내려가도 혼자 건지지 말고, 주위의 어른에게 도움을 청합니다.



□ 물놀이 후에 하여야 할 것들

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



자전거 안전 수칙

□ 자전거를 탈 때 주의해야할 것들

- 자전거를 탈 때는 안전모를 착용하기 (도로교통법 제 11조)
- 자전거로 보도에서 과속하지 않기
- 자전거를 타면서 이어폰 · 휴대폰 사용하지 않기
- 야간에 자전거를 탈 때는 전조등 켜기

교통 안전 수칙

□ 안전한 보행방법

- 사람은 인도로 다니고 차는 차도로 다녀야 합니다.
- 인도와 차도가 구분이 안 된 도로의 경우에는 '길 가장자리' 즉 한쪽으로 다닙니다.
- 비가 오는 날은 우산을 숙여 쓰면 앞을 살필 수 없으니 똑바로 쓰고 차도에서 떨어진 길의 가장자리로 걸어가도록 하며, 운전자의 눈에 잘 띄게 하기 위해 노란색이나 흰색 옷을 입히도록 합니다.
- 좁은 길이나 골목길에서 넓은 도로로 나올 때에는 아무리 급한 일이 있더라도 일단 멈추어 서서 좌우를 잘 확인하고 나섭니다.

□ 안전한 도로 횡단 방법

- 도로에서는 우선 멈추고, 화살표시가 있는 횡단보도 오른쪽의 인도 위에서 기다립니다.
- 길을 건널 때에는 차도의 왼쪽과 오른쪽을 살피고, 다시 한 번 더 왼쪽을 살피도록 합니다.
- 길을 건너기 전에는 언제나 자동차가 완전히 멈추었는지를 확인합니다.
- 건너는 동안 자동차를 계속 보면서 건너야 합니다.

□ 자동차 안전

- 큰 트럭의 밑에서 놀거나 숨바꼭질을 해서는 안 됩니다.
- 버스에서 내려 버스 앞으로 뛰어 나가서는 안 됩니다.
- 주행 중인 차안에서는 항상 뒷자리에 타고 안전벨트를 착용합니다.
- 뜨거운 여름에 차안에서 놀다가 잠이 들면 매우 위험합니다.

2022. 07. 20.

원 광 정 보 예 술 고 등 학 교 장



물놀이 안전 수칙, 이것만은 꼭 지켜요!

우리가 지켜야 할 물놀이 안전 수칙 8가지



보호자나 안전요원이 있는
곳에서만 물놀이를 해요!



반드시 준비운동을 하고
구명조끼를 착용해요!



물에 들어가기 전 심장에서
먼 곳부터 물로 적셔요!



음식을 먹고난 후 물 속에
바로 들어가지 않아요!



오랜 시간 물속에서
놀지 않도록 해요!



바다에서 물놀이를 할 때
해파리를 조심해요!



폭포 아래나 물살이 빠른
곳에서 놀지 않아요!

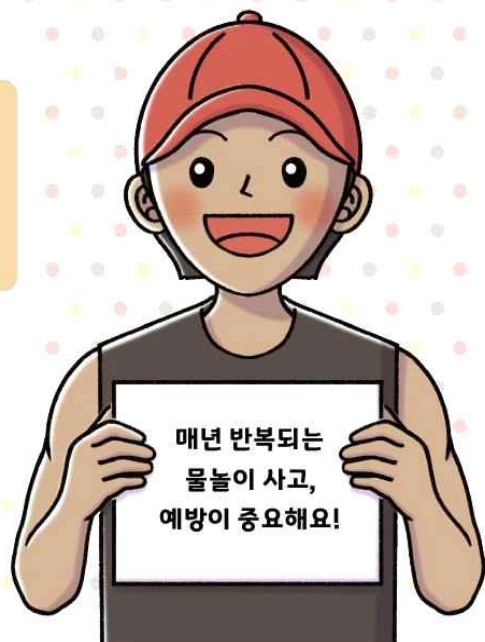


다이빙과 같은 위험한
행동을 하지 않아요!

물에 빠진 사람을 발견했다면 이렇게 해요!



- ① 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고하도록 해요!
- ② 튜브나 장대 등 주위의 물건을 활용하여 구조하도록 해요!
- ③ 구조된 사람이 호흡이 없는 경우, 심폐소생술을 실시해요!



수영 활동 안전수칙, 이것만은 꼭 지켜요!

물에 들어가기 전에는
반드시 준비운동을 해요!

구명조끼를 바르게
착용해야 안전해요!

심장에서 먼 곳부터
몸에 물을 묻혀요!

물이 가슴 높이보다
깊으면 위험해요!



폭염 안전 수칙, 이것만은 꼭 지켜요!

우리가 지켜야 할 폭염 안전 수칙 8가지



TV 뉴스나 인터넷을 통해
일기예보를 확인해요!



뜨거운 낮 시간에는
바깥 활동을 줄여요!



최대한 햇볕을 피해
그늘로 걸어요!



닫혀 있는 자동차 안에
혼자 있지 않아요!



에어컨을 너무 세게 틀면
냉방병의 위험이 있어요!



물이나 이온음료를
충분히 자주 마셔요!



여름철에는 음식이 쉽게
상할 수 있어 조심해요!



갑작스럽게 찬물로 샤워를
하면 심장이 놀랄 수 있어요!

더운 날 쓰러진 사람을 본다면 이렇게 해요!



- ① 의식이 있는지 확인하고, 의식이 없다면 119에 재빨리 신고해요!
- ② 그늘이나 무더위 쉼터와 같은 시원한 장소에서 쉴 수 있도록 도와요!
- ③ 의식이 있는 경우에는 물을 충분히 마실 수 있도록 도와요!

