

명랑하고 따뜻한 학교!! 원광보건고등학교

| | | |
|---|---|--|
| <p>※ 학교생활목표 ※</p> <p>참되게 살자</p> <p>부지런히 배우자</p> <p>은혜에 보답하자</p> |  <p>가정 통신 (23-139)</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> |
|---|---|--|

겨울철 안전사고 예방 및 재난대비 행동요령 안내

학부모님, 안녕하십니까? 어느덧 1년을 마무리하는 계절인 겨울이 왔습니다. 1월 접어들며 겨울철 안전사고의 위험에 노출되어 있습니다. 이에 사고를 미연에 방지하여 안전하고 쾌적한 교육 환경을 조성하고자 아래와 같이 몇 가지 안전 수칙을 알려드리오니, 참고하시어 가정에서도 항상 자녀들의 건강과 안전을 위해 지속적인 지도 부탁드립니다.

겨울철 건강관리

- (코로나19 예방하기) 손을 자주 씻고, 외출 시에는 반드시 마스크를 잘 착용해주세요. 또한, 코로나19 예방을 위해 다중이용시설은 이용을 삼가주세요.
- (보온유지하기) 갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있기 때문에 내복이나 목도리, 모자로 보온을 유지하는 것이 좋습니다.
- (충분한 스트레칭) 겨울철에는 운동하기 전에 긴장한 근육을 풀어주는 것이 중요합니다. 또한 체온 유지를 위해 운동 강도는 평소보다 70~80%정도 낮추는 것이 좋습니다.

겨울철 낙상사고 예방법

- (옷과 신발) 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋고, 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥 면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.
- (걸을 때) 겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있습니다. 결빙된 곳을 피해 걷고 평소보다 보폭을 좁게 합니다.
- (빙판길) 겨울철 낙상사고 예방을 위한 가장 기본적인 것은 빙판길 제거입니다. 빙판을 없애기 위해 뜨거운 물을 붓는 것은 위험합니다. 염화칼슘을 뿌리거나 삽 등으로 빙판을 깨도록 합니다.

겨울철 저온 화상 예방법

- (온도별 저온 화상 발생시간) 60도 - 8초 / 50도 - 3분 / 44도 - 1시간
- (난방기구를 사용할 때) 최소 1m 이상 떨어져서 사용합니다.
- (전기장판 사용 시) 위에 이불을 깔아 피부에 직접 닿지 않도록 합니다.
- (핫팩, 손난로 사용 시) 손수건으로 감싸서 피부에 직접 닿지 않도록 합니다.

겨울철 가정 시설물 관리

- (수도계량기와 수도관 관리) 수도 계량기 보호함 내부를 헌옷과 보온재로 감싸고 외부는 테이프로 밀폐시켜 찬 공기를 막아 줍니다. 만약 수도관이 얼었다면 헤어드라이 등으로 서서히 가열해 녹이거나 미지근한 물로 녹이고, 장시간 외출 시 물이 한 방울씩 나올 만큼 수도꼭지를 열어두면 동파를 예방할 수 있습니다.

❖ 대설대비 행동요령

<대설 주의보, 경보 발령기준>

- **대설 주의보** : 24시간 신적설량이 5cm이상 예상될 때
- **대설 경보** : 24시간 신적설량이 20cm이상 예상 될 때, 다만 산지는 30cm이상 예상될 때

1. 보행자는...

- 될 수 있는 대로 외출을 자제합니다.
- 외출 시에는 미끄러지지 않도록 바닥면이 넓은 운동화나 등산화를 착용합니다.
- 미끄러운 눈길을 걸을 때에는 주머니에 손을 넣지 말고 보온 장갑을 착용합니다.
- 걸어가는 중에는 휴대전화 통화를 삼갑니다.
- 건널목(횡단보도)을 건널 때에는 차량이 멈추었는지 확인하고 도로에 진입합니다.
- 계단을 오르내릴 때에는 난간을 잡고 다니는 것이 안전합니다.

2. 가정에서는...

- 내 집 앞, 내 점포 앞 도로의 눈은 내가 치우는 건전한 주민정신을 발휘합니다.
- 내 집 주변 빙판길에는 염화칼슘이나 모래 등을 뿌려서 미끄럼 사고를 예방합니다.
- 적설 시 차량, 대문, 지붕 및 옥상 위에 눈을 치웁니다.
- 고립지역은 비상연락체계를 유지할 수 있도록 합니다.

❖ 한파대비 행동요령

<한파 주의보, 경보 발령기준>

- **한파 주의보** : 10월~4월에 아침 최저기온이 전날보다 10℃이상 하강하여 발효기준 값 이하로 예상될 때
- **한파 경보** : 10월~4월에 아침 최저기온이 전날보다 15℃이상 하강하여 발효기준 값 이하로 예상될 때
(발효기준 값 : 아침 최저기온 평년값에서 1/2 표준 편차를 감한 값의 정수 값)

1. 건강관리는...

- 손가락, 발가락, 귓바퀴, 코끝 등 신체 말단부위의 감각이 없거나 창백해지는 경우에는 동상을 조심해야 합니다.
- 심한 한기, 기억상실, 방향감각 상실, 불분명한 발음, 심한 피로 등을 느낄 때는 저체온 증세를 의심하고 바로 병원으로 가야 합니다.
- 동상에 걸렸을 때는 꼭 죄는 신발이나 옷을 벗고 따뜻한 물로 세척 후 따뜻하게 보온을 유지한 상태로 즉시 병원으로 가야 합니다. 동상 부위를 비비거나 갑자기 불에 찌어서는 안 됩니다.

2. 외출때는...

- 될 수 있으면 대중교통을 이용하여야 합니다.
- 자동차 이용 시 낮에 외출하고 될 수 있으면 혼자 움직이지 말아야 합니다.
- 가족에게 행선지와 시간계획을 미리 알려둡시다.
- 되도록 간선도로를 이용하고 지름길이나 뒷길을 피하여야 합니다.

2024. 1. 12.

원 광 보 건 고 등 학 교 장 (직인 생략)