



진 실 (참)
용 감 (힘)
봉 사 (덕)

가정통신문

<http://www.wonkwang.hs.kr>

원광고등학교

전북 익산시 무왕로 31길 139
TEL (063) 832-6612
FAX (063) 832-6296

| | | | | | |
|------|---------|-----|-----|-----|--------------|
| 담당부서 | 학생생활안전부 | 담당자 | 양○교 | 연락처 | 063-830-1445 |
|------|---------|-----|-----|-----|--------------|

제 2021-060 호

방학 중 생활안전수칙 안내

학부모님 안녕하세요, 여름방학 중 발생할 수 있는 안전사고 예방을 위한 다양한 안전수칙을 다음과 같이 안내해드립니다. 학생들이 안전하게 방학을 보낼 수 있도록 가정에서도 지도하여 주시기 바랍니다.

물놀이 10대 안전수칙

1. 여행을 떠나기 전 응급처치 요령을 충분히 익힙니다.
2. 야외 물놀이를 계획할 때에는 물이 깨끗하고, 자연 조건이 안전한 지역을 선택해야 합니다.
3. 지역의 기상 상태나 일기예보를 확인하고 거친 파도, 강한 조류 등에 주의해야 합니다.
4. 가능한 안전 요원이 있는 물놀이 장소를 선택하고 그 규칙을 따릅니다.
5. 술을 마셨거나 약물을 복용 후에는 물놀이를 삼가야 합니다.
6. 어린이들이 물놀이를 할 때는 수영을 할 수 있고 응급 시에 도움을 줄 수 있는 사람이 지켜봐야 합니다.
7. 혼자 수영하는 것은 피해야 합니다.
8. 물속에서 갑작스런 사고를 줄이기 위해 수영하기 전에는 반드시 준비운동을 합니다.
9. 깊은 물에 들어가거나 보트, 수상스키, 래프팅 등 수상레저 활동 시에는 구명조끼를 착용합니다.
10. 무리한 다이빙이나 깊은 물에서의 수영은 피해야 합니다.

- ※ 물놀이 안전사고 발생 시 즉시 119(해상 122) 또는 1588-3650으로 신고하시기 바랍니다.
- ※ 소방재난본부 홈페이지(<http://fire.seoul.go.kr>)에서 핸드폰 동영상으로 모바일 심폐소생술 동영상을 다운받을 수 있습니다.

출처: 국가건강정보포털

코로나19 예방 수칙

1. 대중교통을 이용하거나 학원 등 실내에서는 마스크를 꼭 착용합니다.
△코·입을 완전히 가리고, 마스크 표면은 만지지 않고, 마스크 착용 전·후 손 씻기
2. 자주 손을 씻어주세요.(손소독제 이용 또는 흐르는 물과 비누로 30초 이상 씻기)
3. 침방울이 튀는 행위(소리지르기 등), 신체접촉(악수, 포옹 등)을 자제합니다.
4. 열이 나거나 기침 등 몸이 아프면 외출하지 않습니다.
△자가격리통지서를 받은 경우, 가족 중 자가격리자가 있는 경우, 코로나19 진단검사를 받은 경우
△코로나19 확진 판정을 받은 경우 즉시 학교에 알리기 (학생 → 담임교사, 교직원 → 복무담당자)
5. 휴게소, 식당·카페 등 음식점 등에서는 최소한의 시간만 머무릅니다.
△(식당·카페 등) 음식물 섭취시 외에는 마스크 착용, 식사 시 대화 자제
△(휴게소) 음식물 섭취 외에는 마스크 착용, 자주 손 씻기

폭염 발생시 행동요령

1. 야외활동을 최대한 자제하고, 외출이 꼭 필요한 경우에는 창이 넓은 모자와 가벼운 옷차림을 하고 물병을 반드시 휴대합니다.
2. 물을 많이 마시고, 카페인이 들어간 음료나 주류는 마시지 않습니다.
3. 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕을 가리고 맞바람이 불도록 환기를 합니다.
4. 창문이 닫힌 자동차 안에는 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않습니다.
5. 거동이 불편한 노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우에는 친인척, 이웃 등에 부탁하고 전화 등으로 수시로 안부를 확인합니다.
6. 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등의 증세가 보이는 경우에는 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취하고 시원한 음료를 천천히 마십니다.

전기로 인한 화재에 대비

1. 퓨즈나 과전류 차단기는 반드시 정격용량의 것을 사용합시다.
2. 용량에 적합한 규격 전선을 사용하고, 노후되었거나 손상된 전선은 새 전선으로 교체합시다.
3. 스위치, 배전반 등의 내부를 정기적으로 점검하여 전기가 통할 수 있는 물질이나 가연성 물질 등을 제거합시다.
4. 천장 등 보이지 않는 장소에 시설된 전선에 대해서도 수시로 점검하여 이상 유무를 확인합시다.
5. 배선은 가능한 보호관을 사용하고 열이나 외부 충격 등에 노출되지 않도록 합시다.
6. 못이나 스테이플러로 전선을 고정하지 않도록 합시다.
7. 바닥이나 문틀을 통과하는 전선이 손상되지 않도록 배관 등으로 보호합시다.

안전한 식품 보관으로 식품독 예방하기

식품을 안전하게 보관하기 위해서는 식품 표시의 보관 방법을 확인하여 표시된 대로 보관해야 합니다. 별도의 표시가 없는 경우에는 각 식품의 특성을 고려하여 보관합니다.

※ 식품별 안전한 보관 방법

쌀: 건조하고 서늘한 곳에 보관한다.

어패류: 흐르는 수돗물로 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 다른 식품과 접촉하지 않도록 하여 냉장·냉동 보관한다.

육류: 2~3일 이내 섭취하려면 냉장 보관하고, 장기간 보관할 때에는 냉동 보관한다.

달걀: 씻지 않은 상태로 냉장 보관한다.

채소: 물기를 제거한 후 포장지로 싸서 냉장 보관하며, 씻지 않은 채소와 씻은 채소가 섞이지 않도록 분리하여 보관한다.

우유: 4℃ 이하로 냉장 보관하며 가능한 한 빠른 시일 내에 섭취한다.

통조림: 개봉한 후에는 별도의 깨끗한 플라스틱 용기에 보관하며 개봉 일시를 기록하고 가능한 한 빠른 시일 내에 섭취한다.

자전거 교통안전 행동요령

1. 도로교통법 상 자전거는 '차'로 분류되어 있습니다. 보도와 차도가 구분된 도로에서 자전거는 차도로 통행해야 합니다. 자전거도로가 있으면 자전거도로로 통행해야 합니다.
2. 자전거는 우측통행이 원칙이며, 속도가 가장 느린 차로 끝 차로를 이용해야 합니다. 자전거의 왼쪽으로 내릴 경우 차량 쪽으로 몸이 쏠려 위험할 수 있으므로 오른쪽으로 타고 내립니다.
3. 자전거횡단도가 없을 때는 차의 직진신호에 따라 오른쪽 가장자리로 자전거를 타고 직진합니다. 횡단보도를 이용할 경우에는 자전거에서 내려끌고 건너야 합니다. 자전거 횡단도가 있으면 이를 이용하여 자전거를 타고 지나갈 수 있습니다.
4. 주차된 차나 느리게 주행하는 차량을 통과할 경우, 충분히 속도를 줄이고 공간을 띄워 문이 열리거나 차가 출발할 경우를 대비하여야 합니다.
5. 자전거가 멈춘 상태에서 출발하고 완전히 정지한 후 내리는 것이 안전합니다. 출발 전 뒤를 돌아보고 안전하게 출발할 수 있는지 확인하고, 멈추기 전 뒤쪽을 확인하고 수신호로 정지할 것을 알린 뒤 서서히 속도를 줄이는 것이 안전합니다.
6. 자전거가 멈춘 상태에서 출발하고 완전히 정지한 후 내리는 것이 안전합니다. 출발 전 뒤를 돌아보고 안전하게 출발할 수 있는지 확인하고, 멈추기 전 뒤쪽을 확인하고 수신호로 정지할 것을 알린 뒤 서서히 속도를 줄이는 것이 안전합니다.
7. 교차로 진입 전에는 우회전하는 차량, 교차로 통과 시에는 함께 직진하는 차량을 포함한 모든 차량에 주의해야 합니다. 직진 신호가 끝날 때쯤 직진하는 것은 위험하므로 다음 신호까지 기다립니다.
8. 좌회전 시 신호등이 있는 경우 우측 끝 차로 가장자리에 대기했다가 직진신호에 따라 교차점을 지난 후 다시 좌측 즉, 전방의 신호에 따라 직진하는 것이 가장 안전합니다. 신호등이 없는 교차로에서는 교차로 진입 전 서행 또는 정지하여 좌우 안전을 확인한 후 좌회전하는 차량에 주의하면서 자동차와 충분한 거리를 두고 좌회전합니다.
9. 우회전 시 우측가장자리에 붙어 속도를 줄이고, 차량과 동시에 우회전하지 않습니다.

2021년 7월 12일
원광고등학교장