



여름방학 안전사고 예방교육주간 안내

문의 : 237-3142

대상 : 전교생

학부모님 안녕하십니까. 본교에서는 학생들의 안전하고 건강한 여름방학 생활을 위해 **여름방학 안전사고 예방교육주간(7.14.~7.18.)을 운영**합니다. 학부모님께서도 가정에서 자녀를 지도하실 수 있도록 교육자료를 안내하오니 가정에서도 지도 부탁드립니다.

| 예방교육 | 교육자료 |
|--------------------|--|
| 수상 안전사고 | [자료1] 수상안전 및 물놀이 안전사고 예방교육 1·2 |
| | 물놀이 사고 대응 방법 및 안전수칙(3분) https://www.youtube.com/watch?v=Dta3BFID1Cc |
| | 바다에서 물놀이 할 때 꼭 알아야 할 안전 수칙(7분) https://www.youtube.com/watch?v=I1GT-3UvnUs |
| | 계곡과 강, 하천에서의 물놀이 안전수칙 교육 영상(9분) https://www.youtube.com/watch?v=86SdiVHGgEM |
| 실종·유괴 | [자료2] 실종·유괴 예방 교육 |
| | 어린이 유괴 예방 및 대처법(9분) https://www.youtube.com/watch?v=fgKs9x4T6gk |
| 성폭력 | [자료3] 성폭력 예방교육 |
| | 초_성폭력, 침착하게 대처해요(3분) https://www.youtube.com/watch?v=K6j07B1hMjk |
| 마약 중독 및 약물 오·남용 | [자료4] 마약 중독 및 약물 오·남용 예방교육 |
| | 위험한 선택, 마약 떡볶이(초등용 마약예방 법교육 영상)(9분) https://www.youtube.com/watch?v=6m5Qy8JQ2io |
| | 약물 오남용과 마약의 위험성 홍보(6분) https://www.youtube.com/watch?v=b_beuhuoB1 |
| 인터넷· 스마트폰 중독 | [자료5] 인터넷·스마트폰 중독 예방교육 |
| | 만약에 '스마트폰'이 사람이라면? 너와 나의 거리두기가 필요해~(5분) https://www.youtube.com/watch?v=qyYpnZsTflg |
| 폭염 안전사고 | [자료6] 폭염 안전사고 예방교육 |
| | 우리의 안전한 여름을 위한 폭염 행동요령(3분) https://www.youtube.com/watch?v=prgljj2rEo8 |
| 교통사고 | [자료7] 교통사고 예방교육 |
| | 빨간망토는 할머니를 무사히 찾아갈 수 있을까?(11분) https://www.youtube.com/watch?v=tI4uSbK2N2I |
| | 아파트 단지 내 어린이 교통사고 예방을 위해 이것만은 꼭 지켜요(4분) https://www.youtube.com/watch?v=0mPy_fw0eqU |
| 화재 안전 | 화재 발생 시 대피요령, (13분 38초) https://www.youtube.com/watch?v=-qiJS1XRit4 |
| | 소화기 사용법 (1분 43초) https://www.youtube.com/watch?v=8_7hDPeUUro |

2025. 7. 11.

전주용와초등학교장

수상안전 및 물놀이 안전사고 예방교육 1

1 물놀이 안전사고란?

익사사고, 조난사고, 안전 부주의 사고, 시설안전사고 등 여름철 물놀이 중에 인명피해 또는 재산피해가 발생한 사고를 말한다.

2 물놀이 위험구역 및 취약지역

- 가. 수심이 급격하게 변하거나 유속이 빠르고 격류가 발생하는 강, 하천
- 나. 바위나 돌이 바닥에 많아 수영 중 부딪힐 위험이 있는 곳
- 다. 수심이 자신의 키 높이를 초과하거나 높은 파도가 이는 곳
- 라. 점프나 다이빙이 위험한 수심이 4m 이하인 곳
- 마. 수상 레저 활동의 안전을 위하여 수영금지 구역으로 지정된 장소

3 물놀이 이전 행동요령

- 가. 햇빛 차단 크림을 바르고 수영 모자를 쓴다.
- 나. 준비 운동을 반드시 하고 음주 후나 식사 직후 수영은 하지 않는다.
- 다. 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터 몸에 물을 적신 후 천천히 들어간다.

4 물놀이 할 때 행동요령

- 가. 물 깊이를 아는 곳에서만 물놀이를 하고 점프나 다이빙을 할 때는 적어도 수심이 4m 이상인 곳에서 한다.
- 나. 몸이 떨리거나 입술이 푸르고 얼굴이 창백해지는 증상이 있을 때, 다리에 쥐가 나거나 피부에 소름이 돋을 때는 즉시 물놀이를 중지한다.
- 다. 물놀이 중에는 껌이나 사탕 등 음식물을 먹지 않는다.
- 라. 수상스키나 보트를 탈 때는 반드시 안전 조끼를 착용한다.
- 마. 위급할 때는 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 요청한다.
- 바. 사람이 물에 빠졌을 때는 직접 구하려 하지 말고 주위 물건 (줄, 긴 막대, 튜브, 스티로폼 등)을 이용하고 즉시 119(해상 122) 또는 1588-3650으로 신고한다.

5 물놀이 안전을 위해 주의할 점

- 가. 보호자는 어린이를 항상 확인 가능한 시야 내에서 놀도록 한다.
- 나. 신발 등의 물건이 떠내려가도 절대 혼자 따라가서 건지려 하지 말고 어른에게 도움을 요청한다.
- 다. 친구를 밀거나 물속에서 발을 잡는 장난을 치지 않는다.

가. 의식이 없는 사고자를 구하였을 경우

- 구조요원 또는 119에 아직 신고 되어 있지 않다면 신고한다.
- 가장 먼저 인공호흡을 실시한다. (구조하면서 수중에서도 곧바로 실시해야 한다.)
- 물을 빼고자 복부나 등을 누르는 행위를 하지 않는다.

나. 파도가 갑자기 높아졌을 경우

- 물을 안 먹으려고 애쓰기보다는 다소 마시게 되더라도 체력 소모를 줄이도록 편안한 상태를 유지하는 것이 안전하다.
- 머리는 수면 상위에 내밀고 큰 파도가 덮칠 때는 깊이 잠수할수록 안전하다.
- 체력이 다하여 움직일 수 없거나 지쳤을 때 배영, 선해염 등 휴식을 취하면서 파도에 몸을 맡기는 것이 안전하다.
- 파도에 안 떠밀리려고 애쓰지 말고 숨을 멈추면 자연히 떠오르고 그 상태로 비스듬히 헤엄쳐 육지로 향하는 것이 안전하다.

다. 수초에 감겼을 경우

- 부드럽게 서서히 팔과 다리를 움직여 풀어야 한다. 만약 물의 흐름이 있으면 흐름에 맡기고 기다리다 수초가 헐거워졌을 때 털어버리고 나오는 것이 안전하다.
- 놀라서 발버둥 칠 경우 오히려 더 휘감겨서 위험하므로 몸을 수직으로 움직이면서 꾸준히 헤엄쳐 나오는 것이 중요하다.

라. 수영 중 경련이 일어났을 경우

- 경련은 물이 차거나 피로한 근육에 쉽게 발생한다.
- 발가락과 손가락, 넓적다리 부위에서 자주 발생하며 식사 직후 수영 시는 위경련이 일어날 수 있다.
- 경련이 일어나면 먼저 몸의 힘을 빼서 편안한 자세가 되도록 하고 경련 부위를 마사지해 준다.

마. 하천이나 계곡물을 건너는 경우

- 물결이 완만한 장소를 선정하여 될 수 있으면 바닥을 끝듯이 이동하는 것이 안전하다.
- 이동 방향에 돌이 있는 경우 될 수 있으면 피해서 가는 것이 안전하다.
- 지팡이 등으로 수심을 재면서 이동한다. (지팡이는 약간 상류 쪽에 짚는다.)

바. 무릎 이상의 깊은 급류를 건너는 경우

- 건너편 하류 쪽으로 밧줄(로프)을 설치하고 한 사람씩 건너도록 한다.

사. 물에 빠졌을 경우

- 흐르는 물에 빠졌을 때는 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나온다.
- 옷과 구두를 신은 채 물에 빠졌을 때는 심호흡을 한 후 물속에서 새우등 뜨기 자세를 취한 다음 벗기 쉬운 것부터 차례로 벗고 헤엄쳐 나온다.

아. 침수 지역에서의 행동

- 부유물 등을 이용하며 특히 배수구나 하수구에 빠지지 않도록 유의한다.
- 도로 중앙 지점을 이용하되 될 수 있으면 침수 반대 방향이나 측면 방향으로 이동한다.

자. 고립 지역에서의 행동

- 자기 체온 유지에 관심을 두어 하며 무리한 탈출 행동을 삼간다.
- 가능한 모든 방법을 이용하여 구조 신호를 보낸다. (옷이나 화염을 이용)

차. 보트를 타는 경우

- 보트에 들어갈 때는 배를 도크나 강변에 나란히 대놓고 안정시킨 상태에서 배 뒤쪽에서 양손으로 뱃전을 잡고 배 위의 바닥으로 발을 천천히 옮긴다.
- 배 안에서 균형이 잡히면 중심을 낮춘 자세로 자리를 이동한다.
- 보트에서 나올 때는 보트에 들어갈 때와 반대로 하고 내릴 때 뒷발이 배를 강 쪽으로 밀지 않도록 유의한다.
- 물속으로 떨어졌을 때는 즉시 수면으로 올라와 배를 붙잡아야 하고 잠시 휴식한 후 배 뒤쪽으로 돌아와서 몸을 솟구쳐 상체부터 올려놓는다.
- 모든 승선자는 반드시 구명조끼를 착용한다.

수상안전 및 물놀이 안전사고 예방교육 2

1 바다에서의 안전수칙

- 가. 준비운동 충분히 하고 구명조끼를 반드시 착용한다.
- 나. 보호자와 함께 물놀이를 하며 해변에서 멀리 떨어지지 않도록 조심한다.
- 다. 해수욕장은 반드시 안전구역 내에서 물놀이를 한다.
- 라. 파도가 갑자기 먼 바다 쪽으로 되돌아가는 이안류를 조심한다.
- 마. 인명구조원이 배치되어 있는 장소에서 물놀이를 한다.
- 바. 깨진 유리나 조개껍질에 발을 다칠 수 있으므로 샌들 등의 신발을 착용한다.
- 사. 해파링 쏘이면 쏘인부분을 바닷물이나 생리식염수로 세척하고 빠르게 병원으로 가서 치료를 받는다.

2 강, 계곡에서의 안전수칙

- 가. 준비운동 충분히 하고 구명조끼를 반드시 착용한다.
- 나. 보호자와 함께 물놀이를 하며 절대 혼자서 하지 않는다.
- 다. 수심에 항상 주의를 한다. 갑자기 깊어지는 곳이 있을 수 있으며 유속이 빠른 곳, 비위가 많은 곳은 물놀이를 피해야 한다.
- 라. 물놀이 주의사항 표지판이 있는지 확인한다.
- 마. 계곡에서의 다이빙은 위험하므로 하지 않는다. 눈으로 볼 때 실제 깊이보다 깊게 보이는 경우가 있어 다칠 수 있다.
- 바. 계곡은 바위나 뾰족한 돌이 많은 편이므로 신발을 신고 물놀이를 한다.
- 사. 갑자기 물이 차가워 지는 곳은 들어가지 않는다.

3 워터파크에서의 안전수칙

- 가. 준비운동 충분히 하고 안전요원령 지시에 따른다.
워터파크에서는 내려가는 놀이기구가 많으며 그 속도가 매우 빨라 부상의 위험이 있습니다.
- 나. 뛰지 않도록 합니다.
각종 놀이기구와 사람이 많으며 바닥에 물기가 많아 미끄러울 수 있으니 뛰지 않습니다.
- 다. 물안경이나 일회용 렌즈를 이용합니다.
다른 곳보다 결막염이 생길 위험이 높습니다. 따라서 눈을 보호하기 위해 물안경을 착용하거나 렌즈를 착용하는 경우에는 일회용을 사용하는 것이 감염가능성을 줄여줍니다.
- 라. 배수구 근처에는 가지 않습니다. 압력이 매우 높아 어린이들에게는 매우 위험합니다.

실종 · 유괴 예방 교육

1

실종 및 유괴 예방 지침

『 실종 · 유괴 예방 지침 』

- 비상시를 대비하여 자녀의 새 친구, 주변 사람들의 연락처를 미리 파악한다.
- 부모의 허락없이 낯선 사람의 차에 타지 않도록 하며, 얼굴을 아는 사람이어도 함부로 따라 가지 않도록 교육한다.
- 자녀의 이름, 전화번호를 옷 안, 신발 안, 가방 안쪽 등 보이지 않는 곳에 써둔다.
- 어떠한 경우에도 다른 사람을 통해 아이를 데려오게 하거나 심부름 시키지 않는다는 점을 강조한다.
- 자동차의 진행방향과 반대방향으로 걷고, 도로와 떨어져서 인도 안쪽으로 걷는 습관을 기르도록 교육한다.
- 통학로의 우범지역과 사각지대를 파악하여 아이에게 위험한 곳을 미리 알려준다.
- 모르는 사람에게 예의바르게 행동하는 것보다 자신의 안전이 우선임을 강조한다.
- 자녀들이 스스로 자신을 보호할 수 있도록 실종예방수칙을 반복해서 지도한다.

2

낯선 사람이 접근을 할 때 안전하게 대하는 방법

| | | | |
|---|---|--|---|
| 혼자 있을 때는 잘 모르는 사람에게 문을 열어주지 않는다. | 값비싼 옷을 입거나, 눈에 띄는 시계, 가방 등 값비싼 소지품을 지니고 다니지 않기 | 낯선 사람이 장난감, 돈, 과자, 음료수 등을 줄 경우 받지 않기 | 가방이나 소지품에 눈에 띄게 이름을 쓰지 않기, 열쇠 밖으로 걸지 않기, 다른 사람의 차 타지 않기 |
| 낯선 사람이 강제로 끌고 갈려고 할 때는 큰소리를 치며 주위의 도움을 요청하거나 상점 등으로 무조건 뛰어 들어가기 | 으스스한 골목이나 공터, 어린이 놀이터 등은 유괴위험이 높은 곳으로 혼자서 가지 않기 | 잘 모르는 사람이 부모님이 찾는다고나 병원에 입원했다고 데려다 준다고 할 때는 전화로 확인하기 | 가족이나 친구가 납치되었을 경우에는 반드시 경찰에 신고해 전문 수사관들의 도움 받기 |

이것만은 꼭 지도하기

- 모르는 사람이 주는 것은 받지 않는다.
- 사람이 많이 있는 큰길로 다닌다.
- 놀이터에서 혼자 놀지 않는다.
- 낯선 사람을 따라가지 않는다.
- 집에 혼자 있을 때는 문을 함부로 열어주지 않는다.

※ 실종아동전문기관홈페이지(www.missingchild.or.kr) 자료 활용

성폭력 예방교육

우리 주변의 여러 가지 일들 중 누군가에게는 장난이지만 또 다른 누군가에게는 폭력이 될 수 있는 일들이 있습니다(친구가 싫어하는 별명 부르기, 친구의 신체 부위 놀리기, 몰래 숨어 있다가 깜작 놀라게 하기, 장난이라며 중요부위를 툭 치고 달아나기 등).

1

소중한 우리 몸 함께 지켜요!

1. 등하굣길 및 놀러 갈 때 안전을 지키기 위하여

- 가. 항상 부모님(보호자)이나 친구들과 함께 여럿이 다니기
- 나. 부모님(보호자)과 함께 안전한 등하굣길과 도움을 받을 수 있는 곳을 미리 알아두기
- 다. 무슨 일이 있으면 아동안전지킴이집으로 가기
- 라. 만약 집에 부모님이나 어른이 없다면 부모님(보호자)께 전화해서 반드시 허락받고 문을 열어주기
- 마. 친구들과 놀러갈 때 항상 부모님(보호자)께 미리 말씀드리고 허락을 받기

2. 나와 친구의 안전을 지키기 위하여

- 가. 친구의 몸을 함부로 만지거나 친구의 몸으로 장난치지 않기
- 나. 내 몸과 다른 사람의 몸 모두 소중하게 여기기
- 다. 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하는 습관을 기르기
- 라. 자신보다 힘이 약하거나 몸이 불편한 친구, 동생일수록 잘 보살펴주기
- 마. 성적인 농담이나 놀이, 불필요한 신체 접촉 하지 않기
- 바. 신체 노출이나 성적인 행동을 사진 찍어 공유하거나 인터넷에 올리지 않기

3. 어른에게서 안전을 지키기 위하여

- 가. 모르는 사람이 도와달라고 하거나, 먹을 것이나 선물을 준다고 할 때는 “부모님께 허락받지 않아서 안 된다”고 말하기(싫다고 말하기)
- 나. 어른들의 나쁜 요구 거절하기(어른들이 싫은 느낌이 나는 행동을 시켰을 때 무조건 “예”라고 대답하지 않아도 됩니다)
- 다. 누군가 싫은 행동을 하면 단호하게 의사표현 하기(“싫어요.”, “부모님께 말씀드릴 거예요.” 등)

4. 보호자와 함께 나의 안전을 지키기 위하여

- 가. 하루 동안 있었던 일에 대해서 항상 부모님(보호자)과 이야기하기(인터넷에서 본 것도 이야기 하는 것이 좋습니다)
- 나. 조금이라도 이상한 일은 꼭 부모님(보호자)이나 선생님께 말씀드리기, 기분이 안 좋은 일 일수록 반드시 이야기하기

5. 친구에게 예의를 지키기 위하여

- 가. 내 생각을 정확히 표현하고 다른 사람의 생각과 느낌을 존중하는 습관을 기르기
- 나. 가까운 친구라도 몸을 함부로 만지거나 허락 없이 사진을 찍거나 인터넷에 올리지 않기
- 다. 부모님(보호자)과 같이 인터넷 사용 수칙을 만들고 나쁜 정보를 차단하기

6. 불편한 일이 있을 때 안전을 찾기 위하여

- 가. 내 잘못이 아니라는 걸 꼭 명심하고 피해를 당했다면 도움을 반드시 요청하기
- 나. 피해자가 주변에 있다면 전문기관의 도움을 받도록 권하기
 - 청소년 상담전화: 1388
 - 상담 · 신고기관: 학교폭력성폭력 신고 117
 - 성폭력피해자 통합지원센터: 1899-3075
 - 여성 긴급전화: 1366

마약 중독 및 약물 오·남용 예방교육

1. 마약이란 무엇인가요?

마약이란? 몸과 마음에 나쁜 영향을 주는 위험한 물질이에요. 한 번 사용하면 계속 찾게 되고, 결국 건강과 삶을 망칠 수 있어요. 요즘은 젤리, 쿠키, 음료, 전자담배처럼 속여서 팔기도 해요.

2. 왜 위험할까요? - 한 번의 호기심이 평생을 망칠 수 있어요!

- ☞ 몸이 아파요: 두통, 구토, 심장마비, 정신착란
- ☞ 마음도 무너져요: 불안, 우울, 환각, 폭력성
- ☞ 미래가 무너져요: 학교, 가족, 친구와 멀어짐, 경찰 조사, 감옥

3. 이런 상황, 위험해요!

| 상황 | 왜 위험할까? |
|------------------|--------------------------------|
| "이거 비타민이야. 먹어봐!" | 정체를 모르는 약은 절대 먹으면 안 돼요 |
| "이거 먹으면 기분 좋아져" | 기분을 조작하는 약은 대부분 마약이에요 |
| "한 번쯤 괜찮아" | 절대 괜찮지 않아요. 한 번이 중독의 시작이에요 |
| "형/언니가 줬어" | 누가 줘도, 의사, 부모님, 선생님이 아닌 이상 NO! |

4. 약물 오·남용이란?

- ☒ 약물 오용: 약을 잘못된 방법으로 사용하는 것 / 예) 감기약을 많이 먹기, 친구 약을 대신 먹기
 - ☒ 약물 남용: 약을 필요 없는데도 자주, 많이 사용하는 것 / 예) 잠이 안 온다고 수면제 자주 먹기
- 약물 오·남용은 약물 중독으로 이어질 수 있어요!

5. 마약 중독과 약물 오·남용, 어떻게 예방할 수 있을까요?

- ☒ 낯선 사람이 주는 음식, 음료, 약은 절대 받지 않기
- ☒ 알 수 없는 물질은 무조건 부모님이나 선생님께 알리기
- ☒ 친구가 위험한 행동을 하려 할 때 따끔하게 말리고 어른에게 알리기
- ☒ 약은 반드시 보호자와 함께, 의사·약사의 처방에 따라 복용하기

◆ 학생 마약관련 신고 및 상담채널 ◆

| 구분 | 기관 | 신고 및 상담채널 |
|--------|------------|--------------|
| 신고, 수사 | 검찰 | 1301 |
| | 경찰 | 112 |
| 재활 | 한국마약퇴치운동본부 | 02-6929-3192 |
| 마약중독치료 | 인천참사랑 병원 | 032-572-9410 |
| | 국립부곡병원 | 055-536-6440 |
| | 국립법무병원 | 041-840-5400 |

※ 마음을 털어놓고 싶은 학생들은 365일 24시간 무료 익명채팅 상담 '다들어줄게' 접속
 ▶ ① '다들어줄게' 앱, ② 카카오톡 플러스친구, ③ 페이스북 메신저, ④ 문자(1661-5004)

인터넷 · 스마트폰(게임) 중독 예방교육

1 인터넷 및 스마트폰 사용 중독의 피해

1. 두 눈이 뻑뻑, 안구 건조증

오랜 시간 같은 자세로 컴퓨터와 휴대폰에 몰두할 때는 눈이 크게 떠지면서 안구의 노출 면적이 넓어지고, 눈 깜박임이 줄어 15~20분만 지나고 안구가 마르게 되는데, 이 때 눈은 따끔거림, 자극감, 이물감, 작열감등의 증상을 호소하게 됩니다.. 시력마저도 뿌옇게 보일 수 있으며, 눈물의 주요한 기능인 윤활 작용이 되지 않아 각막에 염증 및 손상을 야기할 수 있기 때문에 스마트 기기에 노출되는 시간을 최소한으로 줄이는 것이 필요합니다.

2. 잘 안 들려요, 소음성 난청

이어폰으로 음악을 크게, 오래 들으면 높은 음을 담당하는 섬모세포가 손상되고, 이로 인해 높은 음을 잘 들을 수 없게 됩니다. 이에 세계보건기구(WHO)는 이어폰을 쓸 때에는 최대음량의 60% 이하로 하루 60분 정도만 듣는 '60/60 법칙'을 지키라고 권고하고 있습니다.

3. 디스크를 유발하는 거북목 증후군

거북목증후군은 가만히 있어도 머리가 거북이처럼 구부정하게 앞으로 나와 있는 자세를 일컫는 말로 최근에는 스마트폰이나 태블릿 PC의 과도한 사용으로 거북목증후군 환자는 점차 증가하는 추세입니다. 목이 뻣뻣해지고 어깨와 등으로 통증이 전해지며, 눈도 쉽게 피로해지고 손이 저린 증상이 나타나는 거북목증후군은 심할 경우 목 디스크까지 악화될 위험이 있습니다.

2 인터넷 및 스마트폰 사용 중독 예방법

1. 하루 중 인터넷 사용 시간을 정하고 꼭 지키도록 노력해 보세요.

○ 게임을 하는 경우 시간을 정해놓고 사용하세요. - 습관처럼 스마트폰을 손에 잡고 있지 않아요.

2. 혼자서 컴퓨터를 사용하는 것을 가급적 피하세요.

3. 오락과 휴식의 도구로서의 사용을 줄이세요.

4. 신체적 활동을 하는 시간을 늘려보세요.

○ 낮 시간에 30분 이상 햇빛을 쬌어 보세요. 햇빛은 신체 면역 기능을 활성화 시키고 마음을 편하게 만들어 정서 안정에 도움이 됩니다.

5. 사이버 공간이 아닌 현실 공간에서의 대인관계를 늘려보세요.

○ 가족이나 친구와 함께 하는 시간을 늘려보세요. 게임은 성격을 개인적인 성향으로 흐르게 하므로 가족이나 친구와 함께 하는 시간을 늘려 인간적인 유대를 강화합니다.

6. 대안 활동을 찾아보세요.

○ 증상을 자각한 뒤에는 거실 등 가족이 함께 볼 수 있는 곳에 컴퓨터를 설치하거나 잠자리에 드는 시간을 정해 놓는 것 같은 치유 노력이 필요합니다.

○ 일주일에 2회 이상 운동을 해보세요. 농구나 등산과 같은 육체적 운동으로 현실적인 취미에 흥미를 갖게 하고 컴퓨터로 인한 자세의 불균형을 예방하세요.

7. 잠은 정해진 시간에 자도록 해요.

○ 밤늦게 게임을 하면 잠이 부족해 다음날 일상생활에 지장을 줍니다. 정해진 시간에 잠자리에 들어 생활 리듬을 지켜요.

폭염 안전사고 예방 교육

1 폭염이란?

- 가. '극한 더위' 또는 '열파'라 불리며 이에 대한 표준화된 정의는 아직 없음.
- 나. 일반적으로 일정 온도 이상 기온이 수일 동안 지속하는 상태
- 다. 폭염주의보 - 일 최고기온이 33°C이상이고, 일 최고열지수 32°C이상인 상태가 2일 이상 지속 예상될 때 발령
- 라. 폭염 경보 - 일 최고기온이 35°C이상이고, 일 최고열지수 41°C이상인 상태가 2일 이상 지속 예상될 때 발령

2 폭염대비 행동 요령 - 무더울 때 준비사항

- 가. 매일 라디오나 텔레비전의 무더위 관련 기상 상황에 주목
- 나. 정전에 대비 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 확인
- 다. 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고 본인과 가족의 열사병 등 증상을 점검
- 라. 단수에 대비하여 생수를 준비하고 생활용수는 욕조에 미리 받아 둬
- 마. 변압기를 점검하여 과부하에 대비
- 바. 창문에 커튼이나 천 등을 이용, 집안으로 들어오는 직사광선을 최대한 차단
- 사. 장거리 차량 운행 계획이 있다면 도로의 변형 등으로 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 검토

3 폭염주의보 발령 시 일반가정에서의 행동요령

- 가. 야외활동을 자제한다. 부득이 외출 시에는 창이 넓은 모자 및 가벼운 옷차림으로 외출을 함.
- 나. 물을 많이 마시되 너무 달거나 카페인이 들어간 음료, 주류 등은 마시지 않는다.
- 다. 냉방이 되지 않는 실내는 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고 맞바람이 불도록 환기를 하고 선풍기를 켜다.
- 라. 창문이 닫힌 자동차 안에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않는다.
- 마. 거동이 불편한 고령, 홀로 사는 노인, 신체 허약자 환자 등은 외출을 삼간다.
- 바. 열사병 초기 증세가 보일 경우에는 시원한 장소로 이동하여 몇 분간 휴식을 취한 후 시원한 음료를 천천히 마신다.
- 사. 기온이 최고에 달하는 오후 12~4시 사이에 최소한 2시간은 냉방이 되는 건물에 머문다.

4 폭염경보 발령 시 일반가정에서의 행동요령

- 가. 오후 12~4시 사이에는 야외활동을 금지한다.
- 나. 갑자기 찬물로 샤워를 하지 않는다.
- 다. 선풍기를 창문 쪽으로 돌려 환기를 유도한다.
- 라. 늦은 시각 과도한 운동은 숙면을 방해하므로 자제하고 드라마 시청, 컴퓨터 게임 등을 삼간다.
- 마. 노출 부위는 선크림 등 자외선 차단제를 발라 피부를 보호한다.
- 바. 어린아이를 데리고 야외에 나갈 때는 두꺼운 담요나 옷으로 감싸지 않는다.
- 사. 거동이 불편한 고령, 신체 허약자, 환자 등은 외출을 금지한다.

교통 안전 교육[빈번하게 발생하는 10가지 교통사고 유형과 예방법]

1. 무단횡단 사고

무단횡단을 하지 않아야 한다. 길을 건널 때는 반드시 횡단보도나 육교, 지하도로 건너야 한다.

2. 신호등 있는 횡단보도 사고

신호등이 빨간색인데 길을 건너거나, 초록색 불이 들어오자마자 뛰는 경우는 위험하다. 항상 횡단보도의 오른쪽에 서서 손을 들어 <차량 멈춤>을 확인한 후 건너간다.

3. 신호등 없는 횡단보도 사고

"내가 먼저 갈까?" "저 차를 먼저 보낼까?" 하다가 "서로 양보해 주겠지!"하며 먼저 가려다 사고가 나므로 반드시 손을 들어 차량 멈춤을 확인한 후 건너간다.

4. 주, 정차된 차량사이 횡단사고

차길을 건너기 위해 세워둔 자동차 사이에서 갑자기 뛰면 차에 가려 어린이가 안보이므로 사고위험이 18배나 높으므로 차 사이로 걸거나 뛰지 않는다.

5. 갑자기 뛰어나오다 발생한 사고

공이 차길로 가거나 길 건너편에서 친구가 불러도 갑자기 뛰어들지 말고 항상 차가 오지 않는지 확인한 다음 손을 들고 건너간다.

6. 버스의 바로 앞, 뒤 횡단사고

버스 앞뒤로 횡단시 버스에 가려 어린이가 보이지 않으므로 반드시 버스가 지나간 다음 손을 들고 <차량 멈춤>을 확인한 후 건너간다.

7. 큰 차가 회전하다 나는 사고

큰 차가 돌 때 그 안쪽에 어린이가 서 있으면 앞바퀴에는 치이지 않더라도 뒷바퀴에 치일 수 있으므로 큰 차가 지나갈 때는 차와 멀리 떨어져 있어야 한다.

8. 차 뒤, 밑에서 놀다 나는 사고

운전자가 운전석에 앉아 있으면 차 뒤, 옆에 있는 어린이가 보이지 않으며 멈춰있는 차는 항상 뒤로 움직이므로 차 뒤, 옆에서 놀지 않아야 한다.

9. 보호 장구 장착 안 해 일어난 사고

자동차를 탈 때 매우 위험한 앞좌석에 앉지 않으며, 뒷좌석에서도 반드시 보호 장구나 안전벨트를 매야 한다.

10. 자전거, 킥보드 사고

자전거는 안장에 앉아서 발끝이 땅에 닿는 상태의 자전거를 타며 반드시 헬멧과 무릎보호대를 착용하고 차가 다니지 않는 안전한 장소에서 타야 한다.