

# 12월 가정연계교육자료

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.



엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 안전교육



12月

- [보건안전] 2주 이상 기침하면 결핵검사 받아요!
- [약물안전] 고카페인 음료 알고 마세요!
- [교통안전] 교통표지판 어떤 것들이 있는지 확인 해봐요!
- [생활안전] 스키장, 스케이트장 안전하게 즐겨요!
- [재난안전] 대설, 한파로부터 나와 가족을 지켜요!
- [신변안전] 내 자녀의 고민, 도움을 요청해요!
- [사이버안전] 스마트한 스마트폰 사용자가 되어보세요!



경기도교육청

나를 지키고 **침착하게** 대처하려면 **반드시** 익혀야하는!!

2016.

# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “보건” 안전교육

# 12月

## 2주 이상 기침하면 결핵검사 받아요!

### 결핵은 무엇이고, 증상, 감염경로는 무엇인가요?

- ▶ 결핵은 결핵균이 우리 몸에 침입하여 일으키는 전염성 질병으로 **제3군 법정 감염병** 이다.
- ▶ **결핵의 증상** : 기침 가래가 2~3주 이상 지속, 미열, 체중감소, 피로, 식욕부진
- ▶ **결핵의 감염경로** : 결핵환자 기침, 재채기를 통한 비말감염

### 결핵 예방법 알아봅시다.

- ▶ BCG 예방접종을 한다.
- ▶ 골고루 균형 잡힌 식사와 바른 생활습관을 실천한다.  
: 평소 금연이나 바른 생활습관을 실천하여 면역력을 향상시키도록 한다.
- ▶ 기침이 2주 이상 지속되면 병원(보건소)에 간다.
- ▶ 기침예절을 실천한다.

## 자녀와 함께 풀어보는 보건 안전 퀴즈!

- Q1.** 다음 친구들 중 결핵에 걸렸을 때의 대처법을 잘못 말한 친구는 누구인가요?  
 ① 경희 : 마스크를 착용해야 해요.  
 ② 미경 : 빨리 결핵이 나오려면 몸에 좋은 약을 많이 먹어야 해요.  
 ③ 영희 : 음식을 골고루 먹고, 바른 생활습관을 실천해요.
- Q2.** 다음 친구들 중 동상에 걸렸을 때의 응급처치를 잘못 말한 친구는 누구인가요?  
 ① 유정 : 동상부위를 비벼주고 주물러줘야 해요.  
 ② 진영 : 차가운 부위를 따뜻한 물에 30분 정도 담가줘요.  
 ③ 영미 : 빨리 따뜻한 곳으로 옮긴 후, 조이는 옷은 풀어주고, 젖은 옷은 마른 옷으로 갈아입어야 해요.

<정답 및 해설>  
**Q1(해설)** 정답 ②의사 지시에 따라 규칙적으로 정확하게 약을 복용한다.

**Q2(해설)** 정답 ①동상부위를 비비거나 주무르면 피부조직에 자극을 주어 손상될 우려가 있다.

## 결핵예방 4가지 생활수칙 꼭 기억해요.

 2주 이상 기침하면 결핵검사	기침예절 실천 	결핵예방접종(BCG접종) 	365일 결핵예방 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

출처 : 보건복지부, 질병관리본부

## 겨울철 동상의 증상 및 응급처치 (출처 : 보건복지부)

<h3>동상이란?</h3> <p>● 증상</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="100 1125 324 1268"> <b>1도</b>                      찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종                 </td> <td data-bbox="336 1125 571 1268"> <b>2도</b>                      피부가 검붉어지고 물집 생김                 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="100 1276 324 1420"> <b>3도</b>                      피부와 피하조직 괴사, 감각 소실                 </td> <td data-bbox="336 1276 571 1420"> <b>4도</b>                      근육 및 뼈까지 괴사                 </td> </tr> </table> <p><small>그림 출처: 국가건강정보포털 (출처: 보건복지부)</small></p>	<b>1도</b> 찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종	<b>2도</b> 피부가 검붉어지고 물집 생김	<b>3도</b> 피부와 피하조직 괴사, 감각 소실	<b>4도</b> 근육 및 뼈까지 괴사	<h3>동상이란?</h3> <p>● 응급조치 * 병원을 방문해 치료를 받는 것이 최우선</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 환자를 따뜻한 환경으로 옮긴다.</li> <li>2. 동상부위를 따뜻한 물(38~42℃)에 담근다. (20~40분간) * 38~42℃ : 동상을 입지 않은 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도</li> <li>3. 얼굴, 귀: 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아준다.</li> <li>4. 손, 발: 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈를 끼운다. * 습기를 제거하고 서로 달라 붙지 않게 함</li> <li>5. 동상부위를 약간 높게 한다.</li> <li>6. 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반한다. * 다리에 동상이 걸리면 눕고 난 후에도 걸어서는 안 됨</li> </ol>
<b>1도</b> 찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종	<b>2도</b> 피부가 검붉어지고 물집 생김				
<b>3도</b> 피부와 피하조직 괴사, 감각 소실	<b>4도</b> 근육 및 뼈까지 괴사				



# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “약물” 안전교육



## ☑ 카페인 과다 섭취 진단

[자녀와 함께 카페인 과다 섭취자인지 점검해 봅시다.]

순	증상	그렇다	아니다
1	침착하지 못하고 안절부절못한다.		
2	신경질적으로 변하고 예민해진다.		
3	쉽게 흥분하고 격앙된다.		
4	불면증이 있다.		
5	설사를 한다.		
6	기분이 좋아졌다 나빠졌다 번덕스럽게 변한다.		
7	우울하고 의기소침해진다.		
8	소변을 자주 본다.		
9	얼굴이 상기되며 홍조를 띤다.		
10	위장 장애로 소화 불량 등이 온다.		
11	근육 경련이 있다.		
12	두서없이 생각하고 말한다.		
13	조용한 상태로 있지 못하고 늘 어수선하다.		
* 고카페인 음료를 마시는 사람 중 위의 항목 중 5가지 이상이 '그렇다'에 해당하면 중독을 의심을 해 보아야 합니다.		( )개	( )개

출처 : 교육부 매뉴얼

## 고카페인 음료 알고 마세요!

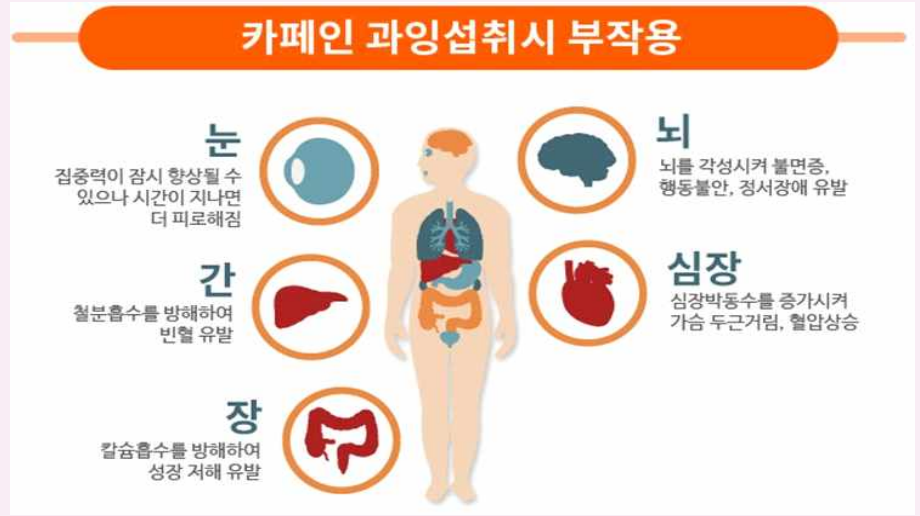
### ☑ 고카페인 음료란?

- ▶ 카페인은 커피, 녹차, 초콜릿 등에 들어 있는 성분으로 각성 효과가 있어 음료에 식품첨가물로 사용되고 있는데, 카페인을 일정 기준 이상으로 첨가한 음료제품을 **고카페인 음료**라고 부른다.(식약처 기준, 카페인 함량 1mL 당 0.15 mg 이상)

### ☑ 고카페인 일일섭취 권장량은?

- ▶ 청소년과 어린이는 몸무게 1kg 당 2.5mg으로 계산한다.
- ▶ 성인의 하루 카페인 권장량은 400mg, 임산부는 300mg이다.

### ☑ 고카페인 과잉 섭취 시 부작용 (출처:식품의약품안전처)



### ☑ 카페인 중독 예방방법

- ▶ 카페인 음료섭취를 서서히 줄여 나간다.
- ▶ 카페인 음료대신 충분한 물을 마신다(허브차등 차도 좋다)
- ▶ 채소와 과일로 비타민 무기질 섭취한다.
- ▶ 카페인 없는 음료를 마시고 규칙적인 운동을 한다.(카페인 함량 확인)



나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.



# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “교통” 안전교육



# 12月

## 교통표지판 어떤 것들이 있는지 확인 해봐요!

### 어린이들이 꼭 알아야 할 교통 표지판

- 빨강** - 보행자나 자동차의 일정한 행동을 하지 못하게 하는 것 (규제)
- 노랑** - 도로교통의 안전과 원활한 소통을 위해 요구사항을 지시 (주의)
- 파랑** - 도로의 위험상태나 필요한 주의를 미리 알리는 것 (지시)

지시표지판				
어린이보호 (어린이보호구역안) 어린이보호구역 안에서 어린이 또는 유아의 보호를 지시하는 것	자전거 전용도로 자전거 전용도로 또는 전용구간임을 지시하는 것	횡단보도 보행자가 횡단보도로 통행할 것을 지시하는 것	비보호 비보호 좌회전 진행신호시 반대방향에서 오는 차량에 방해가 되지 아니하도록 좌회전을 조심스럽게 할 수 있다는 것	일방통행 일방통행 좌측방향으로만 진행할 수 있는 일방통행을 지시하는 것
주차 자전거 주차장 자전거 주차장이 있음을 알리는 것	자전거 횡단 자전거의 횡단도임을 지시하는 것	전용 버스전용차로 버스전용차로 통행지만 통행할 수 있음을 알리는 것	보행자 전용도로 보행자 전용도로임을 지시하는 것	
규제표지판				
2륜자동차통행금지 이륜자동차 및 원동기장치 자전거의 통행을 금지하는 것	보행금지 보행자의 보행을 금지하는 것	횡단금지 보행자의 횡단을 금지하는 것	자전거통행금지 자전거의 통행을 금지하는 것	통행금지 보행자 및 차마 등의 통행을 금지하는 것
주의표지판				
도로공사 중 도로상이나 도로연변에서공사나 작업을 하고 있음을 알리는 것	어린이보호 어린이 또는 유아의 통행로나 횡단보도가 있음을 알리는 것	자전거 자전거 통행이 많은 지점이 있음을 알리는 것	횡단보도 횡단보도가 있음을 알리는 것	철길건널목 철길건널목이 있음을 알리는 것

### 자녀와 함께 풀어보는 교통안전퀴즈!

- Q. 다음 중 고속도로 교통사고 시 행동요령을 잘못 말한 친구는 누구인가요?
- ① 해룡 : 시시비비를 가리는 것 보다 안전이 중요해요.
  - ② 근호 : 갓길 정차 시에는 차에 가만히 앉아 있어요.
  - ③ 연희 : 비상등을 켜고, 안전삼각대를 설치해요.
  - ④ 셋별 : 야간에는 불꽃 신호를 이용해 2차 추돌을 예방해요.

### <정답 및 해설>

Q(해설) 정답 ②갓길 정차 시 차에 가만히 앉아 있는 것은 위험하다. 차에서 내려 고속도로 밖으로 대피하도록 한다. 또한, 갓길 차량은 안전삼각대를 설치하거나 뒤차가 잘 볼 수 있도록 트렁크를 열어 눈에 띄게 표시한다.

1 고장·사고발생 즉시 비상등을 작동	※ 사고신고 : 112, 119, 1588-2504 스마트 폰	2 차량은 갓길 등 안전한 곳으로 신속히 이동
3 차량 후방에 안전삼각대나 불꽃신호기 설치	4 탑승자는 고속도로 밖 안전한 곳으로 대피	5 1588-2504 112, 119
국토교통부              한국도로공사		



**스키장, 스케이트장 안전하게 즐겨요!**

**스케이트장에서 안전하게 스케이트를 즐기려면?**

- ▶ 장갑 및 안전모 등의 보호 장비를 꼭 착용해요.
- ▶ 점프 등의 묘기는 절대 하지 않아요.
- ▶ 넘어질 때는 체중을 엉덩이 쪽에 실어 가볍게 넘어져요.
- ▶ 저체온증에 걸릴 수 있으니 춥다고 느껴지면 따뜻한 곳으로 이동한 후 체온을 회복해요.
- ▶ 1시간 스케이팅을 할 때 마다 30분 이상의 휴식을 취해요.
- ▶ 꼭 활주방향(시계 반대방향)을 지켜요. 다른 사람과 부딪힐 수 있어요.

**스키장에서 안전하게 스키를 즐기려면?**

- ▶ 살짝 땀이 날 정도로 철저히 준비운동을 해요.
- ▶ 장갑 및 안전모 등의 보호 장비를 꼭 착용해요.
- ▶ 넘어지는 방법을 꼭 익힌 후 슬로프에 올라가요.
- ▶ 넘어졌을 때는 신속히 슬로프 가장자리로 이동해요.
- ▶ 수준에 맞는 슬로프를 이용해요. 초급자는 초급자 슬로프로!
- ▶ 가벼운 사고라도 스키장 의무실에 방문하여 응급처치를 받아요.



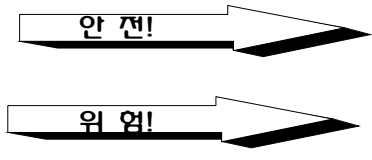
**스키장과 스케이트장 이용. 암호를 풀어라!**

◆ 네모 안의 행동이 안전한지 위험한지 생각한 후, 화살표를 따라 글자를 색칠해 보세요.

암호는 무엇인가요?

--	--	--	--	--	--

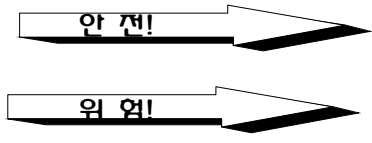
스케이트장에서 친구와 손을 잡고 함께 타요.



위

안

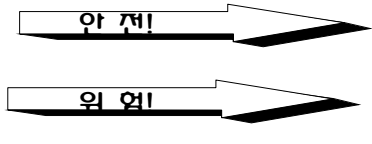
스키장에서 일단은 상급자 슬로프로 올라가요.



험

전

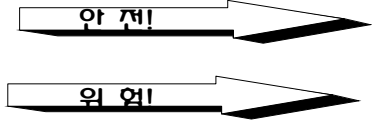
스케이트장에서는 꼭 활주 방향으로 타요.



이

해

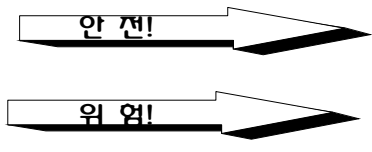
스키장에서 안전모를 꼭 착용해야 해요.



최

요

스케이트장이나 스키장에서 준비운동은 필수예요.



고

!





# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “재난” 안전교육



## 대설, 한파로부터 나와 가족을 지켜요!



### 대설특보 발령 시 운전자 행동요령은?

- 자가용 이용을 억제하고 대중교통(지하철, 버스 등) 수단을 이용해요.
- 눈피해 대비용 안전 장구(체인, 모래주머니, 삽 등)를 휴대해요.
- 커브길, 고갯길, 고가도로, 교량, 결빙구간 등에서는 서행 운전해요.
- 라디오, TV 등을 항상 청취하여 교통상황을 수시로 파악 운행해요.
- 간선도로변의 주차는 제설작업에 지장을 주니 삼가요.
- 지하철 공사구간 통행 시에는 바닥이 미끄러우므로 서행 운전해요.
- 차간 안전거리를 확보하여 브레이크 사용을 자제해요.
- 교차로나 건널목(횡단보도) 앞에서는 감속 운전해요.



### 보충설명(폭설로 차량운행 중 고립·정체 되었을 때?)

- 우선 도로관리기관과 경찰서에 휴대전화로 구조요청을 한 다음차량 안에서 대기하면서 라디오 및 휴대전화 재난문자방송 등을 통하여 교통상황과 행동요령을 파악한 후 부득이 차량을 이탈할 때는 연락처와 키를 꽂아 둔 채 대피해요.



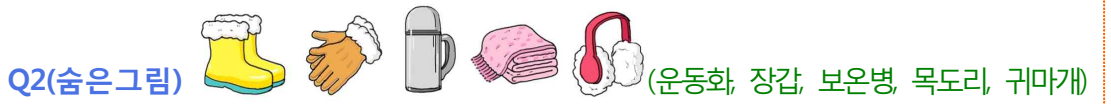
### 자녀와 함께 풀어보는 재난안전퀴즈!

- Q1.** 다음 중 한파 또는 대설 시 안전수칙을 잘못 말한 친구는 누구인가요?
- ① 경림 : 외출할 때에는 목도리, 장갑 등 따뜻한 옷으로 몸을 보호해요.
  - ② 광모 : 수도계량기 보호함 내부는 헌옷으로 채우고, 외부는 테이프로 밀폐시켜 찬 공기가 스며들지 않도록 보온을 해요.
  - ③ 용직 : 대설 시 주머니에 손을 넣고 추위에 견디며 걸어요.
  - ④ 동욱 : 우리 집 주변 눈은 가족들과 함께 치워요.
- Q2.** 겨울철에 필요한 숨은 그림 찾기(5개)



### <정답 및 해설>

**Q1(해설)** 정답 ③ 손을 주머니에 넣고 걸으면 낙상의 위험이 있으므로 장갑을 껴요. 혹시, 대설로 고립 되었을 경우에는 건물 밖에 고립표식(적색)하고 119에 구조 요청해요.



### 대설, 한파 특보 발령 시 주의해야 할 일 적어보기



가정에서 준비할 것	
등하교시 조심할 것	
도로에서 조심할 것	
운전자가 조심할 것	

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!



# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “신변·폭력” 안전교육

2016.

12月



## 청소년의 고민을 함께하는 청소년전화 1388

- 1. 청소년전화 1388이란 무엇인가요?**
  - 청소년의 일상적인 고민 상담부터 가출, 학업중단, 인터넷 중독 등 위기에 이르기까지 1388로 전화하시면 상담을 제공하는 서비스로, 전화(1388) 뿐만 아니라, 문자, 카카오톡, 사이버상담(인터넷 채팅)으로도 이용 가능.
- 2. 무엇을 상담해주나요?**
  - 교우관계, 학업성적, 진로 등 고민이 있을 때
  - 가정·학교 폭력, 성폭력·성매매 피해 등을 당했을 때
  - 가출해서 갈 곳이 없을 때
  - 청소년 자녀를 둔 학부모가 자녀와의 관계에서 고민이 있을 때
  - 청소년 구조 등 기타 도움이 필요할 때
- 3. 누가 이용하나요?**
  - 청소년, 그 부모뿐만 아니라 청소년기 고민 등에 대해 궁금하신 분은 누구나 이용 가능
- 4. 언제 이용할 수 있나요?** 365일 24시간 운영

### 24시간 가능자원

- 보건복지콜센터 희망의 전화 129
- 자살 및 정신건강위기상담 전화 1577-0199

**자살위험에 처한 사람을 도울 수 있는 자원목록**

- 헬프콜 청소년 전화 1388
- 생명의 전화 1588-9191
- 학교폭력근절 긴급전화 117
- 응급서비스 112, 119



## 내 자녀의 고민, 도움을 요청해요!

### 학교폭력 신고! 117 신고센터



- 전화 : 전국에서 국번 없이 117(요금무료)
- 문자신고 : #0117(요금무료)
- 인터넷(홈페이지) : 안전 Dream(또는 검색어 117)으로 신고, 인터넷에서 1:1 채팅상담 가능
- 스마트폰 앱 : 117 CHAT 으로 검색 → 설치 → 신고 및 1:1상담
- 방문 : 117 센터에 방문하여 신고, 상담



한국여성인권진흥원 가정폭력방지본부

# #LOOKAGAIN

## 가정폭력 목격 시 보라지침을 다시 '보라'!

- 1. 경찰신고:** 가정폭력을 목격하면 바로 경찰에 신고해 '보라'
- 2. 상담요청:** 가정폭력을 당했다면 언제나 1366에 도움을 요청해 '보라'
- 3. 욕구확인:** 피해자에게 지금 어떤 도움이 필요한지 물어 '보라'

나를 지키고 **침착**하게 대처하려면 **반드시** 익혀야하는!!

2016.



# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “사이버” 안전교육

# 12月

## 스마트한 스마트폰 사용자가 되어보세요!



### 스마트폰 어떻게 사용하고 있나요?

▶ 자녀가 스마트폰으로 게임을 하거나 문자를 주고받을 때만 사용하고 있지는 않나요? 스마트폰을 스마트하게 사용하는 방법을 알려주세요.

- 스마트폰의 달력을 이용해 계획을 저장할 수 있어요
- 스마트폰을 이용해 언제 어디서든 전자책을 읽을 수 있어요
- 스마트폰으로 궁금한 단어를 찾거나 공부할 수 있어요
- 경찰 '112긴급 신고 앱'을 이용해 위험할 때 경찰서에 도움을 요청할 수 있어요



### 스마트폰을 건강하게 사용하는 기술들

- 야외나 너무 어두운 곳에서는 스마트폰 사용을 피한다.
- 눈과 스마트폰의 거리를 40cm 이상 유지한다.
- 30분 이상 사용한 다음에는 10분 정도의 휴식을 취한다.
- 휴식을 취할 때는 6-7m 먼 곳을 쳐다보며 눈의 피로를 푼다.
- 눈을 자주 깜빡거리면 인구 건조를 예방한다.
- 목 운동을 자주해준다.
- 가까이 있는 친구와 부모와의 얼굴을 맞보고 나누는 친밀함의 소중함을 안다.



## 스마트폰 건전하게 사용하지 않는 사례 찾기

◆ 우리 주변에서 스마트폰을 건전하게 사용하지 않는 사례들을 찾아 적어보자.

사례 1. (예) 지하철에서 전방주시를 하지 않은 채 스마트폰을 들여다보고 걷는 경우

사례 2. (예) 이어폰을 꽂고 횡단보도나 차가 다니는 길을 횡단하는 경우

사례 1.  
\_\_\_\_\_

사례 2.  
\_\_\_\_\_

사례 3.  
\_\_\_\_\_