

# 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

# 엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 “보건” 안전교육

## 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="112 1125 324 1268"> <b>1도</b>                      찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종                 </td> <td data-bbox="336 1125 560 1268"> <b>2도</b>                      피부가 검붉어지고 물집 생김                 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="112 1276 324 1420"> <b>3도</b>                      피부와 피하조직 괴사, 감각 소실                 </td> <td data-bbox="336 1276 560 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!

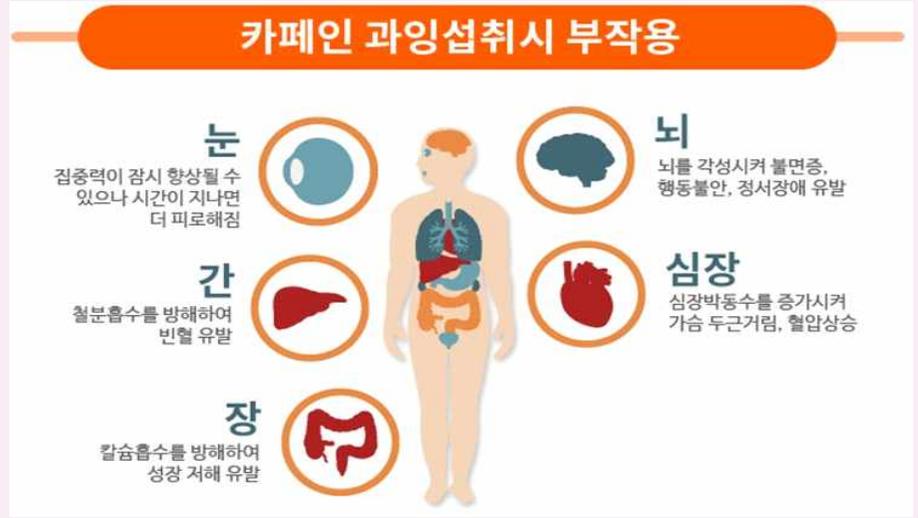
### ☑ 고카페인 음료란?

- ▶ 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 주차장이 있음을 알리는 것	자전거 횡단 자전거의 횡단도임을 지시하는 것	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	절길건널목 절길건널목이 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.

	<b>고속도로 사고시 행동요령</b>	
1 고장·사고발생 즉시 <b>비상등</b> 을 작동	※ 사고신고 : 112, 119, 1588-2504 스마트 폰	2 차량은 <b>갓길</b> 등 안전한 곳으로신속히 이동
3 차량 후방에 <b>안전삼각대</b> 나 <b>불꽃신호기</b> 설치	4 탑승자는 고속도로 밖 <b>안전한 곳</b> 으로 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.



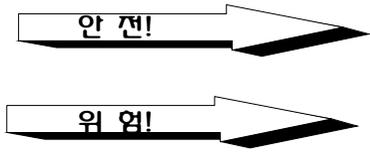
**스키장과 스케이트장 이용. 암호를 풀어라!**

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

암호는 무엇인가요?

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

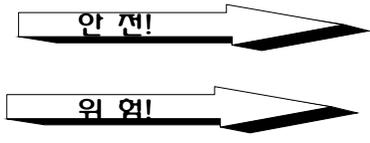
스케이트장에서 친구와 손을 잡고 함께 타요.



위

안

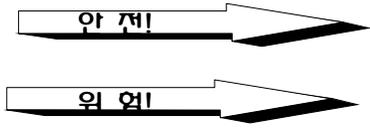
스키장에서 일단은 상급자 슬로프로 올라가요.



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.

### 대설, 한파 특보 발령 시 주의해야 할 일 적어보기

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

### 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.

Q2(숨은그림) (운동화, 장갑, 보온병, 목도리, 귀마개)

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.  
\_\_\_\_\_