

나를 지키고 **칭찬**하게 대처하려면 **반드시** 익혀야하는!!

2016.



엄마, 이사와 함께하는 나·침·반 안전교육



5月

- [보건안전] **염좌, 심폐소생술!**
- [약물안전] **피하는 게 상책, 간접흡연!**
- [교통안전] **자전거 안전, 후진차량 주의!**
- [생활안전] **생활 속 안전 - 선글라스, 확장팩 안전 사용!**
- [재난안전] **건물화재 시 올바른 대피!**
- [신변안전] **가정폭력예방, 부모님의 역할!**
- [사이버안전] **스마트폰 중독 예방, 스마트폰 바꾸니 만들기**



경기도교육청



나를 지키고 **칭찬**하게 대처하려면 **반드시** 익혀야하는!!

2016.



엄마, 이사와 함께하는 나·침·반 “보건”안전교육




5月

발목을 삐었어요! - 염좌

- 발목을 삐었을 때 응급처치 방법**
 - ▶ 다친 발목을 움직이지 않고 쉬도록 합니다.
 - ▶ 통증감소와 부종예방을 위해 냉찜질을 합니다(초기 냉찜질 중요).
 - ▶ 냉찜질을 할 때는 직접 피부에 닿지 않도록 얼음주머니나 수건 같은 것으로 싸서 대어주고, 냉찜질은 다친 지 2~3일 내에만 하고 그 후에는 온찜질이 좋습니다.
 - ▶ 뺨 부위에 탄력붕대를 감고 다리를 올려줍니다(발목 밑에 베게 등).
- 병원에 가야 하는 경우는 언제 일까요?**
 - ▶ 뺨 부위의 통증이 심하거나 부종이 가라앉지 않는 경우
 - ▶ 발목을 평상시처럼 정상적으로 움직일 수 없을 때(관절운동 제한시)

어빠 생명을 구했어요! - 심폐소생술

- 심폐소생술 왜 필요한가요?**


0-4분	심폐소생술 실시 시 뇌 손상 회복
4-6분	뇌 손상 가능성이 있다
6-10분	뇌 손상이 확실해 진다
10분 이상	심한 뇌 손상이나 뇌사로의 진행이 명백해진다
- 심폐소생술 이것만은 꼭 기억합니다.**
 - ▶ 쓰러진 사람이 반응이 없고 호흡이 없으면 119 구조대에 신고합니다.
 - ▶ 119 구조대에 먼저 신고를 한 후 가슴압박을 1분에 100~120회 속도, 5cm 깊이로 실시합니다.
 - ▶ 심폐소생술은 119 구조대가 올 때까지 실시합니다.
 - ▶ 절대 가족이나 친구에게 연습하지 않습니다.

그림으로 보는 염좌(뺨) 응급처치

 (발목을 삐었어요)	 (발목을 사용하지 않고 쉬다)	 (뺨 부위에 얼음찜질)	 (탄력붕대를 감아주고 베게 등을 받쳐 올려주기)
---	---	---	---

출처: 서울대병원, 인천모두병원, 연세나무병원

심폐소생술 순서 그림으로 쉽게 알아봅시다.

 1. 의식확인	 2. 119 구조요청	 3. 심장마사지(30회)	 4. 인공호흡(2회)
--	---	--	--



TIP! 출처: 대한심폐소생협회
심폐소생술에서 인공호흡의 경우 2015 심폐소생술 가이드라인 개정에 따라 일반인은 생략 가능하며, 단 의수나 질식 환자의 경우는 인공호흡도 실시합니다.

피하는 게 상책 - 간접흡연

간접흡연

▶ 흡연자의 담배연기를 비흡연자가 흡입함으로써 담배를 피우는 것과 같은 효과를 내는 것을 말합니다. 특히 이것은 담배가 타면서 나오는 생담배연기(부류연)를 더 많이 마시게 되어 건강에 더 해롭습니다.

성장기 학생들의 간접흡연 피해

- ▶ 성장에 영향을 미쳐 키가 잘 자라지 않습니다.
- ▶ 급성 호흡기 질환 감염률이 5.7배 높습니다.
- ▶ 폐암이 걸릴 가능성이 2배 높아집니다(부모 모두 흡연 시 2.6배)
- ▶ 천식, 중이염, 폐렴에 걸릴 확률이 6배 높습니다.
- ▶ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습 능력이 떨어집니다.
- ▶ 장기적으로 청력이 떨어져 잘 들을 수 없게 됩니다.

담배 연기로부터 나를 지키려면?

1. 가능한 흡연구역을 피해요.
2. 공공장소에서 담배를 피우는 사람에게는 기침을 하거나 금연구역임을 알려 주세요.
3. 가족중에 담배를 피우는 사람이 있다면 집 밖에서 피거나 담배를 끊도록 권유해요.

* 퀴즈정답 : 1. 주류연 2. 부류연



자녀와 함께 아래의 그림을 보고 설명의 빈칸에 알맞은 담배연기의 종류를 적어봅시다.



1. () : 흡연자가 들이마셨다가 내뿜는 연기 (담배연기의 15%)
2. () : 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배연기 (담배연기의 85%)



TIP!

주류연과 부류연 중에 간접흡연은 부류연을 더 많이 마시게 됩니다. 주류연보다 부류연은 독성, 발암물질이 2-3배 많고 연기 입자가 폐 깊숙한 부분까지 도달하여 인체에 치명적입니다.

자전거 안전 수칙! - 올바른 자전거타기

- ▶ “나는 자전거를 타고 있는 보행자?” 아닙니다. 자전거에 올라탄 순간 도로교통법상 차에 해당하며, 보행자를 보호해야 합니다.
- ▶ 자전거의 통행 방법은 자전거도로로 통행해야 하고, 자전거도로가 없는 곳에서는 도로 우측 가장자리에 붙어서 통행해야 합니다. - 예외적으로 어린이, 노인, 장애인은 보도로 통행할 수 있습니다.
- ▶ 자전거를 타고 교차로에서 좌회전하는 방법 : 미리 도로의 우측 가장자리로 붙어서 서행하면서 교차로의 가장자리 부분을 이용하여 좌회전 하여야 합니다. 즉, 좌회전할 때는 2번에 나누어 직진으로 진행해야 합니다.(아래 그림의 빨간색 화살표 참조)

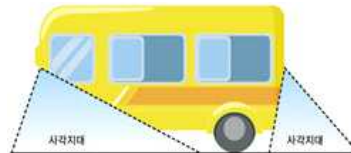


자전거로 횡단보도를 건널 때 자전거횡단보도가 따로 있을 때에는 자전거를 타고 건널 수 있습니다. 하지만 자전거 횡단보도가 없다면 자전거에서 내려서 자전거를 끌고 보행하여야 합니다.

후진 차량을 조심해요

통학버스에서 주로 발생하는 사고 중 많은 부분을 차지하는 것이 자동차의 사각지대를 잘 살피지 않아 일어나는 사고입니다. 또한 아파트 주차장에서 차량 뒤에서 어린이가 놀다가 사고를 당하는 경우도 자주 발생하고 있습니다. 학부모님께서는 자녀들에게 차량 사각지대에 대한 교육이 필요합니다.

- * 운전자의 경우 앞이나 뒤, 옆에서 보면, 자동차의 바로 앞부분이나 옆 창문 가까운 부분은 운전자의 시야에 잘 들어오지 않습니다. 사각지대는 차량이 클수록 커지며 상대적으로 몸집이 작은 어린이는 사각지대에 들어가기 쉽고 특히 어린이들이 차량 뒤에서 놀고 있다면 더욱 보이지 않습니다.



- * 사각지대를 예방하기 위해서는 운전자들은 후시경 뿐 아니라 보조거울을 함께 사용하고 몸이나 고개를 돌려서 직접 확인해야 합니다. 여유가 된다면 후방감지 카메라를 설치하는 것도 사고예방에 도움이 됩니다.
- * 후진 차량 사고 조심 자녀와 함께 지켜요!
 첫째, 차량 주변에서 놀지 않아요. 둘째, 후진차량에서 멀리 떨어주세요!
 셋째, 차에서 내린 뒤 차량 뒤로 가지 않아요.
 넷째, 차 밑에 물건이 들어갔을 때는 운전자나 주변 어른이 도움을 받아요!

TIP! (국민안전처 안전백서) [혹시 어린이보호구역 들어보셨나요? 알면 힘이 되는 정보입니다.]

1. 어린이보호구역은 초등학교 및 특수학교나 유치원 및 어린이집의 주 출입문을 중심으로 주변 반경 300m안의 통학로에 지정되어 있고, 운행속도가 30km/h이하로 제한되며 주정차도 금지되어 있고 이면도로를 일방통행도로로 지정운영하고 있습니다.
2. 전국 13,331개의 초등학교와 유치원 및 어린이집 가운데 9,372개가 어린이보호구역으로 지정되어 있는 상황입니다.
3. 어린이보호구역에서 속도위반을 했을 경우 현행 6만원~18만원의 범칙금이 부과되고 통행금지 및 제한 위반도 12만원으로 가중 처벌된다는 점도 꼭 알아주세요.

생활 속 주의 - 화장품 사용 부작용



화장품 사용은 되도록 늦게 시작해요.

- ▶ 보습제나 자외선 차단제는 적절히 사용하는 것이 좋습니다.
- ▶ 틴트는 사용하지 않는 것을 원칙으로 하고 특히, 저가형 틴트는 절대 사용하지 않습니다.
- ▶ 색조화장은 여드름의 원인이므로 하지 않습니다.
- ▶ 피부에 이상징후가 발견되면 즉시 피부과의 진료를 받습니다.

생활 속 주의 - 멧내기용 선글라스 사용



선글라스는 장난감이 아닙니다.

- ▶ 노점상이나 학교 앞 문구점에서 파는 멧내기용 선글라스는 구입하지 않습니다.
- ▶ 선글라스가 잘 깨지는지? 독성은 없는지? 자외선 차단은 확실한지? 를 살펴보고 구입합니다.
- ▶ 검증된 제품 혹은 안경점에서 안전하게 검진을 받은 제품을 구입합니다.



Q? 틴트를 바르면 왜 안 될까요?

- ▶ 틴트 사용으로 인해 입술이 탈색될 수 있습니다.
- ▶ 틴트는 입술암을 유발할 수 있습니다.
- ▶ 틴트는 입술의 보습작용이 상대적으로 약합니다.
- ▶ 틴트는 성조숙증의 원인이 되기도 합니다.



화장품, 선글라스 안전 사용 암호를 풀어라.

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

암호는 무엇인가요?

선글라스는 기능보다 멋!!		위
색조화장을 하지 않아요.		안
보습제나 자외선 차단제는 적절히 이용하면 좋아요.		전
선글라스는 안전하게 검증받은 제품을 사용해요.		험
훗날 예쁜 나의 모습을 상상하며 화장은 잠시 멀리할게요.		이
		한
		최
		생
		고!!
		각

<●답안 : 안전이최고>

건물화재 시 올바른 대피가 나를 지킨다.



건물 화재발생 시 미처 대피하지 못했다면?

건물에서 미처 대피하지 못했을 때의 대처 요령 익히기

1. 불이 난 장소의 문을 닫는다.(연기가 더 퍼지지 않도록)
2. 창문이 있는 방으로 대피한다.(화장실은 대피금지-질식사)
3. 문틈은 커튼이나 젖은 옷가지 등으로 막는다,
4. 창문 밖으로 크게 구조를 요청한다,
5. 입과 코는 젖은 수건 등으로 막는다,



보충설명

- 옷에 불이 붙은 경우 얼굴을 가리고 바닥에 뒹굴어 불을 꺼야 해요
- 높은 건물에서 무작정 뛰어내리면 더 큰 피해를 입을 수 있어요
- 젖은 수건이 없다면 마른 수건이나 옷가지로라도 입과 코를 막고 대피

부모님과 함께 우리 집 “화재 대피도”를 그려봐요.

※ <O, X퀴즈 정답 확인> 1번 O, 2번 O, 3번 X, 4번 O



가정에서 자녀와 함께 화재로 인한 위험성을 생각하며, 우리집 소방장비를 확인해보고 대피로를 그려보세요

소화기	소화전	비상구표시	화재감지기	완강기
위치: 개수:	위치: 개수:	위치: 개수:	위치: 개수:	위치: 개수:

[O, X 퀴즈로 화재대피방법에 대해 복습해봐요]

1. 건물 밖으로 빠져 나갈 때 젖은 수건으로 코와 입을 막는 것이 좋다. ()
2. 맑은 공기는 바닥으로부터 30~60cm 사이에 있으므로 완전히 바닥에 엎드리는 말아야 한다. ()
3. 큰 건물 안에서 불이 났을 때는 재빨리 엘리베이터를 타고 나온다. ()
4. 아래층으로 대피할 수 없을 때에는 옥상으로 대피한다. ()



생활 속 안전 TIP!

[취침 전에는 반드시 가스 점화코크와 중간밸브가 꼭 잠겨있는지 확인하는 습관을 갖도록 해요. 음식을 조리 중 잠이 들어 화재가 나는 경우가 많답니다.]



가정폭력예방 - 부모님의 역할!



가정폭력예방을 위한 10가지 지침

- ▶ 어떤 상황에서도 폭력은 사용하지 않습니다. (화 조절하기, 스트레스 관리하기, 대화나누기)
- ▶ 자녀들에게 매를 들기 전에 다시 한 번 생각합니다.
- ▶ 평소 폭력적인 말과 행동을 삼가고 칭찬 한마디의 기적을 만듭니다.
- ▶ 남이 폭력하는 것을 보면 제지합니다.
- ▶ 가까운 경찰서와 가정폭력 상담기관의 전화번호를 메모해 둡니다.
- ▶ 심각한 폭력이 일어나는 위기상황인 경우 바로 112에 신고합니다. (누구나 폭력상황을 신고할 수 있습니다.)
- ▶ 경찰은 가정폭력신고가 들어오면 즉각 출동합니다.
- ▶ 의사나 간호사는 가정폭력 피해자를 위한 적절한 조치를 취해 줍니다.

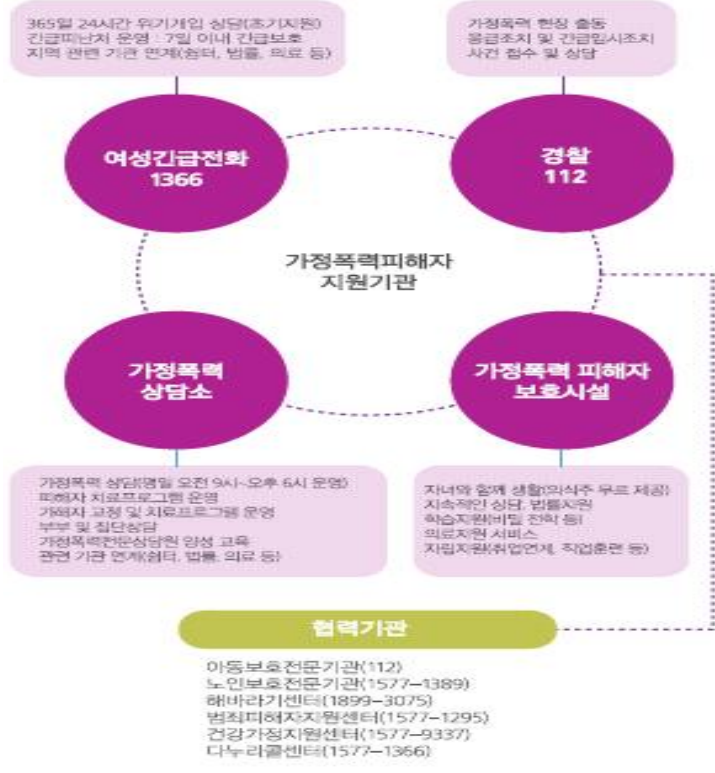
- 출처 : 가정폭력 사례를 통한 예방지침서(여성가족부) 2011.9-

가정폭력은 협박, 정서적 학대, 비난, 고립, 강제, 위협, 경제적 학대, 가부장적 특권 이용 등 다양한 유형으로 발생합니다.



가정폭력 목격 시 보라지침을 다시 '보라'!

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



스마트폰 바구니를 만들어요



스마트폰 바구니를 만들어요

- ▶ 가족 간의 대화가 부족한가요? 가족들과 소통이 잘 안되나요? 스마트폰 바구니, 일명 '스구니'는 가족들이 스마트폰을 한 곳에 모아놓는 바구니입니다. 가족들의 바쁜 일정으로 인해 만나기 힘들고 대화가 점차 줄어들고 있는 요즘, 스마트폰을 내려놓고 가족의 얼굴을 보며 이야기를 나눠보면 어떨까요?

스마트폰 외에도 게임기, TV, 리모컨 등, 가족의 대화를 방해하는 것들을 '스구니' 안에 넣고 '가족사랑 실천 운동'에 동참해 보시기 바랍니다.

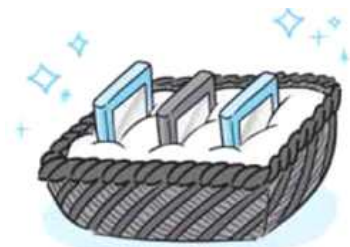
스마트폰 바구니 운동을 실천하는 방법

- ▶ 자녀와 함께 종이 상자에 든 과자를 하나 구입한다.
- ▶ 과자를 맛있게 먹고 과자상자 밖을 색종이 나 색지를 이용하여 예쁘게 꾸민다.
- ▶ 가족 중에 스마트폰을 가진 수만큼 상자에 구멍을 뚫는다. (구멍을 뚫는 것은 위험하오니 부모님이 도와주세요)
- ▶ 가족들이 함께 지킬 약속을 스마트폰 바구니에 쓰고 잘 보이는 곳에 놓는다.
- ▶ 스마트폰 바구니 운동을 잘 실천할 수 있도록 가족끼리 격려하고 도와준다.



가정에서 **스마트폰 바구니 운동**은 어떻게 하나요?

- ▶ 가정에 들어오면 가족 구성원 모두 스마트폰 바구니에 자신의 스마트폰을 넣어 뒀다.
- ▶ 급한 일이 있는 경우에는 가족과의 대화 후 꼭 필요한 만큼만 사용합니다.
- ▶ 스마트폰 바구니 운동과 함께 미디어 다이어트 운동을 실천하면 효과 만점입니다.



출처 : 스마트센터<스마트폰 중독예방 실천노트>



TIP!

자녀와 함께 스마트폰 바구니의 필요성에 대해 이야기 나누고 난 후 어떤 상자로 어떻게 만들지 의논해 보세요. 부모님이 일방적으로 제시하는 것보다 자녀가 참여해서 함께 결정 했을 때 보다 관심을 가지고 책임감을 느끼며 스마트폰 바구니 운동에 적극적으로 동참하게 된답니다.



스마트폰 중독 예방 규칙 만들기

스마트폰 중독 예방을 위해 부모와 함께 실천할 수 있는 가정 내 규칙 만들기

◆ 아래 예를 참조하여 스마트폰 중독 예방을 위해 가정 내에서 부모와 함께 실천할 수 있는 규칙을 만들어 보자.

규칙 1.

규칙 2.

규칙 3.

규칙 4.

규칙 5.

<예시>

- 규칙 1. 나는 자정 이후에는 절대 스마트폰을 사용하지 않는다.
- 규칙 2. 나는 밥을 먹을 때에는 절대 스마트폰을 사용하지 않는다.
- 규칙 3. 나는 하루 1시간만 스마트폰을 이용하여 게임을 하겠다.
- 규칙 4. 나는 공부할 때 스마트폰을 꺼 놓겠다.
- 규칙 5. 나는 화장실에서 절대 스마트폰을 사용하지 않겠다.



자녀와 함께 스마트폰 중독 예방의 필요성에 대해 이야기 나누고 난 후 가정 내 규칙을 만들어 보세요. 부모님이 일방적으로 제시하는 것보다 자녀가 참여해서 함께 결정 했을 때 보다 관심을 가지고 책임감을 느끼며 스마트폰 중독 예방에 적극적으로 동참하게 된답니다.