

[물놀이 안전수칙 준수 안내]

보호자 여러분, 안녕하십니까? 언제나 가정에 안정과 평화가 함께하기를 바랍니다.

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다, 유원시설 등을 찾아 학생들이 수영, 수상레저활동 등 물놀이에 참여할 기회가 많아지며, 이에 따라 학생안전사고 발생 위험이 높아지고 있습니다.

통계에 따르면 물놀이 중 익수사고는 7~8월 사이, 수상안전요원 혹은 보호자가 동반하지 않고 또래 친구들끼리 계곡·하천 등에서 물놀이를 하는 상황에서 자주 발생합니다. 보호자분께서는 올 여름 아이들이 안전한 물놀이를 할 수 있도록 아래 안전 수칙 등을 가정 내에서 적극 지도해주시기 바랍니다.

[물놀이 전]

- 반드시 충분한 **준비 운동**을 하고 **구명조끼**를 착용합니다.
- 식후, 배가 고플 때, 심한 운동 후에는 물놀이를 자제합니다.
- 야외 물놀이를 할 때는 **자외선 차단제**를 발라 화상을 입지 않도록 합니다.
- 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영모자를 씩니다.
- (※ 물놀이 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.)

[물놀이 중]

- 물에 들어갈 때는 **손, 발→다리→얼굴→가슴**의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 물 깊이를 알고 있는 곳, 보호자나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 합니다.
- 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 다음의 증상이 있으면 물놀이를 중지합니다.
 - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
 - 피부에 소름이 돋을 때 등
- 위급할 때는 **한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어도움**을 청합니다.
- 껌을 씹거나 음식을 먹으면서 물놀이를 하지 않습니다.
- 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 **장난**을 치지 않도록 합니다.
- 신발이나 물건이 물에 떠내려가도 혼자 건지지 말고, **주위의 어른에게 도움**을 청합니다.

[물놀이 후]

- 전신을 맑은 물로 씻고 양치질을 합니다.
- 물기를 잘 닦고, 머리를 완전히 말립니다.
- 충분한 휴식을 취하고, 작은 부상이라도 반드시 치료합니다.