

나를 지키고 **칭찬**하게 대처하려면 **반드시** 익혀야하는!!



엄마, 아빠와 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, 확장품 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!!



엄마, 아빠와 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 베개 등).
- 병원에 가야 하는 경우는 언제 일까요?
 - ▶ 뺨 부위의 통증이 심하거나 부종이 가라앉지 않는 경우
 - ▶ 발목을 평상시처럼 정상적으로 움직일 수 없을 때(관절운동 제한 시)

아빠 생명을 구했어요! - 심폐소생술

- 심폐소생술 왜 필요한가요?

0-4분	심폐소생술 실시 시 뇌 손상 회박
4-6분	뇌 손상 가능성이 있다
6-10분	뇌 손상이 확실해 진다
10분 이상	심한 뇌 손상이나 뇌사로의 진행이 명백해진다
- 심폐소생술 이것만은 꼭 기억합시다.
 - ▶ 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 베개 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 익수나 질식 환자의 경우는 인공호흡도 실시합니다.

나를 지키고 **칭**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "생활"안전교육

5月

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

◀답안 : 안전이최고▶

나를 지키고 **칭**착하게 대처하려면 **반**드시 익혀야하는!!

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "재난"안전교육

5月

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 엎드리지는 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.]

< 학교에서 화재가 발생했을 때 >

출처 : 교육부

<p>1 화재발생 직후</p>  <p>화재발생 즉시 최초 목격자는 "불이야!"하고 외치고 비상벨을 누른 후, 119에 신고한다.</p>	<p>2 대피</p>  <p>젖은 수건이나 손으로 코와 입을 막고 자세를 낮추어 지정된 장소로 대피한다.</p>
<p>3 대피로가 화염에 쌓여있을 경우</p>  <p>대피로 이동이 어려울 경우, 교실로 되돌아가 문을 닫고 옷이나 양말 등으로 틈새를 막은 후 구조를 요청한다.</p>	<p>4 대피 후</p>  <p>대피장소에서는 인솔교사의 안내에 따라 행동한다.</p>

< 옷에 불이 붙었을 때 : 얼굴의 화상방지와 연기가 폐로 들어가지 않도록 한다. > 출처 : 교육부

<p>1 멈춘다</p> 	<p>2 눈·코·입 보호</p> 	<p>3 엎드린다</p> 	<p>4 뒹군다</p> 
---	--	---	---

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "신변·폭력" 안전교육 5월

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.

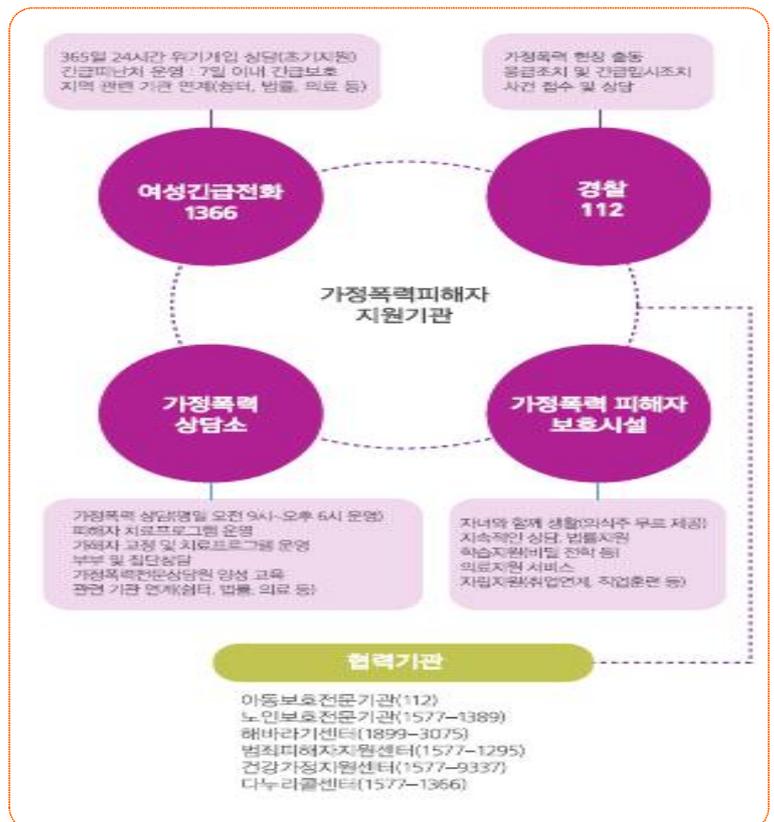
- 출처 : 가정폭력 사례를 통한 예방지침서(여성가족부) 2011.9-

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

은폐되는 폭력 가정내 폭인 사회적 허용	지속되는 폭력 장기간	증폭되는 폭력 배우자, 자녀, 부모, 형제 등	소멸되는 폭력 세대간 전이
--------------------------	----------------	------------------------------	-------------------

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'



스마트폰 바구니를 만들어요



스마트폰 바구니를 만들어요

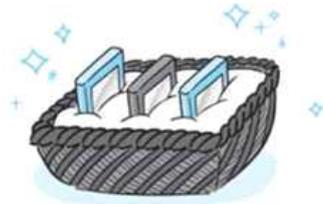
- ▶ 가족 간의 대화가 부족한가요? 가족들과 소통이 잘 안되나요? 스마트폰 바구니, 일명 ‘스구니’는 가족들이 스마트폰을 한 곳에 모아놓는 바구니입니다. 가족들의 바쁜 일정으로 인해 만나기 힘들고 대화가 점차 줄어들고 있는 요즘, 스마트폰을 내려놓고 가족의 얼굴을 보며 이야기를 나눠보면 어떨까요?

스마트폰 외에도 게임기와 TV리모컨 등, 가족의 대화를 방해하는 것들을 ‘스구니’ 안에 넣고 ‘가족사랑 실천 운동’에 동참해 보시기 바랍니다.



가정에서 **스마트폰 바구니 운동**은 어떻게 하나요?

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



출처 : 스마트심센터<스마트폰 중독예방 실천노트>

◎ **스마트폰 바구니 운동**을 실천하는 방법

- ▶ 자녀와 함께 종이 상자에 든 과자를 하나 구입한다.
- ▶ 과자를 맛있게 먹고 과자상자 밖을 색종이나 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.



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.