9월 가정연계교육자료

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 안전교육 9月

- [보건안전] 가을철 야외활동, 가을철열성질환 조심해요
- [약물안전] 전자담배의 유해성을 알아봐요
- [교통안전] 야간통행 안보여요, 조심해요
- [생활안전] 즐거운 캠핑을 위해 안전수칙을 지켜요
- [재난안전] 태풍, 집중호우로부터 나와 가족을 지켜요
- [신변안전] 성폭력 예방, 어른에게 책임이 있어요
- [사이버안전] 인터넷 게임 안전지킴이가 되어보세요

경기도교육청

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "보건"안전교육

9月

가을철 야외활동, 가을철열성질환 조심해요!

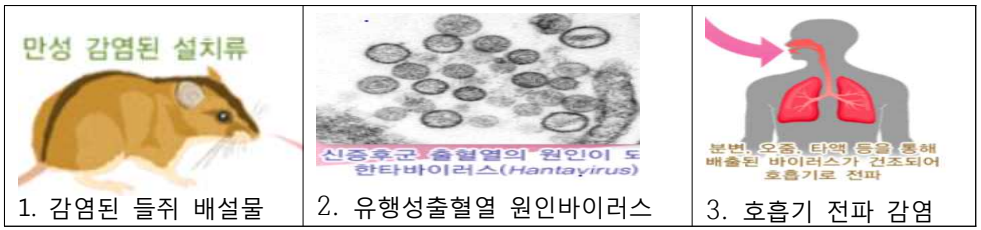
가을철열성질환은 어떻게 걸릴까요?

- ▶ 산이나 들판에 서식하는 진드기가 옮기거나 직접 상처를 통해 감염(쯔쯔가무시)되고 혹은 등줄쥐의 배설물이 건조되어 호흡기를 통해 감염(신증후군출혈열)되므로 농촌에서 벼 베기 등 수확 작업을 할 때나 야외 잔디밭에서 놀 때 옮기기가 쉽다.
- ▶ 우리나라에서 호발하는 유행성출혈열은 신증후군출혈열이라고 불리우며, 치료가 제대로 안되면 치사율이 높을 수 있고, 쯔쯔가무시와 더불어 우리나라에서는 제3군 법정전염병으로 지정되어 있다.
- ▶ 유행성출혈열 증상 : 고열, 출혈

유행성출혈열 예방법 알아봅시다.

- ▶ 풀밭(잔디)위에서 침구나 옷을 말리지 않는다.
- ▶ 산과 들에 갈 때는 긴 소매, 긴 바지를 입는다.
- ▶ 풀밭(잔디)에 눕거나 앉지 않는다.
- ▶ 야외에 나갔다 온 후에는 입은 옷을 반드시 세탁하고 몸을 씻는다.

유행성출혈열(신증후군출혈열) 전파경로



1. 감염된 들쥐 배설물 2. 유행성출혈열 원인바이러스 3. 호흡기 전파 감염

출처 : 보건복지부, 대한의학회

자녀와 함께 풀어보는 보건 안전 퀴즈!

Q1. 내 딸(아들)과 등산을 하던 중 벌에 쏘였어요. 이때 벌침을 뽑아낼 때 가장 좋은 도구는 다음 중 어떤 것일 까요? (　　)

① 핀셋　　② 손톱　　③ 딱딱한 카드

Q2. 벌 쏘임 예방법과 벌에 쏘였을 때 우리가 할 수 있는 응급처지법으로 잘못된 것은?(　　)

① 벌에 쏘인 부위를 흐르는 물이나 비눗물로 씻는다.
② 자극적인 향수를 몸에 뿌려 벌이 접근하지 못하게 한다.
③ 벌에 쏘인 부위에 20분 이상 얼음찜질을 해준다.
④ 알레르기 증상이 없는 지 면밀히 관찰하고 심한 경우, 병원에 간다.

<정답 및 해설>

Q1(해설) 정답 ③손톱이나 핀셋으로 뽑으면 더 깊이 박히거나 침이 몸으로 들어갈 수 있으므로 딱딱한 카드를 이용해 밀면서 뽑아낸다.

Q2(해설) 정답 ②자극성 향수는 벌들을 자극할 수 있으므로 자제한다.

꿀벌과 말벌의 차이 알고 대처해요.

구분	꿀벌 	말벌 
생김새	작고, 솜털이 많다	털이 적고, 몸집이 크고 날쌔다
특성	건드리지 않으면 사람을 공격하지 않음	먼저 사람을 공격할 수 있음
벌 쏘임 증상	부종, 가려움증	부종, 가려움증, 호흡곤란, 현기증, 가슴통증

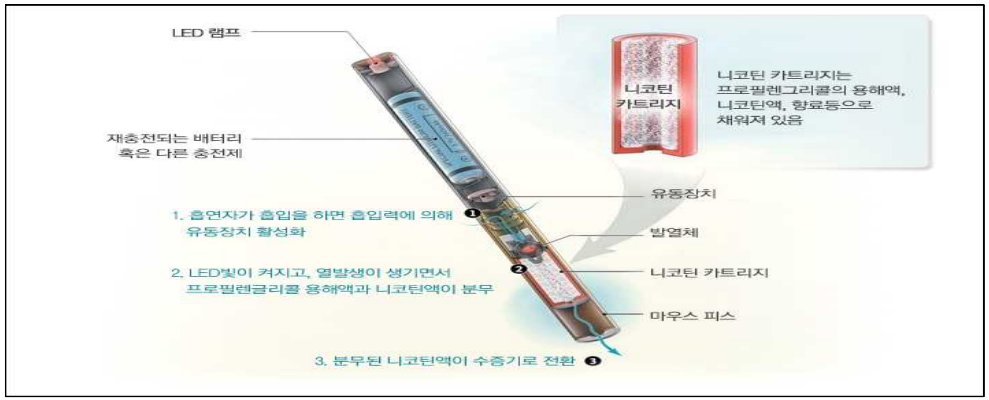
나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "약물"안전교육

9月

전자담배로 금연할 수 없는 이유



1. 자신의 흡연량을 확인하기 어려움

일반 담배 흡연자는 본인이 1개비를 피웠다는 사실을 확인할 수 있으나, 전자담배는 아무리 피워도 길이가 줄어들지 않기 때문에 카트리지 안에 들어 있는 전자담배 액상이 모두 소모될 때까지 계속 피울 수 있다.

2. 단 시간에 과다 사용

카트리지 안에 들어가는 전자담배 액상의 양은 담배 ½갑에서 1갑 정도 분량이며 전자담배 이용자 중 상당수가 실제로 1-2시간 안에 카트리지 1개의 양을 다 피워본 적이 있다고 한다.

3. 스스로 흡연량을 줄이기 어려움

전자담배로 금연하기 위해서는, 흡연자가 점차 전자담배의 양을 줄여나가야 하는데, 전자담배는 흡연자가 본인이 얼마나 피웠는지, 몇 모금을 흡입했는지 알 수 없기 때문에 흡연자의 의지만으로 양을 줄이기 어렵다.

4. 중독될 수 있음

전자담배는 일반 담배 특유의 불쾌한 냄새가 나지 않기 때문에 실내에서 비교적 자유롭게 사용할 수 있으므로, 평소보다 많이 사용하게 되어 니코틴 중독이 더 심해질 수 있고 일반 담배를 끊는 대신 오히려 전자담배에 중독되는 경우가 발생한다.

전자담배의 유해성을 알아봐요!

전자담배란?

▶ 전자담배는 일반담배처럼 연소 시키는 대신 액화된 니코틴 액을 기화시켜 흡입한다. 흡연식 담배의 대안제품으로서 제조 판매되고 있는데 제품의 안정성 및 효과성에 관한 연구는 부족한 상태이다.

전자담배의 액상의 주성분은?

▶ '전자담배 액상'은 전자담배에 사용되는 용액으로, '전자담배 액'이라고 하며, 니코틴이 주성분이다.

전자담배의 액상 실험결과를 알아볼까요?(보건복지부 연구)



1. 전자담배는 제품별로 니코틴 함량차이가 크고 표기 역시 부정확하다.
2. 발암물질이 검출됐다.
3. 호르몬 작용을 교란시키는 환경호르몬이 검출됐다.
4. 몸에 좋지 않은 각종 독성물질이 검출됐다.

<출처 : 보건복지부>

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "교통"안전교육

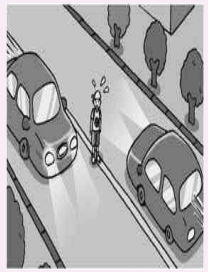
9月

야간통행 안보여요, 조심해요!!

야간 운전 시 운전자에게 나타나는 현상

1. **증발현상 :** 야간에 전조등을 켜고 마주 오는 2개의 자동차 사이에 있는 사람이 사라지는(보이지 않게 됨) 현상이다.
2. **명 순 응 :** 어두운 곳에서부터 갑자기 밝은 곳으로 나왔을 때, 눈이 부셔서 잘 안보이게 되는 현상으로 암순응에 비해 짧은 시간에 회복된다.
3. **암 순 응 :** 밝은 곳에서 어두운 곳으로 들어갔을 때 눈앞에 컴컴하게 되며 보이지 않게 되는 현상이다.
4. **현 혹 :** 야간에 마주 오는 차의 빛으로 인해서 순간적으로 전방이 보이지 않게 되는 현상으로 회복시간은 3~10초 정도이지만 그 사이에 사고가 발생할 수도 있다.

야간 교통사고 예방을 위한 운전자의 특성 알아보기

			
자동차 가까이서 놀지 않아요! 운전자는 여러분을 볼 수 없어요!	안전한 곳에서 기다려요! 밤에는 중앙선에 서 있으면 잘 보이지 않아요!	밝은 색 옷을 입어요. 운전자는 검은색 옷을 입은 보행자를 잘 보지 못해요!	안전한 곳으로 건너요! 어두운 곳에서 밝은 곳으로 나오는 운전자는 앞을 잘 보지 못해요!

자녀와 함께 풀어보는 교통 안전 퀴즈!

Q1. 다음중 **어린이 교통사고**가 많이 나타나는 도로 또는 장소 **4곳**을 골라보세요.

( ), ( ), ( ), ( )

교차로, 고속도로, 철도, 아파트 부근, 시외버스 정류장,
인도·차도 구분이 없는 주택가 골목길, 횡단보도 부근

Q2. 야간에 교통안전을 위한 것으로 **바람직하지 못한** 것은?

① 도로에서 뛰지 않고 항상 차의 이동, 정지 상태를 확인한다.
② 자전거 이용 시에는 안전등을 앞뒤로 설치한다.
③ 야간에 어울리는 어두운 색깔의 옷을 입는다.

<정답 및 해설>

Q1(해설) 정답 (교차로, 아파트 부근, 인도·차도 구분이 없는 주택가 골목길, 횡단보도 부근) - 출처 : 도로교통공단

※ 이면도로 : 인도와 차도가 구분이 없는 길을 말하며, 차와 사람이 함께 다니는 길이므로 특히 조심해야 한다.

Q2(해설) 정답 ③(밝은 색 또는 반사재가 있는 옷을 입어 운전자로부터 나 자신을 지킨다.)

<야간이나 궂은 날에 운전자가 보행자를 인식할 수 있는 거리와 옷 색깔>

(단위: m)

구분	백색	크림색	빨간색	녹색	회색	검은색
전방에 있는 물체를 발견한 지점	82.5	76.6	67.8	67.7	66.3	42.8
사람이라고 확인한 지점	42.9	32.1	47.2	36.4	36.4	18.8
그 사람의 걸어가는 방향을 확인한 지점	19.0	13.2	24.0	17.8	17.0	9.6

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "생활"안전교육

9月

즐거운 캠핑을 위해 안전수칙을 지켜요

캠핑을 안전하게 즐기는 방법

- ▶ 다 쓴 일회용 부탄가스는 구멍을 뚫어 분리수거한다.
- ▶ 텐트 안에서 가스난로, 취사도구 사용을 하지 않는다. 또한 수시로 텐트를 열어 환기한다.
- ▶ 캠핑장 내 소화기 위치를 확인, 점검한다.
- ▶ 우천 시 릴선, 케이블 등 전자제품 감전에 주의한다. (우천 시 전자제품 전원을 차단하는 것이 안전)
- ▶ 문어발식 콘센트 전자제품 사용을 하지 않는다.
- ▶ 계곡, 절벽 인접 지역에 텐트를 설치하지 않는다.
- ▶ 화재에 강한 방염텐트를 이용하는 것이 안전하다.
- ▶ 화재 예방을 위해 화로 주위에 물을 뿌려 주며 아이들의 접근을 차단한다.
- ▶ 바닥을 잘 살펴 텐트 고정 줄에 걸리지 않도록 한다. (야광 스트링이나 손수건을 묶어 표시)

<정답 확인>

1. X (부탄가스 등 폭발 사고에 주의한다.)
2. O (사용 시 질식사의 위험이 있다.)
3. X (작은 불씨도 큰 불이 될 수 있다.)
4. O
5. X (고정 줄에 넘어지는 경우가 많으며, 넘어질 경우 크게 다칠 수 있다.)
6. O
7. X

자녀와 함께 캠핑안전 O, X 퀴즈를 해봅시다.

1	캠핑할 때에는 가스 폭발 사고에 주의할 필요가 없다.	
2	겨울이어도 텐트 내에서는 난로 및 온열기를 사용하지 않는다.	
3	화로의 불씨는 작기 때문에 주의하지 않는다.	
4	비가 올 때에는 감전을 주의한다.	
5	텐트 고정 줄은 넘어져도 크게 다치지 않기 때문에 주의할 필요가 없다.	
6	휴대용 랜턴, 라디오, 밧줄, 구급약품을 준비하면 좋다.	
7	뒷정리는 깔끔하고 꼼꼼하게 할 필요 없이 다음 사람에게 믿고 맡긴다.	

안전한 캠핑을 위한 다짐

● 자신의 이름을 넣어 안전한 캠핑을 위한 다짐하는 글을 쓰고, 꾸준히 지켜나가도록 노력해 봅시다.

나 (　　)는 안전한 캠핑을 위하여 다음과 같은 사항을 다짐합니다.
첫째, 나 (　　)는 안전하게 캠핑하도록 준비물을 꼼꼼하게 챙길 것을 다짐합니다.
둘째, 나 (　　)는 안전하게 캠핑할 수 있도록 캠핑 안전에 대해 주의 깊게 살펴볼 것을 다짐합니다.
셋째, 나 (　　)는 캠핑 시 발생하는 응급상황에 대해 당황하지 않고 응급처치를 하거나 119에 신고할 것을 다짐합니다.
넷째, 나 (　　)는 캠핑활동 시 친구들과 장난치지 않고 안전에 유의하며 즐겁게 캠핑할 것을 다짐합니다.

(　　)년 (　　)월 (　　)일

이름 : (　　)
서명 : (　　)

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "재난"안전교육

9月

태풍, 집중호우로부터 나와 가족을 지켜요

산간 계곡에서 폭우가 내릴 때, 행동요령은?

▶ 기상정보와 호우상황을 라디오, 스마트폰 등을 통해 수시로 파악
- 산간 계곡에서는 폭우 발생 시, 짧은 시간에 물이 불어 급류에 휩쓸릴 수 있습니다.

▶ 호우 특보 시 자동우량 경보시스템이 울리면 신속히 대피

▶ 고립되거나, 급류를 만날 경우에는 물이 불어난 계곡을 무리하게 건너지 말고 반드시 119에 구조요청
- 가능한 계곡에서 높은 지역으로 신속하게 벗어나, 구조요청합니다.
- 자동차가 건너는 계곡물(잠수교량)도 평소보다 물이 불었다면 절대 운전해선 안됩니다.

아래 그림을 보며 생각해보고, 우리집에서 태풍이 오기 전 챙겨야 할 물건들을 적어보세요



[_____]

태풍, 호우 발생 시 기본행동요령에 대한 OX퀴즈를 풀어 봅시다.

번호	행동요령	O,X
1	저지대나 상습 침수지역으로 등교한다.	
2	침수가 예상되는 지하시설은 출입을 금지한다.	
3	공사장, 하천, 배수로 주위는 위험하므로 접근하지 않는다.	
4	전신주, 가로등, 신호등, 고압전선 근처에 접근한다.	
5	벼락이 치면 최대한 몸을 낮추고 건물 안이나 낮은 곳으로 대피한다.	
6	가급적 혼자서 다니지 말고 친구, 선배 등과 함께 동행한다.	
7	강풍에 날리는 간판 등은 신경쓰지 않아도 된다.	
8	호우로 걷기가 어려울 경우 가까운 곳에 있는 안전한 건물로 피한다.	
9	태풍으로 인한 홍수가 발생하면 높은 곳이나 지정된 대피소로 피한다.	
10	비탈면이나 산사태가 일어날 수 있는 지역은 좋은 학습 환경이므로 꼭 가본다.	



<정답> X, O, O, X, O / O, X, O, O, X

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "신변·폭력"안전교육 9月

성폭력 예방, 어른에게 책임이 있어요

가정에서의 성교육 방향

- ▶ 남녀 간의 차이와 예의에 대해 알려주세요.
- ▶ 성폭력은 장난이 아닌 범죄라는 사실을 알려주세요.
- ▶ 밝은 마음으로 몸을 사랑하게 인도해주세요.

범죄예방 성교육 필수!!

- ▶ 음란물을 보고 실제로 행동에 옮기는 것은 범죄라는 것을 꼭 인지시켜 주세요.
  - 최근 성폭력가해자의 범죄 이유 23%가 음란물과 채팅이라고 응답
- ▶ 혹시라도, 누군가를 만졌다면, 최대한 빨리 진심으로 사과하도록 지도해주세요.

이성교제 시 지켜야 할 것

- ▶ 청소년기의 이성교제는 꼭 필요한 것은 아니지만, 교제할 경우 서로의 성 특성을 바르게 이해하고 평등한 관계에서 서로의 성장에 도움이 되는 관계가 되도록 지도해주세요.
  - 되도록 낮 시간에 친구들과 여럿이 함께 만난다.
  - 학생 수준에 맞는 선물을 하며, 데이트 비용은 함께 분담한다.
  - 내 몸을 소중히 생각하며 상대방의 몸도 소중하게 생각한다.
  - 상대방에 대한 예의와 자신의 품위를 지킨다.
  - 스킨십에 몰두하지 않으며, 친밀감을 느낄 수준의 스킨십(손잡기)만 허용한다.
  - 위의 사항이 지켜지지 않는다면 이성교제를 포기한다.

아동 성폭력 예방을 위한 학부모 10계명

1. 자녀의 하루 일정을 알고 있어야 하며, 자녀가 하루 동안 경험한 일에 대해서 이야기를 나누며, 어떠한 이야기라도 편안하게 말하도록 격려한다.
2. 가능한 자녀가 혼자 다니지 않도록 하고, 자녀가 믿을 수 있는 어른을 구체적으로 알려주며 어디를 가거나 누구를 만나든지 항상 허락을 받도록 지도한다.
3. 누군가 물건을 주거나 따라가자고 하면 "고맙습니다만 괜찮습니다." 또는 "엄마(보호자)에게 물어보구요."라고 말하고 바로 그 자리를 피하도록 알려준다.
4. 낯선 사람과 일정한 거리를 유지하고, 길을 묻거나 잃어버린 강아지를 찾아달라는 식의 도움을 요청할 경우 "어른에게 도움을 구하세요."라고 말하고 즉시 자리를 떠나도록 알려준다.
5. 위급 시 부모-자녀 간의 통하는 비밀암호를 미리 정하고 사용한다.
6. 위급 상황 시 사람이 많은 곳으로 가도록 하고, 주위 어른에게 도움을 청하거나 부모의 전화번호로 전화할 수 있도록 가르치며 공중전화의 수신자부담 전화 방법도 숙지시킨다.
7. 등하굣길에 도움을 청할 수 있는 곳(아동안전지킴이집, 주민자치단체, 경찰, 지구대, 은행 등)이나 공중전화 위치를 파악하고 활용할 수 있도록 자세히 알려준다.
8. 집에서 먼 장소에 다니는 경우에는 자녀가 부모를 잃어버렸을 때 만나는 장소에 대한 계획을 미리 세우도록 하며 자녀의 옷이나 외부로 드러나는 물건에 이름을 기재하지 않는다.
9. 등하교 시간을 지키도록 하여 학교에 너무 일찍 가거나 늦게까지 남아 있지 않도록 가르친다.
10. 자녀와 함께 주말 등 휴일을 이용하여 자녀가 주로 다니는 통학 길 등을 둘러보고 안전한 장소(길), 위험한 장소(길)를 점검해본다.

출처 : 이현혜, 아동성폭력 예방교육 실천 매뉴얼, 한국양성평등교육진흥원, 2011

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "사이버"안전교육 9月

인터넷 게임 안전지킴이가 되어보세요

인터넷게임 어떻게 사용하고 있나요?

▶ **아래 그림을 보면서 이야기 나눠보세요**
그림을 보니 어떤 생각이 드나요? 내 자녀는 이렇게 인터넷 게임을 하고 있지는 않나요?

- 계획한 컴퓨터 시간을 넘기면서 게임을 해요
- 운동을 하지 않고 게임만 해요
- 어두컴컴한 방, 밀폐된 방에서 혼자 컴퓨터를 해요
- 잠을 자야 할 시간이 넘었는데도 게임을 해요

▶ **자녀와 함께 오른쪽 선서문을 함께 작성하고 지켜보도록 해요**









인터넷을 건강하게 사용하는 약속을 정하고 가족들 앞에서 약속해보세요

선 서 문

선서

1. 나는 _____요일에는 인터넷게임을 사용하지 않을 것이며,

다른 요일에도 하루에 _____ 시간만 사용하겠습니다.

2. 나는 게임을 할 때 반드시 부모님 허락을 받고 하겠습니다.

3. 나는 밤 9시 이후에는 게임을 하지 않겠습니다.

4. 나는 내 스스로가 종료 버튼을 누르겠습니다.

나는 인터넷 게임 안전지킴이로서 나와 가족들이 인터넷 게임에서 탈출 할 수 있도록 도울 것을 선서합니다.

2016년 월 일

_____학교 학년 반 _____

<출처 : 교육부<학교안전교육 7대 표준안 자료>