3월 가정연계교육자료

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 안전교육 3月

- [보건안전] 감염병예방의 작은 실천 – 손 씻기!
- [약물안전] 아는 게 약이다 – 올바른 약 사용!
- [교통안전] 신호등이 있어도 없어도 – 횡단보도 안전!
- [생활안전] 충분한 준비운동으로 – 체육시간 안전!
- [재난안전] 눈에 보이지 않는 위험 – 미세먼지, 황사!
- [사이버안전] 스스로 이겨내요 – 인터넷 중독!
- [신변안전] 학교폭력예방을 위한 첫 걸음 – 부모님의 역할!



경기도교육청



나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "보건"안전교육 3月

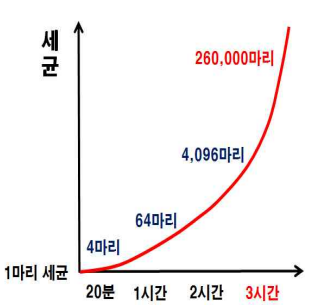
감염병예방의 작은 실천 – 손 씻기!!!

손 씻기 왜 해야 할까요?

- 감염병의 70%가 손을 통해 감염됩니다.
- 손으로 감염되는 질병 : 눈병, 감기, 독감, 장염, 수두, 식중독 등

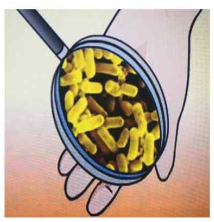
손 씻기 언제 해야 할까요?

- 화장실 다녀와서
- 외출했다 돌아온 직후
- 음식물을 먹기 전이나 요리하기 전
- 애완동물을 만진 후
- 코를 풀거나 재채기를 한 후 등



〈 손을 씻지 않았을 때 세균 증가 수 〉

깨끗해 보이는 사람 손에도 6만 마리 세균 기생



그림출처 : 질병관리본부.대한의학회동영상

가정에서 자녀와 함께 손 씻기 방법을 배워 봅시다.



TIP!

엘리베이터 버튼을 누를 때~ **손가락보다 손가락 관절 등을 이용해** 누르도록 자녀들을 지도해주세요.~ 독감, 감기 등 예방에 도움이 됩니다.^^

<감염병은 **올바른 손 씻기만**으로도 70%가 예방될 수 있습니다.>



나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016. 3月

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "약물"안전교육

아는 게 약이다 - 올바른 약 사용!!

네 약이 내 약?

- 아무리 가족이고, 증상이 비슷하다고 해도 약을 함께 복용하면 안됩니다. 연령, 증상 등에 따라 약의 용량, 용법이 다릅니다.

올바른 약 복용 수칙!!

- 약 복용법을 똑똑히 알아둡니다.
- 증상에 맞는지 약 성분과 효능까지 확인합니다.
- 약에 대해 궁금한 점은 의사나 약사에게 문의합니다.
- 약은 반드시 정량을 복용합니다.
- 약은 충분한 양의 미지근한 물과 복용합니다.
- 약은 포장상자 그대로 설명서와 함께 보관합니다.
- 유효기간이 지난 약은 약국에 갖다 줍니다.

자녀와 함께 가로, 세로 낱말 퀴즈를 풀어 봅시다.

①	①				②	②
				④		
	③					
			④			
					⑤	
					⑥	
⑤						

▶ 정답은 다음페이지 "교통"안전교육 오른쪽 하단 참조

<가로 문제>

☞가로①: 이 기간이 지난 약은 환경오염을 일으키므로 일반쓰레기로 버리면 안 되고 약국에 가져다줍니다. 주로 상품 따위에서, 그 상품의 효력이나 효과를 정상적으로 사용할 수 있는 기간.

☞가로②: 약은 바르는 등 다른 방법으로 쓰기도 하지만 먹어서 장으로 흡수시키는 것을 말합니다. 약을 먹음.

☞가로③: '약에 대해 궁금한 점은 의사나 ( )에게 물어 봅니다.'

☞가로④: '약은 임의로 적게 또는 많이 먹지 말고 반드시 ( )을 복용해야 합니다.' 양을 헤아려 정한다는 뜻.

☞가로⑤: 매뉴얼이라고도 하며 약을 구입하면 상자 안에 들어있거나 포장 상자에 표기되어 있습니다. 안내 설명과 그림들을 포함하여 약을 사용할 때 꼼꼼히 읽어 보고, 약을 보관 시에 함께 보관하는 것이 좋습니다.

☞ 가로⑥: 이곳에 약을 보관하는 것이 변질과 잘못된 사용을 줄입니다. 약재를 나누어서 따로 따로 넣어두는 장.

<세로 문제>

☞세로①: 약을 올바르게 복용하기 위해서는 '증상에 맞는지 약 성분과 ( )까지 확인해야 합니다.' 효험을 나타내는 능력.

☞세로②: 반드시 지키지 않으면 효과가 없거나 과다증상을 일으킬 수 있습니다. 약제를 한번 또는 하루에 사용하거나 복용하는 분량.

☞세로③: 약 성분이 들어 있는 물질을 잘못 사용하거나 일정한 기준이나 한도를 넘어서 함부로 쓰는 행위. 요즘은 흡연, 음주 등 인체에 유해한 물질을 이렇게 하는 것이 문제가 되고 있습니다.

☞세로④: 생체를 죽음에 이르게 할 정도로 많은 약물의 양.

☞세로⑤: 약을 지어주거나 씀. 급약.

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016. 3月

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "교통"안전교육

신호등이 있어도 없어도 - 횡단보도 안전!!

신호등이 있어도 없어도 늘 조심해요!

- 우선 멈추고 좌우를 살피는 습관을 갖습니다.
- 녹색등이 들어와도 차량이 멈추었는지 항상 확인합니다.

무단횡단 안돼요!! 안돼!!

- 자녀와 함께 있을 때는 절대로 무단횡단은 안돼요!
- 자신과 자녀 모두의 안전을 위해 항상 교통법규를 잘 지켜 손수 모범을 보여 주세요!!

운전자 어린이 교통사고 예방수칙!!

- 스쿨존 제한속도 시속 30km 이하 준수!
- 횡단보도 앞 정지선 지키기!
- 스쿨존 내 주정차는 불법!

가정에서 자녀와 함께 횡단 안전 3원칙을 생활화합시다.



멈춘다(STOP) 본다(LOOK) 건넌다(GO)

▸ 자전거로 횡단보도를 건널 때는 자전거에서 내린 후 건너갈 수 있도록 지도해주세요.

TIP!(국민안전처 안전백서)

[횡단보도를 건너려고 할 때, 녹색등이 깜빡이고 있다면]

▸ 다음 신호를 기다렸다 건너도록 지도해주세요^^ 녹색등이 깜빡이고 있을 때 사고가 난다면 보행자에게도 과실이 인정됩니다.

[어린이 교통사고가 발생했다면]

▸ 어린이 : 부모님께 먼저 연락을 하거나 차량 운전자의 연락처를 받도록 지도해주세요

▸ 운전자 : 먼저, 아이들의 안전을 위해서 치료를 받게 하고, 사고 발생 후에는 신속하게 가까운 경찰서나 지구대에 신고해야 합니다.

(안전한 약 사용)가로, 세로 낱말 퀴즈 정답

①유	①효	기	간		②복	②용
	능					량
				④치		
	③약	사		사		
	물		④정	량		
	오				⑤투	
	남				⑥약	장
⑤사	용	설	명	서		

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "생활"안전교육

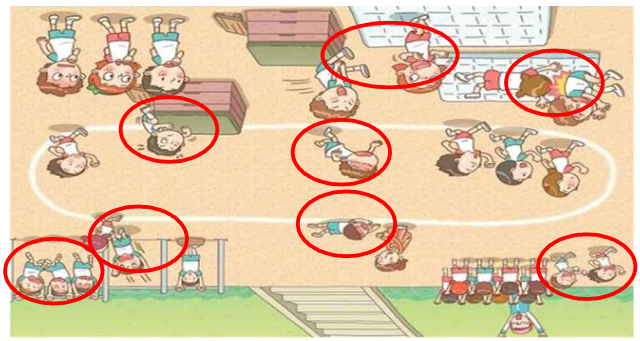
2016. 3月

충분한 준비운동으로 – 체육시간 안전!!

체육시간에 지킬 안전지침

- 운동을 하기 전 충분한 준비운동을 합니다.
- 운동종목에 적합한 복장과 헬멧 및 무릎보호대 등 보호장비를 착용한다.
- 오래 달리기의 경우 힘들면 걷기와 달리기를 반복하는 식으로 호흡을 조절합니다.
- 운동기구는 한 번에 한 사람씩 사용합니다.
- 철봉 운동 시 장난을 치지 않습니다.
- 매트(뜀틀) 운동 시 앞 사람이 떠날 때까지 대기합니다.
- 축구(피구) 운동 시 주변 사람이 없는 것을 확인하고 운동합니다.
- 쉬운 것에서 어려운 것의 순으로 운동하되, 본인의 수준에 맞는 운동을 합니다.

<정답 확인>



가정에서 자녀와 함께 '안전이 필요한 아이'를 찾아봅시다.

(왜 안전하지 못한 지 이유에 대해 자녀와 이야기하며 지도해주세요^^)



TIP!

운동은 준비운동으로 시작하고, 정리운동으로 마무리하세요!

- 준비운동 : 심장박동과 호흡이 증가하면서 공급되는 산소량이 늘어나고 심폐기능이 좋아집니다.
- 정리운동 : 심장박동수와 호흡수를 서서히 줄여, 어지럼증, 구역질 등을 예방하고 운동 후 피로감을 줄여줍니다.

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "재난"안전교육

2016. 3月

눈에 보이지 않는 위험 – 미세먼지, 황사!!

미세먼지란?

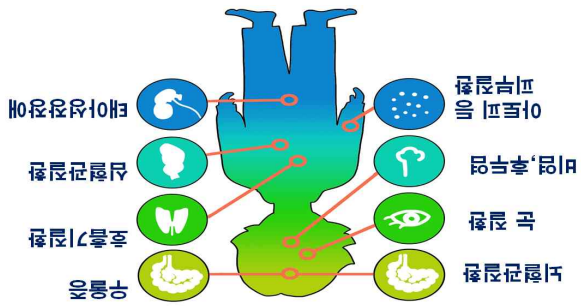
- 머리카락 굵기의 1/20 정도의 작은 먼지
- 자동차, 공장등으로부터 발생
- 알레르기성 결막염, 비염, 기관지염, 천식 등 유발

※ 황사란 바람에 의하여 하늘 높이 불어 올라간 미세한 모래먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 떨어지는 현상을 말하며, 주로 중국, 몽골의 사막지대 등에서 불어오는 흙먼지이다.

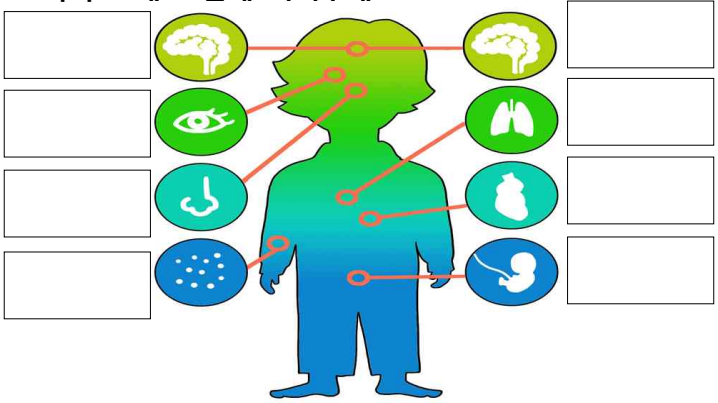
황사, 미세먼지를 피하려면 어떻게 해야할까요?

- 외출 전 미세먼지예보를 확인합니다.(TV, 휴대폰, 버스정류장전광판 등)
- 창문을 닫고 외출을 자제하고, 외출할 경우에는 마스크 착용합니다.
- 외출 후에는 샤워, 세수, 양치질을 합니다.
- 물을 많이 먹습니다.

<정답 확인>



가정에서 자녀와 함께 황사, 미세먼지로 인한 위험성을 생각하고 네모 칸에 적어주세요.



TIP!

[황사보다 미세먼지가 더 위험해요!!]

황사는 대부분 토양성분으로 비교적 입자가 커서 코나 목에 상당수 걸리지만 미세먼지, 특히 초미세먼지는 폐포를 직접 통과해 혈액을 통해 전신에 영향을 줍니다.

[생활 속 작은 팁!!]

미세먼지 속 중금속은 우리 몸에서 스트레스와 염증을 증가시키는 데 이를 막아주는 과일과 채소를 많이 섭취하면 도움이 됩니다.

의류 세탁 시 섬유유연제를 사용하면 유연제의 정전기 방지 기능이 옷에 먼지가 달라붙는 것을 막아줍니다.

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016. 3月

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "사이버"안전교육

스스로 이겨내요 - 인터넷 중독!!

인터넷중독이란?

- 아직까지 명확한 진단 기준은 없으나, 지나치게 많이 인터넷을 사용하거나 게임에 몰두하여 일상생활에 심각한 장애가 발생하는 경우를 말한다.
- 관련질병 : 우울장애, 강박장애, 주의력결핍 과잉행동장애 등

어린이 인터넷, 컴퓨터 게임 중독 예방법

- 시간을 정하여 인터넷을 사용하게 해주세요.
- 하루 30분 이상의 바깥놀이를 하도록하여, 아이가 햇볕을 쬘 수 있게 해주세요.
- 자녀가 가족이나 친구와 함께 많은 시간을 보낼 수 있도록 해주세요.
- 인터넷이나 컴퓨터 게임을 하는 동안 음식을 먹지 않게 해주세요.

<청소년 인터넷게임중독 자기진단 척도>
- 각 항목의 체크된 점수를 합친 총점(20~80점)을 기준으로 분류

유형	분류기준	비고
고위험 사용자	게임중독 점수 49점 이상	전문적 치료 지원 및 상담 요망
잠재적 위험사용자	게임중독 점수 38-48점	게임중독 행동주의 및 예방 프로그램 요망
일반사용자	게임중독 점수 37점 이하	지속적 자기점검 요망

가정에서 인터넷게임중독 징후 체크리스트를 확인해보세요.

문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 게임을 하는 것이 친한 친구들과 어울리는 것보다 더 좋다.	1	2	3	4
2. 게임공간에서의 생활이 실제생활보다 더 좋다.	1	2	3	4
3. 게임 속의 내가 실제의 나보다 더 좋다.	1	2	3	4
4. 게임에서 사귄 친구들이 실제친구들 보다 나를 더 알아준다.	1	2	3	4
5. 게임에서 사람을 사귀는 것이 더 편하고 자신 있다.	1	2	3	4
6. 밤 늦게까지 게임을 하느라 시간 가는 줄 모른다.	1	2	3	4
7. 게임을 하느라 해야 할 일을 못한다.	1	2	3	4
8. 갈수록 게임을 하는 시간이 길어진다.	1	2	3	4
9. 점점 더 오랜 시간 게임을 해야 만족하게 된다.	1	2	3	4
10. 게임을 그만두어야 하는 경우에도 게임을 그만두는 것이 어렵다.	1	2	3	4
11. 게임 하는 시간을 줄이려고 노력하지만 실패한다.	1	2	3	4
12. 게임을 안 하겠다고 마음먹고도 다시 게임을 하게 된다.	1	2	3	4
13. 게임 생각 때문에 공부에 집중하기 어렵다.	1	2	3	4
14. 게임을 못한다는 것은 견디기 힘든 일이다.	1	2	3	4
15. 게임을 하지 않을 때에도 게임 생각을 하게 된다.	1	2	3	4
16. 게임으로 인해 생활에 문제가 생기더라도 게임을 해야 한다.	1	2	3	4
17. 게임을 하지 못하면 불안하고 초조하다.	1	2	3	4
18. 다른 일 때문에 게임을 못하게 될까봐 걱정된다.	1	2	3	4
19. 누가 게임을 못 하게하면 신경질이 난다.	1	2	3	4
20. 게임을 못하게 되면 화가 난다.	1	2	3	4

출처 : 한국정보화진흥원 인터넷중독예방상담센터(청소년 인터넷게임중독 자가진단지)

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016. 3月

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "신변·폭력"안전교육

학교폭력예방을 위한 첫 걸음 - 부모님의 역할!

학교폭력예방을 위한 부모의 역할

- 자녀와 정규적으로 시간을 정해 대화하기
- 자녀와의 긍정적인 관계를 형성하도록 노력하기
  (감정표현을 격려하고, 칭찬하고 어떻게 하루를 보냈는지 이야기하기)
- 자녀가 주로 누구와 함께 어울리고, 어디에 가서 노는지 알아두기
- 부모가 자녀를 사랑하고 있다는 확신을 심어주기
- 전화나 메일을 통해 자녀를 수시로 격려하기
- 항상 자녀를 존중해 주기
- 효과적인 갈등해결방법과 대인관계기술을 가르쳐주기

Q. 자녀와의 효과적인 대화법에 대해 알아봅시다.
(4월 가정연계교육자료에 안내 예정)

<학교폭력 징후 체크리스트>
- 우리 아이들이 학교에서 친구들과 함께 잘 생활하고 있는지 확인해 보시고, 사전에 예방할 수 있도록 담임 선생님과 즉시 상담해 주세요.

가정에서 학교폭력 징후 체크리스트를 확인해보세요.

학교 폭력 징후 체크리스트 (출처 : 사이버경찰청)
1. 몸에서 다친 상처나 멍자국을 자주 발견하게 되며, 물어보면 그냥 넘어졌다고 하거나 운동하다 다쳤다고 대답하는 경우가 많다.
2. 옷이 더럽혀져 있거나 찢겨있는 경우가 많다.
3. 학용품이나 소지품을 자주 잃어버리거나 망가뜨린다.
4. 전보다 용돈을 자주 달라고 요구하며, 때론 훔치기도 한다.
5. 전화가 자주 걸려오거나 통화 후 갑자기 외출하는 경우가 잦다.
6. 일기나 노트 등에 죽고 싶다거나 폭력적인 그림의 낙서가 발견된다.
7. 자기 방에 틀어 박혀있는 시간이 많아지고, 친구에게 전화 오는 것조차 싫어하는 경우가 많다.
8. 갑자기 성적이 떨어진다.
9. 학교에 가거나 집에 올 때 엉뚱한 교통노선을 택한다.
10. 수련회, 수학여행 및 체육대회 등 행사에 참석하기 싫어한다.
11. 두통, 복통 등 몸이 안좋다며 학교가기 싫어하는 경우가 많다.
12. 풀이 죽고 맥이 없거나 입맛 없다고 하면서 평소 좋아하던 음식에 손을 대지 않는다.
13. 작은 일에도 깜짝깜짝 놀라며 초조한 기색이 보인다.
14. 잘 때 식은땀을 흘리면서 잠꼬대나 앓는 소리를 한다.
15. 학교를 그만두거나 전학가고 싶어한다.
16. 학교생활, 교우관계 및 자신의 신변에 대한 가족들과의 대화를 회피한다.
17. 다른 아이들의 괴롭힘에 대한 피해를 자주 말한다.
18. 갑자기 짜증이 많아지고 엄마나 동생처럼 만만한 상대에게 폭력을 쓰거나 공격적으로 변한다.