10월 가정연계교육자료

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 안전교육



10月

- [보건안전] 기도폐쇄, 응급처치 어떻게 할까요?
- [약물안전] 청소년 음주는 뇌를 늙게 해요
- [교통안전] 비오는 날은 앞이 보이는 우산을 써요
- [생활안전] 안전한 등산으로 우리 모두를 지켜요
- [재난안전] 테러로부터 우리 모두를 지켜요
- [신변안전] 우리의 생명은 모두 소중해요

경기도교육청

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "보건"안전교육

10月

기도폐쇄, 응급처치 어떻게 할까요?

이물질에 의한 기도폐쇄일 때, 어떻게 해야 할까요?

환자 상태를 확인한 후 의료진(119구급대)에게 연락합니다.

▶ 부분 기도폐쇄일 때

- 의식이 있고 말이나 기침을 할 수 있는 경우
  : 자발적으로 힘 있게 기침을 해서 이물질을 뱉어 내도록 유도합니다.
  (이 때 기침을 방해하거나 등을 두드리면 안 됩니다)
- 의식이 있고 말, 기침을 할 수 없는 경우(두 손으로 목을 감싸고 있음)
  : 하임리히법(복부 밀치기법 또는 복부 밀쳐 올리기법) 시행

▶ 완전 기도폐쇄일 때

- 의식이 있는 경우(두 손으로 목을 감싸고 있고 청색증 보임) : 하임리히법 시행
- 의식이 없는 경우 : 의료진(119구급대)이 도착할 때까지 심폐소생술 시행

기도폐쇄 응급처치를 할 때 유의사항

▶ 입 안의 이물질을 눈으로 볼 수 없는 경우에는 환자 목에 있는 이물질을 억지로 잡으려고 하지 말아야 합니다.
(잘못 건드리면 오히려 더 깊숙한 곳으로 밀어 넣을 수 있습니다)

자녀와 함께 하임리히법을 배워 봅시다.



1. 환자의 등 뒤에 서거나 앉아서 환자 다리 사이에 한 쪽 다리를 넣는다.
2. 팔로 허리를 감싸고 주먹 쥔 손 엄지손가락부분을 환자 배꼽과 명치 중간에 댄다.
3. 주먹 쥔 손을 나머지 한 손으로 포개어 감싸 쥔다.
4. 배를 안쪽에서 위로 강하게 밀쳐 올린다.

자녀와 함께 풀어보는 보건 안전 퀴즈!

Q1. (　　)는 심한 외상, 화상, 출혈, 알러지 등의 원인으로 신체의 혈관, 신경조절기능이 떨어져 탈진한 상태를 말합니다. (　　)안에 들어갈 말은?

Q2. 다음 중 쇼크에 대한 설명으로 잘못된 것은?

① 쇼크의 징후로는 의식 저하, 창백한 피부, 약한 맥박, 빠른 호흡, 구토, 점막 탈수(갈증) 등이 있다.
② 환자 상태에 따라 즉시 119에 신고한다.
③ 일반적으로 쇼크 상태에서는 체력보충을 위해 음식이나 음료가 필요하다.
④ 환자가 편안히 쉴 수 있도록 도와주어야 한다.

<정답 및 해설>

Q1(해설) 정답 "쇼크"

Q2(해설) 정답 ③환자의 의식이 없거나 응급수술이 예상되는 경우가 있으므로 음식이나 음료를 주지 않습니다.

사진으로 알아보는 쇼크 상황에 따른 응급처치 자세



나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "약물"안전교육

10月

청소년 음주는 뇌를 늙게 해요

청소년음주의 폐해

- ▶ 성장기에 있으므로 알코올로 인해 성장발육에 장해가 됩니다.
- ▶ 중독에 걸릴 가능성이 높아집니다.(성인에 비해 5배)
- ▶ 뇌세포 파괴로 기억력, 집중력이 저하되어 학습능력이 떨어집니다.
- ▶ 범죄피해 대상이 될 수 있고 비행에 빠질 가능성이 높아집니다.
- ▶ 성인보다 혈중알코올농도가 빨리 올라가 문제음주율이 높습니다.
  (문제음주율 : 최근 1년간 2차례 이상 술을 마시고 문제행동을 일으킨 경우)

만화로 보는 음주의 폐해



▶▶오른쪽에 계속



출처 : 국민건강보험, 주니어 건강 IN

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "교통"안전교육

10月

비오는 날은 앞이 보이는 우산을 써요!

비오는 날 안전수칙

- ▶ 우산을 앞이 보이게 써요!(특히, 어린아이들)
- ▶ 자동차가 다니는 길에서 멀리 떨어져요!
- ▶ 투명하거나 밝은 색의 우산을 사용하고 밝은 색 옷을 입어요!
- ▶ 우산을 바르게 들려면 소지품은 가방에 넣어요!

<출처 : (사) 어린이 안전학교 : http://www.go119.org/>

✳ 비올 때 옷차림

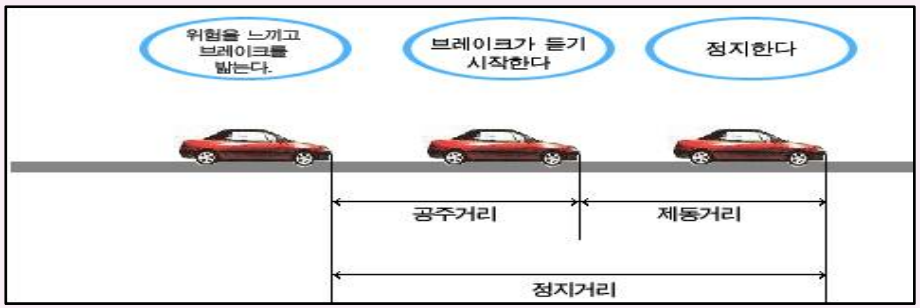






(X) (○)

✳ 비오는 날은 자동차의 제동거리가 증가해요.



자녀와 함께 풀어보는 교통안전 퀴즈!

Q1. 다음 친구들 중 **비오는 날 잘못된 행동**을 하는 친구는 누구인가요?

① 희성 : 우산은 눈보다 약 30°정도 높이 들어 앞을 잘 확인하고 걸어요. 투명 우산이 있으면 더욱 좋아요.
② 종훈 : 비옷, 모자, 장화 등의 색깔은 어두운 색 계통으로 입어요.
③ 하나 : 가능한 한 양손에 물건이나 가방을 들지 않고 등이나 어깨에 메는 것이 좋아요.
④ 경숙 : 바람에 모자가 날아가도 무조건 뛰지 말아야 하고, 우산을 접었을 땐 우산 끝이 밑으로 향하게 해요.

Q2. 다음 친구들 중 **지하철에서 지켜야 할 안전수칙을 잘못 말한 친구**는 누구인가요?

① 연희 : 열차와 승강장 사이 발빠짐에 항상 주의해야 해요.
② 근호 : 지하철을 기다릴 때에는 항상 노란선 밖에서 안전하게 기다려야 해요.
③ 해룡 : 내 앞에서 지하철 출입문이 닫히려 한다면, 재빠르게 뛰어가 승차해요.
④ 샛별 : 위급상황에서만 비상정지 버튼을 눌러야 해요.

<정답 및 해설>

Q1(해설) 정답 ②비오는 날은 밝은 색, 즉 노란색 계통이 운전자 눈에 잘 띄어 보다 안전하게 보행할 수 있다.

Q2(해설) 정답 ③출입문이 닫히려고 할 때 무리하게 지하철에 타다 큰 사고가 날 수 있으므로, 기다려 다음열차를 이용한다.

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "생활"안전교육

10月

안전한 등산으로 우리 모두를 지켜요

등산 전 준비운동은 왜 해야 할까요?

▶갑자기 무리하게 등산을 하다 보면 몸의 근육에 무리가 올 수 있기 때문에 사전에 충분히 자극을 주어 몸의 근육이 놀라지 않게 풀어주어 부상을 예방한다.

등산 시 어떤 수칙들을 지켜야할까요?

- ▶ 등산 전 준비운동
- ▶ 안전한 등산로 이용
- ▶ 산의 아무 열매나 버섯 등을 먹지 않기
- ▶ 편안하고 안전한 복장착용
- ▶ 비상 식품과 상비약품 준비

<정답 확인>

1. O
2. O
3. X (등산화는 발에 알맞은 사이즈를 신어야한다.)
4. O
5. X (계절에 따라 낙엽들과 눈으로 인해 식별이 어려울 수 있고, 등산로 보수작업 등이 있을 수 있으므로, 꼭 지도를 확인해야 한다.)
6. X (보폭은 넓게 하지 않고, 일정한 속도로 걸어야 한다.)
7. O
8. X (하산을 할 때에는 자세를 낮추고, 발 밑을 주의하며 내려온다.)

자녀와 함께 등산안전 O, X 퀴즈를 해봅시다.

1	등산은 해가 지기 한,두 시간 전에 마친다.	
2	등산 배낭에는 비상식품이나 상비약품을 준비한다.	
3	등산화는 발보다 큰 사이즈를 신는다.	
4	산행 중에는 물을 자주 섭취해준다.	
5	산에서 아는 길이 나올 때에는 이정표를 확인하지 않아도 된다.	
6	보폭을 넓게 하고 빠른 속도로 걷는다.	
7	꼭 등산로를 이용하여 등산한다.	
8	하산을 할 때에는 자세를 높이고, 발 밑을 보지 않는다.	

TIP1(환자가 발생했을 때?)

등산 시 **환자가 발생 하였을 경우**에는 제일 먼저 **부모님** 혹은, **주변 어른들**에게 알려야 합니다. 그리고 사고가 발생한 지역을 **표지판 혹은 안내판**으로 확인 하고 119 구조대에 구조를 요청하도록 합니다.



TIP2(알 수 없는 버섯을 발견했을 때?)

독버섯은 대체로 구별하기는 힘들지만 보편적으로 가지고 있는 특징이 몇 가지 있다고 해요. **첫째는** 색깔이 화려하고 원색인 것, **두 번째는** 곤충이나 벌레가 먹지 않는 것, **세 번째는** 세로로 잘 찢어지지 않는 것이라고 해요. 산에서 함부로 버섯이나 열매는 따먹지 않는 것이 좋습니다. ^^



나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "재난"안전교육

10月

테러로부터 우리 모두를 지켜요

폭발물이 발견된 현장에서 행동요령은?

▶주변 사람들에게 알리고 폭탄이 발견된 지점의 반대방향 계단으로 대피
▶휴대전화·라디오·무전기 등은 기폭장치를 작동시킬 수 있으므로 사용금지
▶밖으로 빠져나온 후 안전거리(500m이상) 밖으로 대피
▶대피도중 폭발물이 터지면 비산·낙하물을 피하는데 유의

보충설명(폭발현장에서는?)

▶신체를 보호하기 위해 바닥에 엎드려 양팔과 팔꿈치를 옆구리에 붙이고 손으로 귀와 머리 감싸기
▶2차 폭발이 있으므로 낮은 자세로 이동
▶강당, 로비 등 기둥 간격이 넓은 곳은 붕괴위험이 높으므로 빨리 벗어나기
▶유리간판·전등 등의 비산·낙하물이 없을 만한 곳이나 책상 등의 아래로 피신

아래는 생물학 무기의 특성에 대한 설명입니다.
생화학 테러가 발생할 경우를 생각해보고 나만의 행동요령을 생각해 보세요.

생물학 무기의 특성

- 생물학 무기는 공격 발생 사실을 감지하고 병원체를 규명, 치료 방법을 찾는 데 많은 시간이 소요됩니다.
- 비슷한 증세의 급성환자가 대규모로 발생, 지역·계절에 맞지 않는 질병 발생, 뚜렷한 원인 없이 동물·가축들이 집단폐사하면 생물학 공격으로 의심합니다.

(생각쓰기)

_____

_____

해외여행 전, 테러에 대비한 **해외여행 안전수칙 체크**

방문지의 여행경보단계를 확인했나요?	☐
방문지의 국가별 안전정보를 확인했나요?	☐
영사콜센터 번호를 숙지했나요?(**연락처**:)	☐
'해외안전여행'모바일 어플을 다운 받았나요?	☐
방문하는 국가의 재외공관연락처를 확인했나요?	☐
가족이나 지인에게 여행일정을 알렸나요?	☐
여행자 사전등록제'동행'에 가입했나요?	☐
여행자 보험에 가입했나요?	☐
국제면허증, 국제학생증, 여권복사본, 여권사진을 준비했나요?	☐
질병과 예방법을 숙지했나요?	☐
기내반입 금지물품을 확인했나요?	☐

출처 : 외부교 해외안전여행홈페이지(https://www.0404.go.kr/dev/main.mofa?mpc=Y)

TIP!

검색사이트에 **외교부 해외안전여행** 이라고 **검색**해보세요.
영사콜센터, 여행경보제도, 기타 안전한 해외안전여행 정보를 확인할 수 있습니다.

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "신변·폭력"안전교육 10月

내 자녀의 지금 상태는? (자녀가 직접 체크하고 부모님이 힘이 되어 주세요)

	지난 일주일간 나는	전혀 그렇지 않다	1~2일 있었다	3~4일 있었다	5일 이상 있었다
1	평소에 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않고 식욕도 없다.	0	1	2	3
3	어느 누가 도와준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같다.	0	1	2	3
4	무슨 일을 하든, 정신을 집중하기 힘들었다.	0	1	2	3
5	비교적 잘 지냈다.	0	1	2	3
6	상당히 우울했다.	0	1	2	3
7	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8	앞일이 암담하게 느껴졌다.	0	1	2	3
9	지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10	적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있다고 생각한다.	0	1	2	3
11	잠을 설쳤다(잠을 이루지 못했다.)	0	1	2	3
12	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
13	평소에 비해 말수가 적었다.	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15	큰 불만 없이 생활했다.	0	1	2	3
16	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	마음이 슬펐다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3

<1~20문항까지 더해주세요.> 16~24점 : 상담이 필요할 수 있습니다.
25점 이상 : 전문가의 상담이 필요합니다.

출처 : 중앙자살예방센터

우리의 생명은 모두 소중해요

▶ 자살에 대해 걱정된다면 먼저 말을 하세요.
"난 요즘 네가 걱정돼"

▶ 이야기를 잘 공감하고 경청해주세요.
혼자가 아니라는 것을 느낄 수 있게 도와주세요.

▶ 위기에 신속하게 대응하세요.
위험하다는 판단이 들면 혼자 있게 두면 안 됩니다.

▶ 필요하다면 전문가에게 연결해주세요.

<자살예방 핫라인 1577-0199>

24시간 가능자원

- 보건복지콜센터 희망의 전화 129
- 자살 및 정신건강위기 상담 전화 1577-0199

자살위험에 처한 사람을 도울 수 있는 자원목록

- 헬프콜 청소년 전화 1388
- 생명의 전화 1588-9191
- 학교폭력근절 긴급전화 117
- 응급서비스 112, 119



나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "신변·폭력"안전교육 10月



◉소아, 청소년의 우울증이 성인의 우울증과 다른 점

<기분>

성인의 우울증은 우울한 기분이 많지만 소아청소년은 짜증스러운 기분(40%)이 많고 기분의 감정이 반항적이고 적대적인 행동으로 나타납니다.

<인지적 증상>

인지적 증상으로는 집중력 장애-주의력결핍과잉행동장애와 유사한 증상이 나타나며, 무가치감-"나는 아무런 가치가 없는 아이 같아요.", "아무도 나를 좋아하지 않아요." 같은 사고를 많이 하게 됩니다.

<죄책감>

"잘못이에요.", "나는 지금 벌을 받고 있어요." 등과 같은 죄책감이나 보호받지 못하고 비난당하거나, 무시당하거나, 거절당하는 경우가 많이 나타납니다.

<신체증상>

신체증상으로는 고통을 표현하는 방식의 하나로 어린 아동들에게서 많고 복통, 두통, 식욕 변화가 나타납니다.

<불안>

소아, 청소년인 경우 우울감이 불안과 혼합되어 나타나는 경우가 많고, "분리불안장애" 등 부모와 떨어지는 것을 힘들어합니다.

또한 불안으로 인한 거절증이 나타나고, 공포증, 범불안장애가 나타나기도 합니다.

걱정이 많고 늘 긴장해 있는 아이에게 많이 나타나는 경향이 있습니다.

<갑작스런 학교 성적의 저하>

갑작스로운 성적 저하가 나타날 때 우울증이 원인일 수 있으며, 또래 관계에서 위축, 갈등, 자신 없어합니다.

<행동증상>

우울한 기분을 "행동화" 또는 "외현화"하는 경향이 있으며, 비행, 일탈행동, 규칙 어기기, 자신의 행동에 대해 불만족스럽고 슬프게 느끼는 경우가 많습니다.

-출처: 중앙자살예방