4월 가정연계교육자료

세월호 참사 2주기 추모기간[2016.04.11.(월) ~ 04.16.(토)]

4·16 세월호 참사
우리 모두가 함께 기억하겠습니다.

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 안전교육 4月

- [보건안전] 찰과상, 환절기 코피
- [약물안전] 흡연의 유해성
- [교통안전] 길거리 안전 수칙, 차량 탑승 시 안전 수칙!
- [생활안전] 생활 속 안전 – 엘리베이터, 에스컬레이터!
- [재난안전] 지진(지진해일) 발생 시 대처요령
- [신변안전] 자녀의 집단 따돌림, 자녀와의 대화



경기도교육청

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "보건"안전교육

4月

피가 나고 있어요! - 찰과상

찰과상 시의 응급처치 방법

- 상처를 흐르는 물이나 식염수로 깨끗이 씻도록 합니다.
- 가벼운 상처는 연고를 바른 후 일회용 밴드를 붙입니다.
- 상처를 덮은 밴드나 거즈가 더러워 지지 않도록 합니다.
- 피가 많이 나는 경우 깨끗한 붕대나 천으로 감아 피가 멈추도록 합니다.

병원에 가야 하는 경우는 언제 일까요?

- 피가 멈추지 않는 경우
- 깊이 베인 상처나 찢어진 상처
- 상처가 매우 크거나 깊을 때
- 이물질이 깊이 박힌 거나 상처에 염증이 있을 때

코가 건조해요! - 환절기 코피

환절기에 코피가 왜 자주 날까요?

- 감기 등에 걸려 코 점막에 염증이 생기는 경우
- 건조한 날씨로 콧속이 건조한데 코를 세게 후비다가
- 봄철 꽃가루, 황사, 미세먼지 등에 노출 시 코 점막이 약해져서
- 기온 차로 추운 곳에서 따뜻한 곳으로 들어오면서 콧물이 흐를 세게 풀러가 후비는 경우

코피의 예방과 대처법은?

- 고개를 뒤로 젖히지 않고 **앞으로 숙이고** 엄지와 검지로 양 콧볼을 잡고 누른다.
- 코피가 잘 멈추지 않을 때는 콧등에 얼음주머니를 대주면 도움이 된다.
- 콧속에 바셀린이나 연고를 바르면 코피 예방에 도움이 된다.

세척액의 종류에 따른 세포 손상 정도

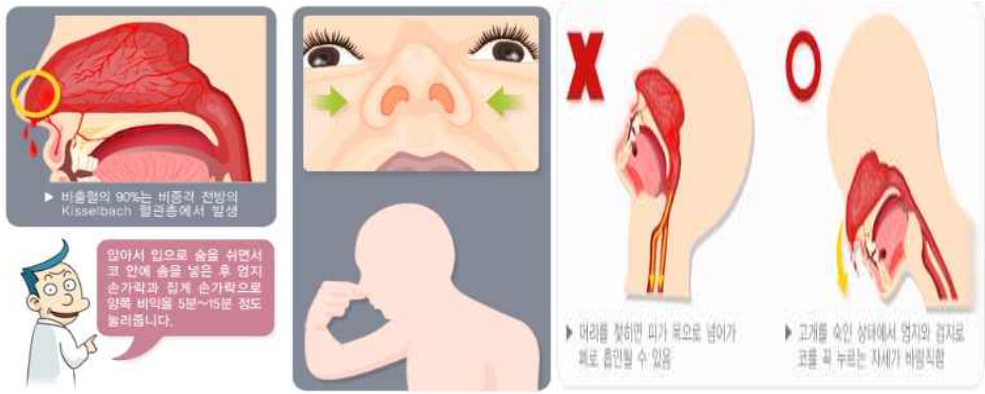
세척액의 종류	정상세포의 손상정도(%)
알 콜	100
과산화수소	100
일반 비누	90
희석한 베타딘용액(포비돈요오드)	5
수돗물, 증류수	5
식염수	0

100%손상 : 거의 모든 세포가 죽는 것
0%손상 : 거의 모든 세포가 살아남는 것

출처: 국가건강정보포털

비출혈의 응급처치

〈그림. 전방 비출혈의 응급처치〉



출처: 보건복지부, 대한의학회

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "약물"안전교육

4月

흡연의 유해성 - 담배의 정체

담배의 역사

▶ 1년생 식물의 하나로 말린 잎을 저장, 건조 후 여러 가지 화학물질을 첨가하여 제품으로 만든 것입니다. 1492년 콜럼버스가 아메리카 신대륙을 처음 발견했을 때 그곳에 사는 원주민들이 마른 담뱃잎을 피우는 것을 보고 유럽에 전파하게 되었으며, 우리나라에는 1592년 임진왜란 때 전해졌습니다.

담배 연기 속의 유해물질

▶ 담배 연기 속에는 약 4,000여 가지의 해로운 화학물질이 들어 있는데, 이 중 가장 해로운 3대 물질은 니코틴, 타르, 일산화탄소입니다.

▶ 니코틴은 강력한 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질이며, 혈관 수축으로 고혈압을 유발합니다.

▶ 타르는 담뱃진이라고 하는 검은색의 끈적끈적한 액체로 암을 일으키는 대표적인 발암 물질입니다.

▶ 일산화탄소는 담배가 불완전 연소되면서 나오는 기체이며, 만성적 산소 결핍으로 뇌의 성장 발달을 저해하고 신체 노화를 가져옵니다.

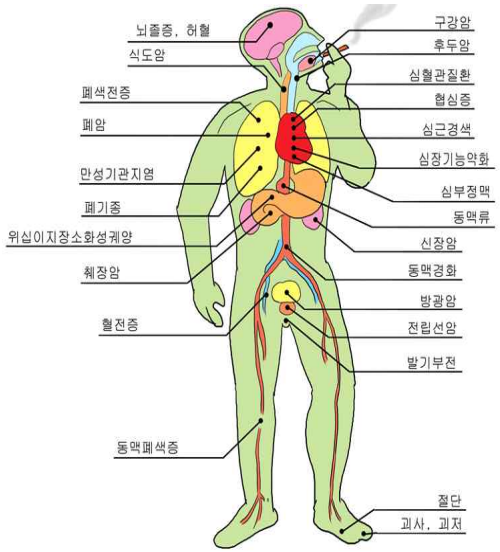
<정답확인>

니코틴	저산소증
타르	중독성 물질
다이옥신	방부제
일산화탄소	발암 물질
암모니아	화장실 청소제
아세톤	매니큐어 제거제
포르말린	환경 호르몬
시안화수소	독가스



자녀와 함께 담배에 들어있는 유해성분과 관련된 내용을 연결해 봅시다.

<유해성분>	<관련 내용>
니코틴 •	• 저산소증
타르 •	• 중독성 물질
다이옥신 •	• 방부제
일산화탄소 •	• 발암 물질
암모니아 •	• 화장실 청소제
아세톤 •	• 매니큐어 제거제
포르말린 •	• 환경 호르몬
비소 •	• 독가스



청소년 흡연으로 발생하는 문제

1. 잦은 기침, 가래, 두통이 생긴다.
2. 입에서 악취가 나며 피부 노화가 빨리 온다.
3. 성장 발육 저하와 폐 성장 장애가 생긴다.
4. 기억력과 학습 능력이 저하된다.
5. 니코틴 중독이 빨리 된다.
6. 범죄로 연결될 수 있다.

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "교통"안전교육

4月

꼭 알아야할 길거리 안전 수칙!! - 길거리 안전!

횡단보도! 안전을 위해 꼭 지켜야할 안전수칙!

- 초록 신호 일 때 바로 건너지 말고 주위를 살핀 후 건너기
- 녹단보도의 우측으로 건너기
- 운전자와 눈을 마주치며 건너기

도로변에서는 부주의가 아이의 안전을 위협!

- 자동차와 마주보며 걷기
- 보도 위에서 달리는 차나 오토바이, 자전거 등을 조심하기
- 도로변에서 심한 장난치지 않기

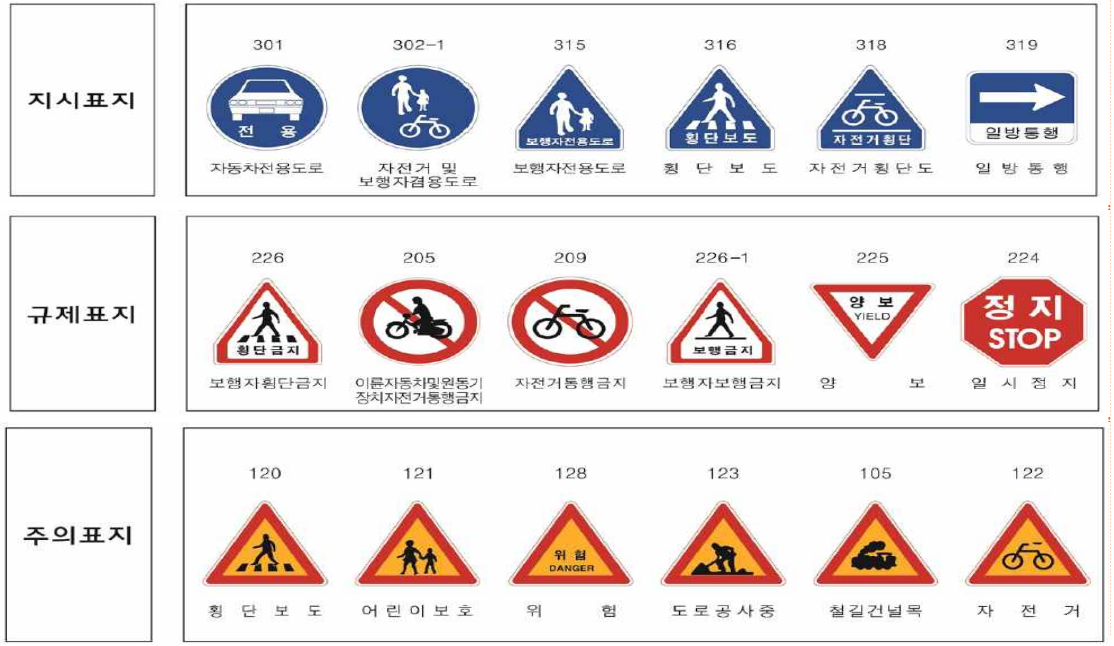
골목길에서는...

- 길을 걷다 다른 골목이 나올 경우 잠시 멈춰서 좌우 살피기
- 길을 걸을 때 이어폰 및 스마트폰 사용을 자제하기
- 스쿨존 내 주정차는 불법!

차량 탑승 시 보호자라면 이렇게 하세요!

- **어린이를 안고 타지 마세요.**
  - ☞ 어린이를 안고 사고를 당할 경우, 어린이는 성인 몸무게의 7배에 해당하는 충격을 받게 되므로 매우 위험합니다.
- **어린이가 창문 밖으로 손이나 머리를 내밀지 못하도록 하세요.**
- **어린이는 반드시 자동차 뒷좌석(특히, 운전석 뒷좌석)에 타도록 하세요.**
  - ☞ 에어백이 있는 앞좌석에 탈 경우, 충돌 시 에어백이 부풀어 오는 힘에 목이 꺾이거나 어린이의 얼굴을 정면으로 맞아 질식할 수 있습니다.
- **자동차 뒷좌석에서도 꼭 안전띠를 매도록 하세요.**
  - ☞ 뒷좌석의 안전띠 착용은 앞으로 튕겨져 앞좌석 운전자 또는 동승자를 덮치는 것을 방지하고, 자신의 안전을 위해서도 꼭 필요합니다.

가정에서 교통안전시설물의 내용을 전달해주세요.



TIP!(국민안전처 안전백서)

[올바른 안전벨트 착용법]

첫째, 좌석을 조절하고 자세를 바르게 해 의자에 깊게 앉습니다.
둘째, 띠가 꼬이지 않았는지 확인하면서 당긴다.
셋째, 허리띠는 골반에, 어깨띠는 어깨 중앙에 걸쳐서 맵니다.
넷째, 안전띠는 가슴과 허리에 착 달라붙는 느낌으로 맵니다.
다섯째, 벨트의 버클은 "찰칵" 소리가 나도록 단단히 잠가야 한다.

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "생활"안전교육

4月

생활 속 주의 – 엘리베이터 안전!!

엘리베이터 안전 수칙

- ▶ 차례로 줄을 서서 기다렸다가 탄다.
- ▶ 문이 열리면 바닥이 있는지 잘 확인한 후에 탄다.
- ▶ 문틈에 손이나 몸이 끼이지 않도록 조심한다.
- ▶ 엘리베이터 안에서 발을 구르거나 이리저리 돌아다니지 않는다.
- ▶ 엘리베이터에 기대거나 발로 차지 않는다.

생활 속 주의 – 에스컬레이터 안전!!

에스컬레이터 안전 수칙

- ▶ 디딤판에 앉거나 신발을 벗고 타지 않기 : 디딤판에 앉을 경우 허리 부분에 상처를 입거나 옷자락이 디딤판 사이에 끼일 수 있다.
- ▶ 손잡이 밖으로 몸을 내밀지 않기 : 에스컬레이터 밖을 구경하거나 친구들을 찾기 위해 몸을 손잡이 밖으로 내미는 경우 천정에 부딪히거나 모서리 틈새에 끼일 수 있다.
- ▶ 손잡이를 잡고 타고 어린이는 보호자와 함께 타기 : 손잡이를 잡고 타지 않으면 갑자기 에스컬레이터가 멈출 때 넘어져 다칠 수 있다.

TIP! 엘리베이터가 정지했을 때는?

- ‣ 강제로 문을 열려고 하지 않는다.
- ‣ 인터폰으로 엘리베이터가 정지했음을 알리고 구조(도움)를 요청한다.
- ‣ 비상환기구는 탈출구가 아니므로 함부로 탈출을 시도하지 않는다.
- ‣ 구조를 요청하며 구출되는 경우, 구조요원의 지시사항에 따른다.
- ‣ 광음이 들리거나 진동이 느껴지면 반드시 인터폰으로 연락한다.

엘리베이터와 에스컬레이터 안전이용, 암호를 풀어라.

◆ 네모 안의 행동이 안전한지 위험한지 생각한 후, 화살표를 따라 글자를 색칠해 보세요.

암호는 무엇인가요? [ ][ ][ ][ ][ ]

에스컬레이터가 움직이는 방향과 반대로 타요!	안 전!	붕
	위 험!	날
애완동물은 반드시 안고 타요!	안 전!	마
	위 험!	대
에스컬레이터 노란선 바깥쪽에서는 신발을 벗고 타도 되요 !	안 전!	랑
	위 험!	다
엘리베이터의 인터폰, 비상스위치로 장난하지 않아요!	안 전!	안
	위 험!	깁
엘리베이터 안에서 쿵쾅쿵쾅 점프를 해요!	안 전!	스
	위 험!	전

<●답안 : 날마다안전>

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "재난"안전교육

4月

우리나라도 안전지대가 아니다 – 지진!!

지진이란?

지　　진 : 지구 내부의 에너지가 지표로 나와 땅이 갈라지며 흔들리는 현상임.

지진해일 : 해저에서의 지진, 해저 화산 폭발, 단층 운동과 같은 급격한 지각변동 등으로 발생하는 파장이 긴 천해파. 지진 쓰나미라고도 함.

지진(해일)로부터 안전하려면 어떻게 해야할까요?

- ▶ 실내에선, 책상이나 식탁 밑으로 엎드리기-머리가리기-잡기
- ▶ 실외에선 넓은 공터나 운동장으로 대피하기
- ▶ 상가나 학원에선 안내원(선생님) 지시에 따라 침착하게 대피
- ▶ 해안가에서는 높은 곳으로(건물3층높이이상) 대피하기

<정답 확인>



엎드리기	머리 가리기	잡기

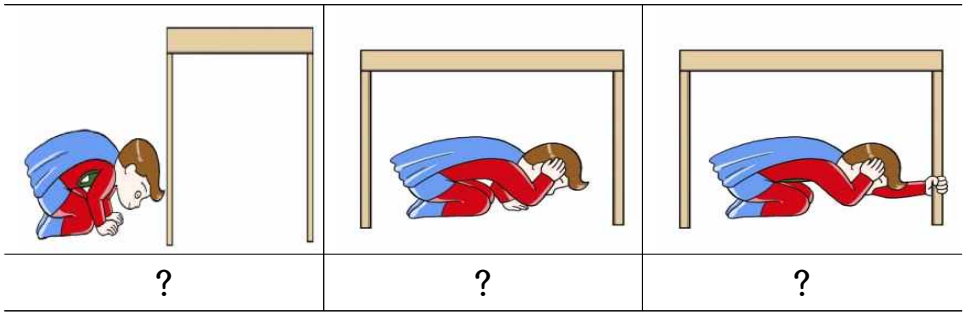
-최초 지진이 발생하면, 엎드리고, 머리를 가리고, 꼭 잡습니다.

-가스밸브를 신속히 잠그고, 문을 열어 대피로를 확보합니다.

-아파트의 경우 엘리베이터가 아닌 비상계단으로 대피합니다.

가정에서 자녀와 함께 지진(지진해일)로 인한 위험성을 생각하고 실내 대피훈련을 해보세요

지진 발생 대응 훈련(실내)



TIP!

[상황별 지진발생 시 행동요령]

전철을 타고 있을 때



고정물을 꽉 잡자

운전을 하고 있을 때



도로 우측에 정차

엘리베이터를 탔을 때



가장 가까운 층에 내려 대피

올바른 정보 따르기



유언비어를 믿지 말자

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

2016.

엄마, 아빠와 함께하는 나·침·반 "신변·폭력"안전교육 4月

자녀의 집단 따돌림 이렇게 대처하세요!!

피해학생이라면

▶ **아이를 응원해 주세요**
'절대 네가 잘못한 게 아니야' 라며 아이를 지지해 주세요.

▶ **도움을 요청하세요**
먼저, 담임교사에게 학교폭력 사실을 알리세요. 학교에서 가장 가까이 아이를 지킬 수 있는 어른은 담임교사입니다.

▶ **증거를 확보하세요**
1) 서면자료 : 육하원칙에 의거한 피해 사실 진술서, 일관된 가해사실이 작성된 일지, 메모, 목격자 진술서, 병원 진단서 등
2) 사진자료 : 피해를 증명할 수 있는 사진
3) 사이버자료 : 이메일, 채팅, 게시판, SNS 등
4) 녹취자료 : 음성녹음, 동영상 등
5) 휴대폰자료 : 문자 · 음성메시지 등

▶ **보호해 주세요**
교문 앞에서 아이를 기다려 주세요.

가해학생이라면

▶ **가해 사실을 확인하세요**
아이와 친구, 교사에게 정확한 경위를 확인합니다.

▶ **잘못을 인정하세요**
아이의 잘못과 부모의 책임을 인정합니다.

▶ **진심으로 사과하세요**
피해학생에게 아이와 함께 사과하고 회복을 지원합니다.

▶ **다시 기회를 주세요**
전문가 상담, 봉사활동 등은 성장의 기회를 제공합니다.

[학교폭력 상담기관 : 117 학교폭력 신고센터 (24시간 운영)
도란도란 누리집 / 상담실]

자녀의 집단 따돌림이 예상되면 이렇게 대화해 보세요.

"나도 예전에 이런 일을 겪었단다."	부모님이 먼저 청소년기의 힘들었던 기억들을 **자녀와 공유**한다면 자녀는 훨씬 부모의 의견에 귀를 기울이며 자신의 이야기를 개방적으로 이야기를 할 수 있는 힘을 얻을 수 있습니다.
"그런 일이 있다니 정말 안됐구나. 그 친구와 진지하게 대화해 볼 생각이니?"	자녀가 마음속에 있는 모든 것을 다 털어놓을 수 있도록 **열심히 이야기를 들어 주는 것**이 중요합니다. 자녀가 그 순간 부모에게 원하는 것은 자신의 이야기를 들어주는 사람임을 잊지 마세요
"일이 어쩌다 이렇게 됐는지 함께 생각해 볼까?"	자녀가 어떤 경우에 따돌림과 관련해서 힘든 경험을 했는지 그 **어려움에 대한 기억들을 함께 해주는 것**이 필요합니다. 이러한 개입은 문제의 본질을 파악하게 해주는 점에서 도움이 될 수 있습니다.
"내가 선생님하고 한번 상의했으면 좋겠니?"	부모는 **침착함을 잃지 않는 것**이 중요합니다. 학교 측과 이런 문제에 대처하는데 있어서 감정은 최대한 절제해야만 합니다. 따돌림에 대해서는 무엇보다도 이 문제에 대한 사실 확보가 중요하며 자녀가 학교생활을 안전하게 계속할 수 있도록 해야 합니다.
"언제 이런 일이 시작되었니? 네가 이 일을 막을 수 있는 방법은 있니?"	자녀와 대화를 통해서 **친구관계의 문제가 어느 정도인지 파악**하여 그 문제가 자녀의 모든 관계에 있어서 국한적인 것인지 아니면 총체적인 것인지 확인할 필요가 있습니다. 또한 자녀가 문제를 겪고 있는 친구 외에 다른 아이와도 문제가 있는지의 여부와 문제가 발생하는 정확한 상황을 파악하여 자녀가 이 문제를 극복하려면 무엇이 필요한지 생각해 봐야합니다.

출처 : 소녀들의 심리학. 홍익출판사