

초등학교 몸도 안전 마음도 안전

안전 활동집



구성과 특징

교육부 「학교 안전 교육 7대 표준안」을 참고하여 학교생활과 일상생활에서 초등학생들에게 꼭 필요한 안전 활동으로 구성했어요.

체계적 안전교육을 위한 항목으로 분류하여 제시했어요.

생활 안전

실내에서 안전하게 생활해요

이렇게 행동해요

학생들의 안전을 위해 예방법과 대처 방법을 알기 쉽게 구성했어요.

상황에 따른 안전사고를 간단한 퀴즈로 제시하여 학생들이 안전사고에 잘 대처할 수 있어요.

퀴즈

카드를 점선에 따라 뜯어 교실이나 체육관, 운동장 등에서 수업할 때 활용할 수 있어요.

- 1 교실 문은 무조건 빨리 닫습니다. (O/X)
- 2 바닥에 물기가 있으면 미끄러져 다칠 수 있습니다. (O/X)
- 3 학교 급식실에서는 줄을 서서 차례를 기다립니다. (O/X)





이렇게 지도하세요

1 황사와 미세 먼지는 같은 것입니다.

황사와 미세 먼지는 다르다. 황사는 봄철에 몽골이나 중국의 사막에서 발생한 모래 먼지가 바람에 날아와 떨어지는 것이고, 미세 먼지는 화석 연료의 연소, 공장과 자동차의 배기가스 등 인간의 활동으로 배출되는 화학 물질이 공기와 섞인 것이다. 황사와 미세 먼지가 발생하면 가급적 외출을 하지 말고 집 안에 머문다.

2 미세 먼지는 사람 머리카락 굵기보다 작습니다.

미세 먼지 입자의 크기는 지름 10 μ m(마이크로미터) 이하로, 사람 머리카락 굵기의 $\frac{1}{5} \sim \frac{1}{7}$ 수준이다. 이보다 작은 지름 2.5 μ m 이하인 입자의 먼지를 '초미세 먼지'라고 한다. 참고로 황사 입자의 크기는 지름 20 μ m 이하이다.

3 황사와 미세 먼지가 발생하면 절대 창문을 열면 안 됩니다.

황사와 미세 먼지가 발생하면 실외에서는 마스크를 쓰고, 실내에서는 창문을 닫는다. 하지만 하루 종일 창문을 닫고 있으면 실내 공기가 나빠질 수 있어 황사와 미세 먼지가 발생해도 한두 번은 창문을 열고 환기한다. 환기 후에는 꼭 물걸레로 먼지를 깨끗이 닦는다.

미세 먼지 정보 확인

• 에어코리아 www.airkorea.or.kr
• 모바일 앱: 우리 동네 대기 정보

퀴즈와 관련된 안전 지식 정보를 다루어 수업에서 깊이 있는 설명을 할 수 있어요.

관련 사이트에서 추가로 다양한 정보를 찾아볼 수 있어요.

차례

항목	안전 활동명	쪽
생활 안전	학교 실내에서 안전하게 생활해요	1
	많은 사람이 모이는 시설을 안전하게 이용해요	2
	전기를 안전하게 사용해요	3
	생활용품을 안전하게 사용해요	4
	식품을 안전하게 먹어요	5
	과학 실험을 안전하게 해요	6
	체육 활동을 안전하게 해요	7
	놀이공원을 안전하게 이용해요	8
	겨울철 체육 활동을 안전하게 해요	9
	물놀이를 안전하게 해요	10
	등산을 안전하게 해요	11
교통 안전	길에서 안전하게 다녀요	12
	자전거를 안전하게 타요	13
	통학 버스를 안전하게 이용해요	14
	비행기와 배를 안전하게 이용해요	15
	폭력 예방	16
약물 및 사이버 중독 예방	학교 폭력을 예방해요	16
	성폭력을 예방해요	17
	담배를 피우지 않아요	18
	술을 마시지 않아요	19
	약과 카페인을 안전하게 사용해요	20
인터넷과 스마트폰 중독을 예방해요	21	
재난 안전	화재가 발생했어요	22
	감염병을 예방해요	23
	태풍과 홍수가 발생했어요	24
	지진이 발생했어요	25
	대설·한파·폭염이 발생했어요	26
	황사·미세 먼지가 발생했어요	27
응급 처치	심폐 소생술을 해요	28
	응급 처치를 해요	29



이렇게 행동해요



1 사물함 같은 높은 곳에 올라갑니다.

2 다른 곳을 보며 걸다가 친구와 부딪칩니다.

3 친구에게 위험한 장난을 칩니다.

4 계단을 뛰어 내려 갑니다.



1 책상이나 사물함 등 높은 곳에 올라가지 않습니다.



2 복도에서는 앞을 보고 오른쪽으로 걸어다닙니다.



3 친구를 밀거나 발을 거는 등의 위험한 장난을 치지 않습니다.



4 계단은 질서를 지키며 한 계단씩 천천히 내려갑니다.

퀴즈

- 1 교실 문은 무조건 빨리 닫습니다. (○/×)
- 2 바닥에 물기가 있으면 미끄러져 다칠 수 있습니다. (○/×)
- 3 학교 급식실에서는 줄을 서서 차례를 기다립니다. (○/×)



이렇게 지도하세요

1 교실 문은 무조건 빨리 닫습니다.



교실 문을 닫을 때는 주변에 친구가 있는지 살피면서 천천히 닫는다. 빨리 닫거나 세게 닫으면 뒤따라 오던 친구가 문에 끼여 다칠 수 있다. 실제로 장난을 치다가 다급하게 문을 닫아 뒤따라오던 친구의 손가락이 끼이는 사고가 자주 발생하므로 교실 문을 열고 닫을 때에는 주의한다.

2 바닥에 물기가 있으면 미끄러져 다칠 수 있습니다.



바닥에 물기가 있으면 미끄러져 다칠 수 있다. 물청소를 한 뒤의 복도나 계단, 화장실과 식수대 주변은 물기가 있는지 잘 살핀다. 특히 비가 오는 날에는 건물 실내에 물기가 있을 수 있으므로 미끄러지지 않도록 주의한다.

3 학교 급식실에서는 줄을 서서 차례를 기다립니다.

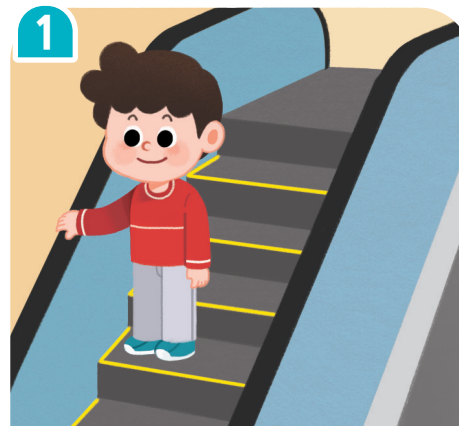


학교 급식실에서는 안전을 위해 줄을 서서 차례를 기다린다. 또한 급식을 받으면 음식을 엮지르지 않도록 조심히 이동한다. 특히 뜨거운 밥이나 국을 받을 때 쏟지 않도록 식판을 두 손으로 꼭 쥘다. 뽀족한 젓가락이나 포크 등으로는 장난치지 않는다.

많은 사람이 모이는 시설을 안전하게 이용해요



이렇게 행동해요



에스컬레이터를 탈 때는 손잡이를 잡고 노란 안전선 안쪽에 섭니다.



상영 시간에 맞춰 안전하게 입장합니다.



화재가 발생할 때를 대비해 비상구의 위치를 확인합니다.



다른 사람이 맞을 수 있으므로 함부로 물건을 던지지 않습니다.

퀴즈

- 1 공연장에서 내 자리를 못 찾으면 계단에 앉습니다. (O/X)
- 2 한꺼번에 많은 사람이 이동할 때는 앞사람을 밀거나 잡아당깁니다. (O/X)
- 3 엘리베이터 문에 가방끈이 끼이지 않도록 조심합니다. (O/X)



이렇게 지도하세요

1 공연장에서 내 자리를 못 찾으면 계단에 앉습니다.

계단처럼 관람석이 아닌 곳에 앉으면 위험하다. 특히 실내 공연장은 공연이 시작되면 불이 꺼져 컴컴하기 때문에 계단을 오르내리는 사람과 부딪쳐 다칠 수 있다. 따라서 안전을 위해 공연이 시작되기 전 지정한 관람석에 미리 앉는다. 야외 공연장에서는 공연을 잘 보기 위해 난간, 환풍구, 담벼락 등 높은 곳에 올라가는 경우가 있는데 떨어질 위험이 있으므로 절대 올라가지 않는다.

2 한꺼번에 많은 사람이 이동할 때는 앞사람을 밀거나 잡아당깁니다.

야구장, 축구장 등 체육 시설이나 공연장, 영화관 등 많은 사람이 이용하는 시설에서는 한꺼번에 많은 사람이 이동할 때가 있다. 이때 앞사람을 밀거나 잡아당기면 넘어져 큰 사고로 이어질 수 있으므로 주의한다. 뛰거나 갑자기 방향을 바꾸는 행동도 위험하다. 안내원의 지시에 따라 질서를 지키며 천천히 이동하고, 어린이는 항상 보호자와 함께 이동한다.

3 엘리베이터 문에 가방끈이 끼이지 않도록 조심합니다.

엘리베이터가 닫힐 때 문에 가방끈이 끼이지 않도록 조심한다. 실제로 엘리베이터 문에 신발 끈이나 장난감 줄, 반려동물 줄 등이 끼인 채 엘리베이터가 작동하여 사고가 자주 일어난다. 엘리베이터를 이용할 때는 문이 닫히기 전 끼이는 물건이 없는지 잘 살핀다.

엘리베이터에 갇혔을 때

놀라지 말고 침착하게 엘리베이터 버튼 위의 비상벨을 누르고 구조 요청을 한다. 이때 승강기 번호를 알려 준다. 구조될 때까지 엘리베이터 안에서 침착하게 기다린다.

전기를 안전하게 사용해요



이렇게 행동해요

1 젖은 손으로 전기 제품을 사용합니다.



2 콘센트 구멍에 젓가락을 넣습니다.



3 하나의 콘센트에 문어발처럼 여러 전기 제품을 연결하여 사용합니다.



4 전선이 무거운 물체에 눌립니다.



1



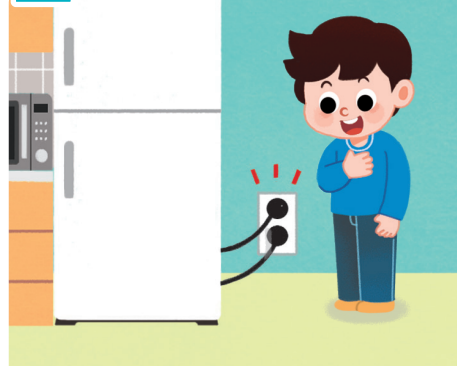
전기 제품은 감전 사고 예방을 위해 물기가 없는 곳에서 사용합니다.

2



콘센트 구멍에 젓가락 같은 뾰족한 물건을 넣지 않습니다.

3



하나의 콘센트에 하나의 전기 제품을 연결하여 사용합니다.

4



전선이 무거운 물체에 눌리지 않도록 하고, 긴 전선은 정리합니다.

퀴즈

1 플러그를 뽑을 때는 줄을 잡아당깁니다. (○/×)

2 비 오는 날, 거리의 가로등 같은 전기 시설물 주변은 위험합니다. (○/×)

3 전기 위험 표지가 있는 곳은 가까이 가지 않습니다. (○/×)



이렇게 지도하세요

1 플러그를 뽑을 때는 줄을 잡아당깁니다.



플러그를 뽑을 때 줄을 잡고 당기면 줄이 끊어져 화재나 감전 사고가 발생할 수 있다. 반드시 플러그의 손잡이 부분을 잡고 뽑아야 한다. 또한 전선의 피복이 벗겨진 경우에는 감전이나 합선의 위험이 있으므로 반드시 교체한다. 합선이 일어나면 즉시 전기를 차단하고 전문가에게 도움을 요청한다.

2 비 오는 날, 거리의 가로등 같은 전기 시설물 주변은 위험합니다.



비 오는 날은 감전의 위험이 있는 가로등, 신호등, 전기 광고판 등의 전기 시설물 근처에는 접근하지 않는 것이 좋다. 새어 나온 전기가 빗물에 닿아 감전 위험이 크기 때문이다. 특히 평소에 안전해 보이는 맨홀 뚜껑도 조심해야 한다. 맨홀 지하에 고압선이 설치된 것도 있어 사고가 일어날 수 있다.

3 전기 위험 표지가 있는 곳은 가까이 가지 않습니다.



‘전기 위험’, ‘위험’, ‘고압’ 등의 표지가 있는 곳은 절대로 가까이 가지 않는다. 고전압이 흐르고 있어 감전 사고의 위험이 크다. 자칫하면 생명을 잃을 수도 있다.

감전 사고가 났을 때

감전 사고로 쓰러진 사람은 직접 만지지 말고, 즉시 119에 신고한다. 만약 감전 사고를 당했다면 몸에 이상이 없더라도 병원을 방문한다. 이때 물이나 음식물은 섭취하지 않는다.



이렇게 행동해요



1 전기밥솥의 뜨거운 김에 손을 땁니다.

2 전자레인지에 금속 그릇을 사용합니다.

4 가위날에 손을 베입니다.

3 뾰족한 연필심에 찔립니다.

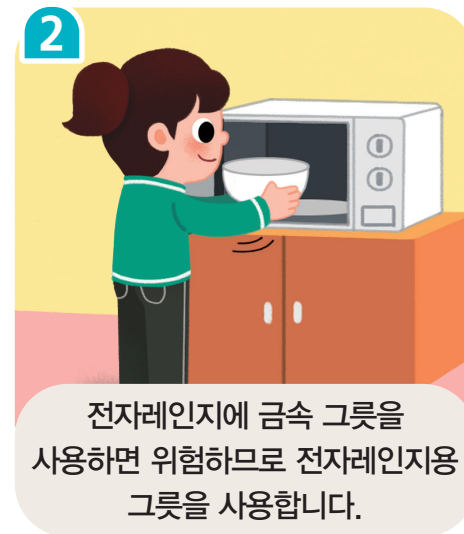
퀴즈

- 1 가위를 친구에게 줄 때는 손잡이가 친구를 향하게 줍니다. (O/X)
- 2 가방을 고를 때에는 안전을 위해 제품 정보를 확인합니다. (O/X)
- 3 전자레인지에 달걀을 돌릴 때는 껍데기째 넣고 돌립니다. (O/X)



1

전기밥솥에서 나오는 뜨거운 김에 손이나 얼굴을 데이지 않도록 조심합니다.



2

전자레인지에 금속 그릇을 사용하면 위험하므로 전자레인지용 그릇을 사용합니다.



3

뾰족한 연필심에 찔리지 않게 조심하고, 사용한 연필은 연필통에 보관합니다.



4

가위날에 손이 베이지 않게 조심하고, 사용한 가위는 날을 닫아 안전하게 보관합니다.



이렇게 지도하세요

1 가위를 친구에게 줄 때는 손잡이가 친구를 향하게 줍니다.



가위를 친구에게 줄 때는 안전하게 손잡이를 잡을 수 있도록 날을 닫아 손잡이가 친구를 향하게 하여 준다. 뾰족한 가윗날 부분을 친구에게 내밀면 친구가 다칠 수 있다. 송곳이나 포크, 연필 등도 친구가 안전하게 잡도록 준다.

2 가방을 고를 때는 안전을 위해 제품 정보를 확인합니다.



가방을 고를 때는 안전을 위해 제품 정보를 확인한다. 제품에 대한 정보 확인이 어려운 것은 구매하지 않는다. 특히 반짝이고 화려한 색깔의 가방은 몸에 해로운 납, 카드뮴 같은 중금속이 포함되어 있으므로 더 꼼꼼하게 제품 정보를 확인하는 것이 좋다.

3 전자레인지에 달걀을 돌릴 때는 껍데기째 넣고 돌립니다.



전자레인지에 달걀을 돌릴 때 껍데기째 넣고 돌리면 터질 위험이 있다. 달걀이나 밤 등 딱딱한 껍데기가 있는 식품은 껍데기를 제거하거나 껍데기에 칼집을 낸 뒤 넣고 돌려야 터지지 않는다. 또한 기름기가 많은 식품은 고온으로 가열되어 화상을 입을 수 있으므로 넣지 않는 것이 좋다. 알루미늄 포일이나 금속 제품은 화재가 날 수 있으므로 전자레인지에 사용하지 않는다. 전자레인지에는 반드시 전자레인지용 그릇을 사용한다.



이렇게 행동해요



1 더러운 손으로 음식을 먹습니다.

2 유통 기한이 지난 식품을 먹습니다.

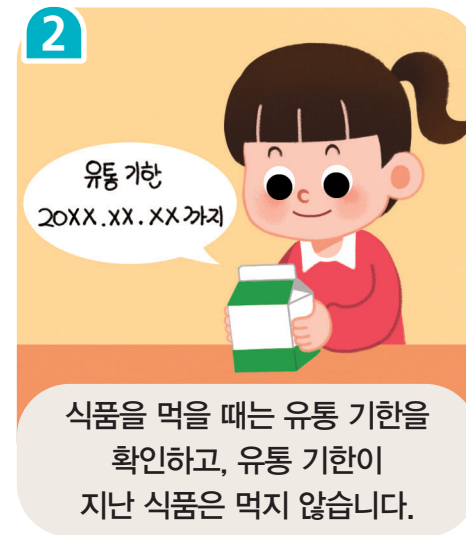
3 식품 첨가물이 많이 든 음료를 마십니다.

4 알레르기를 일으키는 음식을 먹습니다.



1

더러운 손은 세균을 옮길 수 있으므로 음식을 먹기 전에는 손을 깨끗이 씻습니다.



2

유통 기한 20XX.XX.XX 까지

식품을 먹을 때는 유통 기한을 확인하고, 유통 기한이 지난 식품은 먹지 않습니다.



3

어린이 기호 식품 품질 인증 마크가 있는 안전한 간식을 먹습니다.



4

먹으면 알레르기가 있는 식품을 미리 알고, 먹지 않습니다.

퀴즈

- 1 학교 앞에서 불량 식품을 사 먹습니다. (O/X)
- 2 여름철에는 음식을 충분히 익혀 먹습니다. (O/X)
- 3 영양 성분표를 확인하여 자기 건강에 맞는 간식을 골라 먹습니다. (O/X)



이렇게 지도하세요

1 학교 앞에서 불량 식품을 사 먹습니다.



불량 식품은 위생적이지 않거나 인체에 유해한 물질 등을 사용하여 만든 식품으로 자주 먹으면 건강에 해롭다. 우리나라는 학교 주변에 '어린이 식품 안전 보호 구역'을 지정해 어린이의 건강을 해치는 식품 판매를 금지하고 있다.

2 여름철에는 음식을 충분히 익혀 먹습니다.



기온이 높은 여름철에는 식중독이 발생할 수 있어 음식물을 취급하거나 조리할 때 주의한다. 식중독 예방을 위해 음식물은 충분히 익혀서 먹고 물은 반드시 끓여서 마신다. 또 한 번 조리한 음식은 재가열해 먹고, 음식을 조리하기 전, 식사 전에는 반드시 손을 씻는다.

3 영양 성분표를 확인하여 자기 건강에 맞는 간식을 골라 먹습니다.



제품 포장에 있는 영양 성분표에는 식품에 함유된 당류, 나트륨 등 영양 성분과 1일 영양 성분 기준치에 대한 비율, 열량 등이 표시되어 있다. 영양 성분표를 확인해 균형 있는 성장을 방해하는 열량, 당류, 포화 지방, 나트륨 등의 함량이 높은 제품과 먹으면 알레르기를 유발하는 식품은 피하고, 자기 건강에 맞는 간식을 골라 섭취한다.

과학 실험을 안전하게 해요



이렇게 행동해요



1 선생님의 설명을 듣지 않고 실험합니다.

2 실험 재료는 코에 대고 냄새를 맡습니다.

3 실험 기구로 장난을 칩니다.

4 깨뜨린 실험기구를 만집니다.

퀴즈

- 1 실험 전 안전 장비를 잘 착용합니다. (○/×)
- 2 실험 중 마음대로 자리에서 일어나 돌아다닙니다. (○/×)
- 3 실험이 끝난 뒤에는 실험 기구를 잘 정리합니다. (○/×)



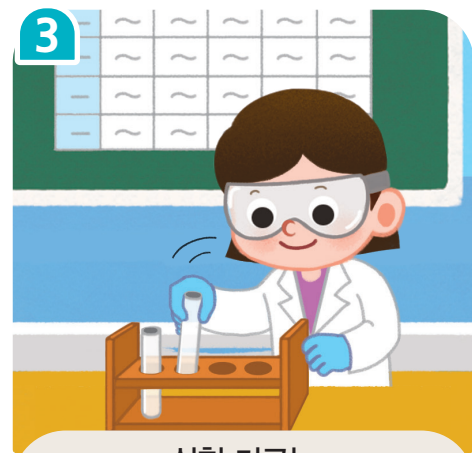
1

실험실에서는 선생님의 지시에 따라 행동하고 실험합니다.



2

실험 재료는 손으로 바람을 일으켜 냄새를 맡습니다.



3

실험 기구는 조심히 다룹니다.



4

약품을 엷지르거나 실험 기구를 깨뜨렸을 때는 선생님에게 도움을 요청합니다.



이렇게 지도하세요

1 실험 전 안전 장비를 잘 착용합니다.



실험실에서는 실험복과 보안경을 착용하고, 필요에 따라 적절한 마스크와 장갑 등을 착용한다. 또한 발이 노출되지 않는 신발을 착용하고 긴 머리는 묶는다. 실험 전 실험실에 비치된 소화기와 환풍기, 전기 차단기, 비상구 등의 위치를 알아 두어 만일의 사태에 대비한다.

2 실험 중 마음대로 자리에서 일어나 돌아다닙니다.



실험 중에는 마음대로 자리에서 일어나 돌아다니지 않는다. 실험 중에는 생각지도 못한 위험한 사고가 일어날 수 있으므로 자리에 앉아 주의하며 실험한다. 또한 실험실에서는 화학 약품과 유리 기구가 많아 장난치거나 뛰어다니면 위험하다. 시약이 담긴 병도 함부로 들고 다니지 않는다.

3 실험이 끝난 후에는 실험 기구를 잘 정리합니다.



실험이 끝난 후에는 사용한 실험 기구를 잘 정리한다. 실험할 때 나온 폐기물은 정해진 곳에 버리고, 실험 기구는 제자리에 안전하게 보관한다. 실험 후에는 손을 깨끗이 씻는다.

체육 활동을 안전하게 해요



이렇게 행동해요



1 운동할 때 친구를 밀칩니다.

2 치마를 입고 구두를 신은 채 운동합니다.

3 운동하다가 다리에 쥐가 납니다.

4 친구의 도구에 맞습니다.



1

운동할 때는 친구를 밀치거나 당기지 않습니다.



2

운동하기 편한 운동복과 운동화를 신습니다.



3

급하게 운동하면 다칠 수 있으므로 준비 운동을 충분히 합니다.



4

안전거리를 유지하며 운동합니다.

퀴즈

- 1 운동할 때 보호 장비가 불편하면 착용하지 않습니다. (O/X)
- 2 사용한 운동 장비는 운동한 곳에 그대로 둡니다. (O/X)
- 3 체육 활동을 할 때는 규칙을 지킵니다. (O/X)



이렇게 지도하세요

1 운동할 때 보호 장비가 불편하면 착용하지 않습니다.

운동할 때는 보호 장비가 불편하더라도 반드시 착용한다. 헬멧, 보호대, 장갑 등 체육 활동에 맞는 보호 장비를 착용하면 안전사고를 예방할 수 있다. 보호 장비를 착용할 때는 자신의 몸에 딱 맞는 규격으로 바르게 착용한다.

2 사용한 운동 장비는 운동한 곳에 그대로 둡니다.

사용한 운동 장비는 정해진 장소에 안전하게 보관한다. 운동한 곳에 그대로 두면 안전사고가 날 수 있다. 운동 장비를 사용하기 전에는 고장 난 곳이 없는지 살피고, 사용법을 충분히 익히 뒤 올바르게 사용한다. 사용 중에는 운동 장비로 장난치지 않는다.

3 체육 활동을 할 때는 규칙을 지킵니다.

친구들과 체육 활동을 할 때는 규칙을 지킨다. 이기고 싶은 마음에 규칙을 지키지 않으면 안전사고가 일어 날 수 있다. 또한 체육 활동은 안전한 장소에서 한다. 사람들이 많이 다니는 곳은 다른 사람과 부딪칠 수 있고, 자동차가 다니는 곳은 교통사고가 날 수 있으므로 피한다.

놀이공원을 안전하게 이용해요



이렇게 행동해요



1 놀이기구 안전선을 넘습니다.

2 음식을 먹자마자 놀이기구를 타서 배가 아픕니다.

3 움직이는 놀이기구에서 일어섭니다.

4 안전벨트를 착용하지 않습니다.

퀴즈

- 1 키가 맞지 않는 놀이기구는 타지 않습니다. (O/X)
- 2 출입 금지 구역에는 들어가지 않습니다. (O/X)
- 3 놀이기구가 완전히 멈추기 전에 내립니다. (O/X)



친구를 기다릴 때는 안전선 밖에서 기다립니다.



놀이기구를 오래 탔거나 식사한 뒤에는 충분히 쉬니다.



놀이기구가 움직일 때는 일어서지 않습니다.



놀이기구를 탈 때는 안전벨트를 바르게 착용합니다.



이렇게 지도하세요

1 키가 맞지 않는 놀이기구는 타지 않습니다.



규정보다 키가 작은 어린이는 탑승할 수 없는 놀이기구가 있다. 키가 놀이기구 탑승 규정보다 작으면 안전을 위해 이용하지 않는다. 자칫 팔이나 머리가 놀이기구에 끼이거나 부딪쳐 큰 사고로 이어질 수 있기 때문이다. 간혹 보호자가 함께 탑승하면 규정보다 키가 작은 어린이도 이용할 수 있는 놀이기구가 있는데, 이 경우 보호자는 만 18세 이상의 성인이어야 한다.

2 출입 금지 구역에는 들어가지 않습니다.



놀이공원 내 출입 금지 구역에는 대부분 전기나 화기 같은 시설이나 운행하지 않는 놀이기구 등이 있다. 따라서 출입 금지 구역 표지판이 있는 곳은 매우 위험하므로 들어가지 않는다. 사진을 찍으려고 운행 중인 놀이기구 주변의 울타리 안으로 들어가는 행동도 안전 사고 위험이 있으므로 절대 하면 안 된다.

3 놀이기구가 완전히 멈추기 전에 내립니다.



놀이기가 완전히 멈추기 전에 내리는 행동은 매우 위험하다. 안전장치를 풀거나 출구로 뛰어가는 것도 매우 위험하다. 안전을 위해 놀이기구가 완전히 멈춘 뒤에 안내원의 안내에 따라 안전장치를 풀고, 천천히 내려서 지정된 출구로 나간다.

겨울철 체육 활동을 안전하게 해요



이렇게 행동해요



1

스키를 타다가 넘어 집니다.

2

안전 장비가 없이 스키를 탑니다.

3

친구와 손을 잡고 타다가 넘어집니다.

4

반대 방향으로 타다가 부딪칩니다.

퀴즈

- 1 스키를 탈 때는 자신의 실력에 맞는 코스에서 탑니다. (○/×)
- 2 스케이트를 탈 때 몸이 떨리고 어지러워도 계속 탑니다. (○/×)
- 3 스케이트를 잘 타려면 발보다 큰 스케이트를 신습니다. (○/×)



1

넘어지면 다른 사람과 부딪칠 수 있으므로 재빠르게 가장자리로 이동합니다.



2

몸을 보호할 수 있는 안전 장비를 착용합니다.



3

넘어질 수 있으므로 친구와 손을 잡고 타지 않습니다.



4

다른 사람과 부딪치지 않게 한 방향으로 탑니다.



이렇게 지도하세요

1 스키를 탈 때는 자신의 실력에 맞는 코스에서 탑니다.



스키장에 가면 난이도에 따라 초급, 중급, 상급 등으로 코스가 나누어져 있다. 안전을 위해 자기 실력에 맞는 코스에서 타야 한다. 무리해서 자기 실력보다 높은 코스에서 타면 넘어지거나 부딪치는 안전사고가 발생할 수 있다.

2 스케이트를 탈 때 몸이 떨리고 어지러워도 계속 탑니다.



빙상 활동을 하다가 몸이 떨리고 어지러우면 따뜻한 곳으로 이동하여 휴식을 취한다. 오랜 시간 추운 곳에 있으면 체온이 35℃ 이하로 떨어지는 저체온증에 걸릴 수 있다. 젖은 옷을 입고 있다면 즉시 마른 옷으로 갈아입고, 담요 등으로 몸을 감싸 체온을 유지한다.

3 스케이트를 잘 타려면 발보다 큰 스케이트를 신습니다.



스케이트는 자신의 발에 딱 맞는 것을 신는다. 발보다 큰 스케이트를 신으면 발이 흔들려 피부가 벗겨지고, 켄을 때 발이 뼈뚫하게 기울어져 스케이트를 잘 탈 수 없다. 스케이트는 반드시 신어 보고 고른다. 발을 넣고 끈을 끝까지 묶은 뒤 발 길이와 볼 너비가 맞는지 확인한다. 켄을 때 스케이트의 날과 발끝이 수직선상에 있는지도 확인한다.

스키장에서 스키를 타다가 사고가 났을 때

근처에 있는 안전 요원에 게 소리치거나 손을 흔들어 사고를 알린다. 안전 요원이 보이지 않으면 주변에 설치된 구간 표시와 비상 연락 처를 확인해 구조 요청을 한다. 부상이 심하지 않으면 슬로프 가장자리로 이동해 다른 사람과 충돌하지 않게 한다.



이렇게 행동해요



1 안전 장비 없이 물놀이 기구를 탑니다.

2 깊은 곳에 들어 갑니다.

3 맨발로 다니다 발을 다칩니다.

4 물놀이를 하는 데 몸이 떨립니다.



1

물놀이 기구를 탈 때는 반드시 구명조끼를 입습니다.



2

물속은 갑자기 깊어지는 곳이 있으므로 깊이를 알 수 있는 안전한 곳에서 물놀이합니다.



3

맨발로 다니지 말고 잠금장치가 있는 물놀이용 신발을 신습니다.



4

몸이 떨리고 입술이 파래지면 물에서 나와 몸을 따뜻하게 하고 휴식을 취합니다.

퀴즈

- 1 물에 빠진 사람을 발견하면 바로 물에 뛰어듭니다. (○/×)
- 2 물놀이하다가 다리에 쥐가 나면 발버둥칩니다. (○/×)
- 3 차가운 물에 들어갈 때는 다리, 팔부터 물을 적시며 천천히 들어갑니다. (○/×)



이렇게 지도하세요

1 물에 빠진 사람을 발견하면 바로 물에 뛰어듭니다.

물에 빠진 사람을 발견하면 소리쳐 주위에 알리고 즉시 119에 신고한다. 물에 빠진 사람을 구하려 바로 물에 뛰어드는 행동은 위험하다. 수영에 자신 있는 어른도 직접 물에 뛰어들어 구조하는 것은 위험하므로 튜브나 장대 등 주변의 물건들을 이용해 구조한다.

2 물놀이하다가 다리에 쥐가 나면 발버둥칩니다.

물놀이하다가 다리에 쥐가 나면 당황하지 말고 몸에 힘을 뺀 뒤 쥐가 난 쪽의 엄지발가락을 뒤로 힘껏 꺾어 잡아당긴다. 당황하여 발버둥치면 통증이 더 심해질 수 있다. 통증이 사라지면 물 밖으로 나온다. 물 밖에서도 다리를 쭉 뻗고 쥐가 났던 곳을 충분히 주무른다. 물놀이하기 전에 준비 운동을 하면 쥐가 나는 것을 방지할 수 있다.

3 차가운 물에 들어갈 때는 다리, 팔부터 물을 적시며 천천히 들어갑니다.

차가운 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 다리, 팔, 얼굴, 가슴의 순서로 물을 적시며 들어간다. 갑자기 차가운 물에 들어가면 심장 마비가 일어날 수 있다. 계곡 같은 곳에서 다이빙으로 물에 뛰어드는 행동도 매우 위험하다. 심장 마비뿐 아니라 물의 깊이를 가늠하기 어려워 바닥이나 돌에 머리를 부딪치는 사고가 일어날 수 있다.



이렇게 행동해요



1 산에서 길을 잃습니다.

2 갑자기 날씨가 바뀌어 추위를 느낍니다.

3 슬리퍼를 신고 등산하다가 미끄러집니다.

4 반바지를 입고 풀이 무성한 곳으로 갑니다.

퀴즈

- 1 산에서 길을 잃었을 때는 119에 신고합니다. (O/X)
- 2 산에 오를 때는 음식을 한꺼번에 많이 먹습니다. (O/X)
- 3 산에서 야생 동물을 마주치면 소리치며 빨리 달아납니다. (O/X)



등산로를 미리 파악하고, 정해진 등산로만 다닙니다.



날씨 정보를 미리 확인하고, 기온 차이를 대비해 여벌 옷을 준비합니다.



발에 맞는 등산화를 신습니다.



긴바지를 입고, 풀이 무성한 곳은 피합니다.



이렇게 지도하세요

1 산에서 길을 잃었을 때는 119에 신고합니다.



산에서 길을 잃었을 때는 119에 신고한다. 신고할 때는 현재 위치를 알 수 있게 등산로에 설치되어 있는 위치 표지판의 국가 지점 번호를 알려 준다. 등산할 때는 해가 지기 2시간 전에 내려와 조난 사고를 예방한다.

2 산에 오를 때는 음식을 한꺼번에 많이 먹습니다.



산에 오를 때는 음식을 한꺼번에 많이 먹지 않는다. 적당히 먹고 사탕이나 초콜릿 등 열량이 높은 간식을 준비해 조금씩 자주 먹는다. 땀을 많이 흘려 탈수 증상이 일어날 수 있으므로 물을 충분히 마신다.

3 산에서 야생 동물을 마주치면 소리치며 빨리 달아납니다.



산에서 멧돼지나 반달가슴곰 같은 야생 동물을 마주치면 소리를 치거나 움직이면 안 된다. 야생 동물이 흥분해 달려들 수 있기 때문이다. 일단 그 자리에 가만히 멈추어 선 다음, 야생 동물의 눈을 응시하면서 주변의 나무나 바위 뒤에 몸을 숨기고 사라질 때까지 기다린다. 등을 보이고 달아나면 쫓아와 공격할 수 있으므로 주의한다.

국립공원 안전 정보

<https://www.knps.or.kr/portal/main.do>



이렇게 행동해요



1 골목길에서 급하게 뛰어나옵니다.

2 음악을 듣거나 휴대 전화를 보며 걷습니다.

3 신호가 바뀌자마자 급히 횡단보도를 건넙니다.

4 자전거를 타고 횡단 보도를 건넙니다.



1

골목길에서 나올 때는 멈춰 서서 지나가는 차가 없는지 살핍니다.



2

길을 걸을 때는 휴대전화를 보거나 음악을 듣지 않습니다.



3

녹색 신호를 확인하고 좌우를 살핀 뒤 운전자와 눈을 마주치며 건넙니다.



4

자전거에서 내려서 횡단보도를 건넙니다.

퀴즈

- 1 신호등이 없는 횡단보도는 빨리 건너갑니다. (O/X)
- 2 비 오는 날에는 안전을 위해 밝은색 옷을 입습니다. (O/X)
- 3 주차된 자동차 뒤쪽에서 공놀이를 합니다. (O/X)



이렇게 지도하세요

1 신호등이 없는 횡단보도는 빨리 건너갑니다.

신호등이 없는 횡단보도는 더욱 주의해서 건너야 한다. 차가 멈춘 것을 확인하거나 차를 먼저 보내고, 횡단보도를 건너간다. 건널 때는 손을 들어 운전자에게 길을 건너겠다는 뜻을 밝히고, 멈춘 차의 운전자와 눈을 마주친 뒤 횡단보도의 오른쪽으로 건너간다.

2 비 오는 날에는 안전을 위해 밝은색 옷을 입습니다.

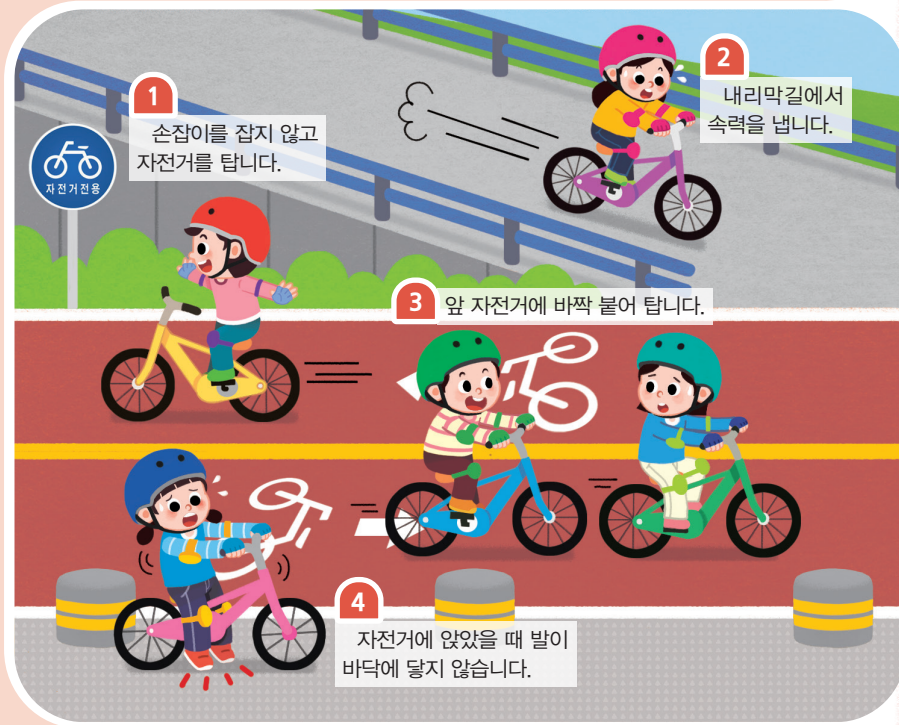
비 오는 날에는 운전자의 눈에 잘 띄는 노란색 같은 밝은색 옷을 입는다. 우산도 밝은색이나 투명으로 들고, 눈높이보다 높게 들어 자동차가 오는 것을 볼 수 있게 한다. 비나 눈이 오는 날은 길이 매우 미끄러워 넘어질 수 있으므로 차에서 멀리 떨어져 걷는다.

3 주차된 자동차 뒤쪽에서 공놀이를 합니다.

자동차 바로 뒤쪽에서 노는 것은 위험하다. 자동차 뒤쪽은 운전석에 앉은 운전자가 볼 수 없는 사각지대라서 자칫 큰 사고로 이어질 수 있다. 자동차의 뒤쪽뿐 아니라 바로 앞쪽과 옆쪽도 마찬가지이다. 사각지대는 자동차가 클수록 더 넓어진다. 우회전하는 트럭은 운전석에서 길 옆에 서 있는 사람이 보이지 않아 사고가 나는 경우가 많다. 큰 차가 지나갈 때는 멀리 물러선다.



이렇게 행동해요



1 손잡이를 잡지 않고 자전거를 탑니다.

2 내리막길에서 속력을 냅니다.

3 앞 자전거에 바짝 붙어 탑니다.

4 자전거에 앉았을 때 발이 바닥에 닿지 않습니다.



손잡이를 양손으로 잡고 바른 자세로 탑니다.



내리막길에서는 속력을 줄여서 탑니다.



앞 자전거와 안전 거리를 유지하며 탑니다.



안장에 앉았을 때 양쪽 발바닥이 바닥에 닿는 자전거를 탑니다.

퀴즈

- 1 자전거를 탈 때는 통이 넓은 편한 바지를 입습니다. (O/X)
- 2 자전거를 타기 전 브레이크가 잘 작동하는지 확인합니다. (O/X)
- 3 자전거를 탈 때는 교통안전 표지를 따릅니다. (O/X)



이렇게 지도하세요

1 자전거를 탈 때는 통이 넓은 편한 바지를 입습니다.



자전거를 탈 때 통이 넓은 바지, 긴 치마, 끈이 늘어지는 운동화 등은 체인에 낄 수 있으므로 피한다. 그리고 안전모, 팔꿈치 보호대, 무릎 보호대, 보호 장갑 등 안전 장비를 착용한다. 특히 안전모는 머리를 부딪치는 사고에 대비하여 반드시 쓴다.

2 자전거를 타기 전 브레이크가 잘 작동하는지 확인합니다.



자전거를 타기 전 브레이크가 잘 작동하는지 반드시 확인한다. 브레이크를 잡았을 때 자전거의 바퀴가 멈추어야 한다. 타이어와 체인도 확인하는데 타이어는 손으로 눌러 바람이 빠지지 않았는지 확인하고, 체인은 페달을 반대로 돌려서 제대로 걸려 있는지 확인한다.

3 자전거를 탈 때는 교통안전 표지를 따릅니다.



자전거도 자동차처럼 운전하는 차이기 때문에 교통안전 표지를 따른다. 자전거 교통안전 표지에는 자전거와 사람이 함께 이용할 수 있는 도로 표지, 자전거 전용 도로 표지, 자전거를 탈 수 없는 곳 표지 등이 있다.



이렇게 행동해요



차에 탔을 때는 반드시 안전띠를 맵니다.



운전을 방해하는 행동은 하지 않습니다.



차창 밖으로 손이나 머리를 내밀지 않습니다.

퀴즈

- 1 차의 뒷좌석은 안전띠를 매지 않아도 됩니다. (○/×)
- 2 통학 버스에서 내리다 물건을 도로에 떨어뜨리면 직접 줍습니다. (○/×)
- 3 통학 버스에서 내릴 때 옷이나 가방이 차 문에 끼이지 않게 조심합니다. (○/×)



통학 버스를 탈 때는 줄을 서서 차례대로 탑니다.



차에서 내릴 때는 지나가는 차가 없는지 살피며 내립니다.



통학 버스에 혼자 간헐 때는 엉덩이로 경적을 울려 알립니다.



이렇게 지도하세요

1 차의 뒷좌석은 안전띠를 매지 않아도 됩니다.

차를 타면 모든 좌석에서 반드시 안전띠를 매야 한다. 안전띠는 띠가 꼬이지 않은 상태에서 허리띠는 골반에, 어깨띠는 어깨 중앙에 위치하게 맨다. 앉은키가 작아 안전띠가 목 부위에 위치하면 사고가 발생했을 때 위험하므로 이럴 때는 보조 방식 등을 이용하여 앉은키를 높인다.

2 통학 버스에서 내리다 물건을 도로에 떨어뜨리면 직접 줍습니다.

통학 버스에서 내리다 도로에 물건을 떨어뜨렸을 때 직접 줍는 것은 위험하다. 운전자가 물건 줍는 모습을 보지 못하면 큰 사고로 이어질 수 있다. 물건을 떨어뜨렸을 때는 반드시 소리쳐 어른에게 알리고 도움을 요청한다.

3 통학 버스에서 내릴 때 옷이나 가방이 차 문에 끼이지 않게 조심합니다.

통학 버스에서 내릴 때는 옷이나 가방 등이 차 문에 끼이지 않게 조심한다. 끼인 채로 차가 출발하면 큰 사고가 날 수 있다. 내리기 전에 미리 물건을 챙기고, 옷매무새를 가다듬는다. 그리고 차가 완전히 멈춘 뒤 천천히 내린다.



이렇게 행동해요



비행기를 탔을 때



안내 방송과 승무원의 지시에 따라 행동합니다.



비행기가 이착륙할 때, 흔들릴 때는 안전벨트를 맵니다.



작은 짐은 앞좌석 밑에, 큰 짐은 머리 위 짐칸에 보관합니다.

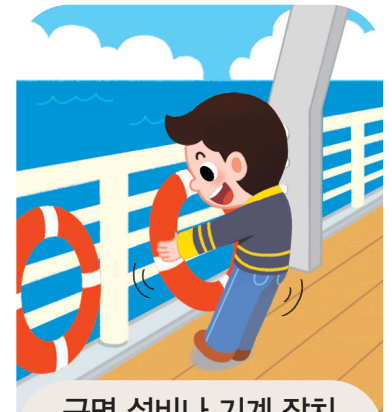
배를 탔을 때



구명조끼 위치와 사용법, 비상 탈출구 등을 확인합니다.



물에 빠질 수 있으므로 난간에 기대지 않습니다.



구명 설비나 기계 장치 등을 함부로 만지지 않습니다.

퀴즈

- 1 비행기에 가위를 가지고 탈 수 있습니다. (O/X)
- 2 비행기에서 산소마스크가 내려오면 꼭 씹습니다. (O/X)
- 3 배를 탈 때에는 출항 시간에 정확히 맞춰서 탑니다. (O/X)



이렇게 지도하세요

1 비행기에 가위를 가지고 탈 수 없습니다.



비행기에는 안전을 위해 가위를 가지고 탈 수 없다. 가위뿐 아니라 칼이나 송곳 등 날카로운 물건, 펀치나 망치 같은 공구류, 라이터와 성냥, 부탄가스 같은 인화성 물질, 폭죽이나 화약 같은 폭발물, 100ml 이상이 되는 용기에 담긴 액체류 등도 가지고 탈 수 없다.

2 비행기에서 산소마스크가 내려오면 꼭 씹니다.



비행기에서 비상 상황이 발생하여 실내 기압이 떨어지면 위쪽 선반에서 자동으로 산소마스크가 떨어진 다. 이때는 산소가 부족해지는 위험한 상황이므로 산소마스크를 꼭 써야 한다. 먼저 마스크를 코와 입에 대 고 고무줄을 머리에 고정해서 착용한다. 도움이 필요한 사람이 있으면 내가 먼저 쓰고 도와준다.

3 배를 탈 때에는 출항 시간에 정확히 맞춰서 탑니다.



배를 탈 때는 안전을 위해 출항 시간보다 10분 일찍 탄다. 급하게 타다 보면 안전사고가 날 수 있다. 배를 타거나 내릴 때는 육상과 연결된 승선로가 흔들릴 수 있으므로 넘어지거나 미끄러지지 않게 주의한다.



이렇게 행동해요



퀴즈

- 1 친구가 싫어하는 별명을 부르는 것은 학교 폭력입니다. (○/×)
- 2 따돌림당하는 친구를 선생님에게 알리는 것은 고자질입니다. (○/×)
- 3 누구나 학교 폭력을 당할 수 있습니다. (○/×)

괴롭힘을 당할 때는 “싫어!” 라고 분명히 말합니다.

큰 폭력으로 이어질 수 있으니 괴롭히는 친구와 맞서 싸우지 않습니다.

혼자 해결하기 어려울 때는 선생님이나 부모님에게 도움을 요청합니다.

친구들과 인터넷으로 대화할 때는 예절을 지킵니다.

따돌림받거나 괴롭힘당하는 친구의 마음을 생각해 봅니다.

학교 폭력을 당하면 117에 신고합니다.



이렇게 지도하세요

1 친구가 싫어하는 별명을 부르는 것은 학교 폭력입니다.



친구가 싫어하는 별명을 부르는 것은 친구 마음에 상처를 주는 학교 폭력이다. 별명을 부르는 사람은 장난이라고 생각할 수 있지만 상대방은 싫은 말을 들어야 하므로 마음에 상처가 남을 수 있다. 친구가 싫다는 뜻을 밝혔다면 하지 말아야 한다.

2 따돌림당하는 친구를 선생님에게 알리는 것은 고자질입니다.



따돌림당하는 친구를 선생님에게 알리는 것은 학교 폭력을 신고하는 것이므로 꼭 해야 하는 행동이다. 오히려 따돌림당하는 친구를 못 본 척하거나 함께 따돌리는 행위는 폭력이 될 수 있다. 따돌림당하는 친구의 마음을 생각해 보고, 친구들을 설득하거나 선생님, 어른에게 알린다.

3 누구나 학교 폭력을 당할 수 있습니다.



학교 폭력은 나를 포함하여 같은 반 친구, 가족 등 누구나 당할 수 있다. 또한 학교 폭력으로 입은 신체적, 정신적 피해는 오랜 시간이 지나도 지워지지 않으므로 반드시 사라져야 한다. 학교 폭력을 없애기 위해서는 모두가 함께 노력해야 하며, 항상 관심을 갖고 학교 폭력을 당하는 친구가 있는지 살핀다.



이렇게 행동해요



퀴즈

- 1 성폭력은 여자에게만 일어납니다. (○/×)
- 2 억지로 성인 동영상을 보여 주는 것도 성폭력입니다. (○/×)
- 3 치마를 들추거나 바지를 내리는 장난도 성폭력이 될 수 있습니다. (○/×)



누군가 강제로 내 몸을 만질 때는 싫다는 표현을 확실히 합니다.



사람이 잘 다니지 않는 어두운 곳은 되도록 다니지 않습니다.



집에 혼자 있을 때 낯선 사람이 찾아오면 문을 열어 주지 않습니다.



인터넷 채팅으로 알게 된 사람은 직접 만나지 않습니다.



자신이 있는 곳이나 가는 곳은 반드시 부모님에게 알립니다.



음란 메일이 오면 화면을 저장하고 부모님에게 알립니다.



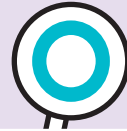
이렇게 지도하세요

1 성폭력은 여자에게만 일어납니다.



성폭력은 성과 관련된 말과 행동으로 상대방에게 신체적, 정신적 피해를 입히는 행위이다. 따라서 여자뿐 아니라 누구에게나 일어날 수 있다. 평소 성폭력 예방법과 대처 방법을 잘 알고 실천하는 것이 중요하다.

2 억지로 성인 동영상을 보여 주는 것도 성폭력입니다.



상대의 뜻과 상관없이 억지로 성인 동영상을 보여 주는 것도 성폭력이다. 강제로 이루어졌고, 상대방에게 성적 수치심과 불쾌감을 주기 때문이다. 자신이나 타인의 신체를 노출한 사진이나 동영상을 찍어 다른 사람에게 보여 주거나 소셜 네트워크(SNS)에 올리는 것도 성폭력이다.

3 치마를 들추거나 바지를 내리는 장난도 성폭력이 될 수 있습니다.



치마를 들추거나 바지를 내리는 장난도 상대방이 불쾌감이나 수치심 등을 느꼈다면 성폭력이 될 수 있다. 장난으로 한 행동이라도 친구가 싫은 표정을 지으면 멈추고, 바로 사과해야 한다. 친구의 신체적 특징을 놀리는 것도 성폭력이 될 수 있다.



이렇게 행동해요



흡연의 해로움을 생각하며
담배를 멀리합니다.



흡연을 권할 때는
단호하게 거절합니다.



흡연하는 친구를 보면
흡연의 위험성을
알려 줍니다.

퀴즈

- 1 담배에는 몸에 해로운 성분이 많습니다. (O/X)
- 2 담배 연기는 몸에 해롭지 않습니다. (O/X)
- 3 담배는 마음만 먹으면 언제든지 끊을 수 있습니다. (O/X)



흡연 대신 할 수 있는
다른 취미 활동을 찾아 즐깁니다.



흡연이 이루어지는 장소에는
가지 않습니다.



이렇게 지도하세요

1 담배에는 몸에 해로운 성분이 많습니다.

담배에는 니코틴, 타르, 일산화탄소 등 몸에 해로운 성분이 많이 들어 있다. 따라서 담배를 피우면 구강 질환, 폐암, 식도암 등 여러 질병에 걸리기 쉽다. 또한 기침을 자주 하고 가래가 많이 생긴다. 치아가 누렇게 변하고, 기억력과 집중력도 떨어진다.

2 담배 연기는 몸에 해롭지 않습니다.

담배 연기에는 여러 독성 화학 물질이 섞여 있어 몸에 해롭다. 담배를 피우지 않는 사람이 담배를 피우는 사람 곁에서 연기를 들이마시는 것만으로도 호흡기 질환이나 암에 걸릴 수 있다. 특히 어린이는 어른보다 몸집이 작고 호흡기도 약해 더욱 해롭다. 집 안에 담배를 피우는 사람이 있으면 천식, 감기, 호흡기 질환, 중이염 등에 걸릴 확률이 두세 배나 높아진다.

3 담배는 마음만 먹으면 언제든지 끊을 수 있습니다.

담배는 중독성이 강해서 한번 시작하면 쉽게 끊을 수 없다. 담배의 니코틴이라는 성분 때문이다. 니코틴은 중추 신경계를 자극하여 담배를 계속 피우게 만들고 중독에 빠지게 한다. 니코틴에 중독되면 더 많은 담배를 피워야 하고, 담배를 피우지 않으면 손 떨림이나 불안감 등을 느낀다. 담배를 끊기 어려워지는 것이다. 따라서 담배는 처음부터 피우지 않는 게 좋다.



이렇게 행동해요



음주가 건강에 미치는
해로움을 알고 술을
멀리합니다.

음주의 위험성과 피해를
떠올려 봅니다.

음주 모습이 나오는
방송이나 광고는 되도록
보지 않습니다.

퀴즈

- 1 술은 매일 조금씩 마시면 해롭지 않습니다. (O/X)
- 2 술은 어른보다 어린이와 청소년에게 더 해롭습니다. (O/X)
- 3 술을 마시고 운전하면 절대 안 됩니다. (O/X)

음주를 권할 때는 단호하게
거절합니다.

술을 마시는 장소에는
가지 않습니다.



이렇게 지도하세요

1 술은 매일 조금씩 마시면 해롭지 않습니다.



술은 조금씩 마셔도 매일 마시면 해롭다. 술을 마시면 우리 몸속에 독성 물질이 쌓여 여러 가지 질병을 일으키고, 뇌세포가 파괴되어 기억력과 학습 능력이 떨어진다. 주의력과 운동 기능도 떨어져 사고의 위험이 커진다. 아무리 적은 양이라도 술을 매일 마시면 술에 중독될 수 있다.

2 술은 어른보다 어린이와 청소년에게 더 해롭습니다.



술은 어른보다 자라나는 어린이나 청소년에게 더 해롭다. 술이 어린이와 청소년의 성장 호르몬 분비에 영향을 주어 정상적인 성장을 방해하고, 심장이나 간 등의 장기와 두뇌를 손상한다. 어렸을 때 음주를 경험하면 어른이 되었을 때 과음이나 폭음할 가능성이 커지고 알코올 중독자가 되기 쉽다.

3 술을 마시고 운전하면 절대 안 됩니다.



술을 마시고 운전하는 음주 운전은 절대 하면 안 된다. 술을 마시면 주의력과 판단력, 운동 능력이 떨어지고, 시각적 반응 속도가 느려지기 때문에 도로를 넘나들거나 과속, 앞지르기 등 난폭 운전을 하게 된다. 음주 운전은 교통사고를 일으켜 운전자뿐 아니라 다른 사람까지 다치게 하는 무서운 행위이다.



이렇게 행동해요



약은 의사나 약사의
지시에 따라 사용합니다.



약은 정해진 양을 정해진
시간에 먹습니다.



사용 기한이 지난 약은
부작용을 일으키므로
사용하지 않습니다.

퀴즈

- 1 약은 아무 데나 버려도 됩니다. (○/×)
- 2 카페인을 많이 먹으면 잠이 안 올 수 있습니다. (○/×)
- 3 초콜릿에도 카페인이 들어 있습니다. (○/×)



목마를 때는 카페인이
들어 있는 탄산음료 대신
물을 마십니다.



졸릴 때는 카페인이 들어
있는 음료 대신 간단한
스트레칭을 합니다.



간식으로 과자, 초콜릿
같은 가공식품 대신 신선한
과일을 먹습니다.



이렇게 지도하세요

1 약은 아무 데나 버려도 됩니다.

사용 기한이 지난 약은 아무 데나 그냥 버리면 안 된다. 쓰레기봉투나 하수구에 약을 버리면 약의 화학 성분이 토양 오염이나 수질 오염, 생태계 교란을 일으킬 수 있다. 반드시 가까운 약국이나 보건소에 설치된 폐의약품 수거함에 버려야 한다.

2 카페인을 많이 먹으면 잠이 안 올 수 있습니다.

카페인을 많이 먹으면 뇌를 자극해 잠이 안 올 수 있다. 카페인은 뼈 성장에 중요한 칼슘의 흡수를 방해하고, 철분 흡수도 방해하여 빈혈을 일으킬 수 있다. 따라서 하루에 최대 섭취할 수 있는 양을 넘지 않는 것이 좋는데, 어린이는 체중 1Kg당 2.5mg 이하이다.

3 초콜릿에도 카페인이 들어 있습니다.

초콜릿에도 카페인이 들어 있다. 이밖에도 커피, 홍차, 녹차, 콜라, 코코아, 커피 우유, 커피맛 아이스크림 등에도 들어 있다. 초콜릿 1개 30g 안에는 약 16mg의 카페인이, 콜라 1캔 200ml에는 약 23mg의 카페인이 들어 있다. 카페인 섭취를 줄이기 위해서는 제품의 카페인 함량을 확인하고, 하루 최대 섭취 권고량을 넘지 않는다.



이렇게 행동해요



인터넷 사용 시간을
정하고, 지킵니다.



컴퓨터는 온 가족이
함께하는 공간에 두고
사용합니다.



꼭 필요한 경우에만
스마트폰을 사용합니다.

퀴즈

- 1 인터넷 게임을 할 때는 나에게 맞는 등급의 게임을 합니다. (○/×)
- 2 인터넷 사용은 하루에 1시간을 넘지 않는 것이 좋습니다. (○/×)
- 3 잠을 잘 자려면 잠자기 전에 스마트폰을 봅니다. (○/×)



인터넷은 할 일을
모두 마친 뒤 하는
습관을 기릅니다.



사이버 공간보다는
생활 속에서 친구나 가족과
대화를 자주 나눕니다.



인터넷이나 스마트폰
사용 시간을 줄이고,
취미 활동을 즐깁니다.



이렇게 지도하세요

1 인터넷 게임을 할 때는 나에게 맞는 등급의 게임을 합니다.



인터넷 게임을 할 때는 게임에 표시된 등급을 보고, 나에게 맞는 등급의 게임을 한다. 등급은 청소년을 보호하기 위해 선정성, 폭력성 및 공포, 범죄 및 약물, 언어의 부적절성, 사행성의 요소로 게임 내용을 분석하고 판단하여 분류되어 있다. 초등학생은 '전체 이용가' 등급의 게임이 알맞다.

2 인터넷 사용은 하루에 1시간을 넘지 않는 것이 좋습니다.



인터넷 사용은 하루에 1시간을 넘지 않는 것이 좋다. 1시간 이상 사용하면 인터넷 중독에 빠질 위험이 크기 때문이다. 알람 시계를 맞춰 놓거나 시간 관리 소프트웨어를 설치하여 인터넷 사용 시간을 지키도록 노력한다. 인터넷 사용 시간과 내용을 기록하는 습관을 기르면 인터넷 사용 시간을 조절하는 데 도움이 된다.

3 잠을 잘 자려면 자기 전에 스마트폰을 봅니다.



잠자기 전에 스마트폰을 보면 잠이 잘 오지 않는다. 스마트폰 불빛이 수면 유도 호르몬인 멜라토닌의 분비를 억제해 잠들기가 어려워진다. 또한 잠이 들었다 하더라도 깊은 잠을 잘 수가 없다. 이런 상태가 오래 지속되면 다른 신체 기능에도 문제가 생기고, 건강한 성장 발달에도 좋지 않은 영향을 준다.



이렇게 행동해요



1

“불이야!” 하고 큰 소리로 외칩니다.

2

비상벨을 누르고 119에 신고합니다.

3

젖은 수건이나 손으로 코와 입을 막고 자세를 낮추어 대피합니다.

4

대피하기 어려울 때는 문을 닫고, 수건이나 옷 등에 물을 묻혀 틈새를 막습니다.

5

소리를 질러 다른 사람에게 위치를 알리고 구조를 기다립니다.

퀴즈

- 1 119에 화재 신고를 할 때는 불이 난 것만 말하고 바로 끊습니다. (○/×)
- 2 화재가 발생하면 빨리 엘리베이터를 타고 대피합니다. (○/×)
- 3 소화기는 잘 보이는 곳에 둡니다. (○/×)



이렇게 지도하세요

1 119에 화재 신고할 때는 불이 난 것만 말하고 바로 끊습니다.



119에 화재 신고를 할 때는 불이 난 것만 말하고 바로 끊으면 안 된다. 먼저, 불이 난 상황을 간략하게 말한 다음 소방차가 출동할 수 있게 불이 난 곳의 주소를 정확히 알려 준다. 주소를 모를 때에는 주변의 큰 건물 이름이나 전화번호 등을 알려 주고, 휴대전화의 GPS를 켜 둔다. 또한 소방대원이 먼저 전화를 끊을 때까지 끊지 않는다.

2 화재가 발생하면 빨리 엘리베이터를 타고 대피합니다.



화재가 발생하여 대피할 때는 절대 엘리베이터를 타면 안 된다. 화재 발생 시 뜨거워진 연기는 아래에서 위로 이동하는데, 수직 공간인 엘리베이터 통로를 따라 빠르게 상승한다. 이때 연기와 함께 유독 가스가 엘리베이터 안으로 들어와 질식할 수 있다. 또한 전기 설비 합선으로 엘리베이터가 멈춰 버리면 엘리베이터 안에 갇히는 위험한 상황이 벌어질 수도 있다.

3 소화기는 잘 보이는 곳에 둡니다.



소화기는 잘 보이고 사용하기 편한 곳에 두어야 불이 났을 때 재빨리 사용할 수 있다. 불이 나면 소화기를 가져와 소화기 몸통을 잡고 안전핀을 뽑는다. 그다음 호스 끝을 잡고 불 쪽을 향한다. 이때 출구 쪽이나 바람을 등지고 손잡이를 꼭 움켜쥐어 분말을 발사한다. 불이 꺼질 때까지 소화기 분말을 골고루 뿌린다.



이렇게 행동해요



손은 비누로 30초 이상
깨끗이 씻습니다.



음식은 충분히 익혀 먹고,
물은 끓여 마십니다.



기침을 할 때는 휴지나
옷소매로 입과 코를 막고
합니다.

퀴즈

- 1 손을 씻은 뒤에는 감염병 예방을 위해 물기를 닦지 않습니다. (O/X)
- 2 모기가 옮기는 감염병이 있습니다. (O/X)
- 3 해외여행을 갈 때는 여행할 지역의 감염병을 확인합니다. (O/X)



예방 접종을
받습니다.



야외에서는 병균을 옮기는
진드기 등에
물리지 않게 조심합니다.



감염 환자나 환자가 사용한
수건, 컵, 식기 등의 물건과
접촉하지 않습니다.



이렇게 지도하세요

1 손을 씻은 뒤에는 감염병 예방을 위해 물기를 닦지 않습니다.



손을 씻은 뒤에는 감염병 예방을 위해 물기를 닦는다. 손을 씻은 뒤 물기를 제대로 말리지 않으면 오히려 세균이 번식할 수 있다. 손을 씻을 때는 비누를 사용하여 양손을 서로 비비며 깨끗하게 씻는다. 화장실을 이용한 뒤, 눈코입을 만지기 전과 후, 음식을 만들거나 먹기 전, 다른 사람이나 동물과 접촉한 뒤, 쓰레기를 버린 뒤 반드시 손을 깨끗이 씻는다.

2 모기가 옮기는 감염병이 있습니다.



모기 중에는 말라리아, 뎅기열, 일본 뇌염 등의 감염병을 옮기는 모기가 있다. 이런 감염병에 걸리지 않으려면 모기에게 물리지 않는 것이 중요하다. 야외 활동을 할 때는 밝은색 긴팔과 긴바지를 입고, 모기 기피제를 사용한다. 실내에서는 살충제나 모기장을 사용해 모기에 물리지 않게 한다.

3 해외여행을 갈 때는 여행할 지역의 감염병을 확인합니다.



해외여행을 갈 때는 여행할 지역의 감염병을 확인하는 것이 중요하다. 질병관리청 누리집에 들어가면 국가별 감염병 정보를 확인할 수 있다. 또한 출국 2주 전까지 예방 접종을 받고, 해외여행을 할 때는 병균을 옮기는 모기나 진드기 등에 물리지 않도록 조심한다. 입국할 때 발열이나 호흡기 증상이 있으면 검역관에게 반드시 신고한다.

해외 감염병 정보 확인

• 질병관리청 <https://www.kdca.gr.kr>



이렇게 행동해요



태풍이 오기 전 바람에 날아갈 만한 간판이나 창문 틀은 단단히 고정합니다.



텔레비전이나 인터넷, 스마트폰 등으로 기상 상황을 파악합니다.



미리 가족과 함께 대피 장소를 알아보고, 비상용품을 준비합니다.

퀴즈

- 1 태풍에 달리는 열차가 뒤집힐 수 있습니다. (○/×)
- 2 폭우로 집에 물이 차면 헤엄쳐 대피합니다. (○/×)
- 3 물에 잠긴 도로는 자동차를 타고 빠르게 지나갑니다. (○/×)



물에 휩쓸릴 수 있는 개울가, 하천 주변, 해안가 등에 가까이 가지 않습니다.



부모님이나 선생님의 안내에 따라 안전한 장소로 이동합니다.



이렇게 지도하세요

1 태풍에 달리는 열차가 뒤집힐 수 있습니다.



태풍이 발생하면 강한 바람이 분다. 바람이 초속 15m 정도로 불면 간판이 떨어져 날아간다. 초속 25m 정도로 불면 지붕의 기와가 날아가고, 사람이 서 있기 힘들다. 바람이 초속 35m 정도로 불면 달리는 열차가 뒤집힐 수 있고, 초속 50m 정도로 불면 집이 무너질 수 있다. 이처럼 태풍에 큰 피해를 입기 때문에 철저한 대비가 필요하다.

2 폭우로 집에 물이 차면 헤엄쳐 대피합니다.



폭우로 집에 물이 차면 옥상 등 높은 곳으로 이동하고 119에 구조 요청을 한다. 스스로 헤엄쳐서 나오거나 걸어 나오는 것은 위험하다. 물이 무릎 아래까지 찼다면 재빨리 가까운 대피 장소나 안전지대로 이동한다. 이때 전기 차단기는 내리고, 수도와 가스 밸브는 잠근다.

3 물에 잠긴 도로는 자동차를 타고 빠르게 지나갑니다.



많은 양의 비가 내려 도로가 물에 잠기면 절대로 그 도로에 가면 안 된다. 자동차가 물에 잠겨 위험에 빠질 수 있다. 또 갑자기 폭우가 쏟아져 자동차가 물에 잠기기 시작했다면 자동차 타이어가 물에 반 이상 잠기기 전에 안전한 곳으로 이동한다.



이렇게 행동해요



지진이 발생하면 책상 밑으로 들어가 머리를 보호하고, 책상다리를 꼭 잡습니다.



대피 장소로 이동할 때는 책가방이나 방석, 책 등으로 머리를 보호합니다.



건물에서 나와 운동장이나 공원 등 넓은 곳으로 대피합니다.

퀴즈

- 1 우리나라는 지진 안전지대입니다. (○/×)
- 2 지진이 발생해 건물 밖으로 대피할 때는 엘리베이터를 탑니다. (○/×)
- 3 지진 해일 특보 경보가 울리면 높은 곳으로 대피합니다. (○/×)



전철에서는 넘어지지 않게 손잡이를 잡고, 전철이 멈추면 안내를 따릅니다.



화재 위험이 있으므로 가스 불이나 전깃불은 끕니다.



대피 장소에서는 안내 방송에 귀를 기울이고, 안내에 따라 행동합니다.



이렇게 지도하세요

❌ 1 우리나라는 지진 안전지대입니다.



우리나라는 지진 안전지대가 아니다. 행정 안전부 통계에 따르면 지진 관측을 시작한 1978년부터 2021년까지 우리나라에서 규모 2.0 이상의 지진이 2천 번 넘게 발생했다. 이 중에는 규모 5.8의 경주 지진과 규모 5.4의 포항 지진 등 규모가 큰 것도 있다. 전문가들은 우리나라에서도 규모 6이 넘는 큰 지진이 일어날 수 있다고 한다.

❌ 2 지진이 발생해 건물 밖으로 대피할 때는 엘리베이터를 탑니다.



지진이 발생해 건물 밖으로 대피할 때는 계단을 이용한다. 엘리베이터는 정전 등으로 멈출 수 있기 때문에 위험하다. 만약 엘리베이터를 타고 있을 때 지진이 발생하면 재빨리 모든 층의 버튼을 누르고, 가장 먼저 멈추는 층에서 내려 대피한다.

🕒 3 지진 해일 특보 경보가 울리면 높은 곳으로 대피합니다.



쓰나미라고도 불리는 지진 해일은 바다에서 지진이 발생했을 때 해안가로 거대한 파도가 밀려오는 것을 말한다. 지진 해일 특보 경보가 울리면 1~2시간 내에 지진 해일이 밀려오므로, 곧바로 긴급 대피 장소나 높은 곳으로 이동한다. 지진 해일은 수 시간 동안 여러 번 반복될 수 있으므로 지진 해일 특보가 해제될 때까지 대피한 곳에서 대기한다.



이렇게 행동해요



대설·한파가 발생했을 때



내 집 앞의 눈은 수시로
치웁니다.



눈이 많이 쌓인 지붕이나
고드름이 있는 곳은 위험
하므로 가까이 가지 않습니다.



되도록 집 안에 머물고
외출할 때는 모자, 장갑 등의
방한용품을 착용합니다.

폭염이 발생했을 때



더위에 지치지 않게 물을
자주 마십니다.



외출할 때는 챙이 넓은 모자나
양산 등으로 햇볕을 가립니다.

퀴즈

- 1 지붕에 눈이 많이 쌓이면 무너질 수 있습니다. (O/X)
- 2 추운 곳에 오랫동안 있으면 동상에 걸릴 수 있습니다. (O/X)
- 3 폭염 주의보와 폭염 경보는 같은 것입니다. (O/X)



이렇게 지도하세요

1 지붕에 눈이 많이 쌓이면 무너질 수 있습니다.



지붕에 눈이 많이 쌓이면 눈의 무게를 견디지 못해 지붕이 무너질 수 있다. 실제로 대설로 비닐하우스나 지붕이 무너지기도 한다. 눈은 가로, 세로, 높이 각 1m로 쌓이면 그 무게가 평균 300kg에 달하는 것으로 알려져 있다.

2 추운 곳에 오랫동안 있으면 동상에 걸릴 수 있습니다.



동상은 추위에 피부가 얼면서 신체 조직이 손상되는 것으로, 추운 곳에 오랫동안 있으면 동상에 걸릴 수 있다. 동상은 주로 코와 귀, 손가락, 발가락 등에 발생하는데, 가벼운 동상에 걸리면 바늘로 콧속 찌르는 통증과 가려움증이 나타난다. 동상에 걸리지 않으려면 야외 활동을 할 때 양말이나 장갑, 모자 등을 착용해 몸을 따뜻하게 한다. 스키나 스케이트를 타다가 옷이 젖으면 바로 갈아입는 것이 좋다.

3 폭염 주의보와 폭염 경보는 같은 것입니다.



폭염 주의보와 폭염 경보는 다르다. 폭염 주의보는 최고 체감 온도 33°C 이상인 상태가 2일 이상, 폭염 경보는 1일 최고 체감 온도 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 발령한다. 폭염 주의보 경보가 발령되면 가장 더운 오후 2시에서 오후 5시 사이에는 야외 활동을 피하고, 현기증이나 매스꺼움, 두통 등의 증세가 있으면 시원한 장소에서 쉰다.



이렇게 행동해요



창문을 닫고,
바깥 활동을 줄입니다.



물을 자주
마십니다.



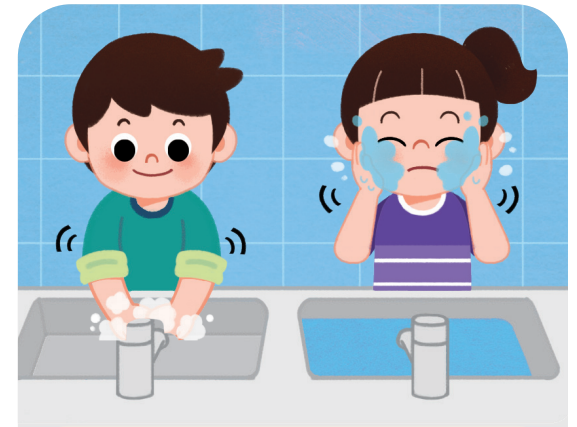
황사·미세 먼지 예보를
확인합니다.

퀴즈

- 1 황사와 미세 먼지는 같은 것입니다. (○/×)
- 2 미세 먼지는 사람 머리카락 굵기보다 작습니다. (○/×)
- 3 황사와 미세 먼지가 발생하면 절대 창문을 열면 안 됩니다. (○/×)



외출할 때는 마스크를
꼭 씩습니다.



외출 후에는 손과 얼굴을
깨끗이 씻습니다.



이렇게 지도하세요

1 황사와 미세 먼지는 같은 것입니다.

황사와 미세 먼지는 다르다. 황사는 봄철에 몽골이나 중국의 사막에서 발생한 모래 먼지가 바람에 날아와 떨어지는 것이고, 미세 먼지는 화석 연료의 연소, 공장과 자동차의 배기가스 등 인간의 활동으로 배출되는 화학 물질이 공기와 섞인 것이다. 황사와 미세 먼지가 발생하면 가급적 외출을 하지 말고 집 안에 머문다.

2 미세 먼지는 사람 머리카락 굵기보다 작습니다.

미세 먼지 입자의 크기는 지름 $10\mu\text{m}$ (마이크로미터) 이하로, 사람 머리카락 굵기의 $\frac{1}{5} \sim \frac{1}{7}$ 수준이다. 이보다 작은 지름 $2.5\mu\text{m}$ 이하인 입자의 먼지를 '초미세 먼지'라고 한다. 참고로 황사 입자의 크기는 지름 $20\mu\text{m}$ 이하이다.

3 황사와 미세 먼지가 발생하면 절대 창문을 열면 안 됩니다.

황사와 미세 먼지가 발생하면 실외에서는 마스크를 쓰고, 실내에서는 창문을 닫는다. 하지만 하루 종일 창문을 닫고 있으면 실내 공기가 나빠질 수 있어 황사와 미세 먼지가 발생해도 한두 번은 창문을 열고 환기한다. 환기 후에는 꼭 물걸레로 먼지를 깨끗이 닦는다.

미세 먼지 정보 확인

• 에어코리아 www.airkorea.or.kr

• 모바일 앱: 우리 동네 대기 정보



이렇게 행동해요



퀴즈

- 1 심폐 소생술로 생명을 구할 수 있습니다. (O/X)
- 2 자동 심장 충격기를 사용할 때 가슴 압박은 하지 않습니다. (O/X)
- 3 자동 심장 충격기는 119 구급대만 갖고 있습니다. (O/X)

1

쓰러진 사람의 어깨를 두드리며 의식을 확인합니다.

2

반응이 없으면 즉시 주변 사람에게 119 신고와 자동 심장 충격기를 요청합니다.

3

각지를 낀 두 손의 손바닥으로 가슴 압박을 30회 시행합니다.

4

턱을 들어 올려 기도를 확보한 뒤 인공호흡을 2회 시행합니다.

5

인공호흡 방법을 잘 모르면 가슴 압박만 시행합니다.

자동 심장 충격기가 도착하면 안내 음성에 따라 행동합니다.



이렇게 지도하세요

1 심폐 소생술로 생명을 구할 수 있습니다.

심폐 소생술은 심장이 정지했을 때 실시하는 응급 처치로, 생명을 구하기 위해 꼭 필요하다. 우리 몸은 심장이 정지하면 몸 전체로 혈액이 공급되지 않아 의식을 잃게 되고, 그 상태로 시간이 지나면 뇌가 손상되며 결국 사망에 이른다. 심장이 정지했을 때 4분 이내에 심폐 소생술을 시행하면 심장을 다시 뛰게 해 뇌의 손상을 막고 소중한 생명도 구할 수 있다.

2 자동 심장 충격기를 사용할 때 가슴 압박은 하지 않습니다.

자동 심장 충격기를 사용할 때 가슴 압박도 해야 한다. 자동 심장 충격기 사용법은 먼저 전원을 켜고, 쓰러진 사람의 오른쪽 가슴과 왼쪽 옆구리에 패드를 부착한다. “모두 물러나세요!”라고 외친 뒤 버튼을 눌러 심장에 충격을 가한다. 그리고 지체 없이 가슴 압박을 시행한다. 2분마다 자동 심장 측정기가 심전도를 자동으로 재분석하므로 그 사이 가슴 압박을 계속한다.

3 자동 심장 충격기는 119 구급대만 갖고 있습니다.

자동 심장 충격기는 언제 어디서든 누구나 사용할 수 있어야 하기 때문에 곳곳에 설치되어 있다. 자동 심장 충격기 설치 장소에는 AED라고 쓰인 안내 표지가 있다. 내 주변 AED의 위치는 중앙 응급 의료 센터 누리집이나 응급 의료 정보 제공 앱을 이용하면 빠르게 찾을 수 있다.

중앙 응급 의료 센터
누리집
자동 심장 충격기 찾기

https://www.e-gen.or.kr/egen/search_aed.do



이렇게 행동해요



퀴즈

- 1 음식물이 목에 걸려 숨을 못 쉴 때는 음식물을 뱉어 내게 합니다. (○/×)
- 2 뼈가 부러졌을 때는 서둘러 뼈를 맞춥니다. (○/×)
- 3 개에게 물린 상처는 병원에서 치료받지 않습니다. (○/×)

코피가 날 때



엄지와 검지로 콧등을 5~10분 동안 누릅니다. 30분 이상 코피가 멈추지 않으면 병원에 갑니다.

상처를 입어 피가 날 때



상처 부위를 흐르는 물이나 식염수로 씻고, 소독한 뒤 거즈나 밴드를 붙입니다.

화상을 입었을 때



화상 부위를 차가운 물로 10~15분 동안 식힌 뒤 거즈로 덮습니다.

발목을 삐었을 때



다친 발목에 냉찜질을 하고 붕대를 감아 심장보다 높게 올립니다.

저체온증일 때



따뜻한 물을 마시고, 담요 등으로 몸을 따뜻하게 합니다.

눈에 이물질이 들어갔을 때



흐르는 물에 눈을 씻거나 물에 얼굴을 담그고 눈 뜨기를 반복합니다. 절대 손으로 비비면 안 됩니다.



이렇게 지도하세요

1 음식물이 목에 걸려 숨을 못 쉴 때는 음식물을 뱉어 내게 합니다.

떡이나 사탕 등 음식물이 목에 걸려 숨을 못 쉴 때는 '하임리히법'을 사용해 뱉어 내게 한다. 하임리히법은 환자를 뒤에서 감싸안은 다음, 감싸 친 손으로 환자의 배를 세게 밀어 올려 음식물을 뱉어 내게 하는 것이다.

2 뼈가 부러졌을 때는 서둘러 부러진 뼈를 맞춥니다.

뼈가 부러졌을 때 함부로 맞추면 혈관이나 인대, 근육 등이 손상될 수 있다. 뼈가 부러졌을 때는 다친 부위를 심장보다 높이 올린 상태에서 움직이지 못하게 부목을 대어 고정한 뒤 병원에 간다. 다친 부위가 부어오르고 열이 날 때는 냉찜질을 하여 통증을 가라앉힌다.

3 개에게 물린 상처는 병원에서 치료받지 않습니다.

개에게 물렸다면 상처가 심하지 않더라도 꼭 병원에 가서 치료를 받는다. 세균에 감염되어 광견병이나 파상풍에 걸릴 수 있기 때문이다. 병원에 가기 전 물린 상처를 흐르는 물에 깨끗이 씻고, 출혈이 있으면 붕대로 감아 지혈한다.



우리 집 안전 점검표

우리 집은 안전사고에 잘 대비하고 있는지 확인하여 표를 해 봅시다.

점검 날짜:

월

일

점검자 :

안전 점검 항목	예	아니요
1. 가구 등 날카로운 모서리에 안전 커버가 씌워져 있습니다.		
2. 사용하지 않는 전자 제품 또는 전열 기구의 플러그는 뽑아 놓습니다.		
3. 창문이나 베란다에 추락 방지용 난간이 설치되어 있습니다.		
4. 문틈에 손 끼임 방지 장치가 설치되어 있습니다.		
5. 세제, 약품, 술, 담배 등을 어린이 손이 닿지 않는 곳에 보관하고 있습니다.		
6. 계단이나 현관 등 어두운 장소에 조명이 설치되어 있습니다.		
7. 칼이나 가위 등을 어린이 손이 닿지 않는 곳에 보관하고 있습니다.		
8. 거실과 주방 등에 화재 감지기가 설치되어 있습니다.		
9. 화재가 발생했을 때 사용할 수 있는 가정용 소화기가 있습니다.		
10. 재난에 대비하여 비상용품을 준비해 두었습니다.		

우리 집의 안전을 위해 좀 더 노력할 일을 써 봅시다.



우리 교실 안전 점검표

우리 교실은 안전사고에 잘 대비하고 있는지 확인하여 **✓** 표를 해 봅시다.

점검 날짜:

월

일

점검자 :

안전 점검 항목	예	아니요
1. 사물함, 책꽂이 등이 흔들리지 않게 잘 고정되어 있습니다.		
2. 벽이나 천장에 설치된 물건들이 떨어지지 않게 잘 고정되어 있습니다.		
3. 미끄러지기 쉬운 곳에 미끄럼 방지 패드가 설치되어 있습니다.		
4. 걸려 넘어지지 않도록 물건들이 잘 정리되어 있습니다.		
5. 창문에 추락 방지 안전봉이 설치되어 있습니다.		
6. 뽀족한 모서리에 안전 커버가 씌워져 있습니다.		
7. 출입문이 부서진 곳 없이 잘 열리고 닫힙니다.		
8. 창문이나 사물함 등의 유리에 금이 가거나 깨진 곳이 없습니다.		
9. 멀티탭에 먼지가 쌓여 있지 않습니다.		
10. 잘 보이는 곳에 소화기가 있습니다.		

우리 교실의 안전을 위해 좀 더 노력할 일을 써 봅시다.