

수영장 안전 수칙

- ① 수영 모자와 물안경을 써요.
- ② 수영장 안에서 뛰지 않아요.
- ③ 수영장에서 위험한 장난을 하지 않아요.
- ④ 물에 들어가기 전 준비 운동을 해요.
- ⑤ 심장에서 먼 다리나 손부터 물을 적시며 천천히 들어가요.



해수욕장 안전 수칙

- ① 물놀이 하기 전 자외선 차단제를 충분히 발라요.
- ② 자신의 허리보다 깊은 물에는 들어가지 않아요.
- ③ 날카로운 물질에 발이 다치지 않도록 신발을 신고 다녀요.
- ④ 해파리 같이 위험한 생물을 함부로 만지지 않아요.



강, 계곡 안전 수칙

- ① 물살이 센 곳에서는 수영을 하지 않아요.
- ② 배탈이 날 수 있으므로 함부로 계곡물을 마시지 않아요.
- ③ 좁게 느껴지면 곧바로 물 밖으로 나와서 쉬어요.
- ④ 신발이나 물건이 떠내려가면 어른들에게 도움을 청해요.



캠핑장 안전 수칙

- ① 캠핑장에서 뛰어다니지 않아요.
- ② 텐트 안에서 난방 기구를 사용하지 않아요.
- ③ 요리를 할 때 조리 기구 옆에서 장난을 치지 않아요.
- ④ 텐트 줄에 걸려 넘어지지 않도록 조심해요.



여름철 건강 관리

- ① 자외선 차단제를 발라요.
- ② 얇은 옷을 입고 모자를 써요.
- ③ 햇볕을 피해 그늘로 걸어요.
- ④ 더운 시간대에는 바깥 활동을 하지 않아요.
- ⑤ 물을 자주 마셔요.
- ⑥ 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않아요.



식중독 예방 수칙

- ① 더러운 손으로 음식을 만지지 않아요.
- ② 음식을 먹기 전에 손을 깨끗이 씻어요.
- ③ 음식물을 익혀서 먹어요.
- ④ 물은 끓여서 먹어요.
- ⑤ 음식물은 냉장고에 보관해요.

