

교훈 자주(自主) 탐구(探究) 도义(道義)	지·덕·체가 조화로운 지도자 육성 이일여자고등학교	· 담당부서: 학생인권안전부 · 문의전화: 720-5165 · 발행일자: 2024.07.04.
	가정통신문	

학부모님께

학부모님의 가정에 건강과 행운이 가득하시길 기원합니다.

7월은 더운 날씨에 몸도 마음도 지치기 쉬운 계절의 시작입니다. 이번 달에 안내해 드리는 ‘매월 4일 안전점검의 날’ 내용은 ‘폭염시의 대응’입니다. 폭염은 열사병, 열경련 등의 온열 질환을 유발할 수 있으며, 심하면 사망까지 이르게 됩니다. 다만 미리 예방법을 알고 숙지하면 피해를 사전에 예방할 수 있습니다. 학부모님께서도 지도해 주시기 바랍니다.

#### 폭염특보

종류	주의보	경보
폭염	일최고체감온도 33℃ 이상 2일 이상 지속 예상 또는 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등 중대한 피해발생이 예상	일최고체감온도 35℃ 이상 2일 이상 지속 예상 또는 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상

#### 폭염발생 시

##### 1. 일반 가정에서는 가족들과 함께

- 야외활동을 최대한 자제하고, 외출이 꼭 필요한 경우에는 창이 넓은 모자와 가벼운 옷차림을 하고 물병을 반드시 휴대합니다.

- 물을 많이 마시고, 카페인이 들어간 음료나 주류는 마시지 않습니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕을 가리고 맞바람이 불도록 환기를 합니다.
- 창문이 닫힌 자동차 안에는 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않습니다.
- 거동이 불편한 노인, 신체 허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우에는 친인척, 이웃 등에 부탁하고 전화 등으로 수시로 안부를 확인합니다.



- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등의 증세가 보이는 경우에는 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취하고 시원한 음료를 천천히 마십니다.

## 2. 무더위쉼터 이용

- 외부에 외출 중인 경우나 자택에 냉방기가 설치되어 있지 않은 경우 가장 더운 시간에는 인근 무더위쉼터로 이동하여 더위를 피합니다. 무더위쉼터는 안전디딤돌 앱, 시군구 홈페이지 등에서 확인할 수 있으며 평소에 위치를 확인해 둡니다.



## 3. 무더위 안전상식

- 냉방기기를 사용하는 경우에는 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방하도록 합니다.

(건강 실내 냉방온도는 26℃~28℃가 적당)

- 무더위에는 카페인이 들어간 음료나 주류는 삼가고, 생수나 이온음료를 마시는 것이 좋습니다.
- 여름철 오후 2시에서 오후 5시 사이는 가장 더운 시간으로 실외 작업은 되도록 하지 않습니다.
- 여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 외부에 오랫동안 방치된 것은 먹지 않습니다.



## 주요기관 연락처

1. 위기상황, 긴급상황 시 신고전화
  - 재난신고 119, 범죄신고 112, 민원 상담 110
  - 행정안전부 중앙재난안전상황실 044)205-1542~3
2. 행정안전부 국민행동요령, 임시주거시설 등 안내
  - 행정안전부 홈페이지 <http://www.mois.go.kr>
  - 행정안전부 국민재난안전포털 <http://www.safekorea.go.kr>
  - 스마트폰 어플리케이션 '안전디딤돌'
3. 유관기관 연락처 및 홈페이지
  - 행정안전부 044)205-6366, <http://www.mois.go.kr>
  - 기상청 02)2181-0503, <http://www.kma.go.kr>
  - 고용노동부 044)202-7746, <http://www.moel.go.kr>
  - 보건복지부 044)202-2652, <http://www.mohw.go.kr>  
(질병관리본부 043)719-7265, <http://www.kdca.go.kr>)
  - 농림축산식품부 044)201-1474, <http://www.mafra.go.kr>
  - 농촌진흥청 1544-8572, <http://www.rda.go.kr>
  - 해양수산부 044)200-5617, <http://www.mof.go.kr>
  - 교육부 044)203-6355, <http://www.moe.go.kr>



TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 무더위  
기상상황을 수시로 확인합니다.



술이나 카페인이 들어간 음료보다는,  
물을 많이 마십니다.



가장 더운 오후 2시~오후5시에는  
야외활동이나 작업을 되도록 하지 않습니다.



냉방기기 사용 시, 실내외 온도차를  
5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방합니다.  
※ 적정 실내 냉방온도 : 26~28°C



현기증, 메스꺼움, 두통의 가벼운 증세가 있으면  
무더위 쉼터 등 시원한 장소를 이용합니다.



축사, 비닐하우스 등은 환기하거나 물을 뿌려  
온도를 낮춥니다.

2024년 7월 4일

이 일 여 자 고 등 학 교 장 (직인생략)