

교훈 자주(自主) 탐구(探究) 도义(道義)	지·덕·체가 조화로운 지도자 육성 이일여자고등학교	· 담당부서: 학생인권안전부 · 문의전화: 720-5165 · 발행일자: 2024.08.04.
	가정통신문	

학부모님께

학부모님의 가정에 건강과 행운이 가득하시길 기원합니다.

8월에도 폭염이 계속되고 있습니다. 8월 2일에는 울산에서 열릴 예정이던 프로야구가 폭염으로 전격 취소되었다는 소식이 보도되었습니다. 프로야구가 무더운 날씨 탓에 취소된 것은 리그 출범 42년 만에 처음인 일이라고 합니다. 이번 달에 안내해 드리는 ‘매월 4일 안전점검의 날’ 내용은 ‘식중독 예방과 폭염 시의 대응’입니다. 폭염 시는 음식이 쉽게 상하여 특별한 주의가 필요합니다. 또한 폭염은 열사병, 열 경련 등의 온열 질환을 유발할 수 있고 심하면 사망에 이르게 됩니다. 우리가 미리 예방법을 숙지하고 있으면 사전에 피해를 예방할 수 있습니다. 학부모님께서도 가정에서 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

식중독 발생시 대응 요령

- 식중독 의심 증상(복통, 구토, 설사 등)이 나타나면 가까운 의료기관을 방문하여 의사의 지시에 따라야 합니다.
- 집단 설사 환자가 발생하면 시장, 군수, 구청장에게 신고하여 식중독 확산을 예방하고 피해를 최소화합니다.

식중독 예방 요령

- 식중독 예방 6대수칙
- 손 씻기, 익혀 먹기, 끓여 먹기, 구분 사용하기, 세척·소독하기, 보관온도 지키기

식중독 예방 6대수칙 세부내용

수칙

세부내용

1. 손 씻기
 - ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 깨끗하게 손씻기
 - ② 조리·화장실 사용 전 후, 먹기 전에는 꼭 비누를 사용하여 손씻기
2. 익혀먹기
 - ① 음식은 충분히 익혀먹기

* 육류(중심온도 75℃, 1분 이상), 어패류(중심온도 85℃, 1분 이상)
3. 끓여 먹기
 - ① 음용수는 끓여서 섭취하고 정수기는 정기적으로 점검·관리
4. 구분 사용하기
 - ① 조리기구(칼, 도마 등)는 용도별(채소용, 육류용, 어류용, 가공식품용 등) 구분
 - ② 육류, 어패류, 가금류, 계란은 채소, 과일류 등과 교차오염 되지 않도록 분리 보관하기
5. 세척·소독하기
 - ① 채소, 과일 등은 흐르는 물로 깨끗이 씻어서 섭취
 - ② 세척 시 교차오염 되지 않도록 주의
(생채소 → 육류 → 어류 → 가금류 순으로 세척)
 - ③ 조리실, 조리도구, 식기는 열탕소독 또는 염소소독 실시
6. 보관온도 지키기
 - ① 냉장고(5℃), 냉동고(-18℃) 보관온도 지키기
 - ② 차가운 음식은 5℃ 이하, 뜨거운 음식은 60℃ 이상에서 보관하기
 - ③ 냉동식품은 냉장고, 냉수 또는 전자레인지에서 해동

여름철 식중독 예방 요령

- 집단급식소 등에 납품되는 식재료들이 적절한 온도 관리없이 외부에서 방치되지 않도록 식재료 보관과 부패·변질에 주의하세요.
- 샐러드 등 신선 채소류는 깨끗한 물로 세척하고, 물은 끓여 마세요.
- 육류와 어패류 등을 취급한 칼·도마와 교차오염이 발생하지 않도록 구분하여 사용하세요.
- 나들이, 학교 현장 체험학습, 야유회 등을 갈 경우 이동 중 준비해 간 김밥, 도시락 등의 보관온도가 높아지거나 보관 시간이 길어지지 않도록 아이스박스를 사용하는 등 음식물 관리에 주의하세요.

폭염은 무엇일까요?



일 최고 체감온도 33°C 이상인
상태가 2일 이상 지속될 것으로
예상될 때

또는

급격한 체감온도 상승,
폭염 장기화 등으로
중대한 피해발생이 예상될 때



일 최고 체감온도 35°C 이상인
상태가 2일 이상 지속될 것으로
예상될 때

또는

급격한 체감온도 상승, 폭염
장기화 등으로 광범위한 지역에서
중대한 피해발생이 예상될 때

대표적인 온열질환

열사병과 일사병 주요 증상과 대처법

열사병



고온 다습한 곳에
오래 머무를 경우

피부가 뜨겁고 건조하며
붉은색으로 변함

고열과 심한 두통,
식은땀, 탈진 증상

119에 즉시 신고하고
시원한 장소로 이동,
물로 몸을 적시거나
얼음을 수건에 싸서
빠르게 체온을 내림

일사병



태양 빛 아래
오래 머무를 경우

피부가 차갑고 축축해지며
얼굴이 창백해짐

무력감, 현기증, 두통 증상

시원한 장소로 이동해
찬물, 이온음료 등을
충분히 마시고 30분 안에
증상이 회복되지 않으면
병원으로 이동

※ 병원을 방문하여 진료를 받는 것이 우선입니다.

폭염 대처요령



더운 시간대 피하기(휴식하기)

여름철 가장 더운
오후 2시~오후 5시에는 야외활동이나 실외 작업을
최대한 삼가하고 휴식하세요!

물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 수분을 보충해주세요.
이때, 술이나 카페인 들어간 음료보다는
물을 마셔주세요!

통풍이 잘되는 옷 입고 양산 쓰기

야외활동이 불가피한 경우 통풍이 잘되는
가벼운 옷을 입고, 뜨거운 햇볕을 차단하기 위해
챙 넓은 모자 또는 양산을 챙기세요!

식중독 예방하기

가장 중요한 청결! 음식을 먹기 전, 외출 후에는
흐르는 물에 30초 이상 손을 깨끗하게 씻고
음식은 꼭 익히주세요!

폭염이 지속되는 요즘, 무더위 쉼터에 대한 정보는 어디에 있나요?

국민재난안전포털



우리동네 무더위 쉼터는
"국민재난안전포털"에서
확인할 수 있습니다.
www.safekorea.go.kr

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>

2024년 8월 4일

이 일 여 자 고 등 학 교 장 (직인생략)