교훈 자주(自主) 탐구(探究) 도의(道義)	지·덕·체가 조화로운 지도자 육성 이일여자고등학교 **가정통신문**	· 담당부서: 학생인권안전부 · 문의전화: 720-5165 · 발행일자: 2022.07.04.

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

국민행동요령

폭염

행정안전부

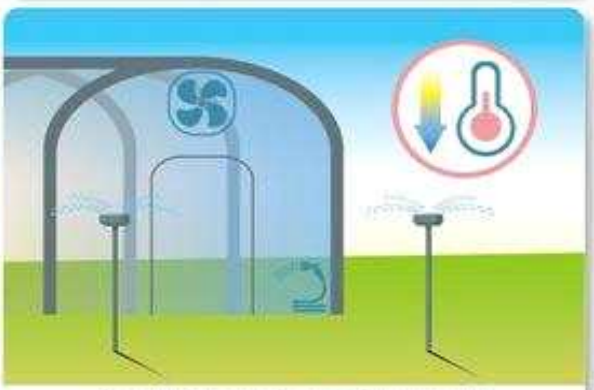
TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 무더위
기상상황을 수시로 확인합니다.

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 갑벼운 증세가 있으면
무더위 쉼터 등 시원한 장소를 이용합니다.



축사, 비닐하우스 등은 환기하거나 물을 뿌려
온도를 낮춥니다.

2022년 7월 4일

이 일 여 자 고 등 학 교 장 (직인생략)