



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

2024-72호(6월 20일)

가정통신문

안 성 중 학 교

<http://www.ansung.hs.kr>

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 149 ☎ 교무실 323-0115 ☎ 행정실 323-0279

◆ 폭염 대비 및 관리 안내 ◆

학부모님 안녕하십니까?

해마다 여름철이면 전국의 이상 고온 현상으로 온열질환자 발생이 증가하고 있으며, 폭염 발생 일수 또한 증가하고 있습니다. 학부모님께서 아래의 내용을 참고하시어 폭염 발생 시 행동 지침에 대해 숙지하시고, 건강 피해가 발생하지 않도록 유의하시기 바랍니다.

☑ 폭염: 낮 최고기온이 33℃ 이상인 매우 더운 날씨

☑ 폭염 특보의 종류

폭염주의보	폭염경보
<p>▶ 폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우</p> <p>①일최고체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때</p> <p>②급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해 발생이 예상될 때</p>	<p>▶ 폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우</p> <p>①일최고체감온도 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때</p> <p>②급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해 발생이 예상될 때</p>

☑ 폭염 대비 학생 행동 요령

구분	학생 행동 요령
등교 전	<p>▶ 방송매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)의 기상 상황을 확인</p> <p>▶ 폭염 대비 용품(모자, 양산, 부채 등)을 준비</p>
등·하교 시	<p>▶ 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가림</p> <p>▶ 자외선 차단제로 피부를 보호함</p>
학교에서	<p>▶ 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수</p> <p>- 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외 활동을 자제</p> <p>- 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외 활동을 금지</p> <p>▶ 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취</p>
가정에서	<p>▶ 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않음</p> <p>▶ 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 하고, 물은 끓여 마심</p> <p>▶ 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지(실내 적정 냉방 온도는 26~28℃)</p> <p>▶ 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단</p> <p>▶ 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 건강 상태를 체크</p> <p>▶ 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물 샤워를 자제(심장마비 위험)</p>

폭염대비 건강수칙 3가지



물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와상담 후 섭취



시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
- 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



1 물을 자주 적당히 마신다.



2 시원하게 지낸다.



3 더운 시간대에 휴식을 취한다.
(운동장 등 실외활동을 자제한다.)

2024. 6. 20.

안 성 중 학 교 장 (관인생략)