

〈폭염피해 예방을 위한 학생 행동요령〉

구분	학생행동요령
등교 전	<ul style="list-style-type: none">• 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)의 기상 상황을 확인한다.• 등교시간 조정 및 휴업 여부를 확인(문자, 홈페이지, 교무실 전화 등)한다.• 폭염 대비 용품(모자, 양산, 부채 등)을 준비한다.
등·하교 시	<ul style="list-style-type: none">• 최대한 햇볕을 피해 그늘로 걷는다.• 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다.• 자외선 차단제로 피부를 보호한다.
학교에서	<ul style="list-style-type: none">• 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다.- 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외활동을 자제한다. ※ 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외활동을 금지한다.- 손 씻기 등 개인위생을 철저히 한다.• 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다.
가정에서	<ul style="list-style-type: none">• 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다.• 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다.<ul style="list-style-type: none">- 식사는 균형 있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취한다.- 물은 끓여 마시고, 날음식은 삼가며, 유통기한을 확인하여 변질이 의심되면 버린다.• 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다.<ul style="list-style-type: none">- 에어컨, 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정 시간 가동 후 꺼지도록 예약한다.- 냉방기기 사용 시 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방한다. (실내 적정 냉방온도는 26~28℃)• 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다.• 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 체크한다.• 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물샤워를 자제한다.(심장마비 위험)



물을 자주 적당히 마신다.



시원하게 지낸다.



더운 시간대에 휴식을 취한다.
(운동장 등 실외활동을 자제한다.)

2024. 6. 17.

전주근영여자고등학교장

