



【소통과 존중으로 함께 성장하는 즐거운 한솔초등학교】

한솔정보나누기마당

우)56192 정읍시 학산로 69 063-530-8900(교무실), 530-8901(행정실), 530-8902(교장실)



여름철 폭염 피해 예방 안전수칙 안내

학부모님, 안녕하십니까? 항상 우리 학교의 교육활동에 협조해 주셔서 감사드립니다.

전국적으로 연일 무더운 날씨가 지속되고 있습니다. 이로 인해 열사병과 같은 온열 질환 발생이 급증할 뿐 아니라, 심하면 사망에까지 이를 수 있습니다. 가정에서는 안전수칙을 숙지하여 피해를 사전에 예방할 수 있도록 적극 활용해 주시기 바랍니다.

폭염특보 발령 기준

· 폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우

	기준
폭염주의보	일 최고기온이 33℃ 이상 인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
폭염경보	일 최고기온이 35℃ 이상 인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

온열질환의 종류

열사병	열실신	열경련	열사병
몸의 열을 발산하지 못해 40℃ 이상의 고열, 의식 장애가 생기는 상태	폭염으로 인해 어지럼증을 느끼거나 일시적으로 실신하는 상태	우리 몸에 꼭 필요한 수분과 염분이 빠져나가 생기는 상태	체온은 매우 높지만 땀이 나지 않고 두통과 구토를 하는 상태
이렇게 하세요!	이렇게 하세요!	이렇게 하세요!	이렇게 하세요!
- 119에 즉시 신고 - 미지근한 물로 몸을 적셔 체온 내리기	- 시원하고 평평한 곳에 눕히기 - 이온음료, 식염수 섭취	- 이온음료, 식염수 섭취 - 시원한 곳에서 휴식 - 경련 부위 마사지	- 미지근한 물로 몸을 적셔 체온 내리기 - 이온음료, 식염수 섭취

(뒷면 계속)

폭염 대비 건강수칙

학교에서



규칙적인
물 섭취



실외 및 야외
활동 자제



시원하게
지내기

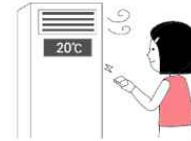
가정에서



균형 있는
식사하기



갑작스러운
찬물 샤워 자제



실내 적정온도
유지

폭염 시 학생 행동 요령

등교 전	<ul style="list-style-type: none"> 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)을 통해 기상상황을 확인한다.
등하교 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. <ul style="list-style-type: none"> 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외 활동을 자제한다, 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외활동을 금지한다. 손 씻기 등 개인위생을 철저히 한다. 깨끗한 물을 규칙적으로 섭취한다.
가정에서	<ul style="list-style-type: none"> 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다. 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다. 냉방병 예방을 위해 적정온도를 유지한다. <ul style="list-style-type: none"> 에어컨, 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정 시간 가동 후 꺼지도록 예약한다. 냉방기기 사용 시 실내외 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방한다. (실내적정 냉방 온도는 26~28°C) 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 체크한다. 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물 샤워를 자제한다. (심장마비 위험)

2025. 7. 7.

한 솔 초 등 학 교 장