



## 폭염 대비 예방 수칙 안내

학부모님, 안녕하십니까?

항상 우리 학교의 교육활동에 협조해 주심을 감사드립니다. 최근 연이은 기록적 폭염으로 인해 온열질환자의 수가 계속 증가하고 있습니다. 폭염은 갑자기 찾아오는 더위로 폭염이 지속되면 열사병 혹은 일사병과 같은 온열 질환 발생이 급증할 뿐 아니라, 평소 건강이 좋지 않거나 고령자의 경우, 지병이 악화되어 사망률이 높아집니다. 이에 다음 사항을 숙지하시어 피해를 사전에 예방하시고 자녀가 건강하고 안전하게 여름을 날 수 있도록 가정에서 지도해주시기 바랍니다.

### 【폭염 특보 발령 기준】

#### ◆ 폭염주의보 :

- ① 일 최고체감온도 **33℃ 이상인 상태**가 2일 이상 지속 예상될 때
- ② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해 발생이 예상될 때

#### ◆ 폭염경보 :

- ① 일 최고체감온도 **35℃ 이상인 상태**가 2일 이상 지속 예상될 때
- ② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해 발생이 예상될 때

### 【온열질환의 종류】

열사병	열실신	열경련	울열증
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
<b>이렇게 하세요!</b> · 119에 즉시 신고 · 미지근한 물로 몸을 적셔 체온 내리기	<b>이렇게 하세요!</b> · 시원하고 평평한 곳에 눕히기 · 이온음료, 물 섭취	<b>이렇게 하세요!</b> · 이온음료, 물 섭취 · 시원한 곳에서 휴식 · 경련 부위 마사지	<b>이렇게 하세요!</b> · 미지근한 물로 몸을 적셔 체온 내리기 · 이온음료, 물 섭취

2025. 7. 11.

정 산 중 학 교 장 (직인생략)

※ “학교안전지원시스템 › 안전교육 › 재난대응매뉴얼 › 자연재난 › 폭염”에서 다운로드 가능

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



물을 자주 적당히 마신다.



시원하게 지낸다.



더운 시간대에 휴식을 취한다. (운동장 등 실외활동을 자제한다.)