

함께 나누며 더불어 만들어가는 즐거운 학교	 가정통신	전주시 덕진구 천마산로 69
http://www.jj-osong.ms.kr		063) 250-4301
제목	『폭염관련 온열질환·냉방병 주의』 안내	

학부모님 안녕하십니까?

무더운 여름 폭폭 찌는 더위를 피해 많은 분들이 시원한 장소와 다양한 냉방기구들을 찾으면서 온열질환 뿐만 아니라 냉방병증상을 호소하고 있습니다. 이와 관련하여 안내드리고자 하오니, 학부모님들께서는 자녀들의 건강을 위하여 아래의 내용을 참고하시어 온열질환과 냉방병에 주의하시길 부탁드립니다.

1. 온열질환

1) 온열질환이란?

: 뜨거운 환경에 장시간 노출될 때, 열로 인해 발생하는 급성질환

2) 주요 증상?

: 고열, 체온상승(40℃미만), 땀을 많이 흘림, 빠른 맥박과 호흡, 두통, 극심한 무력감과 피로, 창백함, 근육경련, 오심 또는 구토 등

구분	열사병	열탈진
증상	의식	없음
	체온	40℃ 이상
	피부	건조하고 뜨거움
	기타	심한 두통, 오한
조치 방법	단계1	119에 전화
	단계2	시원한 곳으로 옮김
	단계3	벡타이나 윗단추 등을 풀어줌
	단계4	의식이 있으면 물을 마시게 함

3) 온열질환 발생 시 응급대처법

① 시원한 장소(통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 옮긴다.

② 옷을 벗기고 몸을 차게 식힌다.

: 노출된 피부에 물을 뿌리고 선풍기 등으로 몸을 차게 식힌다.

③ 의식이 뚜렷한 경우 수분과 염분을 섭취하게 한다.

④ 의료기관으로 이송시킨다.

4) 온열질환 예방을 위한 10가지 수칙

① 낮 12~5시까지는 외출을 자제하세요.	② 헝겊하고 밝은 색깔의 면 옷을 입어야 해요.	③ 갈증을 느끼지 않아도 물, 스포츠 음료, 과일 주스 등을 마셔요.
④ 과일, 샐러드 등 수분을 함유하고 있고, 소화가 잘되는 음식을 섭취해요.	⑤ 커튼 등을 이용해 햇빛을 최대한 차단하세요.	⑥ 카페인이나 알코올이 들어있는 음료는 마시지 않아야 해요.
⑦ 실내 온도를 더 높일 수 있는 가스 레인지나 오븐 사용을 자제하세요.	⑧ 어둡고 두껍고 몸에 달라붙는 옷은 입지 않아야 해요.	⑨ 밀폐된 공간에 아이들과 애완동물을 방치하지 않아야 해요.
⑩ 창문과 문이 닫힌 상태에서 선풍기를 틀지 않아야 해요.		<출처: 보건복지부>

2. 냉방병

1) 냉방병이란?

: 실내와 실외의 심한 온도 차이에 인체가 잘 적응하지 못해서 생기는 증상
냉방을 하고 있는 실내에 오랜 시간 머물 경우 나타나는 가벼운 감기·두통·신경통·근육통·권태감·소화불량 등의 증상이 나타는 현상

2) 냉방병의 주요 증상

- ① 두통과 콧물 재치기 등 감기와 비슷한 증상
- ② 소화 불량과 위의 불쾌감, 잦은 설사 등
- ③ 생리 주기 불규칙 혹은 심한 생리통 증상
- ④ 만성 질환의 경우 면역기능 저하로 온몸의 통증
- ⑤ 기타: 몸살, 근육통, 쉽게 피로

3) 냉방병을 예방하려면?

- ① 실내외 온도차를 5~6℃로 유지한다.
(24~27℃ 유지)
* 땀을 내고 바로 에어컨을 켜지 마세요.
- ② 장시간 실내에 머문다면 긴 소매의 상의를 챙겨주세요.
- ③ 하루 3번 30분씩 실내 공기를 환기한다.
- ④ 수시로 과일, 물, 음료를 충분히 섭취한다.
- ⑤ 냉방기를 1~2주에 한 번씩 청소한다.
- ⑥ 배를 따뜻하게 하고, 충분한 수면을 취한다.

2018. 8. 17.

전 주 오 송 중 학 교 장 (관인생략)