



# 가 정 통 신 문

## 여름철 폭염 대비 행동 요령 안내

꿈을 키우며 자율적이고 창의적인  
군산바다유치원  
<http://www.kunsanbada.kg.kr>  
☎ 466-1860

안녕하세요 학부모님

최근 지구온난화 등의 기후변화로 날씨가 무더워지면서 폭염으로 여름철 자연 재난이 우려되고 있습니다. 이에 따라 폭염과 관련된 행동 요령 및 간단한 응급대처법 안내드리겠습니다. 우리 아이들과 안전 수칙을 준수하여 안전하고 즐거운 여름 보내시기 바랍니다.

### 1 폭염의 정의

#### ◎ 폭염이란?

- 일 최고 체감온도 33℃ 이상의 불볕더위가 계속되는 현상
- \* 폭염: 일 체감온도 38℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
- \* 극염: 일 체감온도 40℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

폭염주의보	폭염경보
<ul style="list-style-type: none"><li>- 일 최고 체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때</li><li>- 급격한 체감온도 상승 또는 폭염장기화 등으로 중대한 피해 발생이 예상될 때</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 일 최고 체감온도 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때</li><li>- 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때</li></ul>

### 2 폭염 단계

단계	내용
관심	일 최고 체감온도 31℃ 이상인 상태가 3일 이상 지속될 것으로 예상될 때
주의	일 최고 체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 ※ 폭염주의보와 요건이 동일
경계	일 최고 체감온도 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 ※ 폭염경보와 요건이 동일
심각	일 최고 체감온도 38℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

### 3 폭염 시 행동 요령

구분	행동 요령
등원 전	<ul style="list-style-type: none"><li>▶방송매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)을 통해 기상상황을 확인한다.</li><li>▶등·하원시간 조정 및 휴업여부를 확인(교무실 전화 또는 홈페이지, 문자)한다.</li><li>▶폭염 대비 용품(모자, 양산, 부채 등)을 준비한다.</li></ul>
등·하원 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><li>▶자외선 차단제로 피부를 보호한다.</li></ul>

⇒ 뒷면 계속

구분	행동 요령
가정에서	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다.</li> <li>▶ 균형있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사는 균형있게 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 건강상태를 체크한다.</li> <li>▶ 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물샤워를 자제한다. (심장마비 위험)</li> </ul>

#### 4 폭염 시 온열질환자에 대한 응급대처법

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	넥타이나 윗단추 등을 풀어줌

- ① 시원한 장소(통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 옮긴다.
- ② 옷을 벗기고 몸을 차게 식힌다.
  - 노출된 피부에 물을 뿌리고, 부채나 선풍기 등으로 몸을 차게 식힌다.
  - 얼음 주머니가 있을 경우 이마, 목, 겨드랑이, 가랑이 등에 대어 몸을 식힌다.
- ③ 수분, 염분을 섭취하게 한다.
  - 응답이 명료하고 의식이 뚜렷한 경우
    - 차가운 물이나 음료수를 먹인다.
    - 땀을 많이 흘렸을 경우, 염분(식염수, 물 1L에 소금 1~2g)을 섭취하게 한다.
    - 필요시 119에 연락한다.
  - 응답이 불분명하거나 의식이 없는 경우
    - 119에 연락한다.
    - 불렀을 때나 자극을 가했을 때 반응이 이상하거나 응답이 없는 경우, 토하는 증상이 있는 경우는 옷을 벗기고 몸을 식히며 수분 섭취를 금지한다.
- ④ 의료기관으로 이송시킨다.

출처: 교육부 학교현장 재난유형별 교육·훈련 매뉴얼(2022.12.)

2023. 7. 4.



공립 군산바다유치원장

