

한눈에 보는 안전매뉴얼

폭염 발생 시 행동 방법에 관한 카툰형 이미지입니다.

물을 자주 적당히 마셔요.



시원하게 생활해요.



**폭염 발생 시
어떻게 해야 할까요?**

대처 방법을 알면 안전해요!

더운 시간대에는 휴식을 취해요.
(운동장 등 실외활동 자제)



1 폭염의 정의

○ 30℃ 이상의 불볕더위가 계속되는 현상

주의보	경보
일 최고 기온이 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	일 최고 기온이 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

2 학교 조치 사항

! 단계별 학교 조치 절차

상황/단계	조치 사항
1단계 예방·대비	<ul style="list-style-type: none"> ○ 폭염 대비 안전계획 수립 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 시설 사전 점검 : 급식 관련 위생, 냉방, 전기 점검 및 실내 직사광선 차단 ▶ 폭염 대비 응급처치 물품 구비 : 생리식염수, 얼음팩, 체온계, 비상 구급품 등 ○ 폭염 대비 건강관리 및 행동요령 교육 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 폭염 대비 3대 건강 수칙 안내 ※ 물 자주 마시기 / 시원하게 지내기 / 더운 시간대에 휴식하기 ○ 비상연락망 점검 및 정비 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 학생, 학부모, 교육청, 교직원, 주민자치센터, 시·군·구청, 소방서, 경찰서 등



상황/단계

조치 사항

2단계
주의보 발령

- 비상상황에 대비한 비상연락망 확인
 - ▶ 교내 및 유관기관(주민자치센터, 소방서, 경찰서 등) 연락망
- 비상상황(인명피해) 발생 시 상황 보고 및 신고 철저 (교육청, 소방서)
 - ▶ 피해내용 / 현재 학교 조치 사항 / 향후 계획 등
- 학생 안전조치
 - ▶ 체육활동, 쉬는 시간 및 점심시간의 실외·야외활동 자제
 - ▶ 단축수업 검토 / 교육청 또는 학교 재량으로 결정된 사항은 학생 및 학부모에게 신속히 통보
 - ▶ 수시로 수분을 섭취, 휴식을 취하게 함
 - ▶ 이상 징후 발견 시 즉시 응급조치 실시
- 학교 시설 점검
 - ▶ 학교 급식(식자재, 조리기구, 조리사의 청결 등) 및 매점 위생관리 강화, 점검자는 개선·보완점을 파악하여 향후 개선결과 점검
 - ▶ 냉방기기 점검(가동 및 청결상태)
 - ▶ 커튼으로 직사광선 차단
 - ▶ 실내 적정온도 유지(26~28℃)

3단계
경보 발령

- 학생 안전 조치
 - ▶ 휴업 조치 검토 / 교육청 또는 학교 재량으로 결정된 사항은 학생 및 학부모에게 신속히 통보
 - ※ 학교 재량으로 휴업 시, 교육청에 보고
 - ▶ 체육활동 등 실외 및 야외활동 금지
- 학교 시설 재점검
 - ▶ 학교 급식 및 매점 식중독 예방 위생 재점검
 - ▶ 냉방기기 점검(가동 및 청결상태)
- 피해 학생 및 교직원 파악
 - ▶ 119 신고 및 응급조치, 유관기관에 관련 사항 보고
 - ▶ 비상연락체계 유지, 보호자에게 관련 사항 전파

3 학생 행동 요령

구분	학생 행동 요령
등교 전	<ul style="list-style-type: none"> ○ 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)을 통해 기상상황을 확인한다. ○ 등·하교 시간 조정 및 휴업 여부를 확인(교무실 전화 또는 홈페이지, 문자)한다.
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.
학교 에서	<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 음용수를 규칙적으로 섭취한다.
가정 에서	<ul style="list-style-type: none"> ○ 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다. ○ 균형있는 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)



1 물을 자주 적당히 마신다.



2 시원하게 지낸다.



3 더운 시간대에 휴식을 취한다.(운동장 등 실외활동을 자제한다.)

4 참고사항

! 폭염 시 온열질환자에 대한 응급대처법

구분		열사병	열탈진
증상	의식	없음	있음
	체온	40℃ 이상	약간 높거나 정상
	피부	건조하고 뜨거움	촉촉하고 땀이 많이 남
	기타	심한 두통, 오한	두통, 경련, 피곤, 무기력
조치 방법	단계1	119에 전화	시원한 곳으로 옮김
	단계2	시원한 곳으로 옮김	의식이 있으면 물을 마시게 함
	단계3	넥타이나 윗단추 등을 풀어줌	넥타이나 윗단추 등을 풀어줌

- ① 시원한 장소(통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 옮긴다.
- ② 옷을 벗기고 몸을 차게 식힌다.
 - 옷을 벗긴다.
 - 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 1리터에 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.

