



## 폭염 발생 시 행동요령을 알고 건강을 지키세요

학부모님, 안녕하십니까?

기상청에 따르면 최근 계속되는 폭염으로 인한 온열질환 및 사고의 위험이 커지고 있습니다. 이에 따라 우리 아이들의 건강과 안전을 지키기 위한 폭염 발생 시 행동요령을 안내해드리오니, 가정에서도 적극적으로 협조해 주시기 바랍니다.

### ■ 폭염 사전대비

여름철에는 TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 무더위와 관련된 기상상황을 수시로 확인합니다.



TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 무더위 관련 기상상황을 수시로 확인합니다.

\*열사병 등 온열질환의 증상과 가까운 병원 연락처 등을 가족이나 이웃과 함께 사전에 파악하고 어떻게 조치해야 하는지를 알아둡니다.



가장 더운 낮 12시~오후 5시에는 야외활동이나 작업을 자제합니다.



냉방기기 사용시, 실내외 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방합니다.  
(※ 적정 실내냉방온도: 26°C~28°C)

### ■ 무더위 안전상식

- 냉방기기를 사용하는 경우에는 실내 · 외 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방하도록 합니다.(건강 실내 냉방온도는 26°C~28°C가 적당)
- 무더위에는 카페인 들어간 음료나 주류는 삼가고, 생수나 이온음료를 마시는 것이 좋습니다.
- 여름철 오후 2시에서 오후 5시 사이는 가장 더운 시간으로 실외 작업은 되도록 하지 않습니다.
- 여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 외부에 오랫동안 방치된 것은 먹지 않습니다.

### ■ 폭염 발생 시 행동요령

#### 일반 가정에서는 가족들과 함께



물을 많이 마시고, 주류와 카페인이 들어간 음료는 자제합니다.

- 야외활동을 최대한 자제하고, 외출이 꼭 필요한 경우에는 창이 넓은 모자와 가벼운 옷차림을 하고 물병을 반드시 휴대합니다.
- 물을 많이 마시고, 카페인 들어간 음료나 주류는 마시지 않습니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕을 가리고 맞바람이 불도록 환기를 합니다.
- 창문이 닫힌 자동차 안에는 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않습니다.
- 거동이 불편한 노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우에는 친인척, 이웃 등에 부탁하고 전화 등으로 수시로 안부를 확인합니다.
- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등의 증세가 보이는 경우에는 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취하고 시원한 음료를 천천히 마십니다.

### 직장에서는 직원들과 함께

- 휴식시간은 장시간 한 번에 쉬기보다는 짧게 자주 갖는 것이 좋습니다.
- 야외 행사, 스포츠경기 등 각종 외부 행사를 자제합니다.
- 점심시간 등을 이용하여 10~15분 정도의 낮잠으로 개인 건강을 유지합니다.
- 직장인들은 편한 복장으로 출근하여 체온을 낮추도록 노력합니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고, 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어둡니다.
- 건설 현장 등 실외 작업장에서는 폭염안전수칙(물, 그늘, 휴식)을 항상 준수하고, 특히, 취약시간(오후 2~5시)에는 '무더위 휴식시간제'를 적극 시행합니다.

### 학교에서는 학생들과 함께

- 초 · 중 · 고등학교에서 에어컨 등 냉방장치 운영이 곤란한 경우에는 단축수업, 휴교 등 학사일정 조정을 검토하고, 식중독 사고가 발생하지 않도록 주의합니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고, 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어둡니다.
- 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 자제합니다.

### 무더위쉼터 이용

- 외부에 외출 중인 경우나 자택에 냉방기가 설치되어 있지 않은 경우 가장 더운 시간에는 인근 무더위쉼터로 이동하여 더위를 피합니다. 무더위쉼터는 안전디딤돌 앱, 시군구 홈페이지 등에서 확인할 수 있으며 평소에 위치를 확인해 둡니다.



#### 폭염 특보

- 폭염 주의보 : 일 최고기온 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
- 폭염 경보 : 일 최고기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

※ 이 자료는 국민재난안전포털의 관련내용을 발췌한 것입니다.

<https://www.safekorea.go.kr/idsiSFK/neo/sfk/cs/contents/prevent/prevent07.html?menuSeq=126>

2025. 7. 8.

남 원 노 암 초 등 학 교 장