

무더운 폭염

여름을 건강하게 나쁜다면?



학부모님 안녕하십니까? 항상 우리 학교의 교육활동에 협조해 주심을 감사드립니다.

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.

여름철에는 다음 사항을 숙지하여 가족이나 이웃과 함께 피해를 사전에 예방할 수 있도록 가정에서 적극 활용하시기 바랍니다.

폭염특보 발령 기준

· 폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우

구분	기준
폭염주의보	① 일 최고기온이 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상 될 때 ② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때
폭염경보	① 일 최고기온이 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상 될 때 ② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때

온열질환의 종류

열사병

: 몸의 열을 발산하지 못해 40℃ 이상의 고열, 의식 장애가 생기는 상태

이렇게 하세요!

- 119에 즉시 신고
- 미지근한 물로 몸을 적셔 체온 내리기

열실신

: 폭염으로 인해 어지럼증을 느끼거나 일시적으로 실신하는 상태

이렇게 하세요!

- 시원하고 평평한 곳에 눕히기
- 이온음료, 식염수 섭취

열경련

: 우리 몸에 꼭 필요한 수분과 염분이 빠져나가 생기는 상태

이렇게 하세요!

- 이온음료, 식염수 섭취
- 시원한 곳에서 휴식
- 경련 부위 마사지

울열증

: 체온은 매우 높지만 땀이 나지 않고 두통과 구토를 하는 상태

이렇게 하세요!

- 미지근한 물로 몸을 적셔 체온 내리기
- 이온음료, 식염수 섭취

폭염 대비 건강수칙

학교에서



규칙적인 물 섭취



실외 및 야외 활동 자제



시원하게 지내기

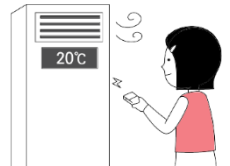
가정에서



균형 있는 식사하기



갑작스러운 찬물 샤워 자제



실내 적정온도 유지