소중한 나, 행복하게 성장하는 우리

가정통신문

우)55737
남원시 춘향로 73번지
(http://www.nwys.ms.kr)
교무실: (063) 633-4549
팩 스: (063) 631-4734

폭염피해 예방 안내문

안녕하십니까?

학부모님 가정의 건강과 평안을 기원합니다. 이상 고온현상으로 무더운 날이 지속될 것으로 예상되어 무리한 실외활동에 대한 주의가 필요할 때입니다. 폭염대비 건강수칙 및 행동요령과 온열질환자 발생 시 응급 대처법을 안내드리오니 아이들이 건강한 여름을 보낼 수 있도록 지도 부탁드립니다.

1. 폭염 대비 3대 건강수칙

① 물 자주 마시기 ② 시원하게 지내기 ③ 더운 시간대에 휴식하기

2. 폭염 대비 학생 행동 요령

구분	행동 요령
등교 전	▪ 방송매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)을 통해 기상상황을 확인한다. ▪ 등·하교 시간 조정 및 휴업 여부를 확인한다.(문자, 홈페이지 등)
등·하교 시	▪ 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다. ▪ 자외선 차단제로 피부를 보호한다.
학교에서	▪ 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다. ▶ **쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외활동을 자제한다.** ▶ **폭염경보 발령시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외활동을 금지한다.** ▪ 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다.
가정에서	▪ 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다. ▪ 물은 끓여서 자주 마시고 날음식 삼간다. ▪ 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다.(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)

3. 폭염특보 발령기준 및 조치사항

▪ **폭염 정의: 30℃ 이상의 불볕더위가 계속되는 현상**

▪ **폭염주의보**(일 최고 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속)
- 체육활동, 쉬는시간 및 점심시간의 **실외활동 자제**
- 수시로 수분섭취 및 휴식 권장
- 학교 재량으로 단축수업 검토

▪ **폭염경보**(일 최고 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속)
- 체육활동, 쉬는시간 및 점심시간의 **실외활동 금지**
- 학교 재량으로 휴업조치 검토

4. 폭염 시 온열질환자에 대한 응급대처법

구분		열사병	열탈진
증상	의식	없음	있음
	체온	40℃ 이상	약간 높거나 정상
	피부	건조하고 뜨거움	축축하고 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
	기타	① 시원한 장소(통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 옮긴다. ② 옷을 벗기고 몸을 차게 식힌다. ③ 의식이 뚜렷한 경우 수분과 염분을 섭취하게 한다. ④ 의료기관으로 이송시킨다.	

2024. 7. 12.

남원용성중학교장 (직인생략)

※ 이 가정통신문은 본교 홈페이지 http://www.nwys.ms.kr 학교소식/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.