



목표를 정하고 계획을 세워 끈기 있게 노력하자

삼남중 통신 24-79호

# 가정통신문

삼남중 학교  
☎ 교장실 063-584-4175  
☎ 교무실 063-583-2584  
☎ 행정실 063-584-2068

## 폭염 시 국민 행동 요령 안내

우리 학교에서는 매월 안전 점검의 날 행사를 진행하여 교내 시설 안전 및 학생 안전교육을 실시하고 있습니다. 7월 안전 점검의 날을 맞이하여 **폭염 시 국민 행동 요령**을 보내드리오니, 학생들이 안전하게 생활할 수 있도록 각 가정에서도 적극 지도하여 주시기 바랍니다.

### · 폭염은 무엇일까요? ·



#### 폭염주의보 33°C

일 최고 체감온도가 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 발효됩니다.

..... 또는 .....  
급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때

#### 폭염경보 35°C

일 최고 체감온도가 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 발효됩니다.

..... 또는 .....  
급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때

### 1 더운 시간대 피하기(휴식하기)



한 여름에 가장 더운 시간대인  
오후 2시부터 5시까지  
야외활동을 최대한 삼가고 휴식하세요!

### 2 통풍이 잘되는 옷 입고 양산 쓰기



야외활동이 불가피한 경우 **통풍이 잘되는**  
**가벼운 옷**을 입고, 뜨거운 햇볕을 차단하기 위해  
**챙 넓은 모자** 또는 **양산**을 챙기세요!

### 3 물 자주 마시기



갈증을 느끼지 않아도 **15분-20분 간격으로**  
**1컵(200ml)정도씩** 규칙적으로 물을 마셔  
수분을 보충해주는 것이 좋아요!

### 4 식중독 예방하기



가장 중요한 **청결!** 음식을 먹기 전, 외출 후에는  
**흐르는 물에 30초 이상** 손을 깨끗하게 씻고  
**음식은 꼭 익히주세요!**

### 5 온열질환 증상 대처법 숙지



뜨거운 환경에 장시간 노출될 때  
발생할 수 있는 **급성질환인 온열질환!**  
증상과 **대처법**을 미리 알아보고 대비해요!

#### • 대표적인 온열질환 열사병과 일사병 •

##### 주요 증상과 대처법

열사병	일사병
· 고온 다습한 곳에 오래 머무를 경우	· 태양 빛 아래 오래 머무를 경우
· 피부가 뜨겁고 건조하며 붉은색으로 변함	· 피부가 차갑고 축축해지며 얼굴이 창백해짐
· 고열과 심한 두통, 식은땀, 탈진 증상	· 무력감, 현기증, 두통 증상

· 119에 즉시 신고하고 시원한 장소로 이동, 물로 몸을 적시거나 얼음을 수건에 싸서 빠르게 체온을 내림

· 시원한 장소로 이동해 찬물, 이온음료 등을 충분히 마시고 30분 안에 증상이 회복되지 않으면 병원으로 이동

2024년 7월 4일

삼남중학교장