



폭염피해 예방을 위한 행동요령 안내

학부모님 안녕하십니까?

여름철 폭염 및 이로 인한 피해가 예상됨에 따라 폭염 대비 및 폭염 발생 시 행동 요령을 알려드리오니, 폭염으로 인한 건강피해가 발생하지 않도록 세심한 주의 부탁드립니다.

1. 학생 행동요령

구분	학생행동요령
등교 전	<ul style="list-style-type: none"> • 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)의 기상 상황을 확인한다. • 등교시간 조정 및 휴업 여부를 확인(문자, 홈페이지, 교무실 전화 등)한다. • 폭염 대비 용품(모자, 양산, 부채 등)을 준비한다.
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.
학교에서	<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 야외활동을 자제한다. ※ 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외활동을 금지한다. • 손 씻기 등 개인위생을 철저히 한다. • 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다.
가정에서	<ul style="list-style-type: none"> • 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다. • 균형 있는 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)



물을 자주 적당히 마신다.



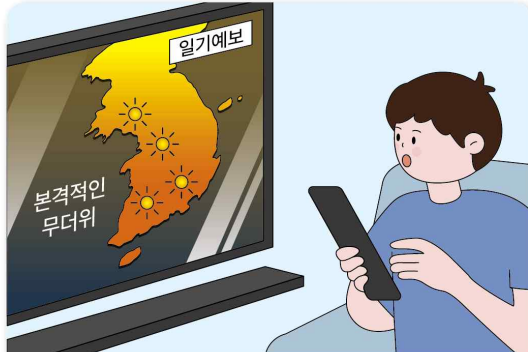
시원하게 지낸다.



더운 시간대에 휴식을 취한다.
(운동장 등 실외활동을 자제한다.)

2. 국민행동요령

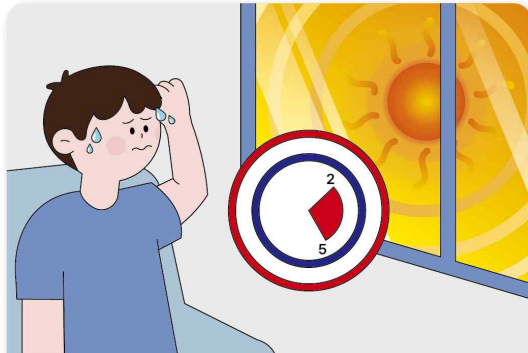
자연재난 폭염



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



술이나 카페인 들어간 음료보다는,
물을 많이 마십니다.



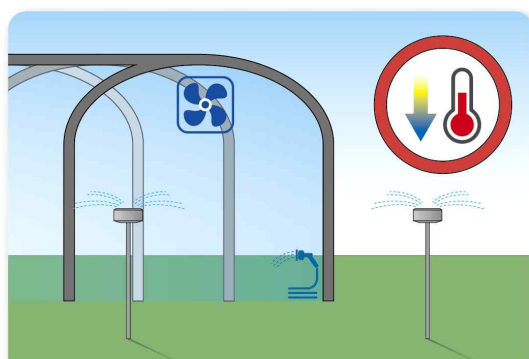
가장 더운 오후 2시~오후 5시에는
야외활동이나 작업을 되도록 하지 않습니다.



냉방기기 사용 시, 실내외 온도차를
5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방합니다.
※적정 실내 냉방온도 : 26~28°C



현기증, 메스꺼움, 두통의 가벼운 증세가 있으면
무더위 쉼터 등 시원한 장소를 이용합니다.



축사, 비닐하우스 등은 환기하거나 물을 뿌려
온도를 낮춥니다.

2024. 6. 20.

산 서 중 고 등 학 교 장