

여름방학과 함께 본격적인 무더위가 시작되었습니다.

각 가정에서 여름을 건강하고 안전하게 보낼 수 있도록 안전수칙을 안내하오니 방학 중에도 유아들이 안전하고 건강하게 보낼 수 있도록 가정에서 많은 관심과 지도 부탁드립니다.



◆ 폭염대비 건강수칙

- 1. 물 자주 마시기:** 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물이나 스포츠 음료, 과일 주스 등 수분을 충분히 섭취해야 합니다. 카페인이나 들어간 음료나 주류는 자제하세요
- 2. 가장 무더운 시간대에는 휴식:** 가장 무더운 시간인 오후 2시~5시에는 휴식을 취합니다. 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강 상태를 살피며 활동 강도를 조절합니다.
- 3. 야외활동 시 햇볕 차단:** 야외활동 시에는 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입고 외출 시 양산이나 모자 등으로 햇볕을 차단합니다.
- 4. 실내·외 온도 차 유지:** 냉방기기 사용 시 실내온도는 22~26℃가 적정하며, 실내·외 온도차를 5℃내외로 유지하여 냉방병을 예방합니다.
- 5. 햇볕은 차단, 창문은 활짝:** 냉방기기가 없는 곳에서는 커튼이나 천을 이용하여 집안으로 들어오는 햇볕을 차단하고, 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어둡니다.

◆ 코로나19 물놀이 안전수칙



◆ 여름철 식중독 안전수칙

여름철 식중독 주의보

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강하고 안전한 학교생활을 위해 식중독 예방 수칙을 안내해드립니다.

① 식중독이란?
식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환을 의미합니다.

② 주요 증상

설사

구토

복통

발열

③ 식중독 예방수칙

손 씻기

익혀먹기

끓여먹기

구분하여 사용하기

세척, 소독하기

보관온도 지키기