

	<h1 style="text-align: center;">전주 <i>여울</i> 통신문</h1>	<p style="text-align: center;">미래를 열어가는 활기찬 여울교육</p>
	<p style="text-align: center;">◆ 전주시 완산구 고사평 8길11 ☎ 교무실 255-9077</p>	

## 여름철 안전 및 폭염사고 예방 안내문

- ✔ 물에 들어가기 전 반드시 준비운동과 구명조끼는 필수!
  - 심장에서 먼 곳(다리→팔→얼굴→가슴)부터 물을 적신 후 입수해요.
- ✔ 계곡이나 하천에 갈 경우 "생활안전지도"를 활용하여 안전한 물놀이 장소를 미리 확인해요.
  - \* [www.safemap.go.kr](http://www.safemap.go.kr) 또는 생활안전지도 앱을 통해 확인
- ✔ 신고시 위치좌표가 바로 전송되는 해로드 앱을 설치해 두어요.
- ✔ 음주한 상태에서 수영은 절대 NO!
- ✔ 물에 빠진 사람을 발견하면 다음과 같이 행동해요!
  - ① 주위에 소리쳐 알리기 ② 즉시 119에 신고 ③ 주변의 구조물품을 이용하거나 없다면, 차분하게 익수자의 상태를 주시 ④ 구조요원에게 정보 제공
- ✔ 구조필요시에는 함부로 물에 뛰어들지 말고 가급적 주변 물건이나 물에 뜨는 부유물을 이용해 구조 시도 해야 해요!



- ✔ 평소에 '생존수영'을 꼭 익혀두어요.



## ▶ 건강한 생활을 위한 폭염 대처 방법

### 1. 폭염이란?

일정 기준 이상의 기온상승으로 인해 인명 및 재산피해를 유발하는 재해

#### < 폭염특보 발령기준 >

- ◆ 주의보: ① 일 최고체감온도가 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상  
② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해 발생이 예상될 때
- ◆ 경 보: ① 일 최고체감온도가 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상  
② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해 발생이 예상될 때

### 2. 폭염이 왜 위험한가요?

극심한 더위는 탈수 및 과열 증상으로 열사병을 일으키고, 오랜 시간 지속될 경우 사망까지도 초래할 수 있습니다.

### 3. 건강한 생활을 위한 폭염 시 대처법

**\*\* 한낮의 뜨거운 햇볕은 피해야 합니다. \*\***

- 온도가 높은 한 낮에는 되도록 천천히 걷고 격렬한 운동은 삼갑시다.
- 노약자는 야외활동을 삼가고 시원한 장소를 찾아 더위를 피합시다.
- 외출 시 가볍고 밝은 색 계통의 얇은 옷을 헐렁하게 입고, 챙이 넓은 모자나 양산을 써서 햇볕을 가립시다.
- 피부가 장시간 햇빛에 노출될 때는 자외선 차단제를 발라 피부를 보호합시다.
- 야외 활동 시 시원한 장소에서 평소보다 자주 휴식을 취합시다.
- 폭염이 예보 된 날에는 안전 행동 수칙을 지키며 위험한 행동을 하지 맙시다.
- 물을 많이 마시되 너무 달거나 카페인이나 알코올이 들어간 음료, 주류 등 은 마시지 맙시다.

**\*\* 올바른 냉방기기 사용법을 숙지합시다. \*\***

- 실내외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방합시다.  
(건강 실내 냉방 온도는 26~28℃)
- 한 시간에 한 번씩 꼭 10분간 환기하고, 2주에 한번은 필터를 청소합시다.
- 에어컨이나 선풍기를 밤새 켜두는 것은 위험하므로 집안을 미리 시원하게 하고 잠들기 전에 끄거나 일정시간 가동 후 꺼지도록 예약합시다.

**\*\* 응급환자 발생 시 119나 1339(응급의료정보센터)로 연락하고  
구급차가 도착하기 전에 서늘한 곳으로 이동하여 체온을 내리게 합니다.\*\***

2024년 7월 3일

전 주 여 울 초 등 학 교 장