

## 폭염피해 예방을 위한 학생 행동요령

※ "학교안전정보센터(재난상황 대응 매뉴얼) 자연재난) 폭염)"에서 다운로드 가능

구분	학생행동요령
등교 전	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)의 기상 상황을 확인한다.</li> <li>• 등교시간 조정 및 휴업 여부를 확인(문자, 홈페이지, 교무실 전화 등)한다.</li> <li>• 폭염 대비 용품(모자, 양산, 부채 등)을 준비한다.</li> </ul>
등·하교 시	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 최대한 햇볕을 피해 그늘로 걷는다.</li> <li>• 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다.</li> <li>• 자외선 차단제로 피부를 보호한다.</li> </ul>
학교에서	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외활동을 자제한다.</li> <li>※ 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외활동을 금지한다.</li> </ul> </li> <li>- 손 씻기 등 개인위생을 철저히 한다.</li> <li>• 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다.</li> </ul>
가정에서	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다.</li> <li>• 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사는 균형 있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취한다.</li> <li>- 물은 끓여 마시고, 날음식은 삼가며, 유통기한을 확인하여 변질이 의심되면 버린다.</li> </ul> </li> <li>• 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 에어컨, 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정 시간 가동 후 꺼지도록 예약한다.</li> <li>- 냉방기기 사용 시 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방한다. (실내 적정 냉방온도는 26~28℃)</li> </ul> </li> <li>• 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다.</li> <li>• 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 체크한다.</li> <li>• 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물 샤워를 자제한다.(심장마비 위험)</li> </ul>



1 물을 자주 적당히 마신다.



2 시원하게 지낸다.



3 더운 시간대에 휴식을 취한다  
(운동장 등 실외활동을 자제한다.)