

	<div>가 정 통 신 문</div> <div>폭염 대비 학생 행동 요령 안내</div>	 http://www.gaon21.ms.kr/ 담당 : 안전복지부
교훈 : 성실	경기도 시흥시 장현순환로 100, ☎ (교무실) 031-365-8200, ☎ (행정실) 031-365-8207	

학부모님 안녕하십니까?

기후변화 등으로 평균기온 및 폭염빈도가 증가함에 따라 폭염대비 학생행동요령을 아래와 같이 안내하오니, 대비하시어 건강에 유의하시기를 바랍니다.

폭염 대비 학생 행동 요령

구분	학생 행동 요령
등교 전	<ul style="list-style-type: none"> ○ 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)을 통해 기상상황을 확인한다. ○ 등·하교 시간 조정 및 휴업 여부를 확인(교무실 전화 또는 홈페이지, 문자)한다.
등·하교 시	<ul style="list-style-type: none"> ○ 최대한 햇볕을 피해 그늘로 간다. ○ 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 야외 활동을 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)



1 물을 자주 적당히 마신다.



2 시원하게 자란다.



3 더운 시간대에 휴식을 취한다.(운동장 등 실외활동을 자제한다.)

! 폭염 시 온열질환자에 대한 응급대처법

구분		열사병	열탈진
증상	의식	없음	있음
	체온	40℃ 이상	약간 높거나 정상
	피부	건조하고 뜨거움	촉촉하고 땀이 많이 남
	기타	심한 두통, 오한	두통, 경련, 피곤, 무기력
조치 방법	단계1	119에 전화	시원한 곳으로 옮김
	단계2	시원한 곳으로 옮김	의식이 있으면 물을 마시게 함
	단계3	넥타이나 젖단추 등을 풀어줌	넥타이나 젖단추 등을 풀어줌

- ❶ 시원한 장소(통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 옮긴다.
- ❷ 옷을 벗기고 몸을 차게 식힌다.
 - 옷을 벗긴다.
 - 노출된 피부에 물을 뿌리고, 부채나 선풍기 등으로 몸을 차게 식힌다.
 - 얼음 주머니가 있을 경우 이마, 목, 겨드랑이, 가랑이 등에 대어 몸을 식힌다.
- ❸ 수분, 염분을 섭취하게 한다.
 - 응답이 명료하고 의식이 뚜렷한 경우
 - ▶ 차가운 물이나 음료수를 먹인다.
 - ▶ 땀을 많이 흘렸을 경우, 염분(식염수, 물 1L에 소금 1~2g)을 섭취하게 한다.
 - ▶ 필요시 119에 연락한다.
 - 응답이 불분명하거나 의식이 없는 경우
 - ▶ 119에 연락한다.
 - ▶ 불렀을 때나 자극을 가했을 때 반응이 이상하거나 응답이 없는 경우, 토하는 증상이 있는 경우는 옷을 벗기고 몸을 식히며 수분 섭취를 금지한다.
- ❹ 의료기관으로 이송시킨다.



2024. 6. 26.

시흥가온중학교장[직인생략]