



가정통신문



<http://www.gaon21.ms.kr/>

폭염 대비 학생 행동 요령 안내

교훈 : 성실

경기도 시흥시 장현순환로 100, ☎(교무실) 031-365-8200, ☎(행정실) 031-365-8207

담당 : 생활안전부

학부모님 안녕하십니까?

최근 기후변화로 인해 여름철 평균기온 상승 및 폭염 빈도가 증가함에 따라 폭염 대비를 위한 학생 행동 요령을 아래와 같이 안내하오니, 대비하시어 건강에 유의하시기를 바랍니다.

구분	학생 행동 요령
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. • 자외선 차단제로 피부를 보호한다.
등·하교 시	<ul style="list-style-type: none"> • 최대한 햇볕을 피해 그늘로 걷는다. • 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다.
학교에서	<ul style="list-style-type: none"> • 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다. <ul style="list-style-type: none"> - 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 야외 활동을 자제한다. ※ 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 야외 활동을 금지한다. - 손 씻기 등 개인 위생을 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°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방한다. (실내 적정 냉방온도는 26~28°C) • 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다. • 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 체크한다. • 심장마비를 예방하기 위해 준비운동 없이 물에 들어가거나, 갑작스러운 찬물 샤워를 자제한다.



물을 자주 적당히 마신다.



시원하게 지낸다.



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
조치방법	1단계	119에 전화	시원한 곳으로 옮김
	2단계	시원한 곳으로 옮김	의식이 있으면 물을 마시게 함
	3단계	넥타이나 윗단추 등을 풀어줌	넥타이나 윗단추 등을 풀어줌

- ① · 시원한 장소(통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 옮긴다.
- ② · 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.
- ③ · 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.
- ④ · 의료기관으로 이송시킨다.



2025. 6. 12.

시흥가온중학교장[직인생략]