

	<h1 style="text-align: center;">가 정 통 신 문</h1> <h2 style="text-align: center;">건강한 여름 나기 안내</h2>	 http://www.gaon21.ms.kr/
교훈 : 성실	경기도 시흥시 장현순환로 100, ☎ (교무실) 031-365-8200, ☎ (행정실) 031-365-8207	담당 : 생활안전부

학부모님 안녕하십니까? 무더운 여름이 시작되었습니다.

올여름은 여느 해 보다도 폭염이 심할 것으로 예상됩니다. 여름철 폭염으로 인한 온열질환자 발생 예방 및 건강한 여름을 나기 위한 행동 요령을 안내드리오니, 학부모님께서 아이들 건강과 가정의 안전에 만전을 기해 주시기 바랍니다.

1. 폭염이란?

가. 폭염: 하루의 체감온도가 33℃ 이상인 매우 더운 날씨가 계속되는 현상

폭염주의보	폭염경보
일 최고 체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	일 최고 체감온도 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

나. 폭염 발령 시 학생 행동요령

- 1) 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수하고, 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 야외 활동을 자제한다.
- 2) 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다. 또한 몸에 이상이 발생할 시 시원한 곳이나 보건실에서 충분한 휴식을 취한다.



물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- 열량하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대 (낮12시~오후 5시)에는 휴식하기
- * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



매일 기온 확인하기

- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

2. 폭염 시 온열질환자에 대한 응급 대처법

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

2025. 7. 9.

시흥가온중학교장[직인생략]