



-따뜻한 마음으로 함께 꿈꾸며 배우는 아름다운 동남교육 -

## 폭염 및 온열질환 대응 안내

(우 54612) 익산시 동천로7길18(동산동) 교무실 842-8294 행정실 842-8295 FAX 857-7837

학부모님 가정에 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다.

해마다 여름철이면 이상 고온 현상으로 온열질환자 발생이 증가하고 있으며, 올해는 이른 무더위로 폭염 경보가 발령되었습니다. 학부모님께서서는 아래의 내용을 참고하시어 폭염 및 온열질환으로 인한 건강피해가 발생하지 않도록 유의하시기 바랍니다.

### ■ 폭염특보 종류

<b>폭염주의보</b>	일 최고 <b>33°C 이상</b> 인 상태가 <b>2일 이상</b> 지속될 것으로 예상될 때 ▶ 체육활동 등 실외 및 야외활동 자제 권고 ▶ 수시로 수분 섭취 및 휴식 권장 ▶ 단축수업 검토
<b>폭염경보</b>	일 최고 <b>35°C 이상</b> 인 상태가 <b>2일 이상</b> 지속될 것으로 예상될 때 ▶ 체육활동 등 실외 및 야외활동 금지 ▶ 등·하교시간 조정, 임시휴업 등 상황에 따른 조치 검토

### ■ 폭염 대비 학생 행동 요령

구분	학생 행동 요령
<b>등교 전</b>	▶ 방송매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)의 기상 상황을 확인 ▶ 등교시간 조정 및 휴업 여부를 확인(문자, 홈페이지 등) ▶ 폭염 대비 용품(모자, 양산, 부채 등)을 준비
<b>등하교 시</b>	▶ 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가림 ▶ 자외선 차단제로 피부를 보호함
<b>학교에서</b>	▶ 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수 - 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외 활동을 자제 - 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외 활동을 금지 ▶ 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취
<b>가정에서</b>	▶ 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않음 ▶ 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 하고, 물은 끓여 마심 ▶ 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지(실내 적정 냉방 온도는 26~28°C) ▶ 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단 ▶ 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 건강 상태를 체크 ▶ 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물 샤워를 자제(심장마비 위험)

## ■ 폭염 시 온열질환자 종류 및 응급처치법

구분		열사병	열탈진
증상	의식	없음	있음
	체온	40℃ 이상	약간 높거나 정상
	피부	건조하고 뜨거움	축축하고 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 윗단추 등을 풀어줌	넥타이나 윗단추 등을 풀어줌

### 열사병

몸에 쌓인 열이  
발산 되지 못해  
체온이 40℃이상  
올라가는 증상

### 화상

강한 햇볕에  
장시간 노출되어  
피부가 달아오르고  
따끔거리는 증상

### 열경련

땀을 많이 흘려  
수분, 염분이 부족해  
근육抽筋으로  
경련이 일어나는 증상

### 식중독

고온다습한 환경으로  
인체에 유해한  
미생물에 의해  
구토, 설사 유발

## ■ 폭염으로 인한 질병 예방법

### 이렇게 예방하자!

# 01

규칙적으로 물, 과일을  
섭취하여 몸의 수분 유지하기

# 02

헐렁하고 밝은 옷을 입어  
외출 시 햇볕 차단하기

# 03

해가 강한 오후 12~5시  
야외활동 자제하기

2025. 7. 8.

이 리 동 남 초 등 학 교 장