



근면 · 단결

가 정 통 신 문

학교 안전 예보 - 8월호

이 천 중 학 교
<https://icheon.goic.kr>
☎031-634-7582(교무실)
031-634-7580(행정실)

무더운 폭염

-여름을 건강하게 나려면?

학부모님 안녕하십니까? 항상 우리 학교의 교육활동에 협조해 주심을 감사드립니다.

폭염은 갑자기 찾아오는 더위로 폭염이 지속되면 열사병, 혹은 일사병과 같은 온열 질환 발생이 급증할 뿐 아니라, 평소 건강이 좋지 않거나 고령자의 경우, 질병이 악화되어 사망률이 높아집니다.

여름철에는 다음 사항을 숙지하여 가족이나 이웃과 함께 피해를 사전에 예방할 수 있도록 가정에서 적극 활용하시기 바랍니다. 방학을 맞이하여 8월호 학교 안전 예보(다음 면)도 미리 안내 드립니다.

폭염특보 발령 기준

· 폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우

구분	기준
폭염주의보	① 일 최고기온이 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상 될 때 ② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때
폭염경보	① 일 최고기온이 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상 될 때 ② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때

온열질환의 종류

열사병

· 몸의 열을 발산하지 못해 40°C 이상의 고열, 의식 장애가 생기는 상태

이렇게 하세요!

- 119에 즉시 신고
- 미지근한 물로 몸을 적셔 체온 내리기

열실신

· 폭염으로 인해 어지럼증을 느끼거나 일시적으로 실신하는 상태

이렇게 하세요!

- 시원하고 평평한 곳에 눕히기
- 이온음료, 식염수 섭취

열경련

· 우리 몸에 꼭 필요한 수분과 염분이 빠져나가 생기는 상태

이렇게 하세요!

- 이온음료, 식염수 섭취
- 시원한 곳에서 휴식
- 경련 부위 마사지

울열증

· 체온은 매우 높지만 땀이 나지 않고 두통과 구토를 하는 상태

이렇게 하세요!

- 미지근한 물로 몸을 적셔 체온 내리기
- 이온음료, 식염수 섭취

폭염 대비 건강수칙

학교에서



규칙적인 물을 섭취



실외 및 야외 활동 자제



시원하게 지내기

가정에서



균형 있는 식사하기



갑작스러운 찬물 샤워 자제



실내 적정온도 유지

2022. 7. 17.

이천중학교장 <직인생략>

폭염 안전 수칙, 이것만은 꼭 지켜요!

우리가 지켜야 할 폭염 안전 수칙 8가지



TV 뉴스나 인터넷을 통해 일기예보를 확인해요!



뜨거운 낮 시간에는 바깥 활동을 줄여요!



최대한 햇볕을 피해 그늘로 걸어요!



닫혀 있는 자동차 안에 혼자 있지 않아요!



에어컨을 너무 세게 틀면 냉방병의 위험이 있어요!



물이나 이온음료를 충분히 자주 마셔요!



여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있어 조심해요!



갑작스럽게 찬물로 샤워를 하면 심장이 놀랄 수 있어요!

더운 날 쓰러진 사람을 본다면 이렇게 해요!



- ① 의식이 있는지 확인하고, 의식이 없다면 119에 재빨리 신고해요!
- ② 그늘이나 무더위 쉼터와 같은 시원한 장소에서 쉴 수 있도록 도와요!
- ③ 의식이 있는 경우에는 물을 충분히 마실 수 있도록 도와요!

