

무더위가 절정을 이루는 8월

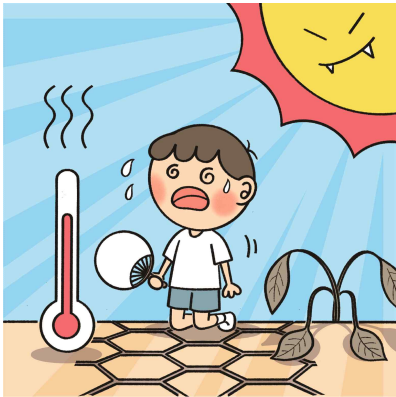
학교안전사고 예보 - 8월호



폭염 안전 수칙을
잘 지키며
올 여름도 화이팅!

폭염 안전 수칙
이것만은 꼭 지켜요!

경기도교육청 학교안전기획과



폭염이란?

(사나울 폭, 불꽃 염)

매우 심한 더위

일 최고 기온이 33도 이상의
불볕더위가 계속되는 현상

“다음 주 기온 40도 넘을 듯” 최악의 폭염 예보 (YTN 뉴스) : https://youtu.be/yLq_Vfmalhc

폭염특보란?

폭염경보

하루 최고 체감온도가
35°C 이상인 상태가 2일 이상
지속될 것으로 예상될 때

폭염주의보

하루 최고 체감온도가
33°C 이상인 상태가 2일 이상
지속될 것으로 예상될 때

(참고) **열대야**란? 밤(오후 6시-다음날 오전 9시) 최저 기온이 25°C 이상인 날



그렇다면 폭염을
대비하여 지켜야 할
안전 수칙에는
어떤 것들이 있을까요?



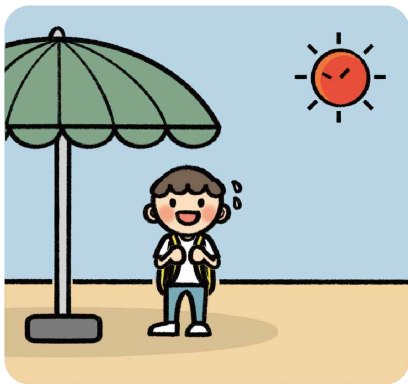
TV나 인터넷을 통해
일기예보를 확인해요!

- 폭염은 특히 **어린이나 노약자**에게 큰 위험이 되므로 **건강 관리**에 유의해요!
- 더위로 인한 질병(온열 질환)인 열사병, 열경련, 일사병, 땀띠 등의 증상과 대처법을 익혀요!



뜨거운 낮 시간에는
바깥 활동을 줄여요!

- 가장 더운 시간인 **오후 12시부터 5시 사이에는** 바깥 활동을 피하도록 해요!
- 바깥 활동 중 어지러움, 메스꺼움, 두통이 있다면 그늘이나 시원한 실내로 들어가 쉬어요!



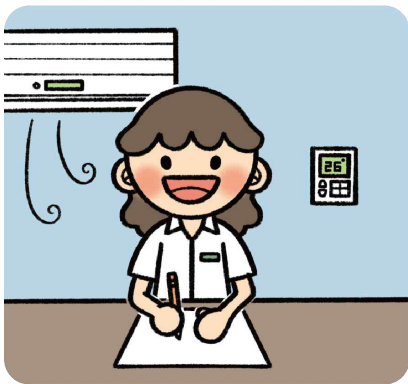
최대한 햇볕을 피해
그늘로 걸어요!

- 외출 시에는 햇빛을 막을 수 있는 **양산이나 모자, 선글라스를 챙기고, 자외선 차단제를 발라요!**
- 햇볕에 의해 피부가 붉어진 경우, 냉찜질 혹은 찬물로 피부를 식혀주고 심한 경우 병원에 가요!



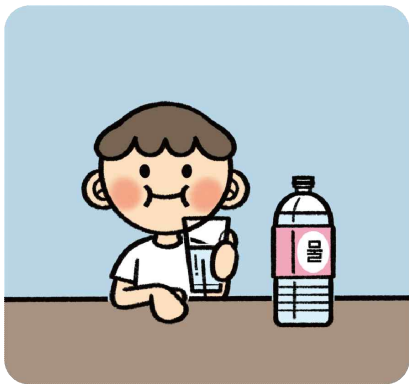
질식의 위험이 있으므로
달려 있는 자동차 안에
혼자 있지 않아요!

- 오랜 시간 정차하는 경우 반드시 보호자와 함께 이동하도록 해요.
- 땡벌 속 차 내부 100°C 육박 (YTN 뉴스) : <https://youtu.be/TVxtZw4KkGQ>



에어컨을 너무 세게 틀면
 냉방병의 위험이 있으므로
 적정 온도를 지켜요!

- 여름철 실내 적정온도는 26도이며, 실내외 온도차는 5도 내외로 유지하도록 해요!
- 냉방기기를 사용할 때는 자주 환기를 하고 바람 방향은 직접 닿지 않도록 조절해요!
- 코로나19인 줄 알았더니 '냉방병 (MBC 뉴스) - <https://youtu.be/Ee-mwd-sOUE>



물이나 이온음료를
충분히 자주 마세요!

- 목이 마르지도 않더라도 물을 수시로 마시도록 해요!
- **커피나 탄산음료**는 오히려 수분을 빼앗아 탈수 증세를 유발할 수 있으니 조심해요!



여름철에는 음식이
쉽게 상할 수 있어
조심해요!

- 음식을 조리해서는 바로 먹고, 외부에 오래 둔 음식은 되도록 먹지 않아요!
- [<학교안전사고 예보 8월호 - 여름철 식중독 예방편>](#)을 참고해요.



갑작스럽게 찬물로
샤워를 하면 심장이
놀랄 수 있어요!

- 미지근한 물로 샤워하거나 심장에서 먼 곳에서부터 물을 적셔 심장이 놀라지 않도록 해요!



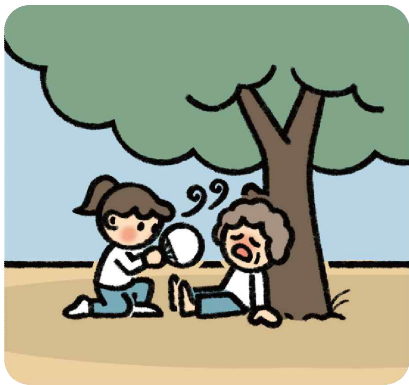
그렇다면
더위로 인해 쓰러진
사람을 본다면
**우리는 어떻게
행동해야 할까요?**



의식이 있는지 확인하고,
의식이 없다면 119에
재빨리 신고해요!

- [더위로 인한 질병\(온열 질환\)도 증세에 따라 대처해야 해요!](#)

[참고 : 국민재난안전포털 > 자연재난행동요령 > 폭염 > 폭염 관련 정보 > 더위 질병상식]



그늘이나 무더위 쉼터와
같은 시원한 장소에서
쉬 수 있도록 도와요!

- 통풍이 잘 되는 그늘 또는 에어컨이 작동되는 실내로 옮겨 안정을 취할 수 있게 도와요!



의식이 있는 경우에는
물을 충분히
마실 수 있도록 도와요!

- 의식이 없는 경우에는 질식의 위험이 있어 물을 마시게 하는 행동은 위험해요!

유치원 및 초등 저학년용 관련 영상

[깨비키즈] 열사병을 조심해!

https://youtu.be/X_U9l8yMrFc

[누리놀이] 햇별이 뜨거워요!

<https://youtu.be/pSgsaupRxPo>

[교육부TV] 폭염이 찾아왔어요! - 수화 영상

<https://youtu.be/3OZHmwlhhnk>

[로보카 폴리 TV] 조심조심 여름! 더위!

<https://youtu.be/tX0TWBtcN7s>

폭염 안전 관련 영상

[안전한 TV] 폭염으로부터 건강을 지키는 방법 (위기탈출 하우투)

<https://youtu.be/0gu2fw06qdY>

[안전한 TV] 폭염 대비 국민 안전수칙

<https://youtu.be/yXQeLH2QAAs>

[YTN 사이언스] 코로나 19-온열질환 함께 막는 슬기로운 폭염 대처법

<https://youtu.be/MbTcWR6XbHU>

[행정안전부] 폭염시 꼭 알아야 할 행동요령 : 행안부X사물궁이

<https://youtu.be/UrK2du23pPc>



폭염 안전 수칙을 지켜
건강하고 안전한
8월을 보내도록 해요!

제작 : 창용초등학교 교사 김인현