

가 정 통 신 문

[경기도교육청]

담당: 학교안전과
 안전기획담당
 문의: ☎ 031-249-0682

제 목

여름철 폭염 대비·대응을 위한 학생 행동 요령 안내

학부모님 가정에 건강과 행복이 가득하기를 기원합니다.

더운 여름철에 학생이 안전하고 건강하게 생활할 수 있도록 폭염기 대응 학생 행동 요령을 안내하오니, 가정에서도 적극적인 지도를 부탁드립니다.

<여름철 폭염 대비·대응을 위한 학생 행동 요령>

구분	학생 행동 요령
등·하교 시	• 최대한 햇볕을 피해 그늘로 걷는다 • 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다
학교에서	• 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다. - 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 야외 활동을 자제한다. ※ 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 야외 활동을 금지한다. - 손 씻기 등 개인위생을 철저히 한다. • 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다.
가정에서	• 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다. • 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다. - 식사는 균형 있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취한다. - 물은 끓여 마시고, 날음식은 삼가며, 유통기한을 확인하여 변질이 의심되면 버린다. • 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다. - 에어컨, 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정 시간 가동 후 꺼지도록 예약한다. - 냉방기기 사용 시 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방한다.(실내 적정 냉방온도는 26~28℃) • 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다. • 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 체크한다. • 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물샤워를 자제한다.(심장마비 위험)



물을 자주 적당히 마신다.



시원하게 지낸다.



더운 시간대에 휴식을 취한다. 운동장 등 실외활동을 자제한다.)

2026. 6. 25.

경기도교육감

직인생략