

## 부모교육지원자료

### 건강을 위협하는 황사와 미세먼지

장승초등학교병설유치원

싱그러운 봄을 만끽하는 데 방해가 되는 뿌연 하늘과 답답한 공기. 언제부턴가 황사와 미세먼지는 우리의 삶에 일부가 되어버린 듯합니다. 황사와 미세먼지는 수많은 광물 성분, 화학물질을 가득 안고 있기에 각종 기관지 질환과 염증, 피부 질환을 일으키지요. 황사와 미세먼지로부터 아이의 건강을 지켜내는 방법에 대해 알아보겠습니다.

#### 마스크와 공기청정기의 생활화

마스크는 호흡기와 기관지의 방어막 역할을 합니다. 미세먼지와 황사는 입자가 매우 작아 일반 마스크로는 막아내지 못하기 때문에, KF 수치를 잘 살펴 규격 마스크로 착용해야 합니다. 경보나 주의보가 발효된 날에는 외출을 자제하고, 실내에서도 공기청정기를 자주 틀어 공기질을 관리하는 것이 좋습니다.

#### 겉옷과 손의 위생관리

외출 후 실내에 들어가기 전 겉옷의 먼지를 털어내는 것도 도움이 됩니다. 먼지 입자가 눈에 보이지 않는다고 놀치기 쉬우니 잘 기억하고 탈탈 털어주세요. 그다음 가장 중요한 손 씻기입니다. 손은 세균을 전달하기 쉬운 매체이니, 꼭 비누로 깨끗이 닦아주세요.

#### 중요한 역할을 하는 물

우리 몸 내부의 청소도 필요합니다. 몸 안에 들어온 미세먼지 일부는 소변이나 땀으로 배출될 수 있습니다. 그렇기에 물을 많이 마시는 것도 미세먼지 배출과 기관지 질환 예방에 도움이 되는 것이지요. 미지근한 물을 수시로 마셔서 봄철 건강을 지켜주세요.

