



미세먼지 대응요령 안내

학부모님께,

미세먼지 농도가 높아지는 계절이 되었습니다. 우리의 건강을 위협하는 미세먼지의 위해성과 미세먼지 농도에 따른 행동요령을 안내해 드리며, 학생들이 등교 및 외출 시 **인증된 마스크**를 착용할 수 있도록 해주시기 바랍니다. 또한 **본교는 미세먼지 나쁨 이상 예보시 운동장 수업을 실내수업으로 전환하여 실시할 것**임을 안내해드립니다.

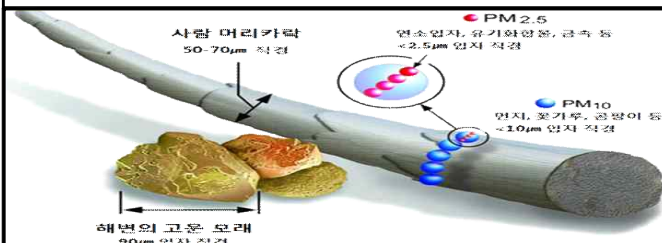
□ **미세먼지** : 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 $10\mu\text{m}$ 이하의 입자상 물질

○ **미세먼지 (PM₁₀)** : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 $10\mu\text{m}$ 이하의 먼지 ($10/1000\text{mm}$ 보다 작은 먼지)

○ **초미세먼지(PM_{2.5})** : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 $2.5\mu\text{m}$ 이하의 먼지 ($2.5/1000\text{mm}$ 보다 작은 먼지)

• 황사와 미세먼지의 차이

- 황사는 바람에 의해 하늘 높이 올라간 미세한 모래먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 떨어지는 현상 또는 떨어지는 흙모래로 주로 자연적 활동으로 발생. 칼슘, 철분, 알루미늄, 마그네슘 등 토양성분을 주로 포함한다.
- 미세먼지는 주로 연소 작용에 의해 발생하므로 황산염, 암모니아 등의 이온성분과 금속화합물, 탄소 화합물 등 유해물질로 이루어진다.



▶ **미세먼지** : 머리카락의 1/5~1/7

▶ **초미세먼지** : 미세먼지의 1/4

□ 미세먼지의 위해성

- ▶ 입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸속에 흡입됨

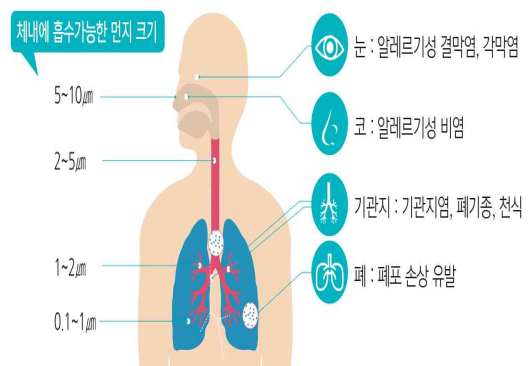
우리 몸은 호흡시 코털,점막등으로 이물질을 걸러내지만 미세먼지는 걸러내지 못함.

특히 초미세먼지처럼 크기가 작을수록 흡수가 잘되고 몸에 쌓여 염증반응을 일으킨다.

- ▶ 우리 건강에 미치는 영향 : 천식, 호흡기(폐렴, 폐암, 만성폐쇄성 폐질환, 특발성 폐섬유화 등), 심혈관계(협심증, 뇌졸중) 질환 유발, 조기 사망률 증가 등

미세먼지는 한번 몸속에 들어가게 되면 자연적으로 배출되지 않고 축적된다,





미세먼지로 인해 발생할 수 있는 각종 질병



2013년 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소에서
미세먼지를 1군 발암물질로 지정함

(석면, 벤젠, 벤조피렌, 술, 담배, 매연, 방사선, 바이러스, 세균, 곰팡이 등이 포함)

□ 미세먼지 예보제와 경보제

예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)						경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발령)	
예보내용		농도별 예보등급(μg/m³)				주의보	PM10 시간당 평균농도가 150μg/m³ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 75/m³ 이상 2시간 지속
							
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨		
예보물질	PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	경보	PM10 시간당 평균농도가 300μg/m³ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 150μg/m³ 이상 2시간 지속
	PM2.5	0~15	16~35	36~75	76이상		
확인방법 : 에어코리아 홈페이지, 모바일 앱(우리동네 대기정보)						확인방법 : 에어코리아 홈페이지 및 지자체별 문자서비스 신청	

□ 미세먼지 발생시 건강수칙

(미세먼지 '나쁨' 이상인 경우, 호흡기·심혈관계·천식 등 민감군인 어린이의 경우 '보통'에도 준수)

■ 장시간 실외활동 자제

- 외출은 가급적 자제하고 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화
- 외출 후에는 샤워하고, 특히 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질 하기

■ 외출 시 황사(보건용)마스크 착용

- 식품의약품안전처가 인증한 보건용 마스크 이용하기(KF80, KF94, KF99)
- KF80이 미세먼지를 방어하면서도 숨 쉬기가 효율적.
- 올바른 마스크 사용방법을 숙지하기
- 호흡기, 심혈관질환, 천식환자는 의사와 상의 후 사용하기

<보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용 방법>



■ 외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고 활동량 줄이기

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기

■ 수분, 과일, 채소 등 충분히 섭취하기

- 노폐물을 내보내는 효과가 있는 물을 충분히 마시기(기관지 건조시 방어능력이 떨어짐)
- 항산화 효과가 있는 과일·야채를 충분히 먹기 (과일, 채소는 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 섭취)

■ 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 실내외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소하기
- 조리 시 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시하고, 조리 후에도 30분 이상 환기

2022년 3월 15일
익산어양초등학교장