



# 은화 교육 통신

## (4월 보건소식지)

더불어  
바르게  
굳세게

홈페이지 : <http://www.eunhwa.sc.kr> 교무실 220-0902 보건실 220-0942

**추**웠던 날씨가 성큼 지나가고 따스한 햇볕이 내리쬐는 4월입니다. 올해의 4월은 따스한 날씨가 지속될 것이라고 하는데요, 이러한 봄을 시샘하기라도 하는 듯 연일 미세먼지 농도가 높게 측정되고 있습니다. 4월에도 보건소식지를 통해 건강을 지키는 은화교육 공동체가 되기를 바랍니다.

### \* 흡연과 건강 \*

담배 속에는 니코틴, 타르, 일산화탄소 등의 3대 유해물질 외에도 **4,000**가지 이상의 유해성분이 포함되어 있습니다. 담배는 직접 피우는 사람 뿐 아니라 담배 연기에 노출되는 사람의 건강도 해칠 수 있고, 특히 청소년은 그 유해성에 더 취약합니다. 요즈음에는 **3차 흡연**까지 강조되고 있는데요, 3차 흡연이란 흡연 후의 연기나 흡연자에게 묻어 있는 담배의 독성물질이 다른 사람의 피부 및 호흡기로 침투하는 것을 말합니다. 3차 흡연은 알레르기성 비염, 축농증, 천식, 폐렴 등을 유발시키며 심각한 경우 영아돌연사의 원인이 됩니다.

**학교는 국민건강증진법에 의거하여 절대금연구역으로 지정되어 있습니다.**

- ★ 금연구역: 운동장을 포함한 학교 전체 및 교문 밖 50m까지
- ★ 교직원, 학교방문객은 물론, 공휴일 학교운동자 이용자 모두에게 해당



교육활동이 이루어지는 학교에서 **금연**은 당연한 것입니다.

### \* 부모님과 함께 하는 성폭력예방교육 \*

성교육은 어렵고 무거운 주제라고만 생각하시나요? 부모님의 태도에 따라 아이들은 어렵게 느끼기도, 재미있게 느끼기도 합니다. 평소 자녀와 자연스럽게 성에 대해 이야기하고 어떤 관점으로 성을 바라봐야 하는지 알려주세요.

#### ① 우리 몸의 소중함 알려주기

: 생식기는 생명을 만드는 소중한 기관이므로 함부로 만지거나 보여주는 행동은 옳지 않다는 것을 알려주세요.

#### ② 음란물과 음란사이트에 노출 주의하기

: 음란물은 성에 대해 부정적인 생각을 갖게 하고 중독되는 특성이 있어, 첫 노출을 예방하는 것이 중요합니다. 따라서 자녀가 스마트폰, 컴퓨터 등을 사용할 때 적극적으로 지도해주시며, 필요 시 유해사이트 및 유해영상차단프로그램 등을 활용합니다.

#### ③ 해도 되는 행동과 안 되는 행동 알려주기

: 다른 친구의 몸뿐만 아니라 물건도 소중히 하는 습관을 기를 수 있도록 지도해주세요. 아무리 장난이라도 상대방이 성적 수치심을 느꼈다면 성폭력이 될 수도 있다는 것을 알려주세요.

#### ④ 평소 자녀의 생활 중 점검해야 할 사항

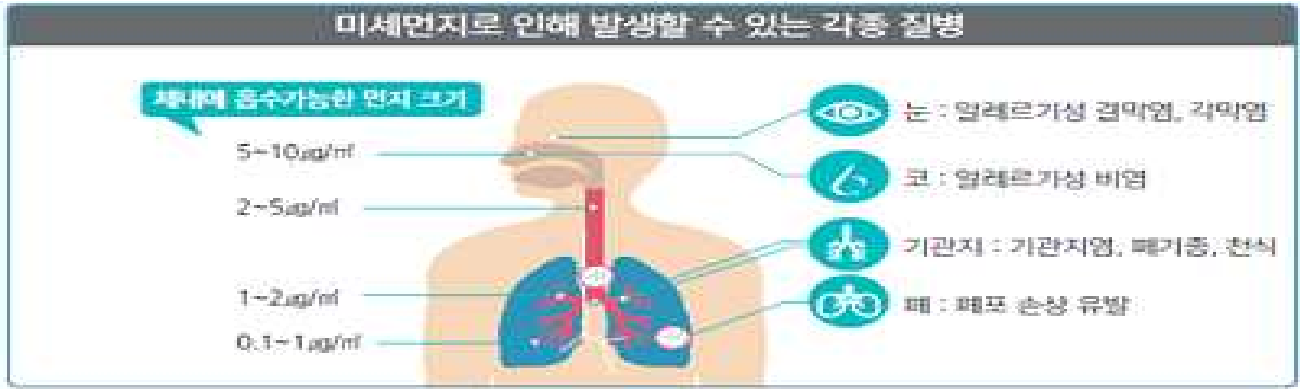
: 자녀가 소지하고 있는 핸드폰의 저장메모리 점검, 자신의 개인정보를 함부로 다른 사람들에게 전달하지 않도록 지도

### 1. 미세먼지란?

대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 10 $\mu$ m 이하의 입자상 물질로, 먼지 크기에 따라 미세먼지(PM-10)와 미세먼지(PM-2.5)로 구분합니다.

### 2. 미세먼지는 왜 위험한가요?

미세먼지는 입자가 작아 코 점막을 통해 걸러지지 않고, 흡입 시 폐포까지 직접 침투하여 천식 등 폐질환을 유발하기 때문입니다.



### 3. 미세먼지 예·경보제가 무엇인가요?

대기의 질을 수시로 관측하여 고농도 미세먼지 발생상황을 예측하고, 이를 사전에 알려 국민들이 미리 대비할 수 있도록 시행하는 제도입니다. 예보등급은 아래와 같이 4단계로 구분합니다.

예보내용		등 급( $\mu$ g/m <sup>3</sup> )			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보 물질	미세먼지 (PM-10)	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
	미세먼지 (PM-2.5)	0 ~ 15	16 ~ 50	51 ~ 100	101 이상

※ 미세먼지 농도 확인방법: 에어코리아홈페이지(<http://www.airkorea.or.kr>), 모바일 앱(우리동네 대기질)

### 4. 고농도 미세먼지가 발생하면 어떻게 대응하나요?

- ① 외출 등 실외활동은 가급적 자제해요.
- ② 부득이한 외출 시 식약처 인증 마스크를 착용해요. (폐기능 질환자는 의사와 충분히 상의)

[보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법]



- ③ 외출 시 대기오염이 심한 도로변, 공사장 등에서 활동은 피하고, 격렬한 외부활동을 줄여요.
- ④ 외출 후에는 깨끗이 샤워해요. 특히 손, 발, 눈, 코를 흐르는 물에 씻고 양치질해요.

- ⑤ 물과 비타민C가 풍부한 과일, 야채를 많이 섭취해요.
- ⑥ 실내·외 공기오염도를 고려해서 환기해요.
  - ‘나쁨’ 이상 시 자연환기 자제
  - 오전10시~오후9시 사이에 하루 3번, 30분 이상 환기
  - 자연환기 시 도로변 외의 창문을 통한 환기 실시
  - 조리 시 주방 후드 가동과 자연환기 동시 실시 (조리 후에도 30분 이상 환기해요.)
  - ‘나쁨’미만으로 내려가면 환기 및 실내 물청소 실시
- ⑦ 자가용 운전 대신 대중교통을 이용하고, 폐기물을 태우는 등 대기오염을 일으키는 행동을 자제해요.

### ※ 행동요령 손쉽게 확인하기

교육부“안전한 학교생활”모바일 앱에서 황사·미세먼지 행동요령 확인

- 안드로이드폰 계열: 구글 스토어 실행 → “안전한 학교생활”검색 → 설치
- 아이폰 계열: App Store실행 → “안전한 학교생활”검색 → 설치