



## 고농도 미세먼지 대응요령 및 질병결석 안내

(우 54072) 전라북도 군산시 공포3로 48(조촌동) 교무실 : 063-453-9009 행정실 : 063-454-8083 (fax : 063-454-8084)

학부모님께,





미세먼지 농도가 높은 날이 많아지면서 학생들의 건강상 피해가 우려되고 있습니다. 건강을 위협하는 미세먼지에 대하여 안내하오니 참고하시기 바랍니다.

- ☐ **미세먼지**: 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는  $10\mu\text{m}$  이하의 입자상 물질
- ☐ **미세먼지 (PM<sub>10</sub>)** : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이  $10\mu\text{m}$  이하의 먼지 (10/1000mm 보다 작은 먼지)
- ☐ **초미세먼지 (PM<sub>2.5</sub>)** : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이  $2.5\mu\text{m}$  이하의 먼지 (2.5/1000mm 보다 작은 먼지)

### ☐ 황사와 미세먼지의 차이

- 황사는 바람에 의해 하늘 높이 올라간 미세한 모래 먼지가 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, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어진다.

### ☐ 미세먼지 예보제

예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)					
예보내용		농도별 예보등급( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )			
					
		중음	보통	나쁨	매우나쁨
예보물질	PM10	0~30	31~80	81~150	151이상
	PM2.5	0~15	16~35	35~75	76이상

확인방법 : 에어코리아 홈페이지, 모바일 앱(우리동네 대기질)

### ☐ 미세먼지 관련 기저질환 서류 및 질병결석 인정절차

- 자녀가 미세먼지 관련 기저질환(천식, 알러지, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등)이 있는 경우, 해당 질환에 대한 ‘의사진단서’ 또는 ‘의견서’ 등을  
(미세먼지와 연관성이 드러나는 의사소견 또는 향후 치료 의견이 명시된 )

**3월 25일(금)까지 담임선생님께 제출해주시기 바랍니다.**

- 해당 의사진단서 또는 의견서 등을 사전 제출한 경우, 우리 지역의 미세먼지 농도가 ‘나쁨’ 이상인 경우, 당일 수업 시작 전(8시 50분 이전)에 학부모의 사전연락 (담임 선생님께 전화·문자 연락)만으로 질병 결석이 인정됩니다.

## 〈 고농도 미세먼지 대응요령(7대) 〉

### 1. 외출은 가급적 자제하기

- 실외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

### 2. 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기



※ 〈주의사항〉 임산부, 호흡기·심혈관 질환자, 어린이, 노약자 등 마스크 착용으로 호흡이 불편한 경우 사용을 중지하고, 필요시 의사 등 전문가와 상의

### 3. 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

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

※ 참고 : 한 연구결과(Science Daily, 2016)에 따르면, 대기오염물질 흡입을 최소화하기 위해 보행시 2~6km/hr, 자전거 운행시 12~20km/hr(성인기준) 속도 유지

### 4. 외출 후 깨끗이 씻기

- 샤워하고, 특히 필수적으로 손.발.눈.코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기

### 5. 물과 비타민C가 풍부한 과일.야채 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일.야채 등 충분히 섭취하기

### 6. 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 실내.외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동(필터 주기적 점검.교체)

#### 〈 환기요령 〉

- ▶ 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, “나쁨” 이상시 자연환기 자제)
- ▶ 대기가 정체되어 있는 시간대를 피해 오전 10시부터 오후 9시 사이에 하루 3번 30분 이상 환기
- ▶ 자연환기시에는 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시
- ▶ 조리시 주방 후드 가동과 자연환기를 동시에 실시하고, 조리 후에도 30분 이상 환기
- \* 주택 실내공기질 관리를 위한 매뉴얼(환경부.국립환경과학원, 2012), 주거환경 중 주방에서 발생하는 실내 오염물질 관리방안 연구(국립환경과학원, 2013)

### 7. 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기

2022. 3. 21.

군 산 금 빛 초 등 학 교 장