생각은 크게, 마음은 따뜻하게, 배움은 즐거운 하가교육

# 미세먼지 대응 교육 안내

전주하가초등학교
제 2025-29호

하가초 학부모님께 안내드립니다.

봄철 미세먼지 농도가 높은 날이 증가하면서 학생들의 건강상 피해가 우려되고 있습니다. 고농도 미세먼지 주의보 및 경보 시 학생들이 등교 및 외출 시 보건용 마스크(KF80, 94, 99)를 착용할 수 있도록 지도해주시기 바랍니다.

## ■ 미세먼지를 알아볼까요 ■

미세먼지란, 공기 중에 떠다니는 눈에 보이지 않을 정도로 작은 먼지(10마이크로미터 이하)를 말합니다. 미세먼지에 노출되면 호흡기, 피부, 심혈관계 등 다양한 질병이 발생할 수 있습니다. 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소(IARC)는 미세먼지를 1군(Group 1) **발암물질**로 분류하였습니다.

QUIZ

### 미세먼지 바로알기 퀴즈

: 미세먼지에 대해 얼마나 알고 있는지 점검해보고, 소중한 건강 챙깁시다!

**Q1. 우리나라 미세먼지는 대부분 중국에서 오는 건가요? X**

중국 등 국외에서 유입되는 미세먼지 양은 약 30~50% 정도이며 나머지는 국내 화력발전소, 자동차, 사업장, 꽃가루 등에서 발생하는 것입니다. 따라서 대중교통 이용, 에너지 절약 등 우리나라에서 발생하는 미세먼지를 줄이는 노력이 필요합니다.

**Q2. 황사와 미세먼지는 그게 그것 아닌가요? X**

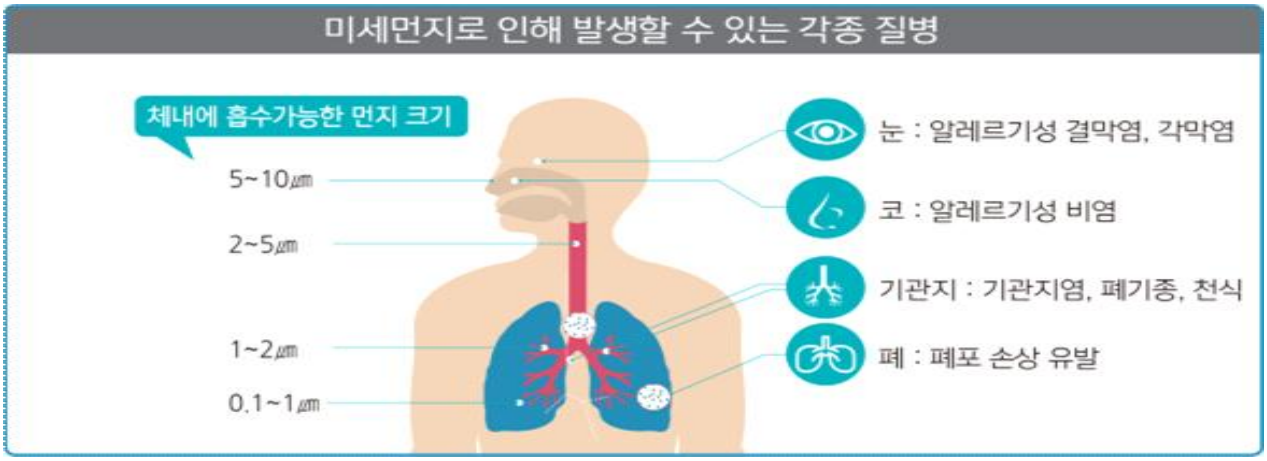
황사는 중국 사막에서 강한 바람으로 인해 자연적으로 만들어진 모래, 흙먼지입니다. 반면, 미세먼지는 산업시설, 자동차 배기가스 등 인위적으로 발생하는 것으로 중금속, 유해화학물질 등이 들어있습니다. 둘 다 건강에 좋지 않은 영향을 줄 수 있으므로 주의해야 합니다.

**Q3. 1년 중 고농도 미세먼지가 가장 많이 발생하는 시기는 언제일까요? 12~3월 (봄, 겨울철)**

주로 봄과 겨울에 미세먼지 농도가 높은 편입니다. 따라서 공공기관에서는 미세먼지 고농도 기간(12~3월) 동안 미세먼지 고농도 계절 관리제를 시행하고 있습니다.

**Q4. 미세먼지가 뇌까지도 영향을 미칠 수 있나요? O**

미세먼지 특히 입자가 매우 작은 초미세먼지는 호흡기계는 물론 뇌까지 이를 수 있습니다.




**Q5. 미세먼지에 좋은 음식이 있나요? O**

'물'은 기관지가 건조해지는 것을 막고 노폐물을 배출하는 것이 좋습니다. 생각, 도라지, 배 등은 기침이나 감기, 기관지염 등 증상 완화에 도움이 됩니다. 해조류(미역, 다시마)와 섬유질이 풍부한 음식(채소)을 먹으면 장운동이 촉진되어 몸속 중금속을 흡착해 배출시키는 효과가 있습니다.

<출처 : 환경부>

## 미세먼지 및 오존 농도 및 예보 경보 알림서비스

[홈페이지 : 에어코리아]

[모바일앱 : 우리동네 대기질]

**< 예보 문자 >**

○ **(신청방법)** ① 에어코리아 홈페이지 접속(www.airkorea.or.kr) → ② 고객의 소리 → ③ 문자서비스

○ **(문자발송)** 미세먼지 예보등급 '나쁨' 이상시 안내문자 발송

**< 경보 문자 >**

○ **(신청방법)** 안내를 받고자 하는 지역의 각 시·도 홈페이지에 접속하여 문자서비스 신청

○ **(문자발송)** 미세먼지 주의보 또는 경보 발령시 안내문자 발송

# 미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

## 미세먼지를 줄이는 5가지 실천

1. 일회용품 줄이고, 미세먼지 줄이고!

2. 겨울철 적정 실내온도(20°C) 유지, 낭비되는 전기에너지 줄이기

3. 가까이는 걷거나 자전거를 타고, 먼 거리는 대중교통으로!

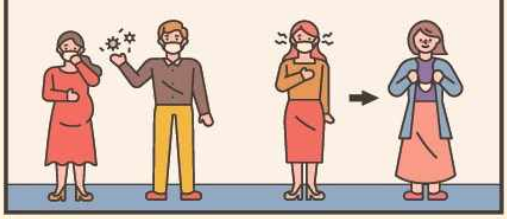
4. 운전하는 어른께는 정차 중에 시동을 꺼달라고 말씀드려요!

5. 공기정화식물 키우고, 나무도 심고!

## 건강을 지키는 5가지 실천

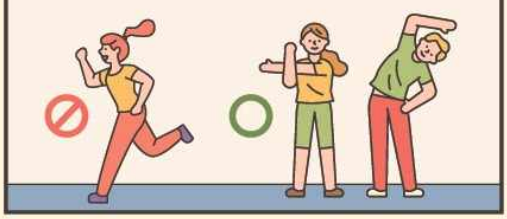
1. 집에 들어오면 손씻기, 세수하기 양치질로 미세먼지 씻어내기!

2. 건강상태에 따라 보건용 마스크 올바로 착용하기! 호흡곤란시 바로 벗기!



3. 물과 과일, 야채 충분히 섭취하기!

4. 미세먼지가 나쁜 날에는 격렬한 운동 및 외출 피하기!



5. 미세먼지가 나쁜 날에도 10분씩 하루 3번, 요리할 때는 30분 이상 환기 필수!

## 올바른 마스크 착용법

1. 마스크 만지기 전 손씻기
2. 양 손으로 마스크의 날개를 펼치고 날개끝을 오므리기

3. 고정심이 있는 부분을 위쪽으로 잡고 턱부터 시작하여 코와 입을 완전히 가린다.

4. 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정하거나 끈을 머리 뒤쪽으로 넘겨 연결고리에 양쪽 끈을 건다.

5. 양 손의 손가락으로 고정 부분이 코에 밀착되도록 심을 누른다.

6. 양 손으로 마스크 전체를 감싸고 공기가 새는지 체크하면서 얼굴에 밀착되도록 고정한다.

환경부

# 고농도 미세먼지 7가지 대/응/요/령

## 1 외출은 가급적 자제하기

• 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화하기

## 2 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기

• 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법

※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요

## 3 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

• 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기

• 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기

## 4 외출 후 깨끗이 씻기

• 온몸을 구석구석 씻고, 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

## 7 대기오염 유발행위 자제하기

• 자가용 운전 대신 대중교통 이용 등

## 6 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

• 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기

• 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기 (필터 주기적 점검·교체)

| 평시 환기 | 조리 시 환기 |
|---|---|
| ㅣ실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실가(단, 나쁨 이상시 자연환기 자제)<br>ㅣ하루 3번 30분 이상(오전 10시~오후 9시) 환기 실시<br>ㅣ대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시 | ㅣ주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시<br>ㅣ조리 후에도 30분 이상 환기 실시 |

2025년 3월 12일

전 주 하 가 초 등 학 교 장