



미세먼지 대응안내 가정통신문

교 장 : 김옥빈
교 감 : 김영주
담당자 : 노영아

미세먼지 대응요령

학부모님께

요즘 코로나바이러스19로 인해 학생들의 가정학습과 건강관리에 노고가 많으십니다. 봄철을 맞이하면서 미세먼지 농도가 높은 날이 빈발할 수 있으므로 고농도 미세먼지 대응 행동요령을 알려드리니 참조하시어 대응을 잘 하시기 바랍니다. 아울러 개학하여 등교 시에 **미세먼지 '나쁨' 날**에는 학생들이 **인증된 마스크를 착용**할 수 있도록 해주시기 바랍니다.

고농도 미세먼지 대응요령(7대)

1. 외출은 가급적 자제하기

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

2. 외출시 보건용 마스크(식약처 인증 KF80, KF94, KF99)착용하기.



※ 호흡기 취약학생은 꼭 인증마스크 휴대하게 해 주십시오.

3. 외출 시 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 보행 시 2~6 km/hr, 자전거 운행 시 12~20 km/hr(성인기준) 속도 유지

4. 외출 후 깨끗이 씻기

- 샤워하고, 특히 필수적으로 **손·발·눈·코**를 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(공기청정기 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
- 자연환기 시에는 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시
- 조리 시 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시하고, **조리 후에도 30분 이상 환기**

7. 대기오염 유발행위 자제하기

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

■ 미세먼지 관련 질병결석 인정

- * **미세먼지로 인한 질병결석 적용대상** : 의사의 진단서 또는 의견서를 통해 인정된 기저질환(천식, 아토피, 알레르기, 호흡기질환, 심혈관질환 등)을 가진 민감군 학생은 **미세먼지와의 연관성이 드러나는 의사소견 또는 향후 치료의견 등을** 학기(년)초에 담임선생님께 제출합니다.
- * **질병결석 인정조건** : 등교시간대(예: 오전 8시~9시) 거주지 또는 학교 주변 **실시간 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상**이며 학부모가 학교에 **사전연락(전화 또는 문자)한 경우**, 담임교사 확인서를 첨부한 결석계를 5일 이내에 제출하여 학교장 승인을 받습니다.

■ 미세먼지 확인방법

환경부 에어코리아 홈페이지	우리동네 대기질 모바일 앱	전라북도 실시간대기정보 시스템
(신청방법) ① 에어코리아 홈페이지 접속 (www.airkorea.or.kr) → ② 고객의 소리 → ③ 문자서비스 (문자발송) - 미세먼지 예보등급 '나쁨' 이상시 안내문자 발송됨 - 가입 후 "1년"마다 직접 홈페이지에서 재등록해야 문자발송이 연장됨	(설치방법) '플레이 스토어' 또는 '앱스토어'에서 '우리동네 대기질'을 검색하여 다운로드 (주요기능) 미세먼지 예보결과 및 지역별 경보발령 상황 제공	① 홈페이지 주소 http://air.jeonbuk.go.kr/index.do ② 대기질정보 문자서비스 신청방법 홈/문자전송신청

■ 미세먼지 개념

- * **미세먼지(PM10)** : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 $10\mu\text{m}$ 이하의 먼지
- * **초미세먼지(PM2.5)** : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 $2.5\mu\text{m}$ 이하의 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, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어진다.

■ 미세먼지 위해성

- * 2013년 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소에서는 **미세먼지를 1군 발암물질로** 지정
- * 단시간 흡입으로는 갑자기 신체변화가 나타나지 않으나, **장기적·지속적 노출 시 천식과 폐질환 등 유발에 영향을 미칩니다.**
- * **그 외** 안구 가려움증이나 염증, 피부 모공확대, 피부염, 알레르기 유발, 심장에 산화 스트레스 증가로 부정맥 발생, 뇌혈전을 만들고 세포를 손상시켜 뇌졸중, 치매 유발, 태아 성장저하, 출생후 뇌신경 발달저하로 지능저하, 태반외 혈액순환이 잘 안돼 태아에 영양공급을 방해합니다.

2020 년 3 월 30 일

회현중학교장