

2020학년도 상반기 학부모 교육

① 코로나바이러스감염증-19 및 감염병 예방

감염병 위기단계를 ‘심각’ 수준으로 상향함에 따라 학부모님들께서 걱정이 많으셨을거라 생각합니다. 이에 코로나19 및 위생수칙에 대해 알아보며 우리 학생들의 건강을 위해 함께 노력하고자 합니다. 또한 학교에서 흔히 볼 수 있는 감염병에 대해 알고 예방할 수 있도록 가정에서도 함께 교육해주시기 바랍니다. (코로나 정보: 질병관리본부에서 확인 가능)

1. 감염 경로

- 1) 동물 → 사람 → 사람 전파로 추정하고 있습니다.
- 2) 현재까지는 비말(침방울), 접촉을 통한 전파로 알려졌습니다.
 - * 기침이나 재채기, 침, 호흡기 비말 등의 신체 내 침투(눈, 코, 입, 점막 등을 통해)
 - * 오염된 물건을 만진 뒤 눈, 코, 입을 만짐

2. 의심 증상

발열(현재 기준 37.5℃ 이상), 권태감, 호흡기 증상(기침, 호흡곤란), 폐렴, 객담, 인후통, 두통, 오심, 설사 등

3. 기본 행동 수칙

1) 비누로 손 씻기 : 1830(하루에 8번 30초 이상)

→ 손씻기는 세균의 숫자를 감소시켜 감염성 질환의 70% 이상을 예방할 수 있습니다.

- * 화장실에서 나올 때
- * 체육활동 후, 외출에서 돌아온 직후
- * 식사 전후
- * 코를 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후
- * 위생이 의심되는 곳을 만진 후 (바닥, 손잡이, 컴퓨터 등)



2) 기침·재채기 에티켓

- * 입과 코를 가리고 하기
- * 휴지가 없으면 옷소매로 가리고 하기
- * 기침을 하면 마스크를 착용하기
- * 기침 후에 손씻기/손소독제로 닦기

3) 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

4) 사람 많은 곳에 방문 자제

5) 마스크 착용하기(전파를 방지하고, 바이러스 및 균의 노출을 예방하기)

- * 착용하기 전에 손을 비누로 씻거나 알코올 손소독제로 닦기
- * 입과 코를 완전히 가리도록 착용 후 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없는지 확인하기
- * 마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 않기. (특히 앞부분)
만졌다면 손을 비누로 씻거나 손소독제로 닦기.
- * 기침, 재채기, 가래, 콧물, 목아픔 등 호흡기 증상/ 의료기관 방문 시/ 많은 사람을 접촉하는 경우는 보건용 마스크(KF80이상)를 착용하기.

바. 우리 지역 문의처

순번	기관명	문의번호	기타
1	익산시보건소	063-859-4811	보건소 문의 후 병원 방문
2	익산병원	063-840-9112, 9119	선별진료소, 검체 채취 가능
3	원광대학병원	063-859-1165	선별진료소, 검체 채취 가능

4. 유증상자 행동 수칙

- 1) 유증상자는 발열(37.5℃ 이상), 호흡기증상(기침, 목아픔 등)이 나타난 사람입니다.
- 2) 등교나 출근을 하지 마시고 외출을 자제해 주세요.
- 3) 집에서 충분히 휴식을 취하시고 3-4일 경과를 관찰하여 주십시오.
(집에서도 마스크 착용 권고)
- 4) 37.5℃~38.0℃ 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 보건소 문의 또는 1339, 지역번호+120으로 문의 후 선별진료소 방문하여 진료를 받아주세요.
- 5) 의료기관 방문 시 자가 차량 이용 및 마스크를 착용하세요.
- 6) 진료 의료진에게 해외 여행력 및 호흡기 증상자와 접촉 여부를 알려주세요.

5. 기타 감염병

- 1) 법정 감염병과 전염력이 강한 질환이라고 의사가 진단한 질환
- 2) 학령기 및 청소년기에 흔히 걸릴 수 있는 감염병

병명	감염 경로 및 초기 증상	등교 중지 기간
홍역	비말감염(인두분비물) 귀 뒤에서부터 발진, 발열	발진 후 5일 까지
수두	비말감염(인두분비물) 발열과 동시에 발진, 수포	모든 수포에 가피가 형성될 때까지
유행성 이하선염	비말감염(인두분비물) 발열, 귀 밑이 부어오름	증상 발생 후 5일까지
인플루엔자	비말감염(인두분비물) 고열, 근육통, 기침, 두통 등	유행차단을 위한 등교중지는 의미 없지만 상태에 따라 실시
A형간염	바이러스로 오염된 음식이나 물 고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	황달 증상 이후 7일간
결핵	비말감염 기침, 가래, 미열, 피로, 식욕부진	약물치료 시작 후 2주까지
유행성 결막염 (비법정감염병)	접촉감염(눈곱, 분변 등) 충혈, 눈 가려움, 이물감, 눈물 등	격리 없이 개인위생 수칙을 철저히 지킬 것을 권장

※ 학생의 상태에 따라 등교중지 기간 및 질병 상황 변화 가능

※ 38.0℃ 이상의 고열이 측정되면 병원진료 후 등교여부를 결정하시기 바랍니다.

- 3) 간헐적으로 유행하는 감염병

병명	감염 경로 및 초기 증상
머릿니	직접 접촉, 모자나 빗 같은 매개물을 통한 간접 전파 가려움증, 미열, 권태감
요충증	손-구강 감염, 충란으로 오염된 음식물이나 식기 항문 주위의 심한 소양증, 수면부족, 안절부절, 오줌 싸기 등
급성 설사	변-구강 감염, 비말감염, 음식 뭍은 변, 구토, 미열, 복통, 오심 등

6. 감염병에 걸렸을 경우(병원 진단을 받은 후)

- 1) 담임 선생님께 연락해주세요.
- 2) 가정격리(등교중지)해주세요. 가족 구성원들끼리도 조심해주세요.(검상 지양하기)
- 3) 완치 후 병명과 격리기간 등이 명시된 의사소견서 또는 진료확인서를 학교로 제출해주세요. (해당 기간 동안 출석으로 인정 됨)

② 성비위(성폭력, 성희롱, 성매매) 예방

1. 성폭력/성희롱/성매매의 정의

- 1) 성폭력: 상대방의 동의 없이 성을 매개로 힘의 차이나 권력을 이용하여 상대방의 성적 자기결정권을 침해하는 모든 폭력 행위
- 2) 성희롱: 관계에서 지위를 이용하거나 업무 등과 관련하여 성적 언어나 행동 등으로 성적 굴욕감을 느끼게 하거나 성적 언동 등을 조건으로 불이익을 주는 행위
- 3) 성매매: 불특정한 사람을 대상으로 금품 등을 주고받아 성적 행위 또는 유사 성적 행위를 하는 것

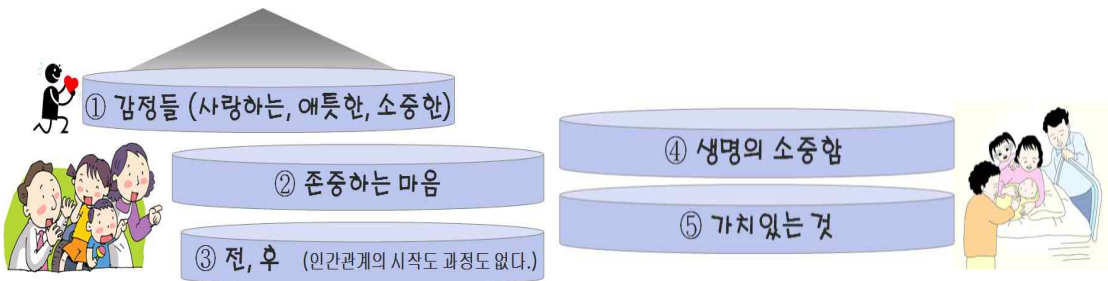
2. 예방을 위한 부모님의 역할

- 1) 범죄예방 성교육
 - * 음란물을 보면 만지고 싶고 실제로 해보고 싶은 마음이 생길 수 있음
 - * 상상은 충분히 할 수 있지만 실제로 행동에 옮기는 것은 범죄라는 것을 인지시키기
 - * 혹시라도 누군가를 만졌다면, 최대한 빨리 진심으로 사과할 수 있도록 교육
- 2) 낯선 사람이 친구를 끌고 가거나 이상한 행동을 할 때 즉시 주변의 어른들에게 알리도록 교육
- 3) 성폭력 사실은 좋은 비밀이 아닌 나쁜 비밀이므로 가장 안전하게 도와줄 사람인 부모나 교사에게 바로 이야기해야 한다고 교육
- 4) 적극적인 대처(차단 프로그램)
 - : 음란물 차단 프로그램, 유스키퍼(youth keeper), 그린 I-Net
- 5) 성폭력 치료 및 상담지원 전문기관 활용
 - * 여성긴급전화: 국번 없이 1366 * 청소년 상담지원기관: 국번 없이 1388
 - * 한국성폭력상담소 전화: 02-338-5801

3. 성인권 행동지침

	상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기		다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기
	함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기		피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

4. 성매매에 없는 것(성매매를 하지 말아야 하는 이유)



③ 양성평등 교육

1. 양성평등이란?

성이 다르다는 이유로 자유로운 인간으로서의 존엄성을 손상 당해서는 안 되며, 정치적 · 사회적 · 경제적 및 문화적 생활에 참여하는 데 장애가 되어서도 안 되며, 가족과 사회의 번영에 동참하는 길이 봉쇄되어서도 안 되며, 인류에 공헌할 무한한 잠재력을 개발하는 데 낙오되어서는 안 된다는 개념입니다.

2. 자녀 교육법

가장 중요한 것은 양성평등의식 향상을 위한 성 중립적인 교육입니다. 성에 대해 편견을 가지지 않도록 양성평등 교육을 생활화해 주시기 바랍니다.

- 1) 자녀에게 격려, 칭찬, 꾸지람 등을 할 때 자녀의 성별에 관계 없이 동등하게 하기.
- 2) 예절이나 단정한 용모는 남녀가 모두 갖추어야 할 덕목이라는 차원에서 가르치기.
- 3) 집안일, 자녀양육 등은 남녀 공동의 책임이자 역할이라는 점을 강조하기.
- 4) 어렸을 때부터 딸, 아들 모두 예술, 체육 등을 함께 즐기며 심신이 건강하게 자라도록 하기
- 5) 남자는 능동적, 여자는 수동적, 남녀의 성욕은 다르다는 것은 잘못된 믿음이라는 것을 교육하기.

④ 아동학대 예방교육

1. 아동학대 현황 (출처: 중앙아동보호전문기관, 아동권리보장원)

- 1) 아동학대 전북지역 발견율이 전국 평균보다 1.75배 높음
- 2) 아동학대 유형 : 중박학대>정서학대>신체학대>방임>성학대
- 3) 학대 행위자의 76.9%가 부모
- 4) 양육태도 및 방법 부족(35.6%)이 가장 큰 원인을 차지함

2. 아동학대 종류 및 예시

- 1) 신체학대 : 예) 허락 없이 밖에 있다 들어온 딸에게 화가 나 욕설 및 폭행한 친부
- 2) 정서학대 : 예) 밥을 먹지 않는다면 3회에 걸쳐 억지로 밥을 먹인 보육교사
- 3) 성학대 : 예) 1년간 12세 친딸을 강제로 성폭행하거나 추행한 50대 친부
- 4) 방임 · 유기
 - * 물리적 방임: 기본적인 의식주를 제공하지 않음, 아동을 보호하지 않음
 - * 교육적 방임: 학교(의무교육)에 보내지 않거나 아동의 무단결석을 허용
 - * 의료적 방임: 아동에게 필요한 의료적 처치를 하지 않는 행위 등
 - * 유기: 아동을 보호하지 않고 버리거나 아동을 병원에 입원시키고 사라진 경우 등

3. 훈육과 체벌

아이들을 교육할 때 훈육과 체벌 중 어떤 것을 더 사용하시나요? 부모와 좋은 관계를 유지하면서 행동을 바꾸기 위해서는 체벌보다는 훈육이 바람직합니다.

- 1) 훈육: 의지나 감정을 함양하여 바람직한 인격 형성을 달성하는 교육
- 2) 체벌: 일정한 교육적 목적으로 신체적 고통을 수반하게 하여 바람직하지 않은 행위를 억제하려는 것
- 3) 체벌의 부작용
 - * 체벌을 가한 사람과 좋지 않은 인간 관계 형성
 - * 체벌을 하는 성인의 감정이 격해져 아동에게 상처 입히는 아동학대가 빈번히 발생
 - * 성인의 체벌을 통해 폭력성을 학습하여 학교폭력, 가정폭력의 문제로 이어짐

4. 바람직한 훈육방법

- 1) 정중한 요청 : 엄마 좀 도와주겠니? 사물함 정리를 깨끗이 해줬으면 좋겠어.
- 2) 나 전달법 : 엄마는 지금 방이 지저분해서 속상해, ○○이가 정리해줬으면 좋겠어.
- 3) 보상
 - * 긍정적인 행동은 즉각 보상/ 부정적 행동은 보상하지 않고 적극적으로 무시함.
 - * 종류: 미소, 안아주기, 등 두드려주기, 칭찬하기, 쓰다듬어 주기, 신체활동 하기 등
- 4) 차분한 설명
 - * 방을 치우지 않으면 기분이 좋지 않고 먼지가 많아져서 몸에도 나쁜단다. 엄마가 도와주면 방 청소하기가 쉬우려나? 그럼 앞으로 우리 같이 방청소 하자.

5. 아동학대 사례 및 판례 모음

아동권리 보장원(http://korea1391.go.kr/new/bbs/board.php?bo_table=case)

⑤ 생명존중 및 자살 예방

1. 청소년의 자살 특징

- 1) 성별에 따른 차이가 거의 없습니다. (성인의 경우 남성이 여성의 2배)
- 2) 한순간의 충동에 의한 경우가 많습니다.
 - : 스트레스를 이기지 못하고 자살을 선택하는 경향을 보입니다.
- 3) 자살로 문제를 회피하려는 경향이 강합니다.
 - : 정말 죽기보다는 자신의 괴로움을 표현하려는 의도입니다.

2. 자해행동과 자살시도의 구별

- 1) 가장 기본적이고 확실한 방법은 학생에게 ‘자살 의도’가 있었는지 질문하는 것
- 2) 비자살성 자해와 자살 시도 간의 차이점(Muehlenkamp&Kerr.)

특성	자해행동	자살시도
의도/행동의 목적	-심리적 고통으로부터의 일시적 도피 -자기 자신/상황의 변화 추구	-영구적인 의식 단절/ 삶을 끝내는 것 -참을 수 없는 심리적 고통에서 완전히 벗어남
방법의 치명성/심각성	낮음	높음
행동 빈도	-높음(때로 100회 이상) -반복적, 만성적	낮음(일반적으로 1~3회)
시도된 방법	다양함	단일한 방법
인지적 상태	-고통스러우나 희망은 있음 -문제해결이 어려움	-희망이 없음, 무기력함 -문제 해결이 불가능
결과/영향	개인 -안도감, 진정 -일시적 고통 감소	-좌절, 실망감 -고통의 증가
	대인 관계 타인의 비난, 거절	타인의 돌봄, 관심

3. 자녀가 죽음에 대해 이야기 할 때 도울 수 있는 방법

- 1) 반드시 직접적으로 물어보아야 합니다.
‘너 요즘 죽고 싶은 생각이 들기도 하니?’
‘너가 죽고 싶다고 써 놓은 메모를 봤어. 엄마는 너무 걱정되는구나.’
- 2) 당황스러워도 일단 충분히 들어주며 더 구체적으로 질문합니다.
‘언제부터 그런 생각이 들었니?’ , ‘혹시 자살 시도해 본 적 있니?’
→ **직접적이고 구체적인 질문이 자살의 위험을 높이지는 않습니다.**
- 3) 문제의 심각성을 부정하지 않고 아이의 입장에서 충분히 공감해주세요.
- 4) 자녀의 긍정적인 측면을 지지합니다.
‘너는 이 어려움을 이겨낼 힘이 있어, 도와줄게.’
‘생각보다 엄마는 너에게 관심을 가지고 있고 네게는 친구들도 있어.’
- 5) 도움을 주고자 하는 부모의 마음을 전달하고 방안을 함께 모색하세요.
‘엄마(아빠)가 널 어떻게 도우면 좋을까?’
‘그런 일이 있어서 네가 죽고 싶은 생각까지 들었던 거구나, 그 일을 도와줄 테니 함께 해결해보자.’
- 6) 분위기 쇄신을 위해 자녀의 요구조건을 일부 들어주기도 하고 가족 간의 외식이나 즐거운 활동을 하는 것도 좋습니다.
- 7) 신속한 조치를 취합니다.
: 어떤 시점에서 자살을 시도하려는 전조나 기운을 느낀다면 주저하지 말고 주변 기관(112, 119)이나 전문가의 도움을 요청합니다.(한국생명의전화 1588-9191)
→ 정확한 평가를 받고 적절한 도움을 받는 것이 반드시 필요합니다.
꼭 전문 기관에 도움을 요청해주세요.

⑥ 결핵 예방

1. 결핵 특징 및 전파방법

- 1) 결핵균에 의한 만성 감염병(Mycobacterium Tuberculosis, TB)입니다.
- 2) 결핵은 어느 조직(신장, 신경, 뼈 등)에나 발생할 수 있지만 결핵균이 산소를 좋아하므로 산소가 많은 폐조직의 감염인 폐결핵이 대부분을 차지합니다.
- 3) 기침, 재채기, 가래 등으로 인해 결핵균이 포함된 미세한 침방울로 감염됩니다.
(공기감염, 비말감염)

2. 잠복결핵

- 1) 감염되었다고 해서 모두 결핵으로 발병하는 것이 아닙니다.
- 2) 감염자 중 90%는 단순히 잠복결핵감염 상태를 유지하고 있습니다.
- 3) 결핵균이 몸 안에 있으나 면역기전에 의해 억제된 상태로 증상도 없고 다른 사람에게 결핵균을 전파하지 않습니다.
- 4) 흉부 X-ray는 정상 / 투베르쿨린 피부반응 검사는 양성(Positive)으로 나타납니다.

3. 결핵의 증상 및 치료

- 1) 증상
 - * 마른기침에서 가래가 낀 화농성 기침으로 진행
(2주 이상 기침을 하면 결핵 의심하고 마스크 착용 후 병원 방문)
 - * 객담(누르고 점액성), 객혈, 흉막 통증, 땀뻘거리는 소리, 호흡곤란
 - * 무력감, 식욕부진, 체중감소, 발열(오후 미열, 야간 발한)
 - * 오후에 미열이 발생 후 식은땀이 나면서 열이 떨어지는 증상이 반복
- 2) 치료
 - * 최소 6개월 ~ 1년간 항결핵제를 꾸준히 복용 시 치료 가능
 - * 일반적으로 복용 후 2주가 지나면 전염력이 거의 소실되어 입원하거나 격리 생활을 할 필요 없음(약 복용 시작 후 2주간은 격리 필요)
 - * 약 복용은 하루에 한 번 일정 시간에 복용하여 혈중 농도를 유지하는 것이 중요

⑦ 비만 예방

1. 비만의 기준

- 1) 학교보건법에서는 BMI(체질량지수)로 판정합니다.
- 2) BMI(체질량지수, 비만도) = $\text{몸무게(kg)} / \text{키(M}^2)$
 - * 키와 몸무게를 통해 계산하여 성별·나이별 체질량지수 백분위수 도표에 대비하여 판정
 - * 체질량지수 백분위수 도표의 5 미만 : 저체중
 - * 체질량지수 백분위수 도표의 85이상 95미만 : 과체중
 - * 체질량지수 백분위수 도표의 95이상 : 비만
 - * 체질량지수 백분위수 도표의 5이상 95미만 : 정상

2. 소아비만의 위험성

- 1) 만성질환의 위험: 고지혈증, 동맥경화, 지방간, 고혈압, 당뇨 등
- 2) 편도비대증 : 호흡곤란, 수면무호흡증
- 3) 무릎관절이나 척추 통증
- 4) 내분비 이상
- 5) 성인은 지방세포의 크기가 증가하지만, 소아는 지방세포의 '수'가 증가하여 비만 치료를 해도 크기만 작아지지만 할 뿐 수는 줄어들지 않아 쉽게 다시 비만이 될 수 있음

3. 건강을 찾기 위한 방법(식이요법, 운동요법)

지방과잉섭취가 비만의 원인이 되는 이유는 지방의 과잉섭취로 인슐린 분비가 자극되면서 혈액에 넘치는 영양소를 저장하는 활동이 활발해지기 때문입니다. 따라서 식이요법과 운동요법을 병행하여 기초대사량을 늘리고 영양소 소비는 늘려 신체 균형을 유지해야 합니다.

1) 식이요법

좋은 식이	삼가야 할 식이
- 영양소 많고, 열량 낮고, 포만감을 주는 음식 (고섬유소 식이) - 야식, 편식, 과식 금하고 규칙적 식사하기 - 정해진 장소에서 천천히 오래 씹기 - 싱겁게 조리하기(신맛이나 고소한 맛을 첨가)	- 짠 것, 매운 것, 고지방, 고칼로리, 단 음식 - 저녁 식사 후 간식 먹기 - 한꺼번에 몰아서 먹기

2) 운동요법

- * 주 3회 이상 30분~1시간 정도
- * **뛰는 행동으로 경련, 심계항진, 저혈압 등의 증상을 일으키는 경우, 절대 뛰지 말 것!**
- * 최대심박수의 60~85%가 적당한 강도(최대심박수=1분 동안 심장이 뛸 수 있는 가장 높은 수치의 심박수 → 건강한 사람만 확인하세요.)
- * 흥미 있는 운동
- * 생활습관 개선: 많이 걷기, 계단 이용하기, 활동량을 점점 늘려가기 등

⑧ 흡연 예방

1. 간접흡연의 영향

- 1) 담배연기를 들이마심으로써 담배를 피우는 것과 같은 효과가 나타남
- 2) 아동 : 영아돌연사증후군, 중이염, 학령기 호흡기 증상과 천식의 유병률 증가, 폐 성장을 저하
- 3) 성인 : 각종 암, 관상동맥질환 이환율 증가, 폐암 및 사망률의 위험 증가
- 4) 단순히 흡연자를 격리하고 공기를 환기시키는 것만으로는 막을 수 없음
→ 실내 흡연자체를 금지해야 완전히 보호됨

2. 전자담배의 진실

Q1. 전자담배는 안전한데요?

A1: ‘수증기’ 형태의 배출물에는 포름알데히드(다량복용시 사망), 아세트알데히드(폐·신장 손상), 니트로사민(암 유발) 등의 1급 발암물질이 에어로졸 형태로 존재하고 있습니다.

Q2. 전자담배는 니코틴이 없어서 중독성이 없는데요?

A2: 전자담배에도 니코틴이 있습니다. 따라서 니코틴 의존의 문제는 지속되며 한꺼번에 많은 양을 사용해서 발생하는 사고도 증가하고 있습니다.

Q3. 전자담배는 어디에서나 피울 수 있는데요?

A3: 아닙니다. 전자담배도 『담배사업법』에 의해 담배로 분류됩니다. 따라서 금연구역에서는 피우면 안 됩니다.

Q4. 전자담배는 금연이 도움이 되는데요?

A4: 아닙니다. 정해진 니코틴 흡연량이 없어 니코틴 흡수량을 가능하기가 어렵습니다. 그래서 오히려 과다 복용하여 중독을 일으킵니다.

3. 금연 중 한 개비 실수를 했을 때의 대처법

- 1) 즉시 흡연을 멈춥니다.
- 2) 담배를 버리고 흡연하던 장소에서 벗어납니다.
- 3) 조금 전 흡연 상황에 대해 되짚어봅니다.(누구와 무엇을 하며 어떤 기분이었는지 파악)
- 4) 또다시 그러한 상황에 처할 경우 어떻게 대처할지 생각해봅니다.
- 5) 한 개비 실수가 금연실패는 아니라는 사실을 잊지 말고, 같은 흡연 유혹 상황이 생겼을 경우에 대해 계획을 세우도록 합니다.

4. 금연 도움을 받을 수 있는 곳

기관	연락처
익산시 보건소 금연사업	063-859-4912
금연 길라잡이	http://www.nosmokeguide.go.kr/
금연 두드림	https://nosmk.khealth.or.kr/

⑨ 미세먼지

1. 미세먼지가 건강에 미치는 영향

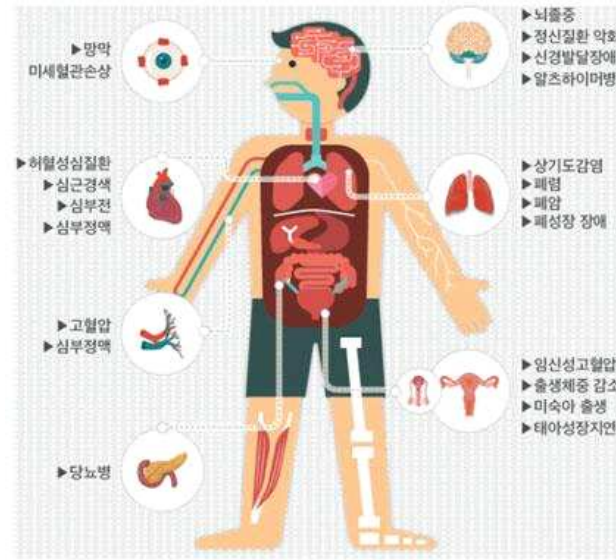
미세먼지는 우리 눈에 보이지 않을 정도로 작은 먼지 입자로 특히 PM2.5는 숨 쉴 때 폐포 끝까지 들어와 바로 혈관으로 들어갈 수 있습니다.

* PM10 : 입자가 직경 10 μ m 이하(10 μ m = 0.001cm) * PM2.5 : 입자가 직경 2.5 μ m 이하

- 1) 단기적: 천식 발작, 급성 기관지염, 부정맥 등의 증상 발현 및 악화
- 2) 장기적: 심혈관질환, 호흡기질환, 폐암 발생 위험 증가
- 3) 세포 노화 촉진, 염증반응 촉진으로 조직 손상을 초래
- 4) 혈관으로 침투하여 전신을 돌며 여러 장기에 영향을 미칠 수 있음

2. 미세먼지 노출 후 나타나는 증상

- 1) 기침과 같은 호흡기 점막 자극 증상, 호흡곤란, 가슴 답답함, 쌉쌉거림, 천식 증상
- 2) 가려움, 따가움을 동반하는 피부 알레르기 및 아토피피부염, 결막염, 안구건조증 등



[미세먼지가 인체에 미치는 영향]

3. 미세먼지 건강수칙

- 1) 미세먼지 예보를 확인하세요

- * ‘에어코리아, 우리 동네 대기정보’ 에서 미세먼지 예보를 조회할 수 있습니다.
- * 학교 외부활동 진행 여부를 가정통신문을 통해 확인하세요.
- * 미세먼지가 나쁠 때는 가급적 외출을 자제하여 노출을 줄이세요.

• 미세먼지 예보 등급

(단위: $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

• 미세먼지 경보 등급 (기준농도: 시간평균 농도)

구분	예보 등급				구분	경보 등급	
	좋음	보통	나쁨	매우 나쁨		주의보	경보
미세먼지(PM_{10})	0-30	31-80	81-150	≥ 151	미세먼지(PM_{10})	150 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속	300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속
초미세먼지($\text{PM}_{2.5}$)	0-15	16-35	36-75	≥ 76	초미세먼지($\text{PM}_{2.5}$)	75 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속	150 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속

- 2) 미세먼지로 인한 증상을 확인하세요.

- * 평소 호흡기 질환 등이 있는 경우 상비약을 준비하세요.
: 아토피피부염, 천식, 호흡기질환 등 기저질환이 있는 학생은 의사가 처방한 **비상약품(벤틀린, 흡입기, 보습제, 안약, 연고, 로션 등)**을 소지하도록 해주세요.
- * 증상 발생 시 학교 보건실을 바로 방문하여 적절한 조치를 받을 수 있도록 가정에서 교육해주세요.
(특히 **천식의 경우 반드시 응급약품을 소지**하고 다닐 수 있도록 해주세요.)

3) 등하교 시 보건용 마스크를 쓰세요.

- * 일반 마스크는 미세먼지의 흡입을 막지 못합니다.
- * 식약처인증 보건용 마스크(KF80·94·99)를 착용해야 미세먼지 차단이 가능합니다.
- * 어린이의 경우 KF 수치가 높은 마스크를 착용했을 때 호흡곤란이 생길 수 있으므로 낮은 수치의 마스크 착용을 권장합니다.(이유: 호흡기관 미성숙)
- * 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗도록 합니다.
- * 얼굴에 알맞은 마스크 크기를 선택합니다.(선택 기준: 마스크를 펼쳐 좌우대칭이 되도록 세로로 접어 코 편 위부터 턱 부분까지 가장 긴 거리를 측정)

Q: 미세먼지 나쁜 날엔 무조건 마스크를 쓰게 하면 되나요?

A: 마스크보다 외출을 자제하는 것이 가장 좋습니다. 하지만 부득이하게 외출 시에는 가급적 착용하는 것이 좋습니다. 숨이 차면 벗고 휴식을 취해주세요.

4) 미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.

- * 배출원이 없는 장소(대로변에서 멀리 떨어진 공원이나 학교 운동장)에서 야외 운동을 하세요.
- * 실외 활동을 자제하고 격렬한 운동 대신 강도를 낮추어 가벼운 운동을 하세요.

5) 운동이나 야외놀이 후 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.

- * 손씻기는 물로 씻는 것보다 일반 비누로 씻는 것이 세균 등을 효과적으로 제거할 수 있습니다.

6) 운동이나 야외놀이 후 물을 충분히 섭취하세요.

- * 호흡기 점막을 건조하지 않은 상태로 만들어 기관지를 보호하고 세포 저항력을 높여줍니다.
- * 체내 미세먼지 배출에 도움이 되는 음식
: 물, 비타민이 풍부한 과일, 채소는 노폐물의 배설을 증가시키고 항산화 작용으로 염증 반응 억제에 도움이 됩니다.

⑩ 기타 보건실 안내

1. 감염병, 미세먼지 등 마스크 사용이 필요한 경우 가정에서 준비해주세요.

- * 학교에 비축된 마스크는 비상시나 어쩔 수 없는 상황에서 제공하기 위함으로 학부모님들의 양해를 부탁드립니다.

- * 물에 젖거나 찢어질 수 있으므로 여분 마스크 2-3개도 함께 준비해주세요.

2. 기침, 재채기, 콧물 등 호흡기 증상이 있는 경우 마스크를 착용하게 해주세요.

3. 감염병이 의심되면 병원 진료 후 등교하게 해주세요.(담임선생님께 연락해주세요.)

4. 병원 의뢰 시 ‘응급증상 및 이에 준하는 증상’ 등으로 응급상황을 제외하고는 학부모에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.

5. 학기 초 건강상태조사 이외에도 학생의 건강에 변화가 있거나 약물 변경, 치료상태 변경, 알레르기 등 건강에 관련한 변동 사항이 있으면 반드시 보건실에 알려주세요.

6. 기타 궁금하신 사항은 보건실로 문의해주세요.

7. 보건실 전화 : 063-839-5392