

## ◆고농도 미세먼지와 건강관리◆

학부모님 안녕하십니까.

3월은 고농도 미세먼지가 자주 발생하는 시기로 학생들의 건강에 각별한 주의가 필요한 시기입니다. 건강을 위협하는 미세먼지의 위해성과 미세먼지 농도에 따른 행동요령을 안내해 드리오니, 고농도 미세먼지 발생 시에는 실외활동을 자제하시고, 학생들이 등·하교 시 인증된 마스크를 착용할 수 있도록 해주시기 바랍니다.

## 1. 미세먼지란?

- 대기중에 떠다니거나 흩날려 내려오는  $10\mu\text{m}$  이하의 입자상 물질
- 미세먼지(PM<sub>10</sub>)와 초미세먼지(PM<sub>2.5</sub>)등 먼지 직경에 따라 구분

## 2. 미세먼지 위해성

- 입자가 미세하여 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입시 폐포(뇌)까지 직접 침투, 천식·폐질환 유병률 및 조기사망률 증가
- 국제암연구소(IARC)는 미세먼지를 인간에게 암을 일으키는 것으로 확인된 1군(Group 1) 발암물질로 분류

## 3. 미세먼지 발생으로 인한 질병결석 인정절차

- 학생이 미세먼지 또는 오존 관련 기저질환(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등)이 있는 경우, 해당 질환에 대해 질병결석이 인정됩니다. [의사의 진단서(의사소견서 또는 진료확인서 등) 담임교사에게 제출]  
 ※ 미세먼지와 연관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 명시
- 해당 의사소견서 및 진단서를 사전 제출한 경우, 우리지역의 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상인 경우, 당일 수업 시작 전(9시 이전)에 학부모의 사전연락(담임교사에게 전화, 문자 연락)만으로 질병결석이 인정됩니다.

## 4. 우리학교 미세먼지 대응사항

<b>주의보</b> PM <sub>10</sub> 150이상 또는 PM <sub>2.5</sub> 75이상 2시간 지속	•실외수업 시간 단축 또는 금지 •학교 내 식당 기계.기구 세척, 음식물 위생관리 강화 •(공기정화장치 보유학교) 공기정화장치 가동
<b>경보</b> PM <sub>10</sub> 300이상 또는 PM <sub>2.5</sub> 150이상 2시간 지속	•실외수업 시간 단축 또는 금지 ※ 체육활동, 현장학습, 운동회 등을 실내 수업으로 대체 •수업시간 조정, 등·하교(원) 시간 조정, 임시휴업 검토 •미세먼지 관련 질환자 파악 및 특별관리(조기귀가, 진료) •학교 내 식당 기계.기구 세척, 음식물 위생관리 강화 •(공기정화장치 보유학교) 공기정화장치 가동

\*확인방법 : 에어코리아 홈페이지, 모바일 어플(우리동네 대기 정보)

- 미세먼지 비상저감조치 발령 시, 차량2부제에 적극 동참을 부탁드립니다.
- 미세먼지 '나쁨' 이상인 경우 학생이 보건용(황사) 마스크를 착용하고 등교하도록 합니다.

▶ 뒷면 계속됩니다.

## ❖ 고농도 미세먼지 발생 시 행동요령

### 1. 외출은 가급적 자제하기

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화하기

### 2. 외출 시 보건용마스크(식약처 인증) 착용하기

<보건용 마스크(KF80, KF94)의 올바른 사용법



마스크 날개를 펼친 후  
양쪽 날개 끝을 오므려주세요



고정심 부분을 위로 하여  
코와 입을 완전히 가려주세요



머리끈을 귀에 걸어  
위치를 고정해 주세요



양 손가락으로 코편이 코에  
밀착되도록 눌러주세요



공기누설을 체크하여 안면에  
마스크를 밀착시켜 주세요

### 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

### 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, 항 산화효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기

### 6. 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

- 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기(공기청정기 필터 주기적 점검·교체)

### 7. 대기오염 유발행위 자제하기

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

<출처 : 환경부, 인포그래픽 '고농도 미세먼지'>

2024년 3월 13일

이리남중학교장