



## 황사, 미세먼지로부터 건강을 지켜요



### 황사

주로 중국 북부나 몽골의 건조·황토지대에서 바람에 날려 올라간 미세한 모래 먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 떨어지는 현상 또는 떨어지는 흙먼지

### 미세먼지

미세먼지(PM-10)	초미세먼지(PM-2.5)
크기가 6분의 1 이하 (직경 약 10 $\mu$ m)인 먼지 입자	크기가 30분의 1 이하 (직경 약 2.5 $\mu$ m)인 먼지 입자

### 우리 건강에 미치는 영향

황사	미세먼지
호흡기질환(기관지염, 천식 등), 안질환(알레르기 결막염), 이비인후과질환(알레르기 비염), 피부질환 등	천식과 같은 호흡기계 질병 악화, 폐 기능의 저하 초미세먼지 흡입시 폐포까지 직접 침투

### 미세먼지 농도가 높을 때에는?



가급적  
실외활동 자제



안경이나  
선글라스 착용



외출시 황사  
마스크 착용



긴 소매옷  
착용



외출 후  
얼굴·손 씻기



하루 1.5L 이상  
수분섭취





## 그것이 알고싶다 : 고카페인 음료



### 물이 최고



#### ○ 물의 역할

- 섭취한 음식물의 소화흡수를 돕습니다.
- 우리가 활동하고 생각하는 등의 에너지 소비에 반드시 필요합니다.
- 몸의 세포조직을 성장시키는데 사용 됩니다.
- 몸의 체온을 정상적으로 유지하는데 도움을 줍니다.

○ 1일 권장량은 8잔 정도입니다.

○ 물을 마실 때는 천천히 너무 차가운 물보다 미지근한 물을 마시는 것이 좋습니다.

### 우유 최고



#### ○ 우유의 역할

- 우유속에는 여러 가지 영양소가 있어 균형잡힌 식생활에 도움을 줍니다.
- 칼슘과 단백질은 성장에 도와주고, 치아와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.
- 우유에 들어있는 유당은 뇌 조직 성장에 도움을 주어 머리를 좋게 해줍니다.
- 우유의 단백질인 카제인은 사람에게 꼭 필요한 필수 아미노산이 모두 함유 되어있습니다.

○ 하루에 200ml~400ml 정도 섭취하면 좋습니다.



<카페인 함량이 ml 당 0.15mg 이상 함유되면 고카페인 음료입니다.>



<어린이의 카페인 최대 일일섭취 권고량은 몸무게 1kg 당 2.5mg 입니다.>

