



[교훈]
참되게
슬기롭게
건강하게

가 정 통 신 문

<http://www.jayeon.es.kr/>

배움과 감동이 있는 행복한 꿈 터

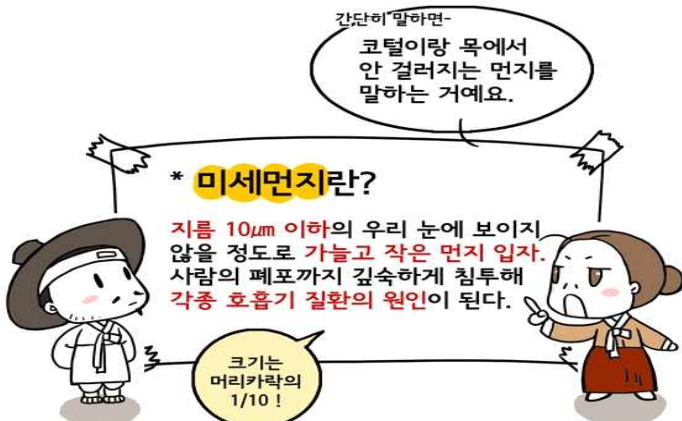
전주자연초등학교

☎ 717-2300

안녕하십니까?

가을철 고농도 미세먼지가 높은 날이 증가하면서 학생들의 건강상 피해가 우려되고 있습니다. 고농도 미세먼지 주의보 및 경보가 발령되면 학생들이 등교 및 외출 시 인증된 마스크를 착용할 수 있도록 지도 해주시기 바랍니다. 고농도 미세먼지 대응을 위한 정보를 안내하오니 참고하여 주시기 바랍니다.

김선달과 마늘님의 미세먼지 이야기





찾아보니
이런 걸 이미
하고 있구만-

한.중
협력강화

미세먼지
예.경보제

국내 오염
저감 대책



그리고 이런 건
단기간에 바로
결과가 나올 수
있는 게 아니잖소.

앞으로 차차
나아질 테니
두고 봅시다.

그런데 입자는
<미세먼지 주의보>가
든 건 어떻게 알았소?

이거
신청했거든요.

알림문자
서비스.



에어코리아
<http://www.airkorea.or.kr/>

문자(SMS)서비스 신청

※ 본인 여부 확인이 필요한 경우를 위해 가입자 신분증에 기재된 이름, 생년월일
※ 휴대전화에 입력된 본인 확인용 비밀번호를 입력할 수 없어 도장을 찍을 수 있습니다.
※ 본인확인용 도장을 입력해 SMS 신청 및 수신을 받을 수 있습니다.
※ 입력하신 휴대전화로 통해 모바일로 본인 확인 서비스를 받을 수 있습니다. (SMS, MMS)

CHECK! 정확한 본인 인증을 위해 가입자 신분증에 기재된 이름, 생년월일

본인 가입정보 입력		생년월일	2014	년	1	월	1	일	입력
이름	이재민	연중확인							
휴대폰	010-1234-5678	인증							
거주지 시/도	서울특별시	소속							
E-mail		가입신청							
		거주지							

※ 서비스는 해당연도 해당 등급에 "약간나쁨" 이상일 경우에만 서비스가 제공됩니다.
※ 서비스 신청일 사용자 본인확인 완료 후부터 본 서비스는 6개월 (180) 동안만 사용 가능합니다.

이걸 신청해두면
따로 일기예보를
찾아보지 않아도 되어서
편하죠.

미세먼지가 심할 때만
문자 보내주는데
이게 꽤 유용하더라고요.

'약간 나쁨'
이상일 때만
문자가 와요!



자, 그럼 오늘은
입자 말대로
황사마스크를 쓰고
나가 볼까요?

돌아와서는
꼭 샤워하는 거
잊지 마세요!



옷도 꼭 털고
들어오시라구요.

미세먼지가 높은 날 건강 생활 수칙

(※ 미세먼지예보 등급상 '약간나쁨'(81µm/m³·일) 이상인 경우)



가급적
실외활동 자제
※ 특히 어린이, 노약자,
호흡기 및 심폐 질환자 등



학교나 유치원은
실내 체육수업으로
대체 권고



실외 활동시에는
황사마스크 착용



창문을 닫고 빨래는
실내에서 건조



흐르는 물에
코세척을 하고
세면 자주하기



가급적
대중교통 이용

건강생활수칙!
우리 모두
실천해 보아요!!



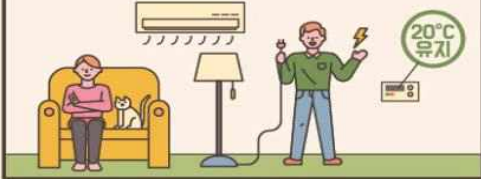
미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

미세먼지를 줄이는 5가지 실천

1. 일회용품 줄이고, 미세먼지 줄이고!



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



3. 가까운 걷거나 자전거를 타고,
먼 거리는 대중교통으로!



4. 운전하는 어른께는 정차 중에
시동을 꺼달라고 말씀드려요!



5. 공기정화식을 키우고, 나무도 심고!



건강을 지키는 5가지 실천

1. 집에 들어오면 손씻기, 세수하기
양치질로 미세먼지 씻어내기!



2. 건강상태에 따라 보건용 마스크 올바르게
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 고정
하거나 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 얼굴
에 밀착되도록 고정한다.

