



## 고농도 미세먼지 · 오존 관련 대응 및 기저질환자 질병결석 인정 절차 안내문

학부모님 안녕하십니까

연중 3월은 초미세먼지 농도가 가장 높고 나뭇잎이 많으니 건강에 유의하시기 바랍니다.

고농도 미세먼지·오존 관련 대응 요령과 기저질환자 질병 결석 인정 절차문에 대해 안내드립니다.

### 1. 미세먼지 대응요령

#### 1) 외출은 가급적 자제하기

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

#### 2) 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기

| 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법 |



<출처: 식품의약품안전처>

- ※ 폐기능 질환자는 의사와 충분히 상의 후 마스크 사용권고

#### 3) 외출시 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 보행시 2~6km/hr, 자전거 운행시 12~20km/hr(성인기준) 속도 유지

#### 4) 외출 후 깨끗이 씻기

- 샤워하고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 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(필터 주기적 점검·교체)

#### < 환기요령 >

- ▶ 실내외오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, “나뭇잎” 이상시 자연환기 자제)
- ▶ 대기가 정체되어 있는 시간대를 피해 오전 10시부터 오후 9시 사이에 하루 3번 30분 이상 환기
- ▶ 자연환기시에는 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시
- ▶ 조리시 주방 후드 가동과 자연환기를 동시에 실시하고, 조리 후에도 30분 이상 환기
  - \* 주택 실내공기질 관리를 위한 매뉴얼(환경부·국립환경과학원, 2012), 주거환경 중 주방에서 발생되는 실내 오염물질 관리방안 연구(국립환경과학원, 2013)

## 7) 대기오염 유발행위 자제하기

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

## 2. 미세먼지·오존 관련 기저질환 서류 및 미세먼지 질병결석 인정절차

- 학생이 미세먼지 또는 오존 관련 기저질환(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등)이 있는 경우, 학부모께서는 해당 질환에 대한 의사의 진단서 또는 의견서(의사소견서, 진료확인서 등)를 3월 21(금)일 까지 제출해주시기 바랍니다.

※ 미세먼지 또는 오존과 유관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 명시

- 해당 의사소견서 및 진단서를 사전제출한 경우, 우리지역의 미세먼지·오존 농도가 ‘나쁨’ 이상인 경우, 당일 수업 시작 전(8시50분 이전)에 학부모의 사전연락(담당선생님께 전화·문자연락)만으로 질병결석이 인정됩니다.

※ 학생의 각 학년과정의 수료에 필요한 출석일수는 해당학년 수업일수의 3분의2 이상이 되어야 함

## 3. 우리학교 미세먼지 대응사항

<b>주의보</b> PM <sub>10</sub> 150이상 또는 PM <sub>2.5</sub> 75이상 2시간 지속	<ul style="list-style-type: none"><li>• 실외수업 시간 단축 또는 금지</li><li>• 학교 내 식당 기계기구 세척, 음식물 위생관리 강화</li><li>• (공기정화장치 보유학교) 공기정화장치 가동</li></ul>
<b>경보</b> PM <sub>10</sub> 300이상 또는 PM <sub>2.5</sub> 150이상 2시간 지속	<ul style="list-style-type: none"><li>• 실외수업 시간 단축 또는 금지<ul style="list-style-type: none"><li>※ 체육활동, 현장학습, 운동회 등을 실내 수업으로 대체</li></ul></li><li>• 수업시간 조정, 등·하교 시간 조정, 임시휴업 검토</li><li>• 미세먼지 관련 질환자 파악 및 특별관리(조기귀가, 진료)</li><li>• 학교 내 식당 기계기구 세척, 음식물 위생관리 강화</li><li>• (공기정화장치 보유학교) 공기정화장치 가동</li></ul>

- 우리학교 미세먼지 대응에 문의 또는 건의 사항이 있으신 경우, 보건실(249-2237), 행정실(249-2297)로 연락주시기 바랍니다.

2025. 3. 14.

전 북 체 육 중 · 고 등 학 교 장

# 고농도 미세먼지 7가지 대응요령

1

## 외출은 가급적 자제하기

• 야외운동, 캠프, 스포츠 등 야외활동 최소화하기



2

## 외출시 보건용 마스크 착용하기

! 보건용 마스크(KF94, KF99, KF99+)의 올바른 사용법



3

## 외출시 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

- 옷을 구석구석 씻고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기



5

## 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기



7

## 대기오염 유발행위 자제하기

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



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)

환기 방법	호흡기 환기
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 실내외공기 오염도를 고려하여 바람을 세게 지어주기 실시</li> <li>2 창문·문 틈을 이용하여 자연환기 지양</li> <li>3 바람이 강한 날에는 창문·문 틈을 닫고 환기 실시</li> <li>4 대기오염도가 높은 도로변 차도 다른 청소를 통한 환기 실시</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 주방후드·거실과 지면환기를 동시에 실시</li> <li>2 조리 후에도 30분 이상 환기 실시</li> </ul>

