



미세먼지 대응요령 안내문

학부모님 안녕하십니까?

3.4월은 고농도 미세먼지가 자주 발생하는 시기로 학생들의 건강에 각별한 주의가 필요한 시기입니다.
고농도 미세먼지 발생 시에는 실외활동을 자제하시고, 학생들이 등·하교 시 보건용마스크(KF 94이상)
를 착용할 수 있도록 협조 바랍니다.

■ 고농도 미세먼지 발생 시 대응요령

1. 외출은 가급적 자제하기
2. 외출 시 보건용 마스크(식약처 인증 KF94 이상) 착용하기-재사용하지 않기
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, 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 실내공기 질 관리하기
 - * 실내·외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
 - * 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 교실에서는 실내화 착용.

■ 미세먼지 및 오존 농도 및 예보, 경보상황 확인방법

<에어코리아 홈페이지> 또는 <우리동네 대기정보> 모바일 앱에서 확인하거나 문자 서비스를 신청하실 수 있습니다.

■ 질병으로 인한 결석 인정

의사의 진단서 또는 의견서를 통해 기저질환(천식, 아토피, 알레르기, 호흡기질환, 심혈관 질환 등)을 가진 민감군으로 확인된 학생이 미세먼지와 관련성이 드러나는 소견 또는 향후 치료 의견 등이 명시된 의사의 진단서(소견서)를 첨부한 결석계를 결석한 날로부터 5일 이내에 제출하여 학교장의 승인을 받은 경우.

※ 등교 시간대 거주지나 학교 주변 실시간 미세먼지 또는 초미세먼지 농도가 '나쁨' 이상이며, 학부모가 학교에 사전 연락(전화 또는 문자)한 경우에 한하여 질병 결석으로 인정

※ 결석계 제출 시 첨부하는 증빙서류는 학기 초 최초 제출한 진단서(소견서)로 해당 학기 질병 결석 증빙을 갈음할 수 있음.

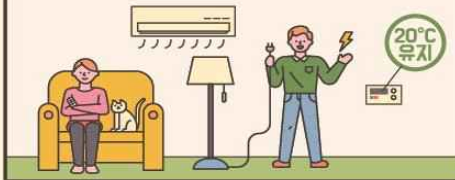
미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

미세먼지를 줄이는 5가지 실천

1. 일회용품 줄이고, 미세먼지 줄이고!



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



3. 가까운 걷거나 자전거를 타고,
먼 거리는 대중교통으로!



4. 운전하는 어른께는 정차 중에
시동을 꺼달라고 말씀드려요!

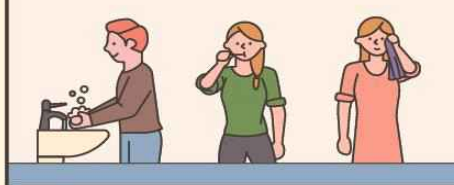


5. 공기정화식물 키우고, 나무도 심고!



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!

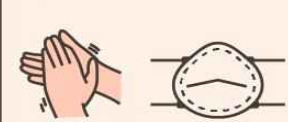


5. 미세먼지가 나쁜 날에도 10분씩 하루
3번, 요리할 때는 30분 이상 환기 필수!



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.



2022년 03월 22일

전주대학교 사범대학부설고등학교장