

<p>智 仁 勇 진 리 탐 구 사 랑 실 천 정 의 실 현</p>	 <p>전주신흥고등학교</p>  <p>United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation</p>  <p>UNESCO Associated Schools</p>	<p>교무실 232-7072~3 보건실 232-7074 <a href="http://shmission.hs.kr">http://shmission.hs.kr</a></p>
--	---	--

## 코로나19 예방 및 미세먼지 대응 안내

학부모님 안녕하십니까? 주님의 위로와 사랑이 가정내 충만하시길 기도합니다.

중앙방역대책본부는 26일 0시 기준으로 신규 확진자가 494명 늘어 누적 100,770명이라고 밝히고 있습니다. 전날보다 60여명 늘어나면서 지난 24일 428명부터 사흘 연속 400명대이며 정부는 코로나19가 재확산 조짐을 보임에 따라 오는 28일 종료 예정이던 현행 사회적 거리두기(수도권 2단계, 비수도권 1.5단계)와 전국 5인 이상 사적모임 금지 조치를 **4월 11일까지 2주 더 연장하기로** 발표 하였습니다.

**지속적으로 코로나19 대응에 적극적으로 동참해 주시길 당부드리며** 3월 미세먼지 대응요령을 안내합니다. 참고바랍니다.

### 1. 학교 내 마스크 착용 수칙

#### 가 학교 일과시간 중에는 꼭 마스크를 쓰세요

- 마스크는 보건용, 수술용, 비말차단용, 면마스크 모두 가능해요
- 기저질환이 있는 사람은 의사 선생님과 마스크를 쓰는 것에 대해 상담하고 상담내용에 맞게 써주세요

#### 나 마스크를 쓰고 있을 때 지켜주세요

- 얼굴 크기에 맞는 적당한 마스크를 골라서 코와 입이 보이지 않도록 얼굴에 잘 맞게 쓰세요
- 마스크를 쓰고 있을 때는 마스크를 만지지 않아요. 만졌다면 30초 이상 흐르는 물과 비누로 손을 씻거나, 손 소독제로 손을 씻듯이 문지르세요
- 마스크를 서로 바꿔쓰거나, 쓰던 마스크를 다른 사람에게 빌려주면 안돼요

#### 다 마스크를 쓰기 전이나 벗을 때 지켜주세요

- 마스크가 더러워지지 않도록 마스크를 만지기 전에 30초 이상 흐르는 물과 비누로 손을 씻거나, 손 소독제로 손을 씻듯이 문지르세요
- 마스크를 벗을 때는 앞면에 손을 대지 않고, 끈만 잡고 벗으세요
- 마스크를 버릴 때는 아무 곳이나 두지 말고 즉시 쓰레기통에 버리고, 30초 이상 흐르는 물과 비누로 손을 깨끗이 씻으세요

#### 라 마스크를 잃어버리거나, 더러워질 때, 망가질 때 지켜주세요

- 학교에 올 때 여분 마스크를 가지고 오고, 마스크를 잃어버리거나 더러워지거나 망가졌을 때 새 마스크를 쓰세요
- 새 마스크를 쓰기 전까지는 주변 사람들과 가능한 이야기를 하지 마세요

## 2. 미세먼지 대응 요령

3월은 고농도 미세먼지가 자주 발생하는 시기로 학생들의 건강에 각별한 주의가 필요한 시기입니다. 건강을 위협하는 고농도 미세먼지에 대응하는 요령과 미세먼지 관련 기저질환자 질병결석 인정 절차를 안내해드립니다. 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, 공기청정기 가동(공기청정기 필터 주기적 점검·교체)

### ■ 미세먼지 및 오존 농도 및 예보, 경보상황 확인방법

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

-예보 문자 신청방법

에어코리아 홈페이지 접속 ([www.airkorea.or.kr](http://www.airkorea.or.kr))->고객의 소리->문자서비스

(문자발송) 미세먼지 예보등급 '나쁨' 이상시 안내문자 발송

-경보 문자 신청방법

안내를 받고자 하는 지역의 각 시·도 홈페이지에 접속하여 문자서비스 신청

(문자발송) 미세먼지 주의보 또는 경보 발령시 안내문자 발송

### ■ 고농도 미세먼지 발생 시 민감군 학생의 질병결석 인정

학생이 미세먼지 또는 오존 관련 기저질환(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 혈관질환 등)

이 있는 경우, 학부모께서는 해당 질환에 대한 의사의 진단서 또는 진료확인서 담임선생님께 제출하여 주시기 바랍니다. 우리지역의 미세먼지·오존 농도가 '나쁨' 이상인 경우, 당일 수업 시작 전에 학부모의 사전연락 (담임선생님께 전화·문자연락)만으로 질병결석이 인정됩니다.

# 미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

## 미세먼지를 줄이는 5가지 실천

## 건강을 지키는 5가지 실천

## 올바른 마스크 착용법

1. 일회용품 줄이고, 미세먼지 줄이고!



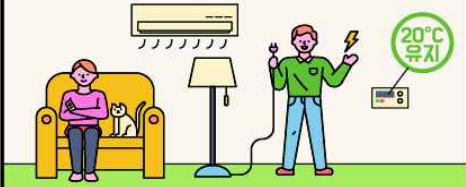
1. 집에 들어오면 손씻기, 세수하기  
양치질로 미세먼지 씻어내기!



1. 마스크 만지기 전 손씻기  
2. 양 손으로 마스크의 날개를  
펼치고 날개끝을 오므리기



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



2. 건강상태에 따라 보건용 마스크 올바르게  
착용하기! 호흡곤란시 바로 벗기!



3. 고정심이 있는 부분을 위쪽으로  
잡고 턱부터 시작하여 코와 입을  
완전히 가린다.



3. 가까운 걷거나 자전거를 타고,  
먼 거리는 대중교통으로!



3. 물과 과일, 야채 충분히 섭취하기!



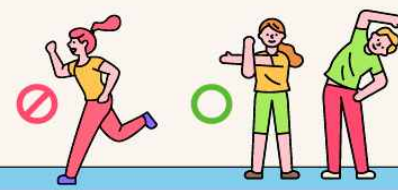
4. 머리를 귀에 걸쳐 위치를 고정  
하거나 끈을 머리 뒤쪽으로 넘겨  
연결고리에 양쪽 끈을 건다.



4. 운전하는 어른께는 정차 중에  
시동을 꺼달라고 말씀드려요!



4. 미세먼지가 나쁜 날에는 격렬한 운동 및 외출  
피하기!



5. 양 손의 손가락으로 고정 부분이  
코에 밀착되도록 심을 누른다.



5. 공기정화식물 키우고, 나무도 심고!



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



6. 양 손으로 마스크 전체를 감싸고  
공기가 새는지 체크하면서 얼굴  
에 밀착되도록 고정한다.



2021. 3. 26.

전주신흥고등학교장(직인생략)