



## 4월 영양 소식

군산동고등학교 2023

날짜 (2023. 4. 3)

영양상담실

☎(063)450-1160

제 목

황사, 미세먼지로부터 건강을 지켜요



### 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)

크기가 6분의 1 이하  
(직경 약 10 $\mu$ m)인 먼지 입자

##### 초미세먼지(PM-2.5)

크기가 30분의 1 이하  
(직경 약 2.5 $\mu$ m)인 먼지 입자

#### 우리 건강에 미치는 영향

##### 황사

호흡기질환(기관지염, 천식 등),  
안질환(알레르기 결막염),  
이비인후과질환(알레르기 비염),  
피부질환 등

##### 미세먼지

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



교육부 학생건강정보센터

2023년 4월 3일

군산동고등학교장 (직인생략)