



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)	초미세먼지(PM-2.5)
크기가 6분의 1 이하 (직경 약 10 μ m)인 먼지 입자	크기가 30분의 1 이하 (직경 약 2.5 μ m)인 먼지 입자

우리 건강에 미치는 영향

황사	미세먼지
호흡기질환(기관지염, 천식 등), 안질환(알레르기 결막염), 이비인후과질환(알레르기 비염), 피부질환 등	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
얼굴손 씻기



하루 1.5L 이상
수분섭취



교육부 학생건강정보센터

2023년 4월 3일

군산동고등학교장 (직인생략)