



	<h1>가정통신문</h1> <p>세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성</p>	2020년 11월 3일 화요일	
		담당자	보건교사
		담당전화	070-7842-0995
전북 남원시 낙현길 17-14 / http://www.seojin.hs.kr / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)			
<h2>미세먼지 발생 시 건강수칙 안내</h2>			

학부모님께

최근 다시 미세먼지 농도가 높은 날이 증가하면서 학생들의 건강상 피해가 우려되고 있습니다. 우리의 건강을 위협하는 미세먼지의 위해성과 미세먼지 농도에 따른 행동요령을 안내해 드리며, 학생들이 등교 및 외출 시 인증된 마스크를 착용할 수 있도록 해주시기 바랍니다.

1.미세먼지 예보제와 경보제

예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)						경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발령)	
예보내용		농도별 예보등급(μg/m³)				주의보	PM10 시간당 평균농도가 150μg/m³ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 90μg/m³ 이상 2시간 지속
							
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨		
예보 물질	PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	경보	PM10 시간당 평균농도가 300μg/m³ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 180μg/m³ 이상 2시간 지속
	PM2.5	0~15	16~50	51~100	101이상		
확인방법 : 에어코리아 홈페이지, 모바일 앱(우리동네 대기질)						확인방법 : 에어코리아 홈페이지 및 지자체별 문자 서비스 신청	

(미세먼지 '나쁨' 이상인 경우, 호흡기·심혈관계·천식 등 민감군은 '보통'에도 준수)

2.미세먼지 발생 시 건강수칙

■ 장시간 실외활동 자제

- 대기오염이 높은 시간, 장소 피하기 (출퇴근시간, 도로·공장 등)
- 활동량이 커지면 호흡률이 증가하여 미세먼지 흡입이 증가하므로 외출시에는 활동량 줄이기

■ 외출 시 마스크 착용

- 식품의약품안전처가 인증한 보건용 마스크 이용하기(KF80, KF94, KF99)
- 올바른 마스크 사용방법을 숙지하기
- 호흡기, 심혈관질환, 천식환자는 의사와 상의 후 사용하기

<보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용 방법>



■ 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기

- 외출 후 미세먼지가 실내에 들어오는 것을 방지하기 위해 손발, 얼굴을 깨끗이 씻기
- 병원균을 제거하여 호흡기 감염을 예방하기 위한 올바른 손씻기 실천하기

■ **수분, 과일, 채소 등 충분히 섭취하기**

- 노폐물을 내보내는 효과가 있는 물을 충분히 마시기
- 항산화 효과가 있는 과일을 충분히 먹기 (과일, 채소는 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 섭취)

■ **창문을 닫아서 실외공기가 실내로 유입되는 것을 최소화하기**

- 요리를 할 때 초미세먼지가 급증하므로 반드시 환풍기 작동시키기
- 청소기 대신 물걸레 사용하기
- 흡연 및 간접흡연 피하기

3. 미세먼지의 위해성

■ **입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸속에 흡입됨**

■ **먼지가 몸 속으로 들어오면 면역 담당 세포가 먼지 제거**

- 부작용으로 염증반응 : 천식, 호흡기(폐렴, 폐암, 만성폐쇄성 폐질환, 특발성 폐섬유화 등), 심혈관계 (협심증, 뇌졸중) 질환, 조기 사망률 증가 등

4. 미세먼지 관련 기저질환 서류 및 질병결석 인정절차

■ **학생이 미세먼지 관련 기저질환(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등)이 있는 경우, 학부모께서는 해당 질환에 대한 의사의 진단서 또는 의견서(의사소견서, 진료확인서 등)를 학기 초에 제출해주시기 바랍니다.**

※ 미세먼지와 연관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 명시

■ **해당 의사소견서 및 진단서를 사전제출한 경우, 우리지역의 미세먼지 농도가 ‘나쁨’ 이상인 경우, 당일 수업 시작 전(8시30분 이전)에 학부모의 사전연락(담임선생님께 전화·문자연락)만 으로 질병결석이 인정됩니다.**

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

5. 우리학교 미세먼지 대응사항

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

- **미세먼지 비상저감조치 발령 시, 학부모께서도 차량2부제에 적극 동참을 부탁드립니다.**

2020. 11. 3.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

