



## 고농도 미세먼지 대응 안내

학부모님 안녕하십니까?

매년 12월부터 이듬해 3월까지의 고농도 미세먼지가 빈발하는 시기로, 미세먼지에 취약한 학생들의 건강 및 안전을 위한 각별한 주의가 필요합니다. 이에, 학생들이 학기 및 방학 중에도 미세먼지에 대비할 수 있도록 고농도 미세먼지 대응요령을 안내드립니다.

**고농도 미세먼지란?**

미세먼지 PM<sub>10</sub> 81 $\mu$ g/m<sup>3</sup> 이상 또는  
미세먼지 PM<sub>2.5</sub> 36 $\mu$ g/m<sup>3</sup> 이상  
1시간 이상 지속될 때, 발생합니다.

**미세먼지 농도별 예보 등급**

구 분	등 급 ( $\mu$ g/m <sup>3</sup> )			
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
미세먼지 (PM <sub>10</sub> )	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
초미세먼지 (PM <sub>2.5</sub> )	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 이상

1시간 이상 지속  
고농도 미세먼지 발생

**05 물과 비타민C가 풍부한 과일·채소 섭취하기**

노폐물 배출 효과가 있는 물,  
항산화 효과가 있는 과일·채소 충분히 섭취하기

**06 대기오염 유발행위 자제하기**

- 자가용 대신 대중교통 이용
- 폐기를 태우는 행위 등 자제

**07 미세먼지 정보 수시로 확인하기**

- 시도별 대기 현황 파악
- 대기오염물질 정보 습득

**고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령**

**01 외출 자제하기**

야외모임, 캠프, 스포츠 등  
실외활동 최소화

**02 외출 시 보호장구 착용하기**

보건용 마스크 외  
모자, 보호안경 착용

**03 실외 활동 최대한 줄이기**

· 도로변, 공사장 지체시간 ↓  
· 활동 시 적정 속도 유지  
(보행시 2~4km/h, 자전거 보행시 12~20km/h (안전기준))

**04 외출 후 깨끗이 씻기**

흐르는 물에 씻고  
양치까지

**고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령**

**08 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기**

- 하루 3번, 30분 이상 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기정화장치 가동

**환기 요령**

실내오염도 높을시  
자연환기 or  
기계환기 실시

대기정체 시간대  
(10시 ~ 21시 사이)  
환기 실시

자연환기시  
도로변 외  
다른 창문 사용

조리시  
주방후드 가동과  
자연환기 동시 실시

\* 미세먼지로부터 건강을 지키는 올바른 마스크 착용법

**1단계** 마스크 만지기 전 깨끗이 손 씻기

**2단계** 마스크 날개를 펼치고 날개 끝을 오므리기

**3단계** 턱부터 코와 입을 완전히 가리기

**4단계** 끈을 귀에 걸거나 머리 뒤로 넘겨 연결

**5단계** 손가락으로 심을 눌러서 고정 부분을 코에 밀착

**6단계** 공기가 새는지 체크하고 얼굴에 밀착되도록 고정

# 우리 아이, 미세먼지로부터 안전해지려면?

## 미세먼지를 알아볼까요?

미세먼지는 아주 작은 입자 크기의 오염물질입니다. 미세먼지 중 머리카락 두께의 20분의 1 정도 지름인 먼지, 즉 '초미세먼지'는 세계보건기구(WHO)가 **1급 발암물질**로 지정하였을 정도로 유해성이 큰 물질로 알려져 있습니다.

주로 **봄과 겨울에 미세먼지 농도가 높은 편입니다.**(여름과 가을에 비해 약  $17\mu\text{g}/\text{m}^3$  정도 높습니다.)

※ 미세먼지 고농도 기간(12~3월) 동안 미세먼지 고농도계절 차량 2부제 시행(공공기관 및 국공립학교 시행 중)



## 미세먼지 나쁜 날, 몸이 좋지 않은 우리 아이는 어떻게 할까요?

학교와 유치원에서는 미세먼지 '나쁨' 이상인 날에는 미세먼지 민감질환(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기 및 심혈관 질환)학생의 질병 결석을 인정합니다.

### 미세먼지 질병결석 절차 - 학교

1. '기저질환(천식, 아토피, 알레르기, 호흡기질환, 심혈관 질환 등)을 가진 민감군임을 인정한 의사의 진단서(또는 의견서)'를 학교에 제출합니다.
2. 등교시간대 거주지 또는 학교 주변 실시간 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상인 경우, 학부모가 학교에 사전 연락(전화 또는 문자 등)합니다.
3. 결석한 날부터 5일 이내에 결석계를 제출하여 학교장의 승인을 받으면 질병결석이 인정됩니다. (※결석계 제출 시 첨부하는 증빙 서류는 학기 초 최초 제출한 진단서로 해당학기 질병결석 증빙을 갈음할 수 있습니다.)

※ 미세먼지 민감군으로 확인되지 않은 학생의 경우에도 상습적이지 않은 2일 이내의 질병으로 인한 결석은 학부모의 의견서나 담임교사 확인서만으로도 질병결석으로 처리될 수 있음

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

### 미세먼지 질병결석 절차 - 유치원

1. 미세먼지 '나쁨'인 날(수업시작 전까지) 학부모가 담임교사에게 연락(문자 및 전화)합니다.
2. 질병결석이 인정됩니다.

※ 미세먼지 또는 오존으로 질병결석을 하는 경우에는, 유아학비 지원금 산정 일수에 미포함되어, 유아학비 지원금 수령에 불이익이 없습니다.

## 가정에서 미세먼지로부터 아이들을 보호하는 방법

학원, 놀이터 등 밖으로 많이 나가는 우리 아이들, 미세먼지로부터 이렇게 지킬 수 있습니다.

- '우리동네 대기정보' 애플리케이션으로 미세먼지 정보를 파악 합니다. (환경부, 에어코리아 제공)

- 시도별 대기현황뿐만 아니라 대기오염물질 정보, 대응요령 등 다양한 대기 관련 정보를 습득할 수 있습니다.



- 물청소를 통해 실내 공기를 개선합니다.

- 물걸레를 이용한 청소가 진공청소기를 사용하는 것보다 미세먼지 제거에 효과적입니다. 물걸레로 청소를 하면 바닥에 가라앉은 먼지가 다시 날릴 가능성을 낮출 수 있습니다.



- 요리할 때 공기청정기를 켜두지 않습니다.

- 요리하는 동안 공기청정기를 가동하면, 기름 입자가 공기청정기 필터를 막아 공기정화 효과가 감소하게 됩니다. 요리를 마치고 환기를 한 후에 공기청정기를 가동하는 것이 좋습니다.



- 집에 돌아온 후에는 손과 얼굴을 씻고 양치질을 합니다.



- 외출 시 마스크 이외에도 모자나 보호 안경을 활용하도록 합니다.

※ 마스크는 착용법에 따라 올바르게 착용하여야 하며, 호흡곤란 시 바로 벗도록 합니다.



2021. 12. 22.

전 주 우 전 중 학 교 장