



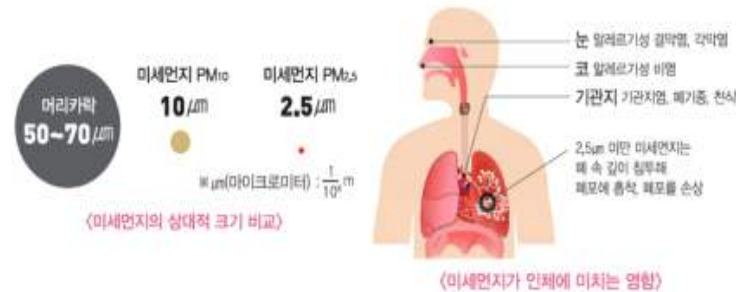
[미세먼지 대응요령 계기교육 자료 안내]

학부모님 안녕하십니까?

제법 따뜻해진 날씨와 함께 미세먼지 농도가 높은 날이 증가하면서 학생들의 건강상 피해가 우려되고 있습니다. 우리의 건강을 위협하는 미세먼지의 위해성과 고농도 미세먼지 발생 시 대응 행동 요령을 안내해 드리니, 학생들의 건강하고 안전한 학교생활을 위해 협조 부탁드립니다.

1. 미세먼지란?

- 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 $10\mu\text{m}$ 이하의 입자상 물질
- 1) 미세먼지(PM₁₀): 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 $10\mu\text{m}$ 이하의 먼지 ($10/1000\text{mm}$ 보다 작은 먼지)
- 2) 초미세먼지(PM_{2.5}): 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 $2.5\mu\text{m}$ 이하의 먼지 ($2.5/1000\text{mm}$ 보다 작은 먼지)



2. 미세먼지의 위해성?

- 입자가 미세하여 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입시 폐포(뇌)까지 직접 침투, 천식·폐질환 유병률 및 조기사망률 증가
- 국제암연구소(IARC)는 미세먼지를 인간에게 암을 일으키는 것으로 확인된 1군(Group 1) 발암물질로 분류

3. 미세먼지 예보제와 경보제

예보제: 하루 4회(5am/11am/5pm/11pm)					경보제 (실시간 농도 측정값 기준으로 발령)	
예보내용		농도별 예보등급($\mu\text{g}/\text{m}^3$)				주의보
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨	경보
예보물질	PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	
	PM2.5	0~15	16~35	36~75	76이상	
확인방법: 에어코리아 홈페이지, 모바일 앱(우리동네 대기정보)						확인방법: 에어코리아 홈페이지 및 문자서비스 신청

(뒷면에 계속)

4. 미세먼지 관련 질병결석 인정 절차

- 1) 미세먼지와 관련한 **기저질환(천식·아토피·알레르기·호흡기질환·심혈관질환 등)**에 대한 의사의 진단서 또는 소견서 등을 학년 초에 사전제출
- 2) 등교 시간대 거주지 또는 학교 주변 실시간 **미세먼지 농도가 ‘나쁨’ 이상**이며, 학부모께서 담임선생님께 당일 수업 시작 전(8시 30분 이전)에 사전연락(전화, 문자 등)을 한 경우
(미세먼지가 ‘나쁨’ 이상인 경우 ‘질병 결석’ 인정)
※ 미세먼지와 연관성이 드러나는 의사소견 또는 향후 치료 의견이 명시되어야 함.

5. 미세먼지 발생 시 건강 수칙

※ 미세먼지 예보상 ‘나쁨’ 이상인 경우, 호흡기·심혈관계·천식 등 민감군은 ‘보통’에도 준수

- **장시간 실외활동 자제**
 - 대기오염이 높은 시간, 장소 피하기 (출·퇴근 시간, 도로·공장 등)
 - 활동량이 커지면 호흡률이 증가하여 미세먼지 흡입이 증가하므로 외출 시에는 활동량 줄이기
- **학생 개인 마스크 상시 소지 : 고농도 미세먼지 발생 시 착용**
- **외출 시 황사마스크 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 실외 공기가 실내로 유입되는 것을 최소화하기**
 - 요리를 할 때 초미세먼지가 급증하므로 반드시 환풍기 작동시키기
 - 청소기 대신 물걸레 사용하기
 - 흡연 및 간접흡연 피하기

2023. 3. 28.

왕신여자고등학교장 [직인생략]