	<p>“교육가족이 열어가는 푸른 학교 바른 교육”</p> <h1>가정통신문</h1>	<p>용소중 제 2022-15호 발송일 2022. 3. 24. 발송처 전주용소중학교 문 의 보건실 270-0306</p>
<p>제 목</p>	<p>고농도 미세먼지 관련 안내</p>	

학부모님께

가정에 건강과 행운이 함께하시길 기원합니다. 신학기 초 공기 중 고농도 미세먼지 발생빈도 증가가 우려되고 있습니다. 이에 따라 미세먼지 대처요령과 미세먼지 질병결석에 대한 절차를 안내하오니 학부모님께서서는 다음 사항을 참고 하셔서 피해를 최소화하시고 건강관리에 유의하시기 바랍니다.

1. 미세먼지 관련 기저질환 서류 및 미세먼지 질병결석 인정절차

- 학생이 미세먼지 또는 오존 관련 기저질환(**천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등**)이 있는 경우, 학부모께서는 해당 질환에 대한 **의사의 진단서 또는 의견서(의사소견서, 진료확인서 등)를 3월 31일까지 제출해주시기 바랍니다.** (※ 미세먼지와 연관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 명시)
- 해당 의사소견서 및 진단서를 사전제출한 경우, **우리지역의 미세먼지·오존 농도가 ‘나쁨’ 이상인 경우, 당일 수업 시작 전(8시50분 이전)에 학부모의 사전연락 (담당 선생님께 전화·문자 연락)만으로 질병결석이 인정됩니다.**
 - ※ 학생의 각 학년과정의 수료에 필요한 출석일수는 해당학년 수업일수의 3분의2 이상이 되어야 함

2. 미세먼지: 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 10 μ m 이하의 입자상 물질

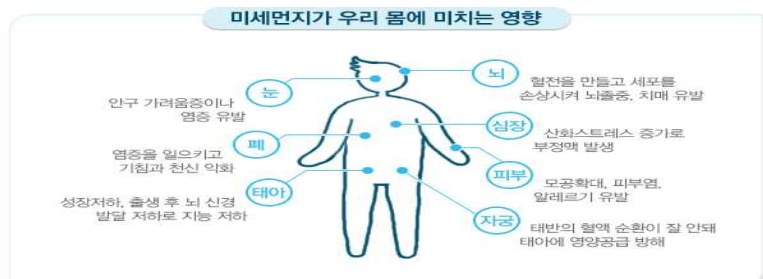
- **미 세 먼 지 (PM₁₀)**: 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 10 μ m 이하의 먼지 (10/1000mm 보다 작은 먼지)
- **초미세먼지(PM_{2.5})**: 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 2.5 μ m 이하의 먼지 (2.5/1000mm 보다 작은 먼지)

- 황사와 미세먼지의 차이
 - **황사**는 바람에 의해 하늘 높이 올라간 미세한 모래먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 떨어지는 현상 또는 떨어지는 흙모래로 주로 자연적 활동으로 발생. 칼슘, 철분, 알루미늄, 마그네슘 등 **토양성분**을 주로 포함한다.
 - **미세먼지**는 주로 연소 작용에 의해 발생하므로 황산염, 암모니아 등의 **이온성분**과 금속화합물, 탄소화합물 등 **유해물질**로 이루어진다.







3. 미세먼지의 위해성

- 입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸속에 흡입됨
- 2013년 세계보건기구(WHO) 산하 국제암 연구소에서는 미세먼지를 1군 발암물질로 지정
- 단시간 흡입으로는 갑자기 신체변화가 나타나지 않으나, 장기적·지속적 노출 시 천식과 폐질환 등 유발에 영향



4. 미세먼지 예보제와 경보제

예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)						경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발령)	
예보내용		농도별 예보등급(μg/m)				주의보	PM10 시간당 평균농도가 150μg/m ³ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 90μg/m ³ 이상 2시간 지속
							
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨		
예보물질	PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	경보	PM10 시간당 평균농도가 300μg/m ³ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 180μg/m ³ 이상 2시간 지속
	PM2.5	0~15	16~35	36~75	76이상		
확인방법 : 에어코리아 홈페이지, 모바일 앱(우리동네 대기질)						확인방법 : 에어코리아 홈페이지 및 지자체별 문자서비스 신청	

5. 미세먼지 발생 시 건강수칙

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

■ 장시간 실외활동 자제

- 대기오염이 높은 시간, 장소 피하기 (출·퇴근시간, 도로·공장 등)
- 활동량이 커지면 호흡률이 증가하여 미세먼지 흡입이 증가하므로 외출 시에는 활동량 줄이기

■ 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 손 씻기 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

2022년 3월 24일

전주용소중학교장



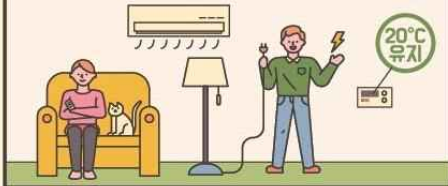
미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

미세먼지를 줄이는 5가지 실천

1. 일회용품 줄이고, 미세먼지 줄이고!



2. 겨울철 적정 실내온도(20℃) 유지,
낭비되는 전기에너지 줄이기



3. 가까운 걷거나 자전거를 타고,
먼 거리는 대중교통으로!



4. 운전하는 어른께는 정차 중에
시동을 꺼달라고 말씀드려요!



5. 공기정화식물 키우고, 나무도 심고!

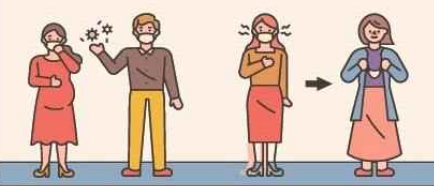


건강을 지키는 5가지 실천

1. 집에 들어오면 손씻기, 세수하기
양치질로 미세먼지 씻어내기!



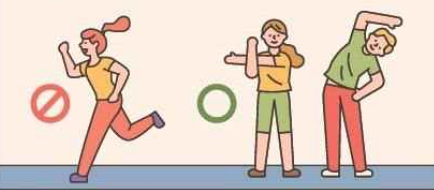
2. 건강상태에 따라 보건용 마스크 올바르게
착용하기! 호흡곤란시 바로 벗기!



3. 물과 과일, 야채 충분히 섭취하기!



4. 미세먼지가 나쁜 날에는 격렬한 운동 및 외출
피하기!



5. 미세먼지가 나쁜 날에도 10분씩 하루
3번, 요리할 때는 30분 이상 환기 필수!



올바른 마스크 착용법

1. 마스크 만지기 전 손씻기
2. 양 손으로 마스크의 날개를
펼치고 날개끝을 오므리기



3. 고정심이 있는 부분을 위쪽으로
잡고 턱부터 시작하여 코와 입을
완전히 가린다.



4. 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정
하거나 끈을 머리 뒤쪽으로 넘겨
연결고리에 양쪽 끈을 건다.



5. 양 손의 손가락으로 고정 부분이
코에 밀착되도록 심을 누른다.



6. 양 손으로 마스크 전체를 감싸고
공기가 새는지 체크하면서 얼굴
에 밀착되도록 고정한다.



고농도 미세먼지 발생 시 행동요령

미세먼지가 발생하면
어떻게 대처해야 할까요?

1



방송 매체(TV, 인터넷, 휴대전화 등)를 이용하여
기상상황을 확인하도록 해요.

2



'나쁨' 이상의 미세먼지 발생 시 창문을 닫고
실외 공기가 유입되는 것을 최소화해요.

3



외부활동 시 보건을 마스크(식약처 인증)를 착용해요.

4



외부활동 후 양치질을 하고, 손과 얼굴을 깨끗이 씻어요.

5



'나쁨' 미만으로 미세먼지가 농도가 내려갈 경우,
환기 및 실내 물청소를 해서 깨끗한 교실을 만드어요.

6



호흡기 질환 및 천식이 있는 친구가 통증을 호소할 경우,
신속히 보건실에 데리고 가요.

미세먼지 예보제(좋음~매우 나쁨으로 총 4단계 운영)

예보내용	농도별 예보등급($\mu\text{g}/\text{m}^3$)			
	좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
PM ₁₀	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
PM _{2.5}	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 이상

'행동요령' 손쉽게 확인하기

교육부 "안전한 학교생활" 모바일 앱에서
황사·미세먼지 행동요령 확인하기
인드로이드폰 계열: 구글 스토어 실행 → '안전한 학교생활' 검색 → 설치
아이폰 계열: App Store 실행 → '안전한 학교생활' 검색 → 설치

확인방법

에어코리아 홈페이지(<http://www.airkorea.or.kr>)
모바일 앱(우리동네 대기정보)

건강한 학교생활을 위해 우리 모두 미세먼지를 슬기롭게 대처합시다.