



꿈과 보람을 주는 즐겁고 활기찬 학교

가정통신문

서원인의 무른꿈 세계로, 미래로!



행복씨앗학교

서원고-교무-2019-154호

발행일

2019. 12. 11.

담당자

박경선

연락처

043-904-0119

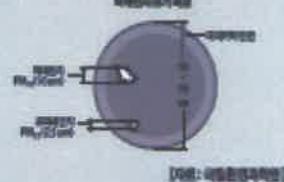
제 목 : 고농도 미세먼지 대응 안내 가정통신문

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?

공기 중 먼지는 지름이 10μm보다 작은 미세먼지(PM10)와 지름이 2.5μm보다 작은 초미세먼지(PM2.5)로 나뉘며, 주로 인위적 활동(자동차 배기ガ스)과 사업장, 주방요리 등에 의해 발생합니다.



2 미세먼지에 노출되면 뭘 더 위험할까요?

먼지가 직접 당아서 피부, 눈에 물리적 자극을 유발하고 크기가 작아서 호흡기를 통해 인체 세포 내로 침투도 가능하여 여러 장기へ 영향 반응을 유발할 수 있습니다.

특히 미세먼지는 폐암의 발병 위험도를 증가시키고 만성 폐쇄성폐질환, 천식, 기관지염, 폐렴 발생과도 연관이 있습니다. 또한 장기간 미세먼지 노출은 호흡기 질환의 발병, 증상악화, 사망률 증가를 초래할 수 있습니다.



보건용 마스크 사용 시 주의사항

- 세척하여 사용하거나 재사용하지 마세요.
- 수건, 흡수 틀으로 호흡기를 깊은 디자인 마스크와 마세요.
- 손으로 마스크를 만지거나 먹을 만한식기 마세요.
- 작은 후미스트로 물건을 거는 바쁜 분에게서도,
- 마스크 만지거나 무언가 만지는 시늉하지 마세요.

[자료: 서울시환경재단]

3 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

특히, 호흡기질환자는...

- 평소 건강관리 및 적합한 치료를 유지하세요.
- 미세먼지 예보를 자주 확인하고, '보통' 일 때 몸의 상태가 좋지 않을 때 주의하세요.
- 의사와 상의하여 보건용마스크(식약처 인증)를 올바르게 사용법으로 착용하세요.
- 보건용마스크는 개인의 질환과 증상에 따라 호흡곤란 등 증상을 억제할 수 있습니다.
보건용 마스크를 착용하여 시·호흡·증상·마음 등을 편안하게 할 수 있으나, 증상 악화 시에는 마스크를 벗고 의사와 상의한 후 마스크 착용을 중지하세요.
- 미세먼지 '나쁨'일 때, 의리를 자제하고 활동량을 줄이세요.
- 만성폐쇄성폐질환자 등은 의리를 시·증상완화제(흡입기)를 반드시 소지하세요.
- 주치의 권고에 따라 보건용마스크를 착용하고 출입근 활동에 주의하세요.
- 가정, 학교거점, 호흡곤란 등 증상이 악화되는 경우에는 바로 병원에 방문하세요.

실내에서는...

- 의료 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 제거해 씻으세요.
- 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 기관지 자주 활기롭게 해주시고 풍경대로 휴식하세요.
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼기고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 활동기를 작동하거나 향기를 더 자주 해주세요.
- 실외활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 멀리 뛰는 방법을 선택하세요.
- 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 통기시키주세요.
- 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 의료이나 실외 운동은 삼가세요.

미세먼지 농도 및 행동 요령

예보 내용	농도별 예보등급 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)			
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
미세먼지(PM10)	0~30	31~60	61~90	91 이상
초미세먼지(PM2.5)	0~15	16~35	36~75	76 이상
기상여건	건조한 날, 적설한 차운 유지	습윤해azy 차운 유지하여 활동	주의한 날(비를 차운)	기온이 낮아집니다
일상인	-	-	습시한 날(비를 차운)	창시한 날(비를 차운)

[참고자료: 어린이, 노인, 임산부, 기저질환자 신체관찰방법, 호흡기질환자 전나들]

□ 미세먼지 예보제와 경보제

예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)

경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발령)

구 분		등 급($\mu\text{g}/\text{m}^3$)			
예 보 물 질	PM _{1.0}	좋 음	보통	나쁨	매우 나쁨
	PM _{2.5}	0~15	16~35	36~75	76 이상

확인방법 : 에어코리아 홈페이지,
모바일 앱(우리동네 대기질)

주의보	PM10 시간당 평균농도가 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 $75\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속
경보	PM10 시간당 평균농도가 $300\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속

확인방법 : 에어코리아 홈페이지 및 지자체별
문자서비스 신청

The infographic is divided into seven numbered sections:

- 1. 외출은 가급적 자제하기**: Minimize outdoor activities. Illustrations show a person staying at home and another closing windows.
- 2. 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기**: Wear a certified medical mask. Illustrations show a person putting on a mask and then wearing it correctly.
- 3. 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기**: Avoid areas with high pollution and reduce activity levels. Illustrations show a person walking away from a construction site and a road.
- 4. 외출 후 깨끗이 씻기**: Wash off pollen after coming indoors. Illustrations show a person washing their face and hair.
- 5. 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기**: Consume fruits and vegetables rich in water and Vitamin C. Illustrations show people eating fruit and vegetables.
- 6. 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기**: Manage indoor air quality by ventilating and cleaning. Illustrations show a person turning on a fan and a woman cleaning a window.
- 7. 대기오염 유발행위 자제하기**: Refrain from behaviors that pollute the air. Illustration shows a person getting off a bus.

Each section includes a small list of specific actions or tips.

서원고등학교장 김승



청정 충북교육