



가정통신문

제 2022 - 168 호

담당 : 예체건강부

미세먼지 대응요령 안내

경기도 시흥시 장현순환로 100
 ☎ (교무실) 031-365-8200
 ☎ (행정실) 031-365-8207

학부모님께,

최근 고농도 미세먼지가 발생함에 따라 호흡기질환 및 건강관리에 각별히 주의해야 할 때입니다. 미세먼지가 나쁨일 경우 학부모님께서도 아래 내용을 숙지하시어 가정에서 건강관리에 관심 부탁드립니다.

미세먼지를 알아볼까요?

미세먼지는 아주 작은 입자 크기의 오염물질입니다. 미세먼지 중 머리카락 두께의 20분의 1 정도 지름인 먼지 1급 발암물질로 지정하였을 정도로 유해성이 큰 물질로 알려져 있습니다. 주로 봄과 겨울에 미세먼지 농도가 높은 편입니다.



미세먼지의 위해성

입자가 미세하여 코점막에서 걸리지지 않고 흡입 시 폐포와 뇌까지 직접 침투하여 천식, 호흡기질환(폐렴, 폐암, 만성폐쇄성 폐 질환, 특발성 폐 섬유화 등), 심혈관질환(협심증, 뇌졸중)을 일으키고 조기 사망률이 증가하게 됩니다.

미세먼지 대응요령

- | | |
|---------------------|------------------------|
| □ 장시간 실외활동 자체 | □ 외출 시 반드시 황사마스크 착용 |
| □ 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기 | □ 수분, 과일 채소 등 충분히 섭취하기 |
| □ 대기오염 유발행위 자체하기 | |



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

미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

미세먼지를 줄이는 5가지 실천

건강을 지키는 5가지 실천

올바른 마스크 착용법

1. 일회용품 줄이고, 미세먼지 줄이고!



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



3. 가까이는 걷거나 자전거를 타고, 먼 거리는 대중교통으로!



4. 운전하는 어른께는 정차 중에 시동을 꺼달라고 말씀드려요!



5. 공기정화식물 키우고, 나무도 심고!



1. 집에 들어오면 손씻기, 세수하기 양치질로 미세먼지 씻어내기!



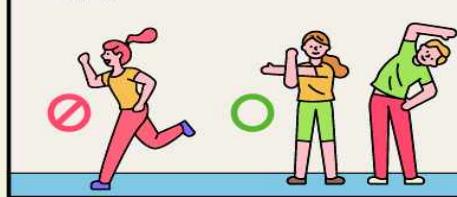
2. 건강상태에 따라 보건용 마스크 올바로 착용하기! 호흡곤란시 바로 벗기!



3. 물과 과일, 야채 충분히 섭취하기!



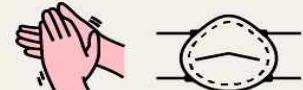
4. 미세먼지가 나쁜 날에는 격렬한 운동 및 외출 피하기!



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



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 고정하거나 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 얼굴에 밀착되도록 고정한다.



2022. 11. 10.

시 흥 가 온 중 학 교 장[직인생략]