


<div>교훈 : 성실</div> <div></div>	가 정 통 신 문		제 2023 - 26 호
			담당 : 예체건강부
	고농도미세먼지 관련 학부모 사전 안내		경기도 시흥시 장현순환로 100 ☎ (교무실) 031-365-8200 ☎ (행정실) 031-365-8207

학부모님 안녕하십니까?

3월은 고농도 미세먼지가 자주 발생하는 시기로 학생들의 건강에 각별한 주의가 필요한 시기입니다. 고농도 미세먼지 발생 시에는 실외 활동을 자제하시고, 학생들이 등·하교 시 인증된 마스크를 착용할 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.

■ 미세먼지 : 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 10 $\mu$ m 이하의 입자상 물질

- ▶ 미세먼지(PM10) : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 10 $\mu$ m 이하의 먼지 (10/1000mm 보다 작은 먼지)
- ▶ 초미세먼지(PM2.5) : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 2.5 $\mu$ m 이하의 먼지 (2.5/1000mm 보다 작은 먼지)

■ 미세먼지의 위해성



■ 미세먼지 관련 기저질환 서류 및 질병결석 인정절차

- 고농도 미세먼지 발생으로 인한 결석인정을 원하시는 학부모께서는 해당 질환(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등)에 대한 의사의 진단서 또는 의견서(의사소견서, 진료확인서 등)를 제출할 수 있도록 해주시기 바랍니다.

※ 미세먼지와 유관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 명시

- 해당 의사소견서 및 진단서를 사전 제출한 경우, 우리 지역의 미세먼지 농도가 ‘나쁨’ 이상인 경우, 당일 수업 시작 전에 학부모의 사전연락(담임선생님께 전화·문자연락)만으로 질병 결석이 인정됩니다.

※ 학생의 각 학년 과정의 수료에 필요한 출석 일수는 해당 학년 수업일수의 3분의2 이상이 되어야 함

■ 고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령

1. 외출 자제하기



야외 모임, 캠프, 스포츠 등  
실외활동 최소화

2. 외출시 보호장구 착용하기



보건용 마스크 외 모자, 보호안경 착용

3. 실외활동 최대한 줄이기



도로변, 공사장 지체시간 줄이기

4. 외출후 깨끗이 씻기



흐르는 물에 씻고 양치하기

5. 물과 비타민C가 풍부한  
과일·채소 섭취하기



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

6. 대기오염 유발행위 자제하기



- 자가용 대신 대중교통 이용
- 폐기물 태우는 행위 등 자제

7. 미세먼지 정보 수시로 확인하기



‘우리동네 대기정보’앱을 설치하여  
미세먼지 정보를 파악하기

8. 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

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

- 하루3번, 30분 이상 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기정화장치 가동

■ 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

2023. 3. 21.

시흥가온중학교장[직인생략]