고양화정 2023-25호 발행일 2023.03.20. [체육환경부]	고양화정 교육통신	배움과 나눔으로 함께 성장하는 행복한 교육공동체 ☎970-1961~2

미세먼지 주의보 발령 및 생활수칙 안내

학부모님께! 귀 가정에 행복이 가득하시길 기원합니다.

2023.3.20. 09:00 기준 행신동 미세먼지 나쁨(103ug/m3), 초미세먼지 매우 나쁨(81ug/m3)상태입니다.

(정상: 초미세먼지 35ug/m3 이하, 미세먼지 75ug/m3 이하)

노약자 · 호흡기질환자 · 심혈관질환자는 가급적 실외활동을 줄여주시고, 외출 시에는 KF80이상 마스크를 착용해 주시기 바랍니다.

미세먼지 관련 교육자료를 안내하오니, 학생·학부모·교직원께서는 건강관리에 참고하시기 바랍니다.

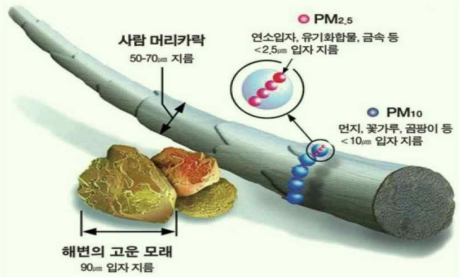
1 미세먼지로부터 안전해지려면?

미세먼지를 알아볼까요?

미세먼지는 아주 작은 입자 크기의 오염물질입니다. 미세먼지 중 머리카락 두께의 20분의 1 정도 지름인 먼지, 즉 **'초미세먼지'**는 세계보건기구(WHO)가 **1급 발암물질**로 지정하였을 정도로 유해성이 큰 물질로 알려져 있습니다.

주로 **봄과 겨울에 미세먼지 농도가 높은 편입니다.**(여름과 가을에 비해 약 17㎍/㎥ 정도 높습니다.)

※ 미세먼지 고농도 기간(12~3월) 동안 미세먼지 고농도계절 차량 2부제 시행(공공기관 및 국공립학교 시행 중)



미세먼지 나쁜 날, 몸이 좋지 않은 우리 아이는 어떻게 할까요?

학교와 유치원에서는 **미세먼지 '나쁨' 이상인 날**에는 **미세먼지 민감질환**(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기 및 심혈관 질환)학생의 질병 결석을 인정합니다.

미세먼지 질병결석 절차 – 학교

1. '기저질환(천식, 아토피, 알레르기, 호흡기질환, 심혈관 질환 등)을 가진 민감군임을 인정한 의사의 진단서(또는 의견서)'를 학교에 제출합니다.
2. 등교시간대 거주지 또는 학교 주변 실시간 미세먼지 농도가 **'나쁨'** 이상인 경우, 학부모가 학교에 사전 연락(전화 또는 문자 등)합니다.
3. 결석한 날부터 5일 이내에 결석계를 제출하여 학교장의 승인을 받으면 질병결석이 인정됩니다. (※결석계 제출 시 첨부하는 증빙서류는 학기 초 최초 제출한 진단서로 해당학기 질병결석 증빙을 갈음할 수 있습니다.)

※. 미세먼지 민감군으로 확인되지 않은 학생의 경우에도 상습적이지 않은 2일 이내의 질병으로 인한 결석은 학부모의 의견서나 담임교사 확인서만으로도 질병결석으로 처리될 수 있음

※. 단, 학생의 각 학년과정의 수료에 필요한 출석일수는 해당학년 수업일수의 3분의2 이상이 되어야 함

미세먼지 질병결석 절차 – 유치원

1. **미세먼지 '나쁨'인 날**(수업시작 전까지) 학부모가 담임교사에게 연락(문자 및 전화)합니다.
2. 질병결석이 인정됩니다.

※. 미세먼지 또는 오존으로 질병결석을 하는 경우에는, 유아학비 지원금 산정 일수에 미포함되어, **유아학비 지원금 수령에 불이익이 없습니다.**

가정에서 미세먼지로부터 아이들을 보호하는 방법

학원, 놀이터 등 밖으로 많이 나가는 우리 아이들, 미세먼지로부터 이렇게 지킬 수 있습니다.

- **'우리동네 대기정보' 애플리케이션으로 미세먼지 정보를 파악 합니다.(환경부, 에어코리아 제공)**
  - 시도별 대기현황뿐만 아니라 대기오염물질 정보, 대응요령 등 다양한 대기 관련 정보를 습득할 수 있습니다.



- **물청소를 통해 실내 공기를 개선합니다.**
  - 물걸레를 이용한 청소가 진공청소기를 사용하는 것보다 미제먼지 제거에 효과적입니다. 물걸레로 청소를 하면 바닥에 가라앉은 먼지가 다시 날릴 가능성을 낮출 수 있습니다.



- **요리할 때 공기청정기를 켜두지 않습니다.**
  - 요리하는 동안 공기청정기를 가동하면,기름 입자가 공기청정기 필터를 막아 공기정화 효과가 감소하게 됩니다. 요리를 마치고 환기를 한 후에 공기청정기를 가동하는 것이 좋습니다.



- **집에 돌아온 후에는 손과 얼굴을 씻고 양치질을 합니다.**



- **외출 시 마스크 이외에도 모자나 보호 안경을 활용하도록 합니다.**

※. 마스크는 착용법에 따라 올바르게 착용하여야 하며, 호흡곤란 시 바로 벗도록 합니다.



2 **미세먼지 줄이는 10가지 학생 생활 실천**

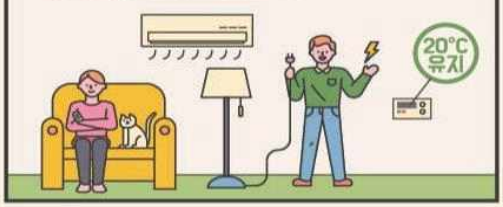
미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

미세먼지를 줄이는 5가지 실천

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!

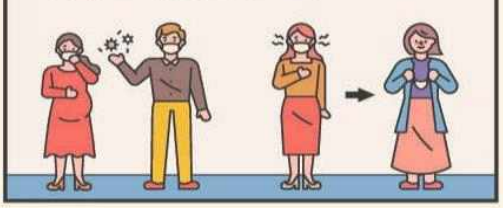


건강을 지키는 5가지 실천

1. 집에 들어오면 손씻기, 세수하기 양치질로 미세먼지 씻어내기!



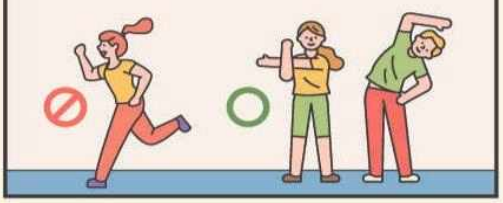
2. 건강상태에 따라 보건용 마스크 올바로 착용하기! 호흡곤란시 바로 벗기!



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!



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 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.



2023. 3. 20.

고 양 화 정 초 등 학 교 장