



# 가 정 통 신 문

2025년 체육보건부( ☎ 031-644-7395, FAX 031-633-3276 )

높은 이상을 갖고  
패기있게 도전하여  
일고인의 가슴에  
세기를 품자

## 고농도 미세먼지 대응 관련 안내

학부모님 안녕하십니까. 미세먼지의 위해성과 미세먼지 농도에 따른 행동요령을 안내해 드리오니, 고농도 미세먼지 발생 시에는 실외활동을 자제하시고, 학생들이 등·하교 시 보건용 마스크(KF80 이상)를 착용할 수 있도록 해주시기를 바랍니다.

### 1. 미세먼지란?

- 대기중에 떠다니거나 흩날려 내려오는  $10\mu\text{m}$  이하의 입자상 물질
- 미세먼지( $\text{PM}_{10}$ )와 초미세먼지( $\text{PM}_{2.5}$ )등 먼지 직경에 따라 구분

### 2. 미세먼지 위해성

- 입자가 미세하여 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입시 폐포(뇌)까지 직접 침투, 천식·폐질환 유병률 및 조기사망률 증가
- 국제암연구소(IARC)는 미세먼지를 인간에게 암을 일으키는 것으로 확인된 1군(Group 1) 발암물질로 분류

### 3. 미세먼지 발생으로 인한 질병결석 인정절차

- 학생이 미세먼지 관련 기저질환(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등)이 있는 경우, 학부모님이 해당 질환에 대한 의사 진단서 또는 의견서(의사소견서, 진료확인서 등)를 담임선생님께 제출하도록 합니다. ※ 미세먼지와 연관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 명시
- 해당 의사소견서 및 진단서를 사전 제출한 경우, 우리지역의 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상인 경우, 당일 수업 시작 전(9시 이전)에 학부모의 사전연락(담임교사에게 전화, 문자 연락)만으로 질병결석이 인정됩니다.

### 4. 우리학교 미세먼지 대응사항

<b>주의보</b> <b><math>\text{PM}_{10}</math> 150이상 또는</b> <b><math>\text{PM}_{2.5}</math> 76이상 2시간 지속</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•실외수업 시간 단축 또는 금지</li> <li>•학교 내 식당 기계.기구 세척, 음식물 위생관리 강화</li> <li>•(공기정화장치 보유학교) 공기정화장치 가동</li> </ul>
<b>경보</b> <b><math>\text{PM}_{10}</math> 300이상 또는</b> <b><math>\text{PM}_{2.5}</math> 150이상 2시간 지속</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•실외수업 시간 단축 또는 금지</li> <li>※ 체육활동, 현장학습, 운동회 등을 실내 수업으로 대체</li> <li>•수업시간 조정, 등·하교(원) 시간 조정, 임시휴업 검토</li> <li>•미세먼지 관련 질환자 파악 및 특별관리(조기귀가, 진료)</li> <li>•학교 내 식당 기계.기구 세척, 음식물 위생관리 강화</li> <li>•(공기정화장치 보유학교) 공기정화장치 가동</li> </ul>

\*확인방법 : 에어코리아 홈페이지, 모바일 어플(우리동네 대기정보)

- 미세먼지 비상저감조치 발령 시, 차량2부제에 적극 동참을 부탁드립니다.
- 미세먼지 '나쁨'이상인 경우 학생이 보건용(황사) 마스크를 착용하고 등교하도록 합니다.

# 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. 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. 고정성이 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.



2025. 3. 28.

이천제일고등학교장[직인생략]