



가정통신문

서삼중-2023-48

제 목 : 고농도 미세먼지 대응 요령 안내

- 주소 : 경기도 구리시 아차산로 487길 70
- 담당 : 070-8640-8448
- 홈페이지 <http://sahmyook.ms.kr>

학부모님께

가정에 건강과 행운이 함께하시길 기원합니다. 환절기 미세먼지 농도가 높은 날이 증가하면서 학생들의 건강상 피해가 우려되고 있습니다. 이에 따라 고농도 미세먼지 주의보 및 경보 발생 시 대처요령과 미세먼지 질병 결석에 대한 절차를 안내하오니 학부모님께서서는 다음 사항을 참고하셔서 피해를 최소화하시고 건강관리에 유의하시기 바랍니다.

1. 미세먼지 관련 기저질환 서류 및 질병결석 인정절차

- 학생이 미세먼지 관련 기저질환(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등)이 있는 경우, 학부모께서는 해당 질환에 대한 **의사의 진단서 또는 의견서(의사소견서, 진료확인서 등)를 4월20일까지 제출해주시기 바랍니다.**

※ 미세먼지와 연관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 명시

- 해당 의사소견서 및 진단서를 사전제출한 경우, **우리지역의 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상인 경우, 당일 수업 시작 전(8:20이전)에 학부모의 사전연락(담임선생님께 전화·문자연락)만으로 질병결석이 인정됩니다.**

※ 학생의 각 학년 과정의 수료에 필요한 출석일수는 해당학년 수업일수의 3분의2 이상이 되어야 함

2. 우리학교 미세먼지 대응사항

주의보 PM ₁₀ 150이상 또는 PM _{2.5} 75이상 2시간 지속	<ul style="list-style-type: none"> • 실외수업 시간 단축 또는 금지 • 학교 내 식당 기계.기구 세척, 음식물 위생관리 강화 • 공기정화장치 가동
경보 PM ₁₀ 300이상 또는 PM _{2.5} 150이상 2시간 지속	<ul style="list-style-type: none"> • 실외수업 시간 단축 또는 금지 ※ 체육활동, 현장학습, 운동회 등을 실내 수업으로 대체 • 수업시간 조정, 등·하교(원) 시간 조정, 임시휴업 검토 • 미세먼지 관련 질환자 파악 및 특별관리(조기귀가, 진료) • 학교 내 식당 기계.기구 세척, 음식물 위생관리 강화 • 공기정화장치 가동

- 미세먼지 비상저감조치 발령 시, 학부모께서도 차량2부제에 적극 동참을 부탁드립니다

3. 미세먼지 예보제와 경보제

예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)		농도별 예보등급(μg/m ³)				경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발령)	
예보내용						주의보	경보
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨		
예보 물질	PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	PM10 시간당 평균농도가 150μg/m ³ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 75μg/m ³ 이상 2시간 지속	PM10 시간당 평균농도가 300μg/m ³ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 150μg/m ³ 이상 2시간 지속
	PM2.5	0~15	16~35	36~75	76이상		

* 예보, 경보, 실시간 확인 방법 : 우리동네 대기정보 모바일 앱 설치

< 고농도 미세먼지 대응요령(7대) >

1. 외출은 가급적 자제하기

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

2. 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기



※ 어린이와 폐기능 질환자 등은 의사와 충분히 상의 후 마스크 사용

3. 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기

※ 참고 : 한 연구결과(Science Daily, 2016)에 따르면, 대기오염물질 흡입을 최소화하기 위해 보행시 2~6 km/hr, 자전거 운행시 12~20 km/hr(성인기준) 속도 유지

4. 외출 후 깨끗이 씻기

- 샤워하고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기

5. 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기

6. 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 실내·외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기정화장치 가동(공기정화장치 필터 주기적 점검교체)

< 환기요령 >

- 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, '나뽀' 이상시 자연환기 자제)
- 대기가 정체되어 있는 시간대를 피해 오전 10시부터 오후 9시 사이에 하루 3번 30분 이상 환기
- 자연환기 시에는 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시
- 조리시 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시하고, 조리 후에도 30분 이상 환기
- ※ 주택 실내공기질 관리를 위한 매뉴얼(환경부·국립환경과학원, 2012), 주거환경 중 주방에서 발생하는 실내 오염물질 관리방안 연구(국립환경과학원, 2013)

7. 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기

2023. 4. 11.

서울삼육중학교장 (직인생략)