미세먼지
민감군별 건강수칙

2. 어린이 편

"어린이는 작은 어른이 아닙니다."

어린이는 폐 등 신체가 다 발달하지 않아 미숙하지만 신체활동은 성인에 비해 활발하기 때문에 미세먼지에 더욱 주의가 필요합니다.

세계보건기구(WHO)에 의하면 어린이는 어른보다 체중 당 2.3배 많은 공기를 마시는 것으로 보고되었습니다. 폐는 생후 7년까지 폐포가 형성되고 청소년기까지 폐 부피가 증가하면서 계속 성장하므로 이 시기에 미세먼지에 노출되면 폐 기능의 성숙을 방해하여 성인이 되어서도 지속적인 영향을 줄 수 있습니다. 또한 어린이는 화학물질 배출 능력이 미성숙하고 면역력이 완성되지 않아 미세먼지 노출 영향이 더 클 수 있습니다.

미세먼지 민감군인 어린이는 기본 건강수칙은 물론 어린이 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리청은 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.

대한의학회 Korean Academy of Medical Sciences
질병관리청 KDCA

미세먼지 민감군별 건강수칙 - 어린이

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
1. 미세먼지 예보 관련 가정통신문을 확인하세요.	★★	★★
2. 미세먼지 노출 후 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움증 등 증상이 나타나면 학교 보건실로 바로 가세요.		★★
3. 미세먼지가 나쁠 때는 등하굣길에 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.		★★
4. 미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.	★★	★★
5. 미세먼지가 나쁠 때는 자전거 타기를 자제하세요.	★★	★★
6. 운동이나 야외놀이 후 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.	★	★★
7. 운동이나 야외놀이 후 물을 충분히 섭취하세요.	★	★★

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락

공공누리마크 부착 공공저작물임

공공저작물 배포를 허용하는 저작권 라이선스 공공누리 라이선스 저작물을 이용하는 이용자는 공공저작물의 출처를 표기해야 함.
상업적 이용은 금지 저작물의 내용, 형식, 번역, 편곡, 각색, 영상제작 등의 2차적 저작물 작성은 금지