

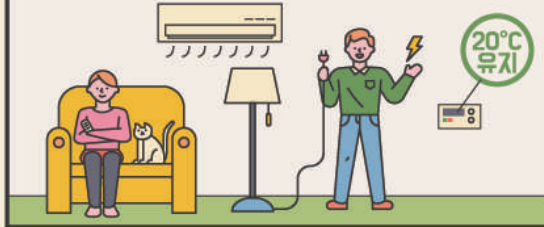
미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

미세먼지를 줄이는 5가지 실천

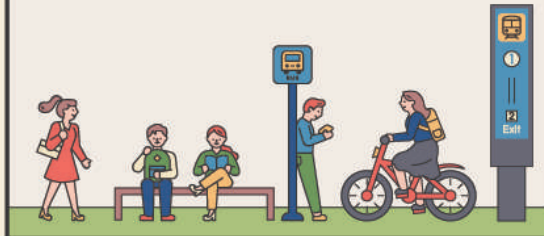
1. 일회용품 줄이고, 미세먼지 줄이고!



2. 겨울철 적정 실내온도(20℃) 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!



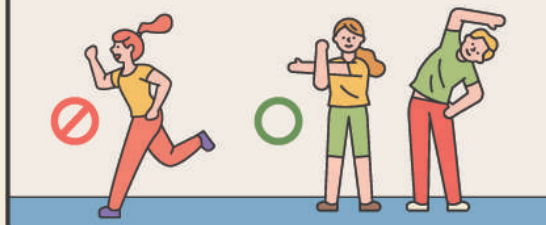
2. 건강상태에 따라 보건용 마스크 올바르게 착용하기! 호흡곤란시 바로 벗기!



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!

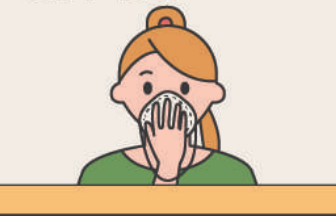


올바른 마스크 착용법

1. 마스크 만지기 전 손씻기 2. 양 손으로 마스크의 날개를 펼치고 날개끝을 오므리기



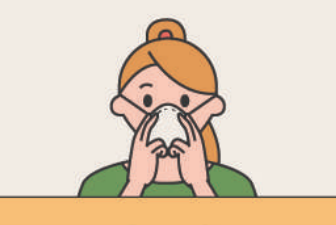
3. 고정심이 있는 부분을 위쪽으로 잡고 턱부터 시작하여 코와 입을 완전히 가린다.



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.

