



# 10월 보건소식

2024-75호

발행처:이리송학초등학교

우)54667 익산시 학곤로 57 교무실 063)855-3606 행정실 063)857-3660

## 환절기 건강관리

### ❀ 체온을 유지해요.

체온이 떨어지면 기초대사율이 떨어지고 면역력이 저하되어 질병에 걸리기 쉽습니다. 추울 때는 얇은 옷을 많이 껴입는 것이 도움이 됩니다.

### ❀ 규칙적인 생활 리듬을 만들어요.

평소 8시간 정도의 충분한 수면을 취하고, 규칙적인 시간에 잠들고 일어나는 생활 습관을 유지하면 면역력이 높아집니다. 특히 밤 11시부터 새벽 3시 사이 면역력을 강화하는 멜라토닌이라는 호르몬이 분비되므로 이전에 잠이 드는 것이 좋습니다.

### ❀ 올바른 손 씻기로 감염병을 예방해요.

### ❀ 골고루 먹고, 꾸준히 운동해요.

채소와 과일을 충분히 섭취하고 골고루 먹습니다. 규칙적인 운동과 스트레칭은 면역력을 높히는데 도움을 줍니다.

### ❀ 웃음으로 스트레스를 이겨요.

## 인플루엔자 예방접종 안내

### 2024-2025절기 어린이 인플루엔자 예방접종 지원사업

▶ **지원대상:** 생후 6개월~13세 어린이(2011.1.1.~2024.8.31. 출생아)

▶ **지원 백신:** 인플루엔자 4가 접종

▶ **지원 기간:** (2회접종 대상) 2024.9.20.(금)~2025.4.30.(수)

(1회접종 대상) 2024.10.2.(수)~2025.4.30.(수)

▶ **접종 기관:** 지정의료기관 및 보건소 ※ 보건소는 방문 전 확인 필수

※ 지정의료기관 및 회차별 접종 대상 확인은 예방접종도우미 누리집 (<https://nip.kdca.go.kr>)에서 확인 가능

▶ **기타사항:** 어린이 예방접종은 반드시 부모를 동반하도록 하고 있으나, 부득이 보호자와 함께 방문하기 어려운 대상자인 경우 의료기관 방문 전 보호자가

'예방접종 시행 동의서'와 '예방접종 예진표'를 작성하여 지참한 경우 예방접종 가능

# 딤페이크 범죄예방을 위해 개인정보 보호를 실천합시다!

