



이리유치원 교육통신

건강하고
예의바르며
꿈을 키우는 어린이

홈페이지 : <http://www.iriu.co.kr>

교무실 842-2835

행정실 842-2836

2024-2025절기 인플루엔자 유행주의보 예방 수칙 안내문

안녕하세요.

질병관리청에서 인플루엔자 환자 수 증가에 따라 **2024-2025절기 인플루엔자 유행주의보**를 발령하였습니다. 이에 **인플루엔자 등 호흡기 감염병 예방 수칙**을 안내해드리오니 하단의 자료를 참고하시어 감염병 확산 방지에 협조해주시기 바랍니다.

안전한 학교, 감염병 예방부터 시작

손에는 눈에 보이지 않는 세균과 바이러스가 많이 있어요.

우리가 얼굴을 만지거나 음식을 먹을 때 손을 깨끗하게 씻지 않으면 감염병에 걸리기 쉬워요.

그래서 **외출 후, 화장실 다녀온 후, 식사 전후에는 꼭 비누로 30초 이상 손을 씻어야 해요.**

손을 깨끗이 씻는 것만으로도 감염병을 예방할 수 있습니다!



1

독감예방접종으로 건강한 겨울 준비하기



✓ 무료 접종 대상
: 생후 6개월~만 13세 어린이(11.01.01~24.08.31 출생자)

겨울에 자주 걸리는 독감은 감기보다 더 심하고 쉽게 퍼져요.

독감 예방접종을 맞으면 독감에 걸릴 위험이 줄어들어요. 독감 예방접종은 10월에서 11월 사이에 맞으면 가장 효과적이나, 아직 맞지 않았다면 부모님께 말씀드려 접종 여부를 상의해 보세요.

예방접종을 받았더라도 마스크 착용과 손 씻기도 함께 지켜야 더욱 안전해요!

2 기침 예절과 마스크 착용으로 친구의 건강도 지켜주기

기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 가리지 않으면 바이러스가 퍼져 친구들도 감염될 수 있어요. 기침이 나올 때는 손이 아닌 옷소매나 휴지로 입과 코를 가려주세요.

그리고 사람들이 많은 곳에서는 마스크를 쓰면 더욱 안전해요.

마스크는 나와 친구들을 모두 지킬 수 있는 멋진 보호막입니다!



3 면역력을 높이는 건강한 생활 습관

1. 균형 잡힌 식사를 해요!

채소, 과일, 고기, 생선, 곡물을 골고루 먹는 것이 중요해요. 간식은 가끔만 먹고, 식사 때는 건강한 음식을 꼭 챙겨 먹어요!

2. 하루에 물을 충분히 마셔요!

물을 자주 마시면 우리 몸 속 노폐물이 잘 빠져나가고, 면역력도 높아져요. 하루에 6~8잔 정도 물을 마시는 게 좋아요. 물을 마실 때는 천천히, 자주 마시는 습관을 들이세요!

3. 스트레칭과 간단한 운동을 해요!

가벼운 스트레칭과 운동을 하면 몸속에서 염증을 줄여주는 물질이 분비되고, 혈액의 흐름이 좋아져 면역 세포들이 우리 몸 구석 구석 빠르게 이동할 수 있게 돼요. 또한 운동 후에는 엔돌핀과 같은 긍정적인 호르몬이 분비되어 스트레스를 줄여준답니다!

4. 햇볕을 쬐며 바깥에서 놀아요!

햇볕을 쬐면 우리 몸에 비타민 D가 만들어져 면역력이 좋아져요. 추운 날씨에는 따뜻하게 입고 나가서 건강하게 놀아요!

5. 규칙적인 생활을 해요!

매일 일정한 시간에 자고 일어나고, 정해진 시간에 식사하는 것이 중요해요. 규칙적인 생활을 하면 우리 몸이 안정감을 느끼고 면역력도 강해진답니다.

모두 함께 실천하여 건강한 겨울을 보내요!



2024-2025절기



2024년 12월 20일 (금) 0시

인플루엔자 유행주의보 발령 안내

유행주의보란?

- ✓ 해당 절기 인플루엔자(독감) 유행 기준을 초과하여 유행이 시작되었음을 알리고 감염 주의를 당부하기 위한 발령 체계
* 2024-2025절기('24.9월~'25.8월) 유행 기준: 인플루엔자 의사환자 8.6명(외래환자 1천 명당)
- ✓ 2024-2025절기는 12월 20일(금) 0시에 유행주의보 발령
- ✓ 고위험군은 인플루엔자 의심 증상으로 항바이러스제를 처방받을 경우 건강보험 요양급여 적용

고위험군

소아, 임신부, 65세 이상, 면역저하자, 대사장애, 심장질환, 폐질환, 신장기능장애, 간질환, 혈액질환, 신경계질환 및 신경발달 장애 등

항바이러스제 종류

오셀타미비르(타미플루캡슐 등),
자나미비르(리렌자로타디스크)



호흡기 감염병 예방수칙

- 1 기침예절 실천
기침할 때는 휴지·옷소매로 입과 코를 가리고 하기
- 2 올바른 손씻기의 생활화
흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 3 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 4 실내에서는 자주 환기하기
2시간마다 10분씩 환기
- 5 발열 및 호흡기 증상이 있을 시
의료기관 방문하여 적절한 진료받기



발열 및 호흡기 증상이 있을 경우,
가까운 의료기관을 방문하여 신속하게 진료를 받으시기 바랍니다.

2024. 12. 24.

이 리 유 치 원 장

