



안녕하세요?

꽃이 만개하는 5월입니다.

보건소식 안내문을 우리 어린이들과 가족들의 건강 증진을 위해 가정으로 발송합니다.

어린 시절의 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다. 손 씻기, 규칙적인 생활, 식사 후 양치질하는 습관, 음식을 골고루 꼭꼭 씹어 먹기 등 좋은 건강 습관으로 **건강한 이리유치원 어린이**가 되도록 합시다.



건강한 생활을 위한 습관

■ 손 씻기 - 1830 (하루에 8번 30초 이상)

손 씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여 주기만 해도 **감염성 질환의 70%** 이상을 예방할 수 있어요.

<손을 언제 씻어야 하나요?>

- ① 화장실에서 나올 때
- ② 외출에서 돌아온 직후
- ③ 코를 킁 후, 기침이나 재채기를 한 후
- ④ 애완동물을 만진 후
- ⑤ 음식물을 먹기 전이나 요리하기 전
- ⑥ 컴퓨터를 쓰거나 돈을 만진 후

올바른 손씻기 6단계를 따라해 보세요

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.

흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기!



손바닥

손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손등

손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손가락 사이

손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



두 손 모아

손가락을 마주잡고 문질러 주세요



엄지 손가락

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



손목 밑

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손목 밑을 깨끗하게 하세요



독감 및 호흡기질환 예방법

- ① 인플루엔자 백신을 접종합니다.
- ② **손 씻기, 양치질하기** 개인위생 수칙을 잘 지킵니다.
- ③ 기침이나 재채기를 할 때는 손수건이나 휴지 등으로 입을 가리는 **기침 에티켓**을 지킵니다.
- ④ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 **마스크를 착용**합니다.
- ⑤ 인플루엔자 의심 증상이 있으면 바로 **병원 진료**를 받습니다.



황사 및 미세먼지 발생 시 건강관리

🌸 미세먼지! 왜 조심해야 하나요?

미세먼지는 숨쉬는 코 점막을 통해서 걸러지지 않고, 인체 내부까지 직접 침투하기도 합니다. 장기간 지속적 노출 시 천식과 폐질환, 심혈관질환 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

🌸 미세먼지가 높은 날은 어떻게 해야하나요?

- ① 장시간 실외활동 자제
- ② 외출시 황사마스크 착용
- ③ 외출 후 손과 얼굴 씻기
- ④ 충분한 수분섭취

2024. 5. 8.

이리유치원장