

	<p>행복한 동행으로 꿈을 키우는 청명교육</p> <h1>10월 보건소식</h1>	<p>발행 청명초등학교</p> <p>전화 (교무실) 063)221-9032</p>
---	---	---

낮과 밤의 기온 차가 커지는 요즘, 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 면역세포의 힘이 약해지면 감기나 인플루엔자, 코로나19 등 감염병에 잘 걸리게 됩니다. 규칙적이고 건강한 생활 습관으로 면역력을 키웁시다!!

## 인플루엔자(독감) 예방접종 안내

정부에서는 인플루엔자 감염증 고위험군인 어린이의 건강보호를 위해 **인플루엔자 무료 예방접종**을 실시하고 있습니다. 자녀의 건강상태를 고려하여 의사와 상담 후 예방접종을 하시기 바랍니다.

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

★ **지원내용:** 인플루엔자 4가 백신

★ **접종기관:** 전국 지정의료기관 및 보건소  
- 지정의료기관 및 회차별 접종대상 확인은 예방접종도우미 누리집(<https://nip.kdca.go.kr>)에서 확인 가능합니다.

★ 어린이 예방접종은 반드시 부모를 동반하도록 하고 있으나, 부득이 보호자와 함께 방문이 어려운 경우 의료기관 방문 전 보호자가 '예방접종 시행 동의서'와 '예방접종 예진표'를 작성하여 지참한 후 접종이 가능합니다.

※ '예방접종 시행 동의서'와 '예방접종 예진표'는 학교홈페이지> 학교소식> 가정통신문에서 있습니다.

## 가을철 알레르기비염

★ **감기랑 뭐가 다르지? 알레르기비염이란?**

알레르기비염은 알레르기 반응을 유발하는 항원(집먼지진드기, 동물 털, 꽃가루 등)에 노출되었을 때 생기는 질환입니다. 감기와 알레르기비염은 코막힘, 콧물 등 증상이 유사하나 알레르기비염은 아침 또는 저녁에만 증상이 심해지며 1주일 이상 지속된다는 특징을 가지고 있습니다.

★ **알레르기비염은 왜, 환절기에 심해지는 걸까?**

알레르기비염은 급격한 온도 변화 등의 자극에 의해서도 증상이 유발되기 때문에 요즘처럼 기온 차가 큰 환절기에 증상이 심해지게 됩니다. 또한 환절기에 유행하는 감기도 알레르기비염의 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 더욱 주의해야 합니다.

★ **알레르기비염의 증상은?**

1. 코막힘
2. 콧물, 재채기
3. 눈물, 두통
4. 후각
5. 패쇄성 비염



★ **알레르기비염 예방법**

1. 금연을 하고 담배 연기 피하기
2. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
3. 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도 변화 피하기
4. 공해 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크 착용하기
5. 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 합병증 예방하기

## 10월 15일은 세계 손 씻기의 날

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'입니다. 이날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 **올바른 손 씻기를 가장 경제적이며 효과적인 감염병 예방법**으로 소개하고 있는 만큼 질병 예방에 손 씻기의 역할이 매우 큽니다. 올바른 손 씻기는 손에 있는 세균을 효과적으로 없애 주어 우리의 면역력을 높여주는 것 뿐만 아니라 감염병을 줄이는 가장 효과적인 방법입니다.

## 10월 11일은 비만 예방의 날

매년 10월 11일은 '**비만 예방의 날**'입니다. 세계보건기구(WHO)에서는 비만을 만성 대사성 질환으로 장기 치료가 필요한 질병이자 21세기 신종 질병으로 지목했습니다. 질병관리청은 2022년 한국 성인 남성은 44.8%, 여성은 29.5%로 증가하고 있음을 발표했습니다. 비만으로 인한 합병증(심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등) 발생이 여러 문제로 이어지기 때문에 비만을 예방하고 관리하는데 힘써야 합니다.

### ★ 가정에서 함께해요!! 비만 예방 수칙!!

#### 1. 적정 체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정 체중 알기'에서 시작합니다.

#### 2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다.'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

#### 3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스. 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 외식을 매번 하진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.

#### 4. 충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 늘려주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 아이들과 함께 걸어보세요.

#### 5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 아이와 함께 있는 시간에도 전자기기만 보고 계시진 않나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.



2024. 10. 2.

청명초등학교장