



어린이 인플루엔자 무료접종 확대 실시



학부모님, 안녕하십니까?

정부는 단체생활을 하는 학령기 아동의 인플루엔자 전파 방지를 위하여 인플루엔자 무료예방접종을 올해부터는 생후 6개월~12세 이하(2006.1.1.~2018.8.31. 출생아) 어린이까지 확대 지원한다고 합니다.

● 지원대상: 생후 6개월 ~ 12세 어린이(2006.1.1.~2018.8.31. 출생아)

● 지원내용 : 인플루엔자 접종 1회 무료

● 접종기관 : 지정의료기관 및 보건소

※ 지정 의료기관은 예방접종도우미 홈페이지(<https://nip.cdc.go.kr>)에서 확인 가능하며, 일부 보건소는 어린이 대상 인플루엔자 예방접종을 실시하지 않을 수도 있으므로 보건소 방문 전 확인 필요



감기와 독감은 달라요~

종류	감기	독감
원인	100여가지 바이러스 (주로 아데노바이러스)	독감 바이러스 (Influenza Virus) - 바이러스 표면 단백질의 변화에 의해 매년 다른 형태의 바이러스가 유행
증상	피로감, 재채기, 기침, 콧물, 미열, 근육통, 목통증, 눈물, 두통	· 갑자기 시작되고 38°C이상의 고열, 오한, 목아픔, 근육통, 피곤감, 심한기침 · 겨울, 이른 봄에 유행, 주로 10년마다 대유행함.
전파 기간		· 5~10일 : 열이 내리고 이틀이 지날 때까지 등교중지하며 의사 소견서를 학교로 제출하면 결석처리하지 않음
치료	감기는特效약이 없기 때문에 예방하는 것이 무엇보다 중요합니다.	· 항바이러스제 투여 : 독감은 증상 초기(48시간 이내)에 빨리 치료받는 것이 효과적입니다.

● Q. 독감 예방주사를 맞으면 그 해 겨울에는 감기에 걸리지 않을까요?

A. 그렇지 않습니다. 독감예방백신은 감기를 일으키는 수많은 원인 바이러스 중에 그 증상과 후유증이 심각한 influenza 아형 바이러스에만 면역을 획득하도록 도와주는 것으로, 감기의 흔한 원인이 되는 rhinovirus나 adenovirus 등의 감염으로부터 보호해주지는 않습니다.

● Q. 아직 겨울이 될려면 멀었는데~ 벌써 예방접종을 해야 하나요?

A. 예. 지금 해야 합니다. 독감 예방 접종은 접종 후 2주후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 되어 있어 독감이 유행하기 전인 10월경에는 현재 유행 하는 바이러스의 항원성과 일치하는 것을 접종하는 것을 권장합니다. 인플루엔자는 건강한 사람에게서는 자가 치유되나 노약자나 어린이, 만성질환이 있는 사람에게서는 심각한 후유증을 야기할 가능성이 있으므로 매년 백신을 맞도록 권장합니다.

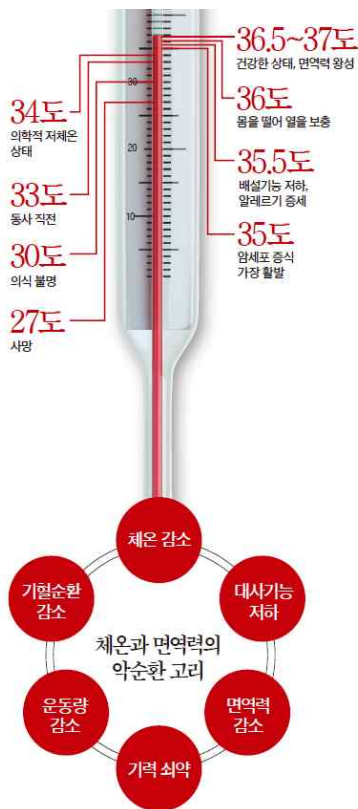
부 모 님 께

최근 낮과 밤의 기온차가 커지면서 가벼운 콧물에서 인후부종과 복통 증상을 보이는 감기환자가 부쩍 늘고 있습니다. **환절기**에는 일교차가 커져 기온변화가 많아지는데 이때 우리 몸이 온도 변화에 잘 적응하지 못하여 면역력이 떨어지게 되면 감기에 더욱 잘 걸리게 됩니다. 체온을 올리면 면역력이 증가하고 떨어지면 면역력도 함께 줄어든다고 합니다. 너무 덥거나 춥지 않도록 겉옷으로 체온을 조절할 수 있도록 챙겨주세요.



면역력 결정인자 '체온'

체온이 1도 상승함에 따라 기초대사량은 13%, 면역력은 약 30% 증가한다는 보고가 있습니다. 도대체 체온에 무슨 비밀이 있는 걸까요. 우리가 알고 있는 정상 체온 '36.5도'는 사실 절대적인 수치가 아닙니다. 체온은 사람마다 조금씩 다르고 하루에도 0.5도 안팎으로 변합니다. 보통 오전 6시에 가장 낮고, 오후 4~6시에 가장 높으며, 나이가 들면서 점차 낮아집니다. 체온은 신진대사에 직접적으로 영향을 미칩니다. 몸에 열이 오르면 세포 활동이 촉진돼 신진대사가 활발해지며 근육의 정상적인 수축과 이완이 가능해지고 비로소 각 장기가 제 기능을 발휘하게 됩니다.



체온이 떨어졌다는 신호

생리불순 및 생리통

무릎 통증

어깨결림

기침, 구토

설사, 변비, 빈뇨

요통

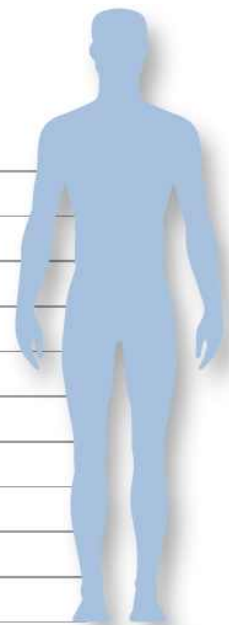
발이 차다

가슴 두근거림

초조, 불면, 불안

이명

입냄새, 입속 염증



1. 날씨가 추워지면서 입술이 갈라지고 트는 학생들이 많습니다. **입술보호제 등을 발라주세요.**
2. **3mm보다 긴 손톱, 폐렴균이 '독실 독실' 손톱을 잘 깎고 다니는지** 관심 가져 주세요.
손톱은 둥글게, 발톱은 일자로(一) 자르는 것이 좋습니다.
3. 호흡기질환으로 방문하는 아동이 늘고 있습니다. 특히 인후부종과 고열이 있는 학생들이 부쩍 늘고 있습니다. 아침에 증상이 있는 경우는 **병원진료를 하고 반드시 마스크를 착용**하여 등교 시켜 주세요.