



주체적인 미래의 주인공을 키우는 문정교육

10월 보건소식



우) 55127 전주시 완산구 구이로 1979 063) 221-8097(교무실), 063) 224-5975(행정실)

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> 알림마당> 보건소식에서 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.

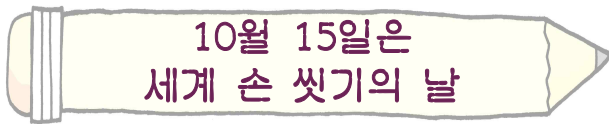
★ **알레르기비염의 증상은?**

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



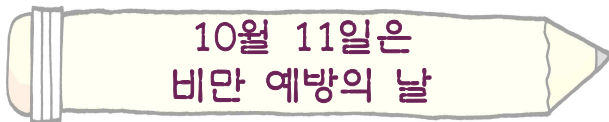
★ **알레르기비염 예방법**

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



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.



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.

전주문정초등학교장