



어린이 인플루엔자 국가예방접종 지원 안내

- ❖ 지원대상: 생후6개월 ~ 13세 어린이
- ❖ 지원기간
 - 2회 접종대상자: 2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수)
 - 1회 접종대상자: 2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수)
- ※ 예방접종 일정 및 접종횟수는 반드시 예진 의사와 상담 필요
- ❖ 접종기관: 지정의료기관 및 보건소

환절기 감기와 독감 예방

잠 충분히 자기 (면역력 높이기)	비누로 손씻기와 양치질하기	충분한 영양 섭취
규칙적으로 운동하기	옷 따뜻하게 입기	독감예방접종 (인플루엔자)

❖ 낮과 밤의 기온 차가 커지는 요즘, 면역세포의 힘이 약해지면 감기나 인플루엔자, 코로나19 등 감염병에 잘 걸리게 됩니다. 규칙적이고 건강한 생활습관으로 면역력을 키읍시다.

10월 11일은 비만 예방의 날

- 중강도(빠르게 걷기, 자전거 타기) 이상의 유산소 신체활동 매일 60분 이상하기
- 매일 60분 신체활동 중
 - 고강도(달리기) 유산소 신체활동 일주일에 3일 이상
 - 뼈 성장에 도움이 되는 신체활동 일주일에 3일 이상
 - 근력 운동 일주일에 3일 이상
- 하루 동안 앉아있는 시간 최소화하기

유산소 신체활동

중강도 신체활동

- 줄넘기
- 방청소
- 반려동물과 놀거나 목욕시키기
- 자전거타기

고강도 신체활동

- 상자 등 무거운 물건 옮기기
- 달리기
- 태권도, 수영 등 시합

근력 운동

- 계단 오르기
- 팔굽혀 펴기, 턱걸이 등 맨몸 운동

뼈 성장 운동

- 줄넘기
- 달리기
- 농구, 배구
- 트램펄린 타기

출처: 한국인을 위한 신체활동 지침(2023), 한국건강증진개발원

생활 습관 바꾸기



가족 모두 함께 실천해요!

- ① 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
- ② 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
- ③ TV, 책 등을 보면서 먹지 않기
- ④ 등하굣길 군것질 못하게 하기
- ⑤ 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- ⑥ 체중을 매일 측정하기
- ⑦ TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기
→ 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기

