



11월 보건소식지

No.9

2024년 11월

담당자: 보건교사

학부모님 안녕하세요?

가을이 깊어가며 아침, 저녁으로 일교차가 심하고 건조한 날씨가 계속되고 있습니다. 이러한 때엔 체온을 유지할 수 있는 옷차림과 가정에서 실내 습도유지를 잘해야 환절기 호흡기 감염에 걸리지 않습니다. 건강한 환절기를 위해 우리 아이 건강에 유의하시기 바랍니다.



11월 11일 '눈의 날'

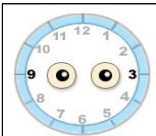
11월 11일은 '눈의 날'입니다. 한자로 눈을 뜻하는 눈 목(目)자가 옆으로 눕혔을 때, 1을 4개 세워놓은 모습과 같다고 하여 정해졌습니다.



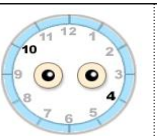
시력은 한 번 나빠지면 다시 회복하기가 힘들기 때문에 건강한 습관으로 눈의 건강을 지키고 예방하는 것이 좋습니다.

☆ 건강한 눈을 위한 수칙

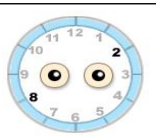
- 눈 건강검진 및 시력 검사는 1년에 한 번은 꼭 합니다.
- 컴퓨터 작업 시 1시간 작업 후 10분 휴식을 취하도록 합니다.
- 컴퓨터는 모니터와 40cm 이상 거리를 둡니다.
- 쉬는 시간에 창 밖을 내다봅니다.
- 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.



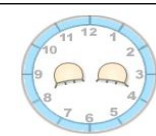
A(9→3)



B(10→4)



C(2→8)



D(외안근전체운동)

: A→B→C 순서로 눈을 최대한 움직여서 충분히 눈의 스트레칭을 해줍니다. 각각 3회씩 운동하고 마지막으로 D와 같이 5초정도 눈을 감았다가 뜬 후 시계방향으로 원을 그립니다(12→3→6→9→12) 이와 같이 3회 반복 후 시계 반대방향으로 다시 3회 반복합니다. (12→9→6→3→12) 순서.

※ 목을 돌리는 것이 아니라 눈만 돌려야 합니다!

- 야맹증 등을 예방하기 위해 눈에 좋은 음식을 먹습니다.

눈에 좋은 음식 (비타민A)	당근, 고구마, 단호박, 김, 토마토 등
눈에 나쁜 음식 (트랜스지방)	과자, 튀김, 햄버거



알레르기성 질환 예방 수칙

☆ 아토피성 피부염 예방관리

- 보습 및 피부 관리를 철저히 합니다.
 - 목욕은 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
 - 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내
 - 순면 소재의 옷을 입도록 합니다.
- 스트레스를 잘 관리합니다.
- 적절한 실내온도와 습도를 유지합니다.

☆ 알레르기성 비염 예방관리

- 실내는 깨끗이 청소하고 급격한 온도변화를 피해요
- 손씻기: 독감예방을 위해 손씻기를 잘 합니다.

*출처) 대한소아알레르기호흡기학회, 한국천식, 알레르기협회 등



성폭력 추방 주간 안내

매년 11월 25일부터 12월 1일까지 1주간은 성폭력 예방에 대한 사회적 경각심을 높이고 성폭력을 예방하기 위하여 <성폭력 방지 및 피해자 보호 등에 관한 법률> 제 6조 및 동법 시행령 제 3조에 의하여 성폭력 추방 주간으로 정하고 있습니다.

우리 모두 성폭력(성희롱, 성매매, 성폭력, 가정폭력)을 예방하여 안전하고 건강한 학교와 사회를 만들기 위해 노력해야 합니다.

☆ 소중한 나와 너

- 내 몸을 다른 사람이 만지지 못하게 해요.
(분명하게 거절하는 표현도 필요해요)
- 모르는 사람은 따라가지 않아요.
- 아는 사람이라도 주의해야 해요.
- 혼자 있을 때 가족에게만 문을 열어줘요.
- 외출 시 부모님께 가는 곳을 자세히 말해요.
- 놀이터에서 혼자 놀지 않아요.
- 개인정보를 함부로 알려주지 않아요.
- 성에 관한 소문을 함부로 주고받지 않아요.



인플루엔자 예방접종

2024.9.4.



2024-2025절기 어린이 인플루엔자 예방접종 지원사업

인플루엔자 예방접종하고 질병을 이길 병으로!



지원대상 생후 6개월 ~ 13세 어린이 (2011.1. ~ 2024.8.31.출생자)

지원내용 인플루엔자 4가 예방접종 1회

지원기간
· 2회 접종 대상자 | 2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수)
· 1회 접종 대상자 | 2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수)

접종기관 지정의료기관 및 보건소
*예방접종도우미 누리집에서 확인 가능, 보건소는 방문 전 확인 필수

이런 분들은 예방접종을 해서는 안 됩니다!

- ☑ 과거 인플루엔자 예방접종 후 중증(생명에 위협적인) 알레르기 반응이 있었던 경우
- ☑ 인플루엔자 백신 성분에 중증 알레르기 반응이 있었던 경우

이런 분들은 예방접종에 주의해야 합니다!

- ☑ 인플루엔자 예방접종 후 6주 이내 길랭-바레 증후군의 과거력이 있는 사람
- ☑ 중증증 또는 중증 급성질환자는 증상이 호전될 때까지 접종 연기

예방접종도우미
바로가기



검색창에
예방접종도우미
검색해주세요

13세 이하 어린이 인플루엔자
무료 예방접종 가능한 의원

- ☐ 장수읍: 장수군보건의료원, 동아가정의학과, 박승민내과
- ☐ 장계면: 김문철내과, 연세의원, 중앙의원
- ☐ 그 외 보건지소 및 보건진료소는 연락 후 방문

예방접종 전·후 주의사항

- ☑ 예방접종 전 반드시 의사의 예진을 받아야 합니다
- ☑ 건강 상태가 좋은 날 가까운 의료기관에 예방접종이 가능한지 사전 확인 후 방문합니다
- ☑ 예방접종 전, 아픈 증상이 있거나 만성질환이 있다면 반드시 의사와 상담해야 합니다
- ☑ 접종 후 20~30분간 접종기관에 머물면서 급성 이상반응 발생 여부를 관찰한 뒤 귀가합니다
- ☑ 접종 부위는 청결하게 유지합니다
- ☑ 접종 후 2~3일간은 고열 등 평소와 다른 신체 증상이 나타나면 반드시 의사의 진료를 받도록 합니다

의료기관 방문 시 행동수칙

1. 보호자와 접종대상자 모두 마스크 착용
2. 손소독 등 개인위생 수칙 준수
3. 접종 후 현장에서 20~30분 의무로 이상반응 관찰 후 귀가

인플루엔자 예방접종 후 이상반응

예방접종 후 발생 가능한 이상반응

- ☑ 국소 이상반응: 접종부위가 빨갛게 부어오름, 통증
- ☑ 전신 이상반응: 발열, 무력감, 근육통, 두통 등



예방접종 후 이상반응이 생기면

- 경미한 이상반응은 예방접종 후 나타날 수 있으며, 1~2일 이내 호전됩니다
- 다만, 증상이 심해지거나 장시간 지속되는 경우, 그 밖에 다른 증상이 나타날 경우 의사의 진료를 받도록 합니다

인플루엔자를 예방하는 건강한 생활습관

- ☑ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ☑ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 등을 만지지 않기
- ☑ 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 기침 예절 지키기
- ☑ 인플루엔자에 감염되었을 경우 어린이집, 유치원, 학교, 학원 등에 등원·등교 자제하기
- ☑ 갑작스러운 발열과 콧물, 인후통, 근육통 등 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우 곧바로 가까운 의료기관에서 진료받기

예방접종 후 이상반응이 발생하면 보건소 및 의료기관을 통해 신고하실 수 있으며,
「예방접종피해 국가보상제도」를 운영하고 있으니 주所知 관할 보건소로 문의하시기 바랍니다.



호흡기 감염병 예방을 위한 5대 예방수칙



첫째, 기침예절 실천

- 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
- 기침한 후에는 비누로 손씻기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



둘째, 올바른 손씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상
- 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- ※ 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능



셋째, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



넷째, 실내에서는 자주 환기하기

- 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 창문 열기
- 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기



다섯째, 발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 적절한 진료받기

- 장수한사랑유치원 -