



12월 보건소식지

No.10

2024년 12월

담당자: 보건교사

학부모님 안녕하세요?

기온이 내려가는 겨울에는 체온이 낮아지게 되고 감기 등 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문입니다.

체온을 유지하는 방법을 제대로 알면 추위를 이기고 건강도 챙길 수 있어요.



추운 겨울 건강 지키는 방법

☆ 건강을 지키는 방법.

- 하루 20~30분 이상 주 5회 이상 운동하기.
- 추운 날씨에 외출할 때는 얇은 옷을 껴입고 특히 목도리, 스카프 등으로 목을 따뜻하게 하기
- 따뜻한 물로 샤워하기
- 체온을 높이는 음식 섭취하기 부추, 밤, 단호박)



겨울철 질환 예방

☆ 급성 심장 정지 (심혈관 질환)

우리 몸은 변화하는 환경에 따라 적응하고, 적응하는 과정에서 몸에도 변화가 생깁니다. 특히 겨울철에는 갑자기 추워진 날씨에 적응하려고 혈관이 좁아져서 혈관을 통과하는 피의 힘이 갑자기 높아지게 되거나 좁아진 혈관을 통과하지 못해서 굳어진 피가 덩어리가 되어 혈관을 막게 됩니다. 이렇게 생기는 변화가 혈관에 무리를 주게 되어 급성 심장 정지 등 여러 가지 심장질환이 생길 수 있습니다.



☆ 동상

동상에 걸리면 **피부가 가렵고 부으며 붉은색**을 보입니다. 운동을 한 후에 땀에 젖은 옷이나 양말을 신고 다니다 보면 동상에 걸리기 쉬워요.

<동상 예방법>

- 손과 발은 씻은 후 닦아 완전히 말립니다
- 신발은 혈액순환이 잘 되도록 넉넉히 신습니다
- 손이 쫘쫘 얼었을 때는 갑자기 뜨거운 물에 담그지 않도록 하고, 따뜻한 물에 담급니다.

☆ 독감(인플루엔자)

독감은 인플루엔자 바이러스가 폐에 침투해 일으키는 급성 호흡기 질환으로, 감기와는 엄연히 다른 질병이에요. 인플루엔자 바이러스가 우리 몸에 들어오면 1~3일 동안 아무런 증상이 나타나지 않는 잠복기를 거쳐요. 이후 체온이 38°C가 넘는 고열이 나고, 온몸이 떨리며, 두통과 근육통 증상이 나타납니다. 심한 경우엔 합병증으로 목숨을 잃을 수도 있어요. 이를 예방하기 위해서는 매년 추위가 오기 전에 독감 예방주사를 맞아야 해요.



☆ 마이코플라스마페렴균 감염증

급성 호흡기 감염증으로 연중 발생 가능하지만 4~7년 주기로 유행하고 주로 늦가을~초봄에 유행합니다.

감염초기 발열, 두통, 인후통이 나타나고 이어서 기침이 2주이상 지속됩니다.(보통3~4주간 지속) 일반적인 감기증상과 비슷하여 자연적으로 회복되지만, 일부 중증으로 진행되어 폐렴(환자3~13%)등을 유발할 수 있습니다.

환자가 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 비말 전 파 또는 직접접촉을 통해 감염될 수 있습니다. 특히, 유치원, 학교등 집단시설이나 같이 거주하는 가족 사이에서 전파가 쉽게 일어날 수 있습니다. 증사양이 발생한 이후 20일까지 전파가 가능하므로 예방수칙 준수가 중요합니다.

예방수칙



흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기



기침이나 재채기 할 때는
입과 코를 가리기



씻지 않은 손으로
눈, 코, 입 만지지 않기



호흡기 증상 시
진료 및 휴식하기



증상이 있는 동안
사람 많은 곳 피하기



환자와 수건, 물컵 등
구분하여 사용하기



국가 예방접종 및 영유아 검진(아이들 건강을 위해 꼭 챙겨주세요)

■ 예방접종도우미(<https://nip.kdca.go.kr/irhp/index.jsp>)

어린이가 건강한 대한민국

표준예방접종일정표(2024)

대상 감염병	백신 종류 및 방법	횟수	출생시	4주이내	1개월	2개월	4개월	6개월	12개월	15개월	18개월	19~23개월	24~35개월	4세	6세	11세	12세
B형간염	HepB ¹	3	HepB 1차		HepB 2차			HepB 3차									
결핵	BCG(파네용) ¹	1		BCG 1회													
디프테리아 파상풍 백일해	DTaP ¹	5				DTaP 1차	DTaP 2차	DTaP 3차		DTaP 4차				DTaP 5차			
	Tdap/Td ¹	1														Tdap/Td 6차	
폴리오	IPV ¹	4				IPV 1차	IPV 2차		IPV 3차					IPV 4차			
b형헤르페스인플루엔자	Hib ¹	4				Hib 1차	Hib 2차	Hib 3차	Hib 4차								
폐렴구균 감염증	PCV ¹	4				PCV 1차	PCV 2차	PCV 3차	PCV 4차								
	PPSV ¹	-												고위험군에 한하여 접종			
로타바이러스 감염증	RV1 ¹	2				RV 1차	RV 2차										
	RV5 ¹	3				RV 1차	RV 2차	RV 3차									
홍역 유행성이하선염 풍진	MMR ¹	2							MMR 1차					MMR 2차			
수두	VAR ¹	1							VAR 1차								
A형간염	HepA ¹	2							HepA 1~2차								
일본뇌염	JEV(불활성화 백신) ¹	5							JEV 1~2차			JEV 3차		JEV 4차		JEV 5차	
	JEV(약독화 생백신) ¹	2							JEV 1차			JEV 2차					
사람유두종바이러스 감염증	HPV ¹	2															HPV 1~2차
인플루엔자	IV ¹	-							IV 매년 접종								

■ 영유아검진 국민건강보험공단 홈페이지(www.nhis.or.kr)나 고객센터(☎1577-1000)

검진 대상		생후 4개월 ~ 71개월 영유아		
검진 절차		검진기관 방문 → 검진기관에서 문진표, 발달 선별검사 질문지 작성 → 검진		
검진 항목 및 주기				
검진항목		검진주기		
		6차	7차	8차
		생후 42-48개월	생후 54-60개월	생후 66-71개월
문진 및 진찰		●	●	●
신체계측		●	●	●
발달평가 및 상담		●	●	●
건강 교육 및 상 담	안전사고예방	●	●	●
	영양문진	●	●	●
	영아돌연사증후군예방			
	구강문진			
	대소변 가리기			
	전자미디어 노출			
	정서및사회성	●		
	개인위생		●	
	취학전준비			●
구강검진		● 생후42-53개월	● 생후54-65개월	
		4차검진(생후 18~24개월), 6차검진(생후 42-48개월), 7차검진(생후 54-60개월) 에는 구강검진도 함께 실시		