



# 5월 보건소식지

No.3

2025년 5월

담당자: 보건교사

학부모님 안녕하세요?

봄 햇살이 짧은 여운을 남기고 점차 초록빛이 짙어집니다. 화려했던 꽃이 금방 지듯, 봄 역시 우리 곁에 너무 짧게 머물러서 늘 아쉬운 마음이 들지요.

가정의 달 5월 가족과 함께 건강하게 보내세요



## 예방접종 관리

### ❖ 목적

- 유아의 예방접종력 확인을 통해 '표준예방접종 일정표'에 따라 적기에 예방접종을 실시하도록 하여 예방접종 대상 감염병의 유치원내 확산방지

### ❖ 표준예방접종 일정표(2025)

- 표준예방접종 일정표 확인하시고 적기에 예방접종하여 주시길 바랍니다.

구분	종류	백신 종류 및 방법	35개월 기준	4~6세 기준
국가예방접종	B형간염	HepB	3차	-
	결핵	BCG(피내용)	1회	-
	디프테리아/파상풍/백일해	DTaP	4차	5차
	폴리오	IPV	3차	4차
	b형헤모필루스인플루엔자	Hib	4차	-
	폐렴구균 감염증	PCV	4차	-
		PPSV	고위험군	고위험군
	로타바이러스 감염증	RV1	2차	-
		RV5	3차	-
	홍역/유행성이하선염/풍진	MMR	1차	2차
	수두	VAR	1회	-
	A형간염	HepA	2차	-
	일본뇌염	IJEV(불활성화 백신)	3차	4차
		IJEV(약독화 백신)	2차	-
	인플루엔자	IIV	매년	매년



## 야외 활동 할 때 진드기 조심!

- 봄철 야외활동이 많아 풀밭에 눕거나 앉을 때는 진드기에 물리지 않도록 다음과 같이 해주세요.



**긴 옷 입고, 기피제 뿌리고,  
귀가 후에는 잘 씻기**



## 아이들을 노리는 봄철 감염병

- 건강한 우리 아이를 위해 질환별로 꼭 확인해주세요!

### - 수족구병

- 수족구병을 앓았더라도 재감염 될 수 있습니다.
- 39도 이상 고열 또는 38도 이상의 열이 48시간 이상 지속되는 경우 신속하게 의료기관을 방문해야 합니다.

### - 유행성이하선염

- 1~2일간 발열, 두통, 근육통, 귀밑부종, 호흡기 증상
- 기침, 재채기 또는 이야기할 때 나오는 침 등의 분비물 전염
- 증상이 나타난 후 전파방지를 위해 5일간 격리

### - 수두

- 처음에는 감기와 비슷한 증세 1~2일간 발열과 피로감
- 피부발진은 얼굴에서 몸통과 팔다리로 가려움 동반



- 모두 피부병변에 가피(딱지)가 생길 때까지 격리

### ❖ 감염병 예방수칙

- 예방접종 미완료자는 **예방접종** 해 주세요
- 올바르게 **손을 씻어 주세요**
- 구석구석 손만 잘 씻어도 감염병을 절반 이상 예방할 수 있는 '올바른 손씻기 6단계!'
- 아래 6단계에 따라 **흐르는 물에 비누를 사용해 30초 이상** 거품을 내어 손을 씻어주세요.

올바른 손씻기 6단계 알아봐요!



- 기침예절** 준수, 의심증상 시 **마스크** 착용하세요

### 올바른 마스크 사용법

- 마스크를 착용하기 전, 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 마스크로 입·코를 완전히 가려서, 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 하세요
- 마스크 안에 수건, 휴지 등을 넣어서 착용하지 마세요
- 마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 마세요  
마스크를 만졌다면 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 마스크를 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후, 흐르는 물에 비누로 손을 씻으세요

- 개인물병, 수건** 깨끗하게 관리해 주세요



## 약물 오·남용을 예방해요!

실제로 우리 국민 6명 가운데 1명 정도가 약물을 오남용하고 있는 실정이다. 한 달 동안 매일 5개 이상의 약을 복용하는 65세 이상의 노인이 44%에 달하는가 하면, 20대의 젊은 층은 약물을 가장 많이 오남용하는 세대로 알려졌다.

-(뉴스 기사 발췌) 韓, 약물오남용 심각...약 먹고 병 얻는 꼴

### ❖ 약물 오용이란?

의학적인 목적으로 사용하지만, 의사의 처방에 따르지 않고, 임의로 사용하거나 처방된 약을 제대로 또는 지시대로 사용하지 않는 것을 말해요.

### ❖ 약물 남용이란?

의학적인 목적이 아닌 다른 목적으로 약물을 사용하는 것을 말해요. (출처: 원주시 보건소 홈페이지)

### ❖ 약 복용 10계명

1. 용량&용법대로 먹어요.
2. 약의 사용기한을 확인해요.
3. 약을 변형하면 안 돼요.
4. 약은 물과 함께 먹어요.
5. 부작용이 있는 경우 상담을 해요.
6. 안전한 곳에 보관해요.
7. 가정 상비약을 확인해요.
8. 다른 사람의 약을 먹지 말아요.
9. 오래된 약은 전문가와 상담해요.
10. 경험한 부작용을 전문가에게 알려요



## 흡연 NO, 금연 YES !

❖ 세계보건기구(WHO)는 매년 **5월 31일** 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 **<세계 금연의 날>**을 지정하였습니다.

❖ 흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들어 마실수록, 일찍 시작할수록 심각합니다.

**5월 31일! 세계 금연의 날을 맞아 앞으로도 평생 금연을 다짐해봅시다.**

- 유치원은 절대금연구역! (국민건강증진법)
  - 유치원 전체 해당
  - 유치원 시설 경계선으로부터 30m이내
  - 교직원, 유치원 방문객은 물론 공휴일 유치원 놀이터 등 이용자 모두에게 해당 됩니다.

### ❖ 5월 보건수업 계획

- 1) 약물오남용예방교육(5월29일~30일)

## ■ 안전한 담배는 없다. 전 자 담 배 !



## ■ 흡연에 대한 잘못된 상식!



### ① 순한 담배나 가느다란 담배는 건강에 덜 해롭다?

순한 담배(mild, light) 등은 니코틴이나 타르의 함량을 줄인 담배를 말합니다. 순한 담배는 흡연자들의 건강에는 아무런 도움이 되지 못할 뿐 아니라 더 많은 비용을 담배 구입에 사용하게 만드는 결과를 가져왔습니다. 왜냐하면, 흡연자들은 순한 담배를 피움으로써 심리적 안정감을 얻으려 모르지만, 혈액 내 니코틴 수준을 일정하게 유지하기 위하여 담배를 더 자주 피우고, 더 깊이 들이마시기 때문입니다.

### ② 담배는 스트레스를 풀어준다?

담배 속 니코틴 성분 때문에 일시적 각성효과가 나타나는 것은 사실이지만 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관합니다. 흡연자들은 담배를 피우지 않을 때, 기본적으로 담배를 피워야겠다는 욕구가 항상 스트레스로 작용하게 되고, 니코틴 금단 증상도 동시에 일어나기에 더욱 더 긴장도가 올라갑니다. (출처: 연세구 보건소 홈페이지)