

10월 보건소식

발행처 | 군산중앙초등학교 보건실
발행일 | 2023. 10. 4.

어린이 인플루엔자 예방접종 안내

질병관리청에서 2023~2024절기 어린이 대상 인플루엔자 국가예방접종 지원사업을 실시한다고 알려와 그 내용을 안내드립니다.

1. 대상: 생후 6개월 ~ 13세 어린이(2010.1.1. ~ 2023.8.31. 출생)
2. 접종기관: 지정의료기관(예방접종도우미 누리집에서 확인 가능)
3. 접종기간

구분	접종기간
1회 접종대상자	2023.10.5.(목) ~ 2024.4.30.(화)
2회 접종대상자 <small>* 생후 6개월~9세 미만 어린이 중 인플루엔자 접종을 처음하거나 이전 접종 이력을 모르는 경우</small>	2023.9.20.(수) ~ 2024.4.30.(화)

4. 지원내용: 인플루엔자 4가 백신



주의사항

- ① 건강상태가 좋은 날 지정의료기관에 예방접종 가능한지 사전 확인 후 방문합니다.
- ② 접종시 **반드시 보호자가 동반**합니다.
- ③ 과거 인플루엔자 백신 접종 후 중증(생명에 위협적인) 알레르기 반응이 있었던 경우 예방접종을 해서는 안 됩니다.
- ④ 접종 전 아픈 증상이 있거나 만성질환이 있다면 반드시 의사와 상담해야 합니다.
- ⑤ 접종 후 2~3일간은 특별한 관심을 가지고 자녀를 관찰하고, 고열 등 평소와 다른 신체 증상이 나타나면 반드시 의사의 진료를 받도록 합니다.

감염병을 이기는 손 쉬운 방법

[출처: 질병관리청]



흐르는 물에 비누로 **30초 이상**
올바른 손씻기

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로
줄일 수 있습니다



1 손바닥
손바닥과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요



2 손등
손등과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요



3 손가락 사이
손바닥을 마주대고
손가락을 끼고
문질러 주세요



4 두 손 모아
손가락을
마주대고
문질러 주세요



5 엄지 손가락
엄지손가락을 다른 편
손바닥으로 돌려주면서
문질러 주세요



6 손목 밑
손가락을 반대편
손바닥에 놓고
문지르며 손목 밑을
깨끗하게 하세요

건강체중을 유지해요!



생활 속 운동 실천

1. 일주일 3회, 30분 이상 유산소 운동 하기
2. 계단 이용, 가까운 거리 걷기 등 일상에서 운동하는 방법 찾기



건강한 식사

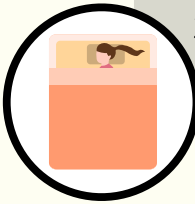
1. 식사와 간식은 정해진 시간에 먹기
2. 천천히 먹기
3. 달고, 짠 음식 섭취 줄이기
4. 인스턴트, 패스트푸드 섭취 줄이기
5. 야식 피하기



충분한 수면

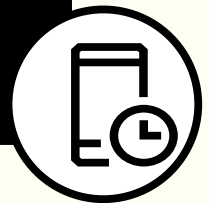
수면시간 부족은 비만의 위험요소!

1. 낮에 햇볕 쬐며 활동하기
2. 잠자기 편안한 환경 만들기
3. 충분한 수면으로 피로 풀기



전자기기 사용 줄이기

1. TV시청, 인터넷이나 스마트폰 사용 시간 줄이기
2. 전자기기 사용 대신 친구, 가족과 시간 보내기



진드기 매개 감염병 예방

[출처: 질병관리청]

2021.09.16.

질병관리청

진드기로 인한 감염병, 이렇게 예방하세요!



농작업 또는 야외활동 전

- 안전하게 옷 갖춰 입기
(긴 소매 옷, 모자, 목수건, 양말, 장갑 등)
- 진드기 기피제 사용하기



농작업 또는 야외활동 중

- 휴식 시 돛자리 사용하기
- 풀숲에 옷 벗어놓지 않기, 풀숲에 앉지 않기
- 풀숲에서 용변 보지 않기
- 기피제의 효능 지속시간 고려하여 주기적으로 사용하기



농작업 또는 야외활동 후

- 귀가 즉시 옷은 털어 세탁하기
- 샤워하면서 몸에 벌레 물린 상처(검은 딱지 등) 또는 **진드기**가 붙어있는지 확인하기
- 의심 증상 발생 즉시 보건소 또는 의료기관 방문하여 진료 받기