

제 2024- 109 호	꿈과 끼를 가꾸는 행복한 학교		담당: 보건교사
	풍문	교육	
[54041] 전북 군산시 풍마길 22 ☎ 교무실 445-2575, 행정실 445-1493, FAX 445-9145			
10월 보건소식			

인플루엔자(독감) 예방접종 안내

정부에서는 인플루엔자 감염증 고위험군인 어린이의 건강보호를 위해 인플루엔자 무료 예방접종을 실시하고 있습니다. 자녀의 건강상태를 고려하여 의사와 상담 후 예방접종을 하시기 바랍니다.

질병관리청

어린이 인플루엔자 예방접종하고 질병을 이길 병으로!



지원대상 생후 6개월 이상 ~ 13세 어린이 (2011.1.1. ~ 2024.8.31. 출생자)

접종기관 지정의료기관 및 보건소 * 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능(보건소 방문 전 확인 필수)

지원기간 • 2회 접종자 | 2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수)
• 1회 접종자 | 2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수)



1339 KFA 질병관리청

환절기 감기와 인플루엔자 예방

낮과 밤의 기온 차가 커지는 요즘, 면역세포의 힘이 약해지면 감기나 인플루엔자, 코로나19 등 감염병에 잘 걸리게 됩니다. 규칙적이고 건강한 생활 습관으로 면역력을 키웁시다.

잠 충분히 자기 (면역력 높이기)	규칙적으로 운동하기	옷 따뜻하게 입기

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 더욱 주의가 필요합니다.



실내 온도와 습도 적절히 유지
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기

10월 15일은 세계 손 씻기의 날

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이며 효과적인 감염병 예방법'으로 소개하고 있는 만큼 질병 예방에 손 씻기의 역할이 매우 큽니다.

올바른 손 씻기는 손에 있는 세균을 효과적으로 없애주어 우리의 면역력을 높여주는 것뿐만 아니라 감염병을 줄이는 가장 효과적인 방법입니다.



1단계 손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.

2단계 손가락을 마주 잡고 문질러 줍니다.

3단계 손등과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.



4단계 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.

5단계 손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.

6단계 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

10월은 비만 예방의 달

매년 10월 11일은 '비만 예방의 날'입니다. 세계보건기구(WHO)에서는 비만을 만성대사성 질환으로 장기치료가 필요한 질병이자 21세기 신종질병으로 지목했습니다. 질병관리청은 2022년 한국 성인 남성은 44.8%, 여성은 29.5%로 증가하고 있음을 발표했습니다.

비만으로 인한 합병증(심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등) 발생이 여러 문제로 이어지기 때문에 비만을 예방하고 관리하는데 힘써야 합니다.

◆ 부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다! 비만예방 수칙



적정 체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정 체중 알기'에서 시작합니다.



걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.



건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경써서 챙겨 먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.



충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다. 충분한 휴식과 수면 시간을 늘려주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 아이들과 함께 걸어보세요.



가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.



알레르기 비염

◆ 감기랑 뭐가 다르지? 알레르기 비염이란?

알레르기비염은 알레르기 반응을 유발하는 항원(집먼지진드기, 동물 털, 꽃가루 등)에 노출되었을 때 생기는 질환입니다. 감기와 알레르기비염은 코막힘, 콧물 등의 증상이 유사하나 알레르기비염은 아침 또는 저녁에만 증상이 심해지며 1주일 이상 지속된다는 특징을 가지고 있습니다.

◆ 알레르기 비염은 왜, 환절기에 심해지는 걸까?

알레르기비염은 급격한 온도 변화 등의 자극에 의해서도 증상이 유발되기 때문에 요즘같이 기온차가 큰 환절기에 증상이 심해지게 됩니다. 또한 환절기에 유행하는 감기도 알레르기비염의 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 더욱더 주의해야 합니다.



◆ 방치하면? 알레르기 비염 합병증

특히 소아의 경우 만성적 코막힘과 입으로 하는 호흡으로 인해 치아 부정교합이 발생하여 얼굴형이 달라질 수 있으며, 중이염, 축농증 등의 합병증과 성인의 경우 의욕 상실, 생산성 저하 등이 발생할 수 있습니다.

◆ 알레르기 비염 예방법

1. 금연을 하고 담배 연기 피하기
2. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
3. 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도 변화 피하기
4. 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크 착용하기
5. 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 합병증 예방하기

<10월 보건소식지 이미지 등 출처: 참보건연구회, 질병관리청 등>