

인플루엔자(독감) 예방접종 안내

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



어린이 인플루엔자 예방접종하고 질병을 이길 병으로!



지원대상	생후 6개월 이상 ~ 13세 어린이 (2011.1. ~ 2024.8.31. 출생자)
접종기관	지정의료기관 및 보건소 * (예방접종도우미 누리집에서 확인 가능(보건소 방문 전 확인 필수))
지원기간	<ul style="list-style-type: none"> • 2회 접종자 2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수) • 1회 접종자 2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수)

1 예방접종도우미 누리집(www.kdca.go.kr) 접속
2 예방접종도우미 누리집(www.kdca.go.kr)에서 예방접종 예약
3 지정의료기관 또는 보건소 방문하여 예방접종
4 접종 후 30분 이상 대기하여 접종부위 관찰

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.

<p>20~22°C</p> <p>실내 온도와 습도 적절히 유지 온도: 20~22°C, 습도: 50~60%</p>	<p>30초 이상</p> <p>외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기</p>
<p>채소와 과일 충분히 섭취하기</p>	<p>따뜻한 물 충분히 마시기</p>

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.

<p>1단계</p> <p>손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.</p>	<p>2단계</p> <p>손가락을 마주 잡고 문질러 줍니다.</p>	<p>3단계</p> <p>손등과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.</p>
<p>4단계</p> <p>엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.</p>	<p>5단계</p> <p>손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.</p>	<p>6단계</p> <p>손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.</p>

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

🗨️ 걱정 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>