



**고 훈**  
튼튼한 몸으로 열심히  
배우고 바르게 자라자

**남원월락  
가정통신**

**행복한 아이들 학교**  
**Happy-I-School**  
<https://school.jbedu.kr/weolrak>  
문의처 : 교무실 632-8980

## 10월 보건소식지



### 인플루엔자 국가예방접종 지원사업 안내

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

#### ★ 독감(인플루엔자)이란?

- 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기 비말을 통해 전파되는 감염성 질환입니다.
- 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며 38도 이상의 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 식욕부진 등 전신증상을 보입니다.

#### ★ 국가예방접종 지원사업

- 예방접종시기: 독감이 유행하기 전 9월~11월 사이, 매년 바이러스의 형태가 바뀌므로 매년 새로 접종
- 지원대상: 생후 6개월~13세 어린이(2011.1.1.~2024.8.31. 출생아)
- 접종기간: 2회 접종자 2024.9.20.~2025.4.30.  
1회 접종자 2024.10.2.~2025.4.30.
- 접종기관: 전국 지정의료기관 및 보건소  
(예방접종도우미 누리집에서 확인)



**어린이**  
**인플루엔자**  
**예방접종하고**  
**질병을**  
**이길병으로!**

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



**접종 방법** 1. 예방접종도우미 누리집에서 예방접종 예약하기 2. 지정의료기관 또는 보건소 방문 3. 접종일시 및 접종부위 확인 4. 접종 후 30분 이상 관망하기

보건복지부 KFA 대한예방의학협회



### 10월 15일은 '세계 손씻기의 날'

10월 15일은 '세계 손씻기의 날'입니다.

2008년 스웨덴 스톡홀름에서 10월 15일에 열린 유엔 총회에서 각종 감염으로 인해 전 세계 어린이들이 사망하는 것을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

손씻기만 잘해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수 있습니다. 비누를 사용한 올바른 손씻기를 '30초의 기적'이라고 한답니다.





## 가을철 알레르기 비염 관리

### ★ 알레르기 비염이란?

코 점막이 특정 물질에 대해 과민반응을 나타내는 것으로, 원인물질에 노출되면 염증반응이 발생하는 질환

### ★ 알레르기 비염의 증상은?

주로 재채기, 콧물, 코가려움증, 코막힘 등의 증상이 나타납니다. 두통과 눈의 충혈, 눈의 간지럼무 등이 나타나기도 합니다.

### ★ 알레르기 비염, 환절기에 더 많이 나타난다?

알레르기 비염은 환절기에 더 많이 발생합니다. 춥고 건조한 환절기 날씨로 인해 호흡기가 예민해지기 때문이에요. 특히 가을에는 쭉, 돼지풀 등 잡초 꽃가루 농도가 높아 주의가 필요합니다.

### ★ 알레르기 비염 예방법

2019.10.08



## 이렇게 예방하세요! 알레르기비염 예방법

- 1 금연을 하고, 담배 연기 피하기
- 2 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 3 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지하며, 급격한 온도 변화 피하기
- 4 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 보건용마스크 착용하기
- 5 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 합병증 예방하기

6/7



## 흡연예방교육: 3차 흡연에 대해

### 3 차 흡 연



흡연을 할 때 발생하는 독성 물질이 벽, 가구, 옷, 머리카락, 장난감, 집, 먼지 등의 표면에 달라붙어 비 흡연자의 피부나 호흡기로 침투하여 담배연기를 직접 맡지 않고도 노출 되는 것을 말해요.

밖에서 피고 들어오면  
괜찮지 않나요?



그렇지 않습니다

실외에서 흡연을 해도  
주변 사람들과 가족들에게 흡연의 피해  
즉, 3차 흡연 영향을 미치게 됩니다

삼성서울병원

연기가 없어도 전해지는  
3차 흡연



흡연 시 발생하는 수많은 유해 화학물질은  
흡연자의 옷, 옷, 물건, 먼지 등의 표면에 달라붙어  
다시 공기 중으로 배출됩니다

삼성서울병원

흡연자의 주변 사람들은  
각종 유해 물질로부터 자유로울 수 없습니다

금연으로  
가족의 건강을  
지켜주세요



삼성서울병원