



**교 훈**  
튼튼한 몸으로 열심히  
배우고 바르게 자라자

**남원월락  
가정통신**

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

## 12월 보건소식지



### 백일해 예방접종 안내

최근 백일해 (의사)환자 발생이 증가 추세를 보이고 있으며, 환자 다수가 단체생활을 하는 어린이로 확인되어 백일해 발병과 유행 차단을 위한 대비 및 주의가 필요합니다.

따라서 귀댁의 자녀가 백일해 예방접종을 받은 적이 없는 경우 의사와 상의하여 연령에 알맞은 백일해 포함 백신을 접종하시길 요청드립니다.

#### ★ 백일해란?

- 전염성이 매우 높은 **급성 유행성 호흡기 감염병**으로, 기침이나 재채기 등의 **호흡기 분비물이나 비말을 통한 호흡기 전파**가 주된 경로입니다.

#### ★ 백일해 증상

- 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등의 감기와 비슷한 증상이 발생하며 **기침이 점진적으로 심해지는 모습**을 보입니다.
- 심한 기침 발작 후 좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때 특징적인 높은 톤의 **'웁(whoop)'** 소리가 발생합니다.

#### 백일해 증상



#### ★ 백일해 예방접종시기

- ▶ 기초접종 : 생후 **2, 4, 6개월**에 3회 기초접종 (DTaP)
- ▶ 추가접종
  - 생후 **15-18개월** / 만 **4-6세**에 각각 1회 추가접종 (DTaP)
  - 만 **11-12세** 때 Tdap 또는 Td 백신으로 1회 접종, 이후 매 10년마다 Td 또는 Tdap 백신 추가접종



### 겨울철 건강관리



#### 1 의(衣) 옷은 여러겹·노출부위 줄이고·장갑은 꼭!



- 외출시 얇은 옷 여러개 겹쳐입기
- 목도리, 모자, 마스크를 착용해 노출부위 줄이기
- 장갑을 착용하고 주머니에서 손 뺀고 걷기

#### 2 식(食) 세끼 골고루, 수분섭취는 충분히

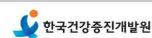


- 5대 영양소 골고루 섭취하기(탄수화물, 지방, 단백질, 무기질, 비타민)
- 충분히 수분 섭취하기

#### 3 주(住) 적정온도 확인하고, 실내습도 유지하고



- 겨울철 실내 적정온도(18~20°)유지하기
- 가습기나 식물 등을 통해 습도 유지하기



### 6학년 국가 필수 예방접종

- ★ 6학년 학생은 다가오는 겨울방학을 이용하여 중학교 입학 전 국가 필수 예방접종인 **일본뇌염(사백신 5차)**과 **파상풍(Td/Tdap)**을 접종해야 합니다.

- ★ 자세한 사항은 가까운 병, 의원 또는 보건소에 문의하시기 바랍니다.

※ 참고 : 만 12-17세 여학생은 사람유두종바이러스 감염증 (HPV), 예방접종 무료 지원 대상입니다.

## 젊은층을 노리는 경우가 많습니다



- ▶ 마약류 운반책으로 이용하려는 주 대상은 **평범한 사람들**입니다.
  - ▶ 젊은층, 가정주부 등을 노리는 사례가 많이 발생합니다.
  - ▶ 최근에는 **청소년을 이용하려는 범죄도 계속 증가하고** 있습니다.
  - ▶ 마약류 운반자는 **단순 소지만으로도 처벌될 수** 있습니다.
- ※ 출처: '부탁받은 짐 들어오다가...', 마약 대리운반 주의보, 연합뉴스TV(2022. 08. 11.)

## 개봉된 음료나 물을 받지 않아야 합니다



- ▶ 마약류 중 액상 형태이고, 색깔, 냄새, 맛이 없어 구분이 어려운 약물은 **음료나 물에 섞을 경우 표지가 나지 않아** 범죄 목적으로 많이 이용됩니다.
- ▶ 낯선 사람이 제공하는 **음료, 물, 사탕, 과자 등 모든 음식을 절대로 받지 않아야 합니다. (개봉하지 않은 것도 안심할 수 없습니다.)**
- ▶ 또한 자리 이동 시 본인의 음료는 꼭 챙겨서 이동해야 합니다.

## 마약류로부터 자유로운 나라는 이제 없습니다

- ▶ 전 세계가 마약류와의 전쟁 중입니다.
- ▶ 마약류로부터 나와 가족의 건강과 미래를 지키기 위해서는 **우리 모두의 관심과 노력이 필요합니다.**
- ▶ 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

### 상담 및 교육기관



☑ **한국마약퇴치본부**  
: 1899-0893  
• 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화상담 가능  
• 의료기관 치료 연계

### 학생 마약류 예방 교육자료



☑ **학생건강정보센터**  
: <https://schoolhealth.kr>

### 입원, 외래 치료 및 상담기관



☑ **지역사회 내 치료보호기관**  
☑ **중독관리통합지원센터**

### 마약범죄 신고기관

☑ 경찰: 112  
☑ 검찰: 1301  
☑ 관세청: 125

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담 시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.  
※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.



### 생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



### 실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



### 외출 전

체온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



### 외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등) 입기, 무리한 운동은 하지 않기

## ★ 미세먼지가 건강에 해로운 이유는?

- 미세먼지는 크기가 매우 작아 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입되어 폐포까지 직접 침투하여 여러 질병을 일으킵니다.

## ★ 미세먼지 높은 날! 건강생활수칙

- 1 장시간 실외활동 자제
- 2 외출 시 식약처에서 인증한 보건용마스크 착용
- 3 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
- 4 충분한 수분섭취
- 5 과일, 채소 등 충분히 씻어 먹기
- 6 창문을 닫아 외부의 미세먼지 유입 차단

