



자유로운 소통 풍요로운 배움
생동감 있는 교육 공동체

담당
부서

체육진로부

10월 보건소식

발송일

23.10.4

세계 손씻기의 날

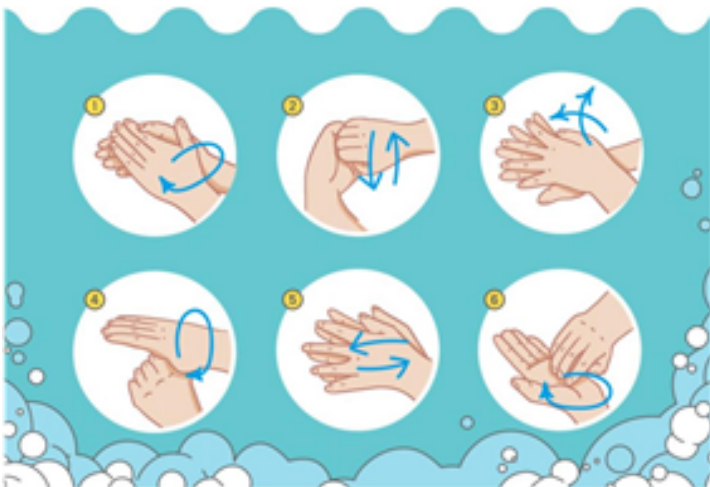
10월 15일은 '세계 손씻기의 날(Global Handwashing Day)'입니다.

사람의 몸은 세균에 대한 면역력을 가지고 있어 손 씻기만 잘해도 감염성 질병의 70%를 예방할 수 있습니다.

비누를 사용한 올바른 손씻기를 '30초의 기적'이라고 합니다.



구석구석 올바른 손씻기 함께해요!



유행성 독감(인플루엔자)

유행성 독감(인플루엔자)이란?

주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기 비말을 통해 전파됩니다.

감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며 38도 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보입니다.

2023-2024절기 유행주의보 발령
(2023.9.15)

환절기 감기와 독감 예방

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

어린이 독감(인플루엔자) 국가예방접종 지원 안내

2023-2024절기 인플루엔자 예방접종을 아래와 같이 지원하고 있으니 해당 기간에 인플루엔자 예방접종을 받으시기 바랍니다.

1. 대상 및 일정

가. 6개월~9세 어린이 중 최초 접종 : '23. 9. 20.(수) ~ '24. 4. 30.(화)

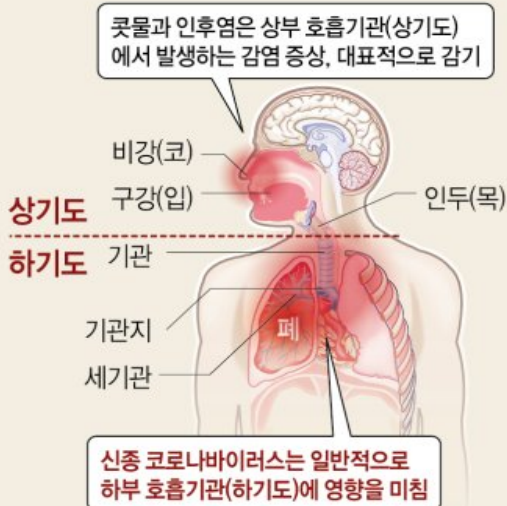
나. 13세 이하 어린이 : '23. 10. 5.(목) ~ '24. 4. 30.(화)

2. 내용 : 인플루엔자 4가 백신 무료 지원

3. 접종기관 : 병.의원 전화 확인 후 방문



코로나19·감기·독감 비교



	단순 감기	독감	코로나19 (4월 2일 기준)
증상 발생 위치	상부 호흡기관(상기도)		하부 호흡기관(하기도)
일반적인 주요 증상	콧물, 재채기, 인후염, 발열(38도 이하), 두통 등	두통, 전신의 심한 근육통, 기침, 목이 쉴 정도로 아픔, 갑작스러운 고열·오한	발열, 권태감, 기침, 호흡곤란·폐렴 등 다양한 호흡기감염증
그 외 증상			가래, 인후통, 두통, 객혈, 설사, 후각·미각 이상, 코 관련 증상은 이례적
증상 발현 순서	순차적 발현, 목이 간지럽기 시작함 → 콧물이 흐름 → 기침	한꺼번에 동시다발적 증상이 나타남	한 번에 발현, 초기 증상 없음
잠복기	잠복기 없음		1~14일 (평균 4~7일)
회복(완치) 소요 기간	일주일 안에 회복	일주일 ~ 몇 주 동안 길게 지속	국내 평균 20.7일

자료/ 질병관리청, 독일 공영방송 도이체벨레(DW) 등 외신 종합

연합뉴스

이재윤 기자 / 20200922 트위터 @yonhap_graphics 페이스북 tune.kr/LeYN1

비만 예방의 날

매년 10월 11일은 "비만 예방의 날"입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키지만, 무엇보다도 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등 여러 질병의 원인으로 작용하므로 관리가 매우 중요합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

건강성장을 위한 운동

아이들에게 운동이란 놀이이고 활발하게 움직이는 신체활동을 의미합니다. 코로나19로 인하여 아이들의 활동량은 줄어들고, 정신건강문제와 비만의 위험이 커지고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에서는 만 5~7세 소아청소년에게 중등도 강도의 운동을 매일 1시간정도 권장하고 있습니다.

걷는 즐거움을 느껴봐요!

생활 속 운동 실천의 첫 걸음은 바로 '걷기'입니다. 운동을 해야한다는 스트레스보다는 자연스럽게 움직이는 걸기를 통해 움직임의 즐거움을 함께 찾을 수 있게 해주세요.



건강한 식사, 함께 하고 있나요?



낮에 받은 스트레스, 어떻게 풀고 있나요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하고 있지 않나요? 아이의 올바른 식습관을 위해서는 어른들의 노력이 필요합니다. 아이와 함께하는 식사, 건강한 식사를 위해 함께 노력해주세요.

충분한 수면이 필요해요!

수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다. 충분한 휴식시간과 수면시간을 꼭! 확보해주세요. 하루의 피로를 수면으로 풀어주고, 일주일의 피로는 아이와 함께 움직이는 것으로 풀어주세요.

