



새 학기, 건강하게 시작하자!

봄철 질병·사고 예방수칙



새 학기 건강, 꼭 챙겨주세요!

새 학기에는 개학, 입학식 등
각종 단체 활동과 대면접촉이 증가하여
각종 감염병 전파 및 사고 위험성이 높아집니다.

또한, 봄철은 꽃가루와 황사, 미세먼지 등
알레르기 유발 요인도 많은 계절입니다.

따라서 학령기 소아·청소년과 보호자의 주의가 필요합니다.



단체 활동, 대면 접촉 시 유의하세요!


인플루엔자, 백일해, 수두 및 유행성이하선염



인플루엔자, 백일해, 수두 및 유행성이하선염은
개학 이후 집단생활을 하는 학생들 사이에서 전파될 가능성이 있습니다.

호흡기 감염병 예방수칙을 확인하고, 준수해 주세요.

호흡기 감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기의 생활화 
- 기침예절 실천하기
- 사람이 많고 밀폐된 장소에서는 마스크 착용하기
- 주기적으로 실내 환기하기
- 발열 및 호흡기 증상 시
등교를 자제하고 충분한 휴식 취하기
- 증상이 지속될 경우 의료기관 방문해 진료받기



아토피피부염, 천식 등

알레르기질환 예방관리수칙



새 학기가 시작되는 봄철은 **꽃가루, 미세먼지 등 알레르기 발생 및 악화 요인이 많은 계절**로 소아·청소년의 알레르기질환에 대한 건강 관리에 더욱 신경 써야 합니다.

아토피피부염

- 철저한 보습 및 피부관리
- 적절한 실내 온도와 습도 유지

천식 · 알레르기비염

- 실내를 청결하게 유지하기
- 대기오염이 심한 날은 외출 삼가거나 마스크 착용하기
- 원인 및 악화요인을 검사로 확인 후 회피하기

식품알레르기

- 의사의 진료를 통해 원인식품 제한하기
- 응급약 소지 및 사용법 익히기
- 식품 섭취 전 성분 확인하기



등·하교 시 특히 주의하세요! 손상사고 안전수칙



소아·청소년의 손상 발생은 개학과 함께
야외활동이 활발해지는 3월부터 증가하기 시작합니다.
놀이 문화시설, 운동시설 이용이나 야외 활동 시 발생할 수 있는
부딪침이나 넘어짐, 교통사고, 벌쏘임 등을 각별히 주의해 주세요.

야외 활동 시

킥보드, 자전거 등 이용 시 안전 보호장비를 착용하고 안전수칙 지키기

차량 이동 시

반드시 안전벨트를 착용하고, 자리를 이동하거나, 장난치지 않고
창밖으로 손, 머리를 내밀거나 쓰레기를 버리지 않기



도보 이용 시

휴대전화와 이어폰 사용을 자제하고, 비탈길에 주·정차된 차량 앞뒤로 다니지 않기

사고 발생 시

안전한 장소로 이동하여 응급조치를 취하며, 필요한 경우 119에 신고하여 도움 요청하기

※ 자세한 내용은 「어린이 체험활동 손상예방을 위한 가이드라인」을 참고해 주세요.

초가공식품 섭취 증가에 따른 **비만 예방수칙**



개학을 하면서 바쁜 일정으로 식사 시간이 불규칙해지고, 탄산음료, 인스턴트 식품 등 학생들이 좋아하는 간식을 섭취할 확률이 높아집니다.

초가공식품*을 많이 섭취하는 비만 아동·청소년은 대사질환 위험이 높아지므로 올바른 식습관 관리가 중요합니다.

* 초가공식품(Ultra Processed Food, UPF) : 음료, 즉석식품, 패스트푸드, 인스턴트 식품, 스낵류 등이 포함

올바른 식습관 관리

- 여러 식품 골고루 섭취하기
- 기름진 음식, 당류, 염분 적게 먹기
- 천천히 식사하며 과식 피하기
- (가정) 규칙적인 식사와 신선한 식재료 활용하기
- (학교) 올바른 식습관 교육 및 매점 내 건강 간식 제공 확대하기

규칙적인 운동

- 앉아있는 시간 줄이기
- 규칙적으로 유산소 운동하기



개학 시기 학생 대상 필수 예방접종



질병관리청은 국가예방접종을 통해 초·중·고등학교 학생 또는 입학생들에게 백일해, 홍역, 사람유두종바이러스, 인플루엔자 등 **10개 감염병에 대한 예방접종을 적극 권고, 비용을 지원**하고 있습니다.

* 자세한 내용은 예방접종도우미 누리집(<https://nip.kdca.go.kr>)에서 확인하실 수 있습니다.

사람유두종바이러스(HPV) 백신

올해 '07~'13년생 여성과 '98~'06년생 저소득층 여성을 대상으로 14세까지 첫 접종을 시작하는 경우 2회 접종, 15세부터 첫 접종을 시작하는 경우 3회 접종을 지원합니다.

인플루엔자 백신

생후 6개월~13세('11.1.1.~'24.8.31. 출생자)를 대상으로 올해 4월 30일까지 접종을 지원합니다.

초·중학교 입학생 필수예방접종 확인사업

[초등학교]

DTaP(디프테리아/파상풍/백일해) 5차, IPV(폴리오) 4차,
MMR(홍역/유행성이하선염/풍진) 2차, 일본뇌염(불활성화 백신 4차 또는 약독화 생백신 2차)

[중학교]

Tdap(파상풍/디프테리아/백일해) 6차(단, 백일해 백신 금기자는 Td 접종),
일본뇌염(불활성화 백신 5차 또는 약독화 생백신 2차), HPV 1차(여학생 대상)



예방관리수칙 확인하고
**건강한 새 학기
함께해요!**

