



보건소식

< 10월 보건소식지 >
발행일 : 2023. 10. 6.
발행처: 서울삼육중 보건실

독감 (Influenza) 유행주의보 발령

질병관리청에서 2023년 9월 15일(금)에 인플루엔자 유행주의보를 발령하였습니다. 다음의 내용을 참고하셔서 발열 및 호흡기 증상이 있을 경우 가까운 의료기관을 방문하여 신속하게 진료를 받으시길 바랍니다.

인플루엔자란?

- ▶ 흔히 독감으로 불리며, 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파
- ▶ 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타내며, 38°C 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임



인플루엔자 유행주의보란?

- ▶ 지역사회 내 인플루엔자 유행을 알리기 위한 발령 체계
- ▶ 23-24절기('23.9월~'24.8월) 유행기준 : 외래환자 1천 명당 6.5명
- ▶ 23-24절기는 9월 15일(금) 0시에 유행주의보 발령

※ 직전 절기 유행주의보 해제없이 유행주의보 발령 지속



유행주의보 발령시

- ▶ 고위험군은 검사 없이도 의심증상만으로 항바이러스제 처방 시 요양급여 적용

고위험군

소아, 임신부, 만65세 이상 어르신, 면역저하자, 대사장애 등 기저질환자



호흡기감염병 예방수칙

- ▶ 호흡기감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
- 기침 예절 지키기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
- 인플루엔자 예방접종 받기



접종기관 등은 예방접종도우미 (nip.kdca.go.kr)에서 확인 가능

10월 10일은 세계 정신건강의 날

정신건강증진 및 정신질환자 복지서비스 지원에 관한 법률』에 따르면 정신건강의 중요성을 환기하고 정신질환에 대한 편견을 해소하기 위하여 매년 10월 10일은 정신건강의 날로 지정했습니다. 마음이 힘들 때는 내 마음 건강 상태를 먼저 확인하고 극복하기 위한 꾸준한 노력이 필요합니다.

◆ 우울·불안 극복과 마음건강 증진을 위한 Step 4 ◆



보건소식지

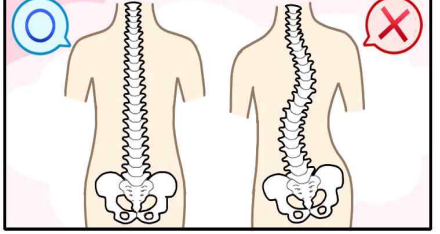
척추측만증



척추는 몸의 기둥 역할로, 몸무게를 지탱하고 균형을 유지합니다.



정상 척추는 정면에서 봤을 때 일직선이지만 척추측만증은 한쪽으로 기울거나 다양한 형태로 구조가 변한 질환을 말합니다.



<척추측만증의 증상>

어깨, 등, 허리 불편



등과 가슴 양쪽의 불균등

피로감 상승

장기손상

척추가 옆으로 휘어지지 않았는지 간단한 방법으로 검사해봅시다.

1) 팔을 펴고 허리를 90도로 숙여 발을 11자로 유지합니다.



2) 뒤에서 보았을 때 허리의 양쪽 높이를 비교합니다.



<검사 결과>

허리의 양쪽 높이가 다른면 척추가 휘어진 것입니다.

척추측만증 예방법으로는,

1) 자신의 체격에 맞는 책상과 의자를 사용합니다.



2) 컴퓨터 게임 등을 같은 자세로 1시간 이상 하지 않습니다.



3) 줄넘기, 달리기, 탁걸이, 훌라후프같은 등근육 운동을 합니다.



이번엔 통증이 있는 근육을 완화시켜 줄 스트레칭을 소개합니다.



<허벅지 스트레칭>

1) 무릎을 굽혀 한쪽 다리는 앞으로, 반대쪽 다리는 뒤로 빼줍니다.



2) 앞쪽 다리 위에 양손을 놓고 중심을 잡습니다.



<허리 스트레칭>

1) 바르게 누워 무릎을 굽힌 후 깍지를 낀 손으로 고정합니다.
2) 앞쪽 다리 위에 양손을 놓고 중심을 잡습니다.



3) 허리가 지면에 들리지 않는 범위에서 당겨주며 허리와 바닥 사이 공간이 없도록 합니다.
4) 어깨에 과도한 힘이 들어가지 않도록 하며 허리가 늘어나는 것을 느낍니다.



꾸준한 예방과 스트레칭을 통해 튼튼한 척추를 만들어 봅시다!!



2023. 10. 6.

서울삼육중학교장