



# 10월 보건소식

2022.10.01. 김바위초등학교

바르고 건강하게  
큰 꿈을 키우는  
어린이

푸른 하늘과 함께 선선한 바람이 부는 10월입니다. 낮과 저녁의 온도 차가 심하여 감기 등 호흡기 질환에 감염되기 쉬운 계절입니다. 환절기에는 우리 몸이 온도 변화에 잘 적응하지 못하여 면역력이 떨어지므로, 충분한 영양 섭취와 휴식을 취하고, 겉옷 등을 통해 적절한 체온유지를 할 수 있도록 합니다.

## 인플루엔자는 매 년 걸릴 수 있나요?



### ■ 인플루엔자 예방접종을 했는데도 인플루엔자에 걸릴 수 있나요?

인플루엔자 예방접종 후 약 2주가량이 경과 해야 방어항체가 형성되므로, 그 이전까지는 인플루엔자에 감염될 수 있습니다. 건강한 성인의 경우 백신 바이러스주와 유행 바이러스가 일치할 때 약 70~90%의 예방효과가 있습니다. 알려져 있으나, 일치하지 않으면 백신의 효과가 떨어지고, 개인별 면역에도 차이가 있어 인플루엔자에 걸릴 수 있습니다.

또한, 어르신이나 만성질환이 있는 사람이 인플루엔자 예방접종 효과가 상대적으로 떨어질 수 있으나 인플루엔자 예방접종은 인플루엔자로 인한 입원과 사망을 줄 일 수 있습니다.

### ■ 인플루엔자와 코로나19 어떻게 구분하나요?

인플루엔자와 코로나19는 호흡기 바이러스 감염병입니다. 증상만으로 두 감염병을 정확히 구별하기는 어려우며, 검사를 통해 구별할 수 있습니다. 다만, 인플루엔자는 상대적으로 38°C 이상의 갑작스러운 고열과 근육통, 두통이 발생하는 경우가 많고, 코로나19는 일반적인 호흡기 증상 이외에도 후각 또는 미각의 저하나 호흡곤란 등의 특징이 있습니다.

2022.8.18.

질병관리청



올해도 꼭 인플루엔자 예방접종 하세요!

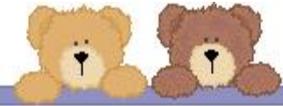
## 만 13세 이하 어린이

• 2022-2023절기 어린이 인플루엔자 국가예방접종 지원 안내 •

지원대상	생후 6개월 ~ 만 13세 어린이 (2009.1.1. ~ 2022.8.31. 출생) ※ 실제 생년월일과 주민등록상 생년월일이 상이한 어린이는 실제 생년월일 기준
지원기간	2회 접종대상자 2022.9.21.(수) ~ 2023.4.30.(일) 1회 접종대상자 2022.10.5.(수) ~ 2023.4.30.(일) ※ 예방접종 일정 및 접종횟수는 예진마사의 상담 필요
접종기관	지정의료기관 및 보건소 ※ 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능 (보건소는 방문 전 확인 필수)



## 가끔 하늘을 봐요~



**거북목증후군**은 잘못된 자세로 인해 목, 어깨의 근육과 인대가 늘어나 통증이 생기는 증상을 말하며, 가장 큰 원인은 잘못된 자세를 오래 유지한 습관 때문이다.

코로나19 이후 사회적 거리에 따라 스마트폰, 노트북, 태블릿 PC 등 스마트 기기를 들여다보는 시간이 길어지면서 거북목증후군이 더 많이 발생하고 있습니다. 성인의 머리 무게는 4.5~6kg으로 볼링공의 무게와 비슷합니다. 무거운 머리를 목뼈가 받치고 있는데, 고개가 1cm 앞으로 나올 때마다 목에 하중이 2~3kg 더해져 목에 15kg까지 무리가 됩니다. 잘못된 습관이 지속되면 척수신경 압박으로 목디스크가 될 수 있습니다.

### ◆ 거북목증후군 예방에 도움이 되는 자세

- 의자에 앉을 때 양쪽 어깨 펴고 바르게 앉는다.
- 휴대폰이나 모바일 기기를 장시간 사용할 때 똑바로 앉아 눈높이에 두고 사용한다.
- 걸을 때는 머리와 목을 앞으로 숙이지 말고 어깨를 펴고 바르게 걷는다.

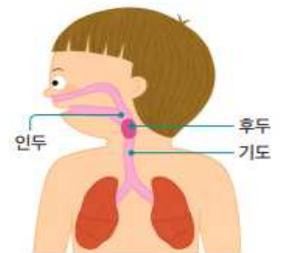
### ◆ 이런 습관은 조심해요!

- TV나 모니터를 볼 때 고개를 앞으로 빼서 보는 습관
- 높은 베개를 사용하는 습관
- 소파 팔걸이를 베고 TV를 보거나 잠드는 습관
- 신문이나 책을 바닥에 놓고 보는 습관
- 오랫동안 고개를 숙이고 책을 보거나 걸을 때 스마트폰을 보는 습관

## 도와주세요 ! 기도폐쇄



기도폐쇄란 음식물이나 장난감 같은 이물질이 기도로 들어가 기도를 막은 상태를 말합니다. 질식 상태가 되면 호흡을 할 수 없어 매우 위험합니다. 뇌에 산소가 공급되지 않으면 의식을 잃게 되고 4~6분이 지나면 뇌사에 빠질 가능성이 높습니다. 기도 폐쇄를 확인한 후 복부밀어내기를 실시합니다. 복부밀어내기는 복부에 압력을 가하여 기도에 걸려있는 이물질을 제거하는 응급처치입니다.



### 부분적으로 막힌 경우



'깹깹'거리며 기침을 합니다.



환자를 안심시키고 기침을 유도하여 스스로 이물질을 뱉어 낼 수 있도록 합니다.

### 완전히 막힌 경우



숨을 쉬지 못해 생명이 위급한 상태입니다.



즉시 119에 도움을 요청하고 등 두드리기 5회와 복부 밀어내기 5회를 반복하여 실시합니다.

☞ 초킹 사인이란? 기도가 막힌 사람이 양손으로 목을 움켜쥐는 행동입니다.



등 두드리기를 할 때는 허리를 깊숙이 숙인 자세에서 손바닥 아래 부분으로 등을 세게 두드려요.



이물질이 제거되지 않고 의식을 잃을 경우 심폐 소생술을 실시해요.



[그림출처: YBM함께하는 보건]