



9월 보건소식

발송일 : 2024. 9. 13.

전주시 완산구 대동로 33번지

☎ 063-254-2373 (FAX.252-3296)

9월 9일은 귀의 날



👂 9월 9일은 대한 이비인후과학회가 정한 '귀의 날'인데, 숫자 '구(9)'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 선택하여 매년 9월 9일을 '귀 건강을 지키는 날'로 정했다고 합니다. 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 등의 사용으로 청소년의 소음성 난청이 증가하고 있습니다.

소음성 난청은 치료법이 없는 예방이 필수입니다.

👂 소음성 난청 예방법: 시끄러운 큰 소리에 오랜 시간 노출돼 발생하는 난청

이어폰 최대 볼륨 60% 이하로 듣기	이어폰을 장시간 사용하지 않기
이어폰 1시간 사용 후 10분 쉬기	커널형 이어폰보다 헤드셋 사용하기



건강한 체중관리

명절 음식, 건강하게 섭취하기



개인 접시를 이용하여 먹을 만큼 덜어 먹기



고지방 음식은 피하고, 열량은 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하기



작은 크기의 국그릇을 사용하여 나트륨 섭취 줄이기



빨리 먹으면 과식하기 쉬우니 천천히 먹기



식후 1시간 정도 쉰 뒤, 과하지 않은 적절한 운동하기



건강한 추석 보내기



해외여행 시 | 모기 매개 감염병, 호흡기 감염병

▶ 동남아 등 모기 매개 감염병 유행국가 여행은 모기 매개 감염병 예방수칙 지키기



음식준비 시 | 수인성·식품 매개 감염병

- ▶ 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
- ▶ 음식은 충분히 익혀 먹기
- ▶ 물은 끓여 마시기
- ▶ 채소 과일은 물에 충분히 씻어 먹기

즐거운 추석 연휴

식중독예방	과식은 금물	화상 주의	벌, 뱀 주의

어린이는 움직이는 금연 구역!

간접흡연이란 담배를 피우지 않는 사람이 다른 사람이 피우는 담배 연기를 들이마시는 것을 말합니다.

1차 흡연	2차 흡연 (간접흡연)	3차 흡연
직접 담배를 피우는 것	흡연자 주변 사람이 담배 연기를 마시는 것	흡연자의 옷, 피부, 물건 등에 스며있는 담배 연기를 마시거나 접촉하는 것

- 키가 잘 크지 않아요.
- 천식, 중이염, 폐렴에 걸릴 확률이 높아져요.
- 기억력과 학습 능력이 나빠져요.

이번 추석엔 즐거운 절주를

TV 광고, 드라마, 영화 속에서는 술을 마시는 행위를 자연스럽게 노출돼 술의 해로움을 잘 모르고 있습니다. 알코올은 국제 암연구소(IARC)에서 지정한 1급 발암물질입니다. 특히 청소년 음주는 더 해롭습니다.

청소년 음주의 위험성

적은 양의 술도 성인보다 더 해롭습니다. 청소년 음주는 심장, 간 등 주요 장기에 손상을 주며, 발육부진 등 성장장애를 일으킵니다. 학습 능력을 저하시키는 등 영구적인 뇌 손상의 원인이 됩니다.

비행 행동의 시작

청소년은 술과 함께 담배 등 다른 유해 물질에 중독되기 쉽습니다.

가을철 열성 질환

1. 원인: 들쥐의 배설물이나 털진드기 등
2. 증상: 발열, 두통 등 전신증상이 나타나고 심한 경우 사망에 이를 수 있음
3. 종류: 쯔쯔가무시병, 렘토스피라증, 신증후군 출혈열 등



4. 예방법:

- ① 들쥐 배설물에 접촉하지 않기
- ② 잔디 위에 함부로 앉거나 눕지 않기(돛자리 사용)
- ③ 야외 활동 시 모자, 긴 옷 입기
- ④ 귀가 시 목욕하고 입었던 옷 털고 세탁하기
- ⑤ 발열, 근육통, 진드기에 물린 상처가 있으면 병원 진료 받기

디지털 성범죄(딥페이크)

** 딥페이크 성범죄란??

인공지능 기술을 활용해 타인의 사진을 음란물 합성하는 범죄로 성폭력범죄처벌등에 관한 특례법 아동청소년성보호에 관한 법률 등으로 강하게 처벌

영상을 만드는 행위뿐만 아니라, 만들어 달라고 요구하는 행위, 타인에게 팔거나 구매하는 행위, 가지고 있거나 전달하는 행위 모두 청소년성보호법 위반으로 강력하게 처벌하고 있습니다.

** 예방 및 대처 방법

1. 다른사람의 사진을 이용하여 딥페이크 영상, 사진을 만들거나 만들어 달라고 부탁하지 않습니다.
2. 다른 사람이 딥페이크 영상, 사진을 보낸다면 절대로 클릭하지 않습니다.
3. 딥페이크 영상, 사진을 발견하였거나 피해를 겪었다면 즉시 학교에 신고(담임교사) 또는 112, 117, 1366에 신고합니다.
4. SNS 계정에 연락, 사진 등 개인정보를 공개하는 것은 주의가 필요합니다.

딥페이크 성범죄 예방을 위한 행동수칙

×

제작 X

다른 사람의 사진을 이용해 딥페이크 허위영상을 직접 만들거나 만들어 달라고 부탁하지 않기

×

공유 X

딥페이크 허위영상을 소장하거나 단체 채팅방을 통해 다른 사람과 공유하지 않기

×

매매 X

딥페이크 허위영상을 돈을 받고 팔거나 사는 행위 절대로 하지 않기

○

삭제 O

다른 사람이 딥페이크 허위영상을 보내면 클릭하지 않고 바로 삭제하기

○

신고 O

SNS나 단체 채팅방에서 딥페이크 허위영상을 의심되는 게시글을 발견하면 반드시 112, 117로 신고하거나 학교 선생님께 알리기

학교 딥페이크 허위영상물 예방수칙

딥페이크 허위영상물,
친구끼리 이 정도는 괜찮겠지?

그렇게 해도 괜찮은 친구는 아무도 없습니다.

그 친구는 결코 괜찮지 않습니다.
엄청난 **고통**과 큰 **상처**가 됩니다.