



9월 보건소식

전주북초등학교
제 2021-120 호
2021.09.09.

· 주소 : 전주시 덕진구 소리로 180

· 교무실 241-5949

· FAX 241-5950

· 보건실 241-5954

9월9일은 귀의 날

9월 9일은



대한이비인후과학회가 정한
'귀의 날' 입니다. 숫자 9가
귀를 닮아서랍니다. 최근에는
각종 생활 소음에

이어폰, 헤드폰 사용이 증가하면서 저연령대의
소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청의
경우 근본적 치료법이 없기때문에 예방이
반드시 필요입니다.

🌸 건강한 귀를 위한 생활 수칙 🌸

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
오디오, TV, 이어폰을 크게 듣지 않아요.
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
물놀이 후나 환절기 감기의 합병증 주의!
3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.
4. "60-60법칙" 지키기
헤드폰이나 이어폰을 사용하여 듣는 경우
최대음량의 60%이하로 하루 60분만 듣기
5. 귀 지압하기
귀 늘리기, 귀접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압
을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.
6. 기압의 갑작스런 변화나 약물 오남용 등도
난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

디지털 성범죄 예방방법

디지털 성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털
매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법
촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의
사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적
괴롭힘을 일컫습니다.

📞 디지털성범죄피해자지원센터

<https://d4u.stop.or.kr/>

02-735-8994

※ 365일 24시간 상담운영 ※

딱 정리해준다! 이럴 땐 이렇게

인터넷에서
제 불법촬영물을
발견했어요

디지털 성범죄 대응편

한국여성인권진흥원

불법촬영물 발견시 대응

당황말고
파일 증거확보

삭제지원을 위해 필요한 기본정보

사진 또는 영상 파일
게시물 url

제목 등 피해 촬영물을 특정할 수 있는 키워드

캡처하지 말고
파일저장!

캡처본은 왜 안되나요?

사진 또는 영상 파일의 특징점을 추출하여
검색하기 때문에 캡처 화면은
검색 정확도가 몹시 떨어져요

저장 방법을 모르겠다면
url을 복사하여 센터에 접수해주세요
대신 증거확보·삭제지원해드립니다!

디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방법

“피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니
든 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. **피
해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이
다.** 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두
고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나
가면 안 된다. 그리고 **디지털 성범죄 피해자를 지원하
는 기관에 연락**하길 바란다. 삭제 지원 사이트의 경우
피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에
서는 **무료로** 불법 유포 영상물의 삭제와 경찰 신고에
필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 **전
문 상담과 의료비, 무료 법률서비스** 등도 지원받을 수
있다.”

출처: 한국사이버성폭력대응센터 활동가

추석연휴 생활방역 수칙

나와 가족 건강을 위해 “이번 명절은 집에서 쉬기”

▶ 고향·친지 방문은 자제

- 부득이하게 방문하게 될 경우에는 실내, 대중 교통수단 이용은 내부에서 항상 마스크를 착용하고, 음식 섭취 및 대화, 통화를 자제
- 감염 확산세인 수도권 또는 타지 방문 시 학교나 직장으로 출근 전 사전 선별검사 받아 확인하기

▶ 이동할 때

- 가급적 개인차량을 이용
- 필요한 간식, 물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소에 들리지 않고, 들리더라도 최소시간만 머무르기

▶ 고향 집에서

- 가급적 짧은 시간(기간) 머무르기
- 어르신 등 고위험군 만날 시 집에서도 마스크 착용하여 서로를 보호하기
- 손 씻기 등 개인방역 철저히 지키기
- 식사 시에는 개인접시에 덜어먹기
- 차례 등 제례 참석 인원 최소화
- 하루 2번 이상 자주 환기하기
- 반가움은 악수·포옹보다 목례로 표현하기

▶ 성묘·봉안시설 방문

- 온라인 성묘 적극 활용
- 혼잡하지 않은 날짜, 시간 활용
- 최소 인원으로 최소시간 머무르기

성장기 아동의 식이조절

성장기 아동의 식이는 키, 몸무게, 신체 기관의 성장이 조화롭게 이루어지는 이 시기의 중요한 요소 중 하나입니다. 이때 밥을 굵는 잘못된 다이어트는 골다공증과 성장저하를 가져옵니다. 체중조절을 하더라도 하루 세끼 적당히 식사를 하고, 음식은 골고루 먹어야 합니다. 단, 체중 조절을 원한다면 패스트푸드, 인스턴트음식, 과자, 청량음료를 피하세요.

식사 순서만 바뀌도 살 빠진다고요???

< 먹는 순서 다이어트 방법 >

- 식이섬유(효소가 많은 생식) → 단백질 (식물성→동물성)→탄수화물 순으로 섭취

(다이어트 원리 : 혈당 상승 막고 포만감 늘림)

어린이 인플루엔자 예방 접종

서늘해진 날씨와 낮과 밤의 일교차가 커지면서 어린이들에게 가장 많이 호발하는 인플루엔자는 독감이라고 불리며, 발열(38℃ 이상), 두통, 근육통, 피로감 등의 전신 증상과 인후통, 콧물, 코막힘 및 기침 등 증상이 나타납니다.

소아의 경우 오심, 구토 및 설사 등의 소화기 증상이 동반될 수 있어요. 다가오는 겨울철 질환, 예방접종을 통해 미리 예방합니다.

※어린이 인플루엔자예방접종은 국가예방접종대상입니다※

1. 지원 대상

- 생후 6개월 ~ 만 13세 어린이 (2008.1.1. ~ 2021.8.31. 출생)

2. 지원 기간

2회 접종 대상	21.9.14.(화) ~ 22.4.30.(토)
1회 접종 대상	21.10.12.(화) ~ 22.2.28.(월)
※ 2회 접종 대상자 생후 6개월 ~ 만 9세 미만 소아 중 다음 대상자 (접종 전 예진 의사와 상담하시기 바랍니다.) - 인플루엔자 예방 접종을 처음하거나 이전 접종 이력을 모르는 경우 - 2021-2022절기 전까지 인플루엔자 백신을 총 1회만 접종한 경우	

3. 지원 내용: 인플루엔자 예방 접종 (4가)

4. 접종 기관: 지정의료기관

(예방접종도우미누리집(<https://nip.kdca.go.kr>) 또는 앱에서 확인 가능하며, 접종가능 여부를 반드시 전화 확인하고 의료기관 방문 바랍니다.)

※ 보건소에서는 코로나19 대응업무로 접종이 불가능하오니 근처 병의원으로 확인문의하세요

2021. 09. 09.

전 주 북 초 등 학 교