

<p>교훈</p> <p>자주(自主) 탐구(探究) 도义(道義)</p>	<p>지·덕·체가 조화로운 지도자 육성 이일여자고등학교</p> <p>가정통신문</p>	<p>· 담당부서: 학생인권안전부 · 문의전화: 720-5165 · 발행일자: 2021.08.04.</p>
---	--	---

학부모님께

학부모님의 가정에 건강과 행운이 가득하시길 기원합니다.

이번 달에 안내해 드리는 ‘매월 4일 안전점검의 날’ 내용은 ‘물놀이 안전수칙’과 ‘식중독 예방’입니다. 우리 아이들의 즐거운 물놀이와 안전하고 건강한 음식 섭취를 위해 간단히 정리하였습니다. 사소한 부주의로 인해 사고가 일어나지 않도록 학부모님께서도 지도해 주시기 바랍니다.

물놀이 주의 사항

더위를 피하기 위해 하천, 계곡, 바닷가(갯벌·해변) 등에서 물놀이를 즐기는 사람이 많아지는 8월은 물놀이 사고 위험이 높아집니다. 다음 10까지의 안전수칙을 확인하고 안전하고 즐거운 물놀이 시간이 되기를 바랍니다.

물놀이 10대 안전수칙

- 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동 및 구명조끼 착용
- 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터(다리→팔→얼굴→가슴)
- 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
- 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
- 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!
- 수영능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
- 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
- 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고
- 구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!
- 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전구조

식중독 예방

고온다습한 날씨 탓에 박테리아나 바이러스 등이 빠르게 번식하기 때문에 8월은 특히 위생관리에 신경 써야 합니다. 유해 세균이나 바이러스 등은 사소한 부주의로 음식을 통해 번식합니다. 이러한 독소형 질환인 식중독에 걸리지 않기 위해 다음 '식중독 예방 6대 수칙'을 소개합니다.

국민의 더 건강한
내일을 위한 정부혁신

보다 나은 식약처

**안전한
식생활 365**

식품의약품안전처가
함께합니다

"확인 하셨나요?"

식품의약품안전처

식중독 예방 6대 수칙

<p>손 씻기</p> <p>1 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기</p>	<p>익혀먹기</p> <p>2 육류 중심온도 75℃ (어패류는 85℃) 1분 이상 익히기</p>	<p>끓여먹기</p> <p>3 물은 끓여서 마시기</p>
<p>세척·소독하기</p> <p>4 식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독하기</p>	<p>구분 사용하기</p> <p>5 날음식과 조리음식 구분 칼·도마 구분 사용</p>	<p>보관온도 지키기</p> <p>6 냉장식품은 5℃ 이하, 냉동식품은 -18℃ 이하</p>

2021년 8월 4일

이 일 여 자 고 등 학 교 장 (직인생략)