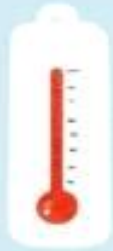


## 12월 교직원 위생·안전교육



### 겨울철 건강관리

#### 1. 겨울철 건강관리



- 외출 후 손, 발씻기
- 독감 예방접종하기
- 피로가 누적되지 않도록 하기
- 실내 온도 18~20℃ 유지하기



- 운동 전 충분히 스트레칭하기
- 평소 운동 강도의 7~80% 수준으로 운동하기



- 실내에서 운동하기
- 등산·스키 등 운동 중에 술 마시지 않기



- 내복(24℃ 의 보온 효과)
- 바지 안 내복이나 타이즈
- 두께있는 긴 양말, 덧신, 기모가 있는 부츠, 방한화
- 목도리, 장갑 (병어리 장갑이 보온효과가 더 높음)



겨울에는 추위로 인해 혈관이 수축되어 혈압이 오르고, 이로 인해 중풍이나 심장마비가 잘 생기는데 이때 유자를 먹으면 좋다. 비타민 C가 레몬의 3배나 함유되어, 동맥경화를 막아주고 껍질에 풍부한 헤스페리딘이 모세혈관을 튼튼하게 만들어주며 혈압을 낮춰준다.

## 12월 교직원 위생·안전교육

### 2. 노로바이러스

#### ● 노로바이러스 식중독이란?



#### 특징

- 노로바이러스에 오염된 음식물이나 물을 통해 사람에게 감염
- 영유아에서 성인까지 폭넓은 연령층에 발생하나 특히, 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람에게 위험
- 겨울철에 발생하지만 계절에 관계없이 연중 지속적으로 발생



#### 증상

- 감염 후 24~48시간 내에 설사, 구토, 발열, 복통을 일으킴. 통상 3일내에 회복되나 1주간 분변으로 바이러스는 계속 배출



#### 예방법

- 음식물이나 물은 85℃에서 1분 이상 충분히 가열한 후 섭취
- 외출 했다 돌아온 후, 식사전 반드시 손씻기
- 역성비누, 알코올 소독제는 충분한 소독 효과가 없으나, 염소소독제는 효과가 있음



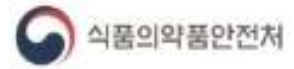
### 노로바이러스감염 예방수칙!

- ★ 개인위생 철저!! 손씻기 잊지 마세요~
- ★ 채소 및 과일 등 생으로 섭취할 땐 깨끗한 물에 씻으세요.
- ★ 음식은 완전히 익혀 먹자. 특히 조개 등의 패류는 꼭 익혀서!!
- ★ 환경 위생 관리
  - 염소 : 장난감 등(200mg/L), 바닥·화장실(100mg/L), 토사물 등(5000mg/L)
  - 가열 : 70℃에서 5분간 가열 또는 100℃에서 1분간 가열
- ★ 설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO

# 12월 교직원 위생·안전교육

## 3. 식품안전표시

### 식품안전표시 확인하세요!



#### 1 유통기한 이렇게 확인하세요.



#### 2 재료성분(원재료명 및 함량)이렇게 확인하세요.



#### 일일섭취 허용량을 확인하세요.

- 어린이 기호식품품질인증 제품에는 다음과 같은 첨가물은 안됩니다.

녹색3호, 적색2호, 적색3호, 적색40호, 적색102호, 청색1호, 청색2호, 황색4호, 황색5호.

#### 3 영양성분 이렇게 확인하세요.



##### 영양표시 제목

'영양성분' 또는 '영양정보' 라고 적힌 표를 찾습니다.

##### 표시영양소의 종류

영양성분으로는 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨 함량이 표시되어 있습니다.

##### 영양소의 함량

식품의 단위 중량 당 포함된 각 영양소들의 함량입니다.

영양성분		
1회분량 당 함량		
열량	150kcal	
탄수화물	17g	5%
당류	8g	
단백질	2g	3%
지방	8g	17%
포화지방	6g	38%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	10mg	3%
나트륨	1000mg	50%

##### 표시기준분량

식품의 단위 중량을 확인합니다.

##### %영양소기준치

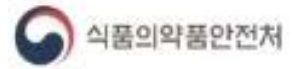
1일 영양소 기준치에 대한 비율로, 하루에 먹어야 할 분량에 비해 얼마가 들어있는지를 쉽게 알 수 있습니다.

%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율



# 12월 교직원 위생·안전교육

## 식품안전표시 확인하세요!



### 4 식품이력추적제를 확인하세요.



#### 농산물이력제

- 휴대전화 : 267+무선인터넷키
- 인터넷 : [www.farm2table.kr](http://www.farm2table.kr) (팜투테이블)
- 매장에 설치된 이력추적관리시스템을 통해 확인

#### 쇠고기이력제

- 휴대전화 : 6626+무선인터넷키
- 인터넷 : [www.mtrace.go.kr](http://www.mtrace.go.kr) (쇠고기이력시스템)
- 매장에 설치된 터치스크린을 통해 확인

#### 수산물이력제

- 인터넷 : [www.fishtrace.go.kr](http://www.fishtrace.go.kr) (수산물이력조회)
- 매장에 비치된 모니터에서 바코드 스캔을 통해 확인

### 5 식품용 용기 포장 이렇게 확인하세요.

포장용기 올바른 사용법 확인으로 환경 호르몬의 유입을 예방하세요.

	<p><b>합성수지제 젖병류</b></p> <p><b>합성수지제 밀폐용기류</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사용 전 소독 (끓는 물 소독 시 2-3분, 젖꼭지 및 뚜껑은 30초)</li> <li>• 분유는 전기레인지에 데우지 않습니다.</li> </ul>
	<b>레토르트 식품 용기 · 포장</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 탄산음료 및 발효식품은 단기보관</li> <li>• 전자레인지용 용기 표시 확인 후 사용(조리용 불가) (PP, PC : 전자레인지 사용가능)</li> <li>• 제품에 표기된 조리방법 확인 후 조리 (전자레인지 종류에 따라 사용시간 달라짐)</li> <li>• 조리시 안전 온도 - 110℃</li> </ul>
	<b>랩, 일회용장갑, 팩</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100℃를 초과하지 않은 상태에서 사용</li> <li>• 지방성분이 많은 식품은 직접 접촉되지 않게 한다.</li> </ul>
	<b>유리, 도자기, 법랑제품</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 세척 시 부드럽게 닦아 긁힘이 없도록 한다.</li> <li>• 유리제 지방기구는 사용용도 확인후 사용한다. (직화용, 오븐용, 전자레인지용, 열탕용 등)</li> <li>• 납 및 카드뮴규격을 확인한다.</li> </ul>