



신종 코로나바이러스감염증 예방법

I 신종 코로나바이러스감염증 예방 수칙

1. 감염병 예방 수칙

- 손바닥, 손톱 밑 비누로 꼼꼼하게 손씻기!
- 기침할 때 옷소매로 가리기!
- 기침 등 호흡기 증상자는 의료기관 방문 시 반드시 마스크 착용
- 선별진료소1)(의료기관) 방문 시 의료진에게 해외여행력 알리기
- 감염병 의심될 때 관할보건소 또는 1339 상담

감염병 예방 수칙



2. 중국 여행 시 주의사항

- 동물 접촉 금지
- 현지 시장 및 의료기관 방문 자제
- 발열, 호흡기 증상자(기침, 인후통 등) 접촉 금지
- 개인위생 수칙 준수(기침시 마스크 착용, 손씻기, 기침예절 등)
- 중국 여행 후 입국 시 건강상태질문서 제출
- 귀국 후 발열과 호흡기 증상(기침, 인후통 등) 발생 시 관할보건소 또는 1339 상담

II 신종 코로나바이러스감염증 예방행동 수칙

1. 주요증상

- 발열
- 폐렴
- 호흡기 증상(기침, 인후통 등)

2. 위험요인

- 중국 방문 후 증상 발현

3. 예방행동수칙

- 기침 등 호흡기증상자는 반드시 마스크 착용 (의료기관 방문 시 필수)
- 중국 방문객은
 - 동물 접촉 금지
 - 발열, 호흡기증상자(기침, 인후통 등)와의 접촉 금지
- 흐르는 물에 30초 이상 손 씻고, 옷소매로 가리고 기침하기
- 중국 방문 후, 증상 발생 시
 - 관할보건소 또는 질병관리본부 콜센터(1339) 상담하기
 - 마스크 착용하기
 - 선별진료소(의료기관) 방문 시 해외여행력 알리기

III 신종 코로나바이러스감염증 예방(손씻기, 기침 예절)

1. 올바른 손씻기 6단계

(* 비누로 꼼꼼하게 30초 이상)

- ① 손바닥
- ② 손등
- ③ 손가락 사이
- ④ 두 손 모아
- ⑤ 엄지 손가락
- ⑥ 손톱 밑

2. 올바른 기침예절

(* 기침할 때 옷소매로 입과 코를 가리고!)

- ① 휴지나 손수건은 필수
- ② 옷 소매로 가리기
- ③ 기침 후 비누로 손씻기

★ 절기 이야기

입춘 (2월 4일)

2월에는 봄이 왔다는 것을 알려주는 24절기 중, 첫 번째 절기.

입춘날에는 햇나물 무침을 먹었습니다.

햇나물 무침을 먹는 이유는 겨우내 결핍된 신선한 야채를 보충하기 위한 것.



우수 (2월 19일)

눈이 비로 변하고 얼음이 녹아 물이 된다는 뜻. 우수가 되면 눈이 비로 바뀌면서 얼었던 땅이 녹고 따듯한 봄비가 내린다.



<냉이>

<달래>

<도라지>

♣ 2020년 2월 식단표 ♣

일자	요일	조 식	중 식	석 식
2/3	월	 <ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *냉이된장국 5.6.9.13. *비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.13. *콩나물무침 5. *파채간장불고기 5.6.10.13. *배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 813.5/39.2/389.2/8.4 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *북어포계란국 1.5.13. *두부김치두루치기 5.6.9.10.13. *깍두기(완) 9.13. *청경채무침 5.6.9.13.18. *고기왕만두 1.5.6.10.13.16.18. *에너지/단백질/칼슘/철분 697.1/37.7/303.7/5.1 	
2/4	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *프랑크소시지볶음 2.5.6.10.12.13. *배추김치 9.13. *믹스샌드위치 1.2.5.6.10.12.13. *콘푸레이크/우유 2.5.6.13. *딸기 *에너지/단백질/칼슘/철분 777.3/28.8/538.9/3.8 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경찰현미밥 *돈육김치찌개 5.9.10.13. *연두부양념장 5.6. *상추무침 5.6.13. *삼겹살양념구이 5.6.10.13. *알타리김치 9.13. *오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철분 778.1/38.9/236.7/7.8 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *맑은콩나물국 5.13. *파리고추멸치볶음 5.6.13. *떡볶이 1.5.6.12.13. *햄부침 1.2.5.6.10. *배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 720.1/45.4/778.7/9
2/5	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *쇠고기무국 13. *닭찜 1.5.6.13. 열무된장무침 5.6. *햄감자볶음 2.5.6.10. *배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 655.6/42.2/256.9/6.9 	<ul style="list-style-type: none"> *짜장밥 2.5.6.10.13. *실파계란국 1.13. *시금치무침 5.6. 간풍새우탕수 1.2.5.6.9.13. *두부구이/양념장 5.6. *배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 683.6/34.7/311.9/7.3 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *육개장 1.13. *새송이볶음 5. *더블치즈스테이크 2.5.6.10.12.16. *배추김치 9.13. *양상추샐러드 1.5.6.12.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 712.4/28.5/223.4/8
2/6	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *닭곰탕 13. *치커리무침 5.6.13. *오징어볶음 5.6.13.17. *스크램블에그&소시지 1.2.5.6.10.13.15. *배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 840.7/60.2/172.6/6.3 	<ul style="list-style-type: none"> *차조밥 *청국장찌개 5.9.13. *얼갈이된장무침 5.6. *콩나물제육볶음 5.6.10.13. *시금치프리타타 1.2.5.6.10.12.13. *갯김치 9.13. *베스킨라벤스아이스크림 1.2.5.6.13 *에너지/단백질/칼슘/철분 809/44.6/345.9/8.8 	<ul style="list-style-type: none"> *영양잡곡밥 5. *순두부찌개 1.5.6.10.13. *참치김치볶음 5.6.9.13. *오징어포볶음 5.6.13. *고구마야채튀김 2.5.6. *배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 765.6/48.1/247.6/6.5
2/7	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 5. *참치김치찌개 5.9.13. *훈제오리&머스터드소스 1.5.13. *가지볶음 5.6. *프렌치토스트 1.2.5.6.13. *깍두기(완) 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 828.4/53.6/132.6/7.2 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 *부대찌개 2.5.6.8.9.10.13. *조랭이떡돼지갈비찜 5.6.10.13. *참나물무침 5.6. *배추김치 9.13. *단호박죽 13. *딸기 *에너지/단백질/칼슘/철분 824.5/38.2/159.6/4.5 	

2/10	월		*영양잡곡밥 5. *불낙찌개 5.8.13. *크림파스타 1.2.5.6.10. *치커리무침 5.6.13. *김치치즈갈릭스테이크 1.2.5.6.9.10.12.13. *알타리김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 789.7/37.3/342.7/5.7	*영양잡곡밥 5. *들깨버섯국 9.13. *두부조림 5.6.13. *어묵볶음 1.5.6.13. *순대야채볶음 5.6.10. *배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 745.3/32.5/419.2/12.9
2/11	화	*쌀밥 5. *어묵국 1.5.6.13. *숙주미나리무침 *닭볶음탕 5.6.13.15. *배추김치 9.13. *잼모닝빵 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 761.7/44/549.6/7.7	*영양잡곡밥 5. *콩나물김치국 5.6.9.13. *돈육불고기 5.6.10.13. *견과류멸치조림 4.5.6.9.13. *계란말이 1.2.5.6.10.13. *배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 704.3/40.4/551/9.7	

■원산지정보

쌀	국내산(충청권)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산
닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀	국내산
쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산
오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기	국내산
미꾸라지	중국산	대구	국내산
명태	러시아산	낙지	중국산

■알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

■ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

★채소랑 과일이랑

채소+ 과일+ 영양+



겨울에 좋은 차(Tea)



겨울철 건강관리 10계명!!

1. 하루 8잔 이상의 충분한 수분을 섭취하기
2. 가슴기, 빨래를 이용해 실내 습도를 높이고 1~2시간 마다 창문을 열어 환기 시키기
3. 샤워보다는 목욕을 자주하고, 피부보습을 철저히 하기
4. 매일 낮 시간에 바깥에서 체조와 운동하기 (30분 이상의 걷기, 스트레칭, 관절운동)
5. 보온이 잘 되는 옷, 미끄럼을 방지하는 신발을 잘 선택해 적절한 체온을 유지하기
6. 고혈압이나 당뇨병 환자는 약 복용을 철저히 하고, 정기적으로 혈압과 혈당을 체크하기
7. 어린이의 실내외 건강보호에 유의하기(화상주의, 호흡기 질환, 체온변화 주의)
8. 반드시 금연하고 과음은 피하기
9. 독감주사, 폐렴 예방주사 등 미리 예방접종을 철저히 하기
10. 겨울철에도 적극적인 사회활동으로 우울증 발생 위험을 줄이기

