



나를 가꾸고 남을 배려하는 세움·나눔 교육공동체

# 7월 보건소식지

교 장 : 김옥빈

교 감 : 김영주

담당자 : 노영아

## 장출혈성대장균 식중독 예방법

- 출처: 질병관리본부

### 장출혈성대장균 식중독이란?



#### 장출혈성대장균의 주요 특징



신소 없이도 생존해요.



체온은 36.5℃에서 40.5℃까지 올라가요.



신장에 감염돼, (2~4~4에서 생존)



치명적인 독소를 만들어요.

#### 장출혈성대장균 감염 주요 원인식품



충분히 익히지 않은 소고기 및 가금류 (특히, 분쇄가공육제품)



오염된 물로 재배된 채소와 콩나물



냉장고에 의해 조리된 식품 (샌드위치, 도시락 등)



#### 여기서 잠깐!

이미 오염된 4대강, 가금, 조리자와의 접촉으로 인하여 교차오염이 발생할 수 있어요.



조리하는 사람이 손을 제대로 씻지 않았을 경우



식재료의 통풍 상태에 구멍이 조리도구를 함께 사용할 경우



조리된 음식과 4대강물 함께 보관할 경우

#### 장출혈성대장균 감염 증상



발열



복통



구토



변혈, 변색



5~7일간 증상이 지속된 후 저열로 호전되지만, 심각한 경우 용혈성요독후군 증상이 나타날 수 있어요.

#### 용혈성 요독후군이란?

독소가 혈액에 의해 적혈구를 파괴하고, 신장 기능 저하로 혈중에 독이 쌓이면서 발생하는 질병



혈전, 황반, 소변의 색소



응혈성인혈, 혈소판 감소, 급성신부전



혼수, 간비, 뇌출, 폐수 등



장출혈성 대장균 위해도가 높고 식육 및 식육가공품 섭취로 인한 장출혈성대장균 식중독 발생 확률은 낮으나, 적절한 보관상태와 섭취 전 충분한 가열치기로 식중독 발생 위험을 더욱 낮출 수 있습니다.

#### 1인 1일 장출혈성대장균 식중독 발생 확률



19명

5천만 명

충분히 익히지 않은 소고기



0.04명

5천만 명

가열되지 않은 수제 냉채(가열)



0.0003명

5천만 명

4시간 냉장 보관(가열)

#### 장출혈성대장균 식중독 예방 요령



조리 및 식사 전 30초 이상 손 씻기



4대강 물 사용 시 물때를 제거하고 끓여 보관



충분히 익혀서 섭취하기 위하여 중심부 온도 75도, 1분 이상 가열



재소육은 소독액에 5분 이상 담그고 흐르는 물에 3회 이상 세척



함도 또는 용도별로 구분 사용하고 조리도구 사용 후 세척없이 바로

## 담배는 해로워요!!

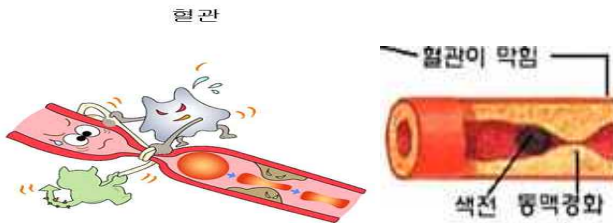


### ☆ 피부를 늙게 만드어요.

담배를 피우면 피부와 체형의 변화를 가져와 나이보다 더 늙어보이게 됩니다. 담배연기로 인해 피부가 건조해지고 산소와 영양분이 공급되지 않아 푸석거리며, 피부 노화가 빨라지기 때문이지요.

### ☆ 우리의 핏줄을 막아요.

오래된 파이프가 녹이 술 듯 사람의 혈관도 나이가 들면서 차츰 좁아지는데, 이것을 **동맥경화**라고 합니다. 동맥경화를 촉진시키는 결정적인 원인이 담배입니다. 담배에 들어있는 니코틴은 혈관 내부의 에피네프린이란 수축 물질을 분비시켜 혈관을 끝없이 경련시킵니다.



또 담배 속의 산화물질들은 혈관 안쪽 벽에 계속 흡집을 만듭니다. 혈관이 쭈글쭈글해지고 상처를 받는다는 것입니다. 혈관 내부가 매끈하면 콜레스테롤 같은 찌꺼기가 달라붙을 수 없지만, 흡집이 많으면 쉽게 달라붙어, 점차 혈관이 막히게 됩니다. 이러한 혈관이 막혀 심장마비, 뇌경색(중풍) 등을 일으킵니다.

### ● 학교는 절대금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교방문객은 물론, 공휴일 학교운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.



## 냉방병 예방수칙

- ☆ **증상:** 감기증상(오한, 두통, 어지러움, 인후통) 피로감, 복통, 설사나 변비

### ◆ 예방수칙 ◆

- ☆ 실내기온을 25~28도 정도 유지 기온 차는 5도를 넘지 않도록 합니다.
- ☆ 에어컨 찬바람이 직접 피부에 닿지 않게 긴소매 걸옷을 준비합니다.
- ☆ 충분한 수면과 휴식을 취합니다.
- ☆ 혈액순환을 돕기 위해 가벼운 운동을 하는 게 좋습니다.
- ☆ 주기적으로 창문 열어 환기시킵니다.
- ☆ 에어컨필터를 2주에 1회 정도 청소 합니다.



## 청소년에게 술은 왜 위험한가!!

### 술의 대사과정



술의 대사과정은 위의 그림과 같이 이루어집니다. 그러나 청소년은 아직 장기가 덜 성숙하기 때문에 지속적인 술의 섭취는 어른과 달리 아래와 같은 문제점을 일으킬 확률이 높습니다.

### 청소년 음주 문제점



1. 뇌기능저하 → 학습능력이 떨어짐
2. 성장호르몬 분비억제 → 키가 안 자람
3. 성호르몬 분비감소 → 2차성징이 늦어짐
4. 판단력저하 → 각종 사고의 가능성 높아짐

## 여름철 장마, 이렇게 대비해요.

