

9월 위생교육

| 교육주제 및 내용 | | 결 재 | 계 | 교감 | 교장 |
|--------------------------|---------------------------|------------|---|----|----|
| ☐ 올바른 손씻기와 개인위생관리 & 식품관리 | | | | 전결 | |
| 교육일시 | 2022. 9. .(요일) | | | | |
| 교육장소 | | | | | |
| 참 석 자 확 인 | ○ ○ ○ (서명) 外 명 | | | | |



올바른 손씻기는 건강생활의 기본

손 씻기는 전염병예방의 첫걸음, 손에는 평균 6만개의 세균이 서식하므로 손을 깨끗이 관리하는 것으로도 개인질병의 90%를 예방할 수 있습니다. 더욱이 여럿이 함께 하는 학교생활에서는 식사 전, 화장실 사용 후, 귀가 후 등 반드시 손을 씻도록 지도해야 학생들의 건강을 지킬 수 있습니다.

□ 우리 손에 주로 서식하는 균은?

- 설사를 일으키는 시겔라균
- 목을 아프게 하는 스트렙토균
- 여드름을 나게 하는 황색포도상구균
- 화장실 용변 후 손에 남는 대장균
- 황달과 설사를 일으키는 간염A 바이러스
- 폐렴을 일으키는 뉴모니아균
- 눈병을 일으키는 헤모필루스균
- 콧병을 일으키는 박테로이드균
- 상처를 깊게 하는 슈도모나스균



□ 언제 씻어야 하나요?

- 음식 먹기 전
- 화장실 사용 후
- 그림 그린 후
- 놀이터나 운동장에서 놀고 난 후
- 아픈 아이 관찰 전·후
- 음식 만들기 전·후
- 외출하여 집으로 돌아온 후
- 돈을 만진 후
- 애완동물과 놀고 난 후
- 코를 킂 후, 기침한 후, 재치기한 후
- 쓰레기 등을 만진 후



9월 위생교육

■ 어떻게 씻어야 하나요?



■ 손씻기와 세균수?



| 씻는 조건 | 방 법 | 균수(마리) | | 제거율(%) |
|----------|------------|--------|-------|--------|
| | | 씻기 전 | 씻은 후 | |
| 수돗물 | 담아 놓은 물 | 4,400 | 1,600 | 63.6 |
| | 흐르는 물 | 40,000 | 4,800 | 88.0 |
| 뜨거운 물 | 담아 놓은 물 | 5,700 | 750 | 86.8 |
| | 흐르는 물 | 3,500 | 58 | 98.3 |
| 비누사용 수돗물 | 흐르는 물(간단히) | 849 | 54 | 93.6 |
| | 흐르는 물(철저히) | 3,500 | 8 | 99.8 |



“1830 손 씻기 운동”

(하루 8번 30초씩 손 씻기)

- 당신의 건강을 지켜 드립니다.
- 개인 질병의 90%는 예방 할 수 있습니다.
- 만병의 시작은 손!

건강의 시작은 “1830 손 씻기 운동” 실천!

9월 위생교육



개인위생 관리

가정용 해섽 매뉴얼 - 조리흐름도



식품의약품안전처



개인위생

이렇게 해요!

이럴 때 꼭 손을 깨끗이 씻어요.
 - 조리하기 전
 - 조리하는 중 얼굴 부위를 만졌을 때
 - 생 식재료나 다른 물건 등을 만졌을 때
 - 화장실 다녀온 후

조리를 할 때 손에 상처가 있으면 골무 등을 이용하여 완전히 감싸서 오염을 막아요.

조리를 할 때는 실내복과 앞치마를 착용하고 앞치마는 깨끗이 관리해요.

왜 그렇게 해야 할까요?

피부(손, 목, 코 등)에 황색포도상구균이 존재하고 있어요.
 핸드폰에는 약 2만5천마리의 세균이 존재해요.
 화장실 변기에 약 3,800만 마리 세균이 있고,
 31종의 식중독균이 존재해요.

손의 상처를 통하여 세균이 음식으로 오염될 수 있어요.

외출복과 더러운 앞치마는 먼지 등의 이물과 세균이 존재할 가능성이 높아요.

올바른 손씻기 방법



주방위생

이렇게 해요!

칼, 도마 칼, 도마는 용도를 구분하여 사용해요.
 1개의 칼, 도마 사용 시에는 채소류/육류/어패류/가금류의 순서로 10초 이상 물로 행구어 사용해요.

행 주 행주는 식탁용과 싱크대용으로 용도를 구분하여 사용하고 젖은 행주는 바로 교체해요.
 그리고 세척, 살균, 건조하여 사용해요.

음 식 음식을 싱크대나 식탁 등에 놓고 자리를 잠시 비울 때는 밀봉하여 벌레의 접근을 막아요.

왜 그렇게 해야 할까요?

칼, 도마를 통한 교차오염 가능성이 있어요.
 채소류, 육류, 어패류 등의 재료에 존재하는 식중독균이 칼, 도마를 통해 교차오염을 일으킬 수 있어요.

행주의 반복사용은 오염의 가능성이 있어요.
 행주는 습기가 많아 식중독균이 살기에 알맞은 환경을 조성해요.

외부에 방치한 음식은 벌레가 접근할 가능성이 높아요.
 파리 등 해충의 접근은 위험해요.

칼, 도마, 행주 사용방법



9월 위생교육

가정에서의 HACCP 온도관리 및 식재료 보관

올바른 식재료 보관

중요해요

- 냉장고의 온도변화는 보관중인 식품에 영향을 미쳐요.
- 냉장고에 보관중인 식품은 교차오염이 일어날 수도 있어요.
- 냉장고의 적절한 용량관리는 중요해요.
- 뜨거운 식품을 냉장고에 바로 넣으면 안돼요.

왜 그럴까요

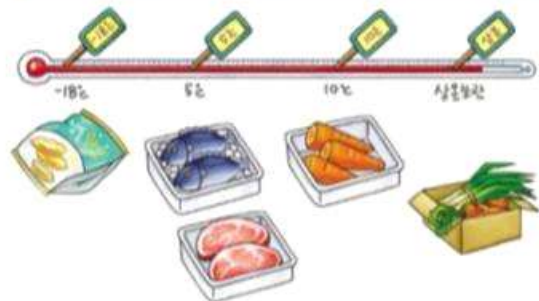
- 냉장고를 자주 열면 외부공기의 유입으로 온도변화가 자주 일어나서 보관중인 식품이 상하기 쉬워요.
- 다양한 식재료를 같은 공간에 넣으면 보관 중에 교차오염이 일어나요.
- 냉장고는 가득 채우면 냉기순환이 원활하지 못하여 온도 유지가 잘 되지 않아요.
- 뜨거운 식품을 바로 넣으면 주변의 온도를 높여서 미생물 증식이 일어나기 쉬워요.

식재료 보관조건에 따라 보관하기



보관기준이 개봉 후 냉장보관인 제품의 경우 식재료를 보관하실 때에 표시를 해두면 좋습니다.

실온 보관제품의 경우 냉장실의 온도 범위를 포함하므로, 냉장실에 보관하셔도 무방하지만 냉동실에 보관하면 안됩니다.



냉장고 안전 10계명

- 1 식품표시사항(보관방법)을 확인한 후 보관하세요.
- 2 냉장이나 냉동이 필요한 식품은 구입 후 바로 냉장고나 냉동고에 넣으세요.
- 3 냉장고 보관 전 이물질, 흙을 제거하고 랍이나 용기에 밀봉하여 보관하세요.
- 4 채소는 신문지에 싸서 보관하지 마세요.
- 신문지 인쇄 물질 혹은 다른 이물질이 식품에 묻을 수 있습니다.
- 5 장기간 보존하는 식품과 온도변화에 민감한 식품은 냉동고 안쪽 깊숙이 넣으세요.
- 위치별온도: 냉장문쪽>냉장채소칸>냉장안쪽>냉동문쪽>냉동안쪽
- 6 냉장고에 식재료를 70% 이하로 넣으세요.
- 지나치게 꽉 채워 넣으면 냉기의 순환이 원활하지 못합니다.
- 7 뜨거운 것은 재빨리 식힌 후에 보관하세요.
- 많은 양의 뜨거운 식품을 넣으면 냉장고 내부 온도가 상승하여 주변식품에 영향을 주게 됩니다.
- 8 냉장고 문을 너무 자주 여닫지 마세요.

TIP! 식품공전에 따른 보관온도

| 냉장 | 냉동 | 상온 | 실온 |
|--------------------|------------|--------|-------|
| 0~10℃ (5℃이하 권장) | -18℃ 이하 | 15~25℃ | 1~35℃ |

- 9 냉동 보관 하더라도 보존 기간은 3주 이하로 보관해주세요.

- 10 항상 청결하게 사용하세요.



안전하게
사용해요!

냉장고 안전
10계명