



인플루엔자 Influenza (독감, 플루)



※ 인플루엔자 예방법

1. 하루에 8번 흐르는 물에 30초 손씻기
2. 기침이나 재채기를 할 때에는 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리기 (없으면 옷소매 위쪽으로 가리기)
3. 나를 위해, 친구를 위해 감기나 독감 증상이 있는 경우 마스크 착용하기





내 몸을 깨우는 스트레칭



자, 이제 시작해 볼까요?



◆ 스트레칭의 효과

1. 유연성 강화에 도움을 줍니다.
2. 운동의 수행, 습득, 조정 능력을 강화합니다.
3. 근육, 관절의 손상을 예방하여 부상의 위험을 줄여줍니다.
4. 몸에 쌓인 피로물질을 제거하는데 도움을 줍니다.
5. 근육의 과도한 긴장을 완화시킵니다.



내 몸을 깨우는 힐링 스트레칭 UCC만들기

위의 동작을 이용하거나 다양한 스트레칭 동작을 찾아 음악에 맞춰 내 몸을 깨우는 힐링 스트레칭 UCC를 만들어 보세요.



교육부 학생건강정보센터

영양성분표시, 함께 읽어볼까요?

이달의 소식

1단계

제품 앞면의 총 열량을 확인한다.



2단계

단위 내용량 (100g (1±), 1봉지 또는 1조각)을 확인한다.



3단계

내가 먹은 양과 비교해본다.



제품의 영양정보는 총 내용량당

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인

영양정보

총 내용량 200g
497kcal

총 내용량당

1일 영양성분
기준치에 대한 비율

나트륨 867mg	43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

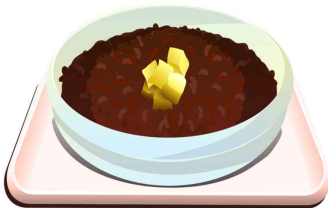
제품의 총 내용량은 200g
모두 섭취하면
열량은 497kcal

제품을 다 섭취하면,
나트륨 기준치(2,000mg)의
43%를 섭취하게 됨

% 1일 영양성분 기준치는
식품이 함유된 영양성분의 함량이
높은지, 낮은지 알려줄 뿐만
아니라 하루 식사에서 얼마나 많이
기여하는지도 확인할 수 있음

우리학교 안심쿠키

고구마 팔죽



●재료 준비 (4인 기준)

팔 200g, 물 2L, 고구마 1개(150~200g) 찹쌀가루 15g, 설탕 100g, 소금 50g

●만들어 볼까요?

1. 팔은 깨끗이 씻어, 물 4컵과 소금을 넣고 뚜껑을 열고 10분 정도 1차로 삶는다.
2. 1차 삶은 물은 버리고, 다시 물 6컵을 넣고 팔이 푹 무를 때까지 뚜껑 닫고 삶는다.
3. 팔의 1/4은 따로 건져두고, 나머지 팔은 으낸다.
4. 팔물에 각득선 고구마를 넣고 약불로 계속 끓인다.
5. 고구마가 익으면, 건져 둔 팔을 다시 넣고, 찹쌀가루를 물에 개어 넣은 뒤, 설탕과 소금으로 간한다.

▶ 호두, 잣, 대추채 곁들여 먹으면 더욱 좋습니다 ^^

흥미진진 식품 이야기

우리 민족 전통음식

팔죽

동지: 겨울 중 밤이 가장 긴 날



귀신을 물리치기 위해 먹음

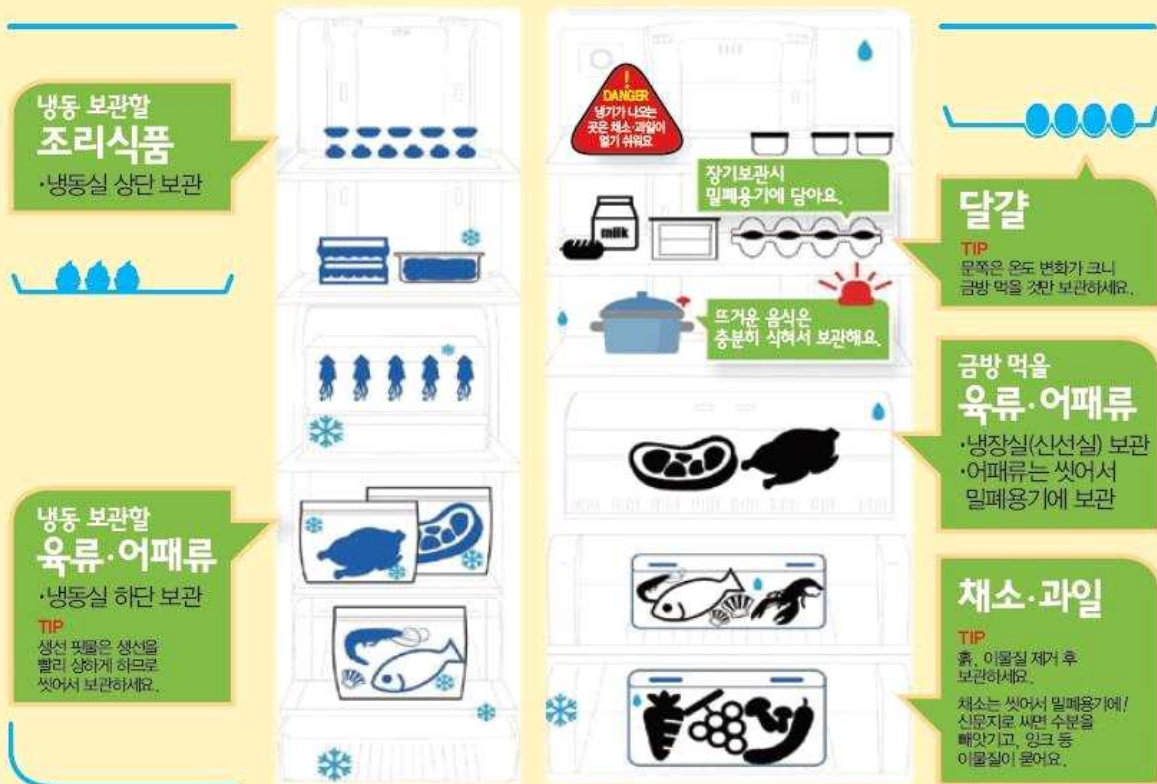


‘새알심’은
나미만큼 넣어먹음

가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도



냉장고 속 명당자리



식재료 보관	이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
온도관리	뜨거운 식품은 재빨리 식혀서 냉장고에 넣어요.	뜨거운 식품을 바로 넣으면 주변의 온도를 높여서 세균 증식이 빨라지게 돼요.
	냉장고 문을 자주 열지 않아요.	문을 자주 열면 외부공기의 유입으로 온도 변화가 일어나서 보관 중인 식품의 보관 가능 일수를 줄여요.
	냉장고에 음식물을 가득 채우지 않아요. (70% 정도만)	음식을 가득 채우면 냉기순환이 원활하지 못해 온도 유지가 잘 되지 않아요.
교차오염 방지	냉장고에 음식을 보관할 때 조리한 음식과 생식품을 구분하고, 뚜껑을 덮어 보관해요.	조리한 음식과 생식품을 같은 공간에 보관할 경우 생식품의 세균이 조리한 음식을 오염시킬 수 있어요.

겨울철 영양관리

겨울철의 신체적 특징

- 찬 겨울 날씨를 몸을 움츠리게 하고 혈압을 올린다. 그래서 고혈압, 심장병 등 성인병 환자나 노인, 어린이, 허약한 사람들에게 괴로운 계절이다.
- 왕성했던 활동성이 줄어들면서 체력관리가 소홀해지고 식욕도 떨어지기 쉽다.
- 기온이 내려가면서 감기에 걸리기도 쉬운데 잠잘 때는 특히 체온이 내려가고 혈관이 확장되어 체온조절이 둔해지므로 더욱 주의해야 한다.
- 겨울철에는 무엇보다도 알맞은 운동과 더불어 골고루 영양분을 섭취하기 위한 노력이 필요하다.
- 기나긴 겨울을 보내려면 신선한 채소의 공급으로 비타민과 무기질 등을 공급해 주는 것이 필수적이다.

겨울철 영양관리

- 싱싱한 생선과 해조류는 요오드를 비롯한 무기질, 비타민의 좋은 공급원이 된다.
- 과일차로 감기를 예방한다.
귤이 많이 나오므로 주스, 젤리, 차를 만들어 겨울동안의 비타민 C 섭취에 이용한다.
비타민 C는 호흡기의 상피조직을 건강하게 해주므로 감기예방에 좋다.
- 건강한 심신을 위해서는 골고루 영양을 섭취하며, 절도 있는 생활을 유지해 나가는 것이 가장 바람직한 방법이다.

겨울철 식재료는 무엇이 있을까요?

채소 & 과일			수산물
<p>팥 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 풍부한 사포닌이 혈중 중성지방 조절과 이노작용에 도움을 줍니다. - 비타민 B군이 풍부하여 피로감 개선, 기억력 감퇴 예방에 좋습니다. 	<p>배추 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 섬유질이 장 기능을 활성화시켜 과민성대장염, 변비, 설사에 좋습니다. - 카로틴과 미네랄이 체액의 중화와 고혈압 예방에 도움을 줍니다. 	<p>시래기 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 식이섬유는 포만감을 주고 배변활동을 도와줍니다. - 철분이 많아 빈혈에 좋고, 칼슘과 비타민 D가 풍부하여 뼈를 튼튼하게 해줍니다. 	<p>명태 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 단백질이 풍부하고, 지방이 적어 다이어트에 효과적입니다. - 비타민 A가 많아 시력 향상에 좋습니다.
<p>시금치 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 철분과 엽산이 풍부하여 빈혈예방 및 태아의 뇌·척추신경 형성에 중요한 역할을 합니다. - 사포닌과 섬유소가 들어 있어 변비 해소에 효과적입니다. 	<p>유자 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 비타민 A와 C, 무기질 등이 풍부하여 피로회복, 식욕 및 소화촉진, 감기예방에 좋습니다. - 칼슘이 풍부해 성장기 어린이 골격형성에 도움을 줍니다. 	<p>귤 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 비타민 C가 풍부하여 피로회복, 감기와 괴혈병에 효과적입니다. - 껍질 안쪽의 흰 부분과 속껍질의 펙틴이 변비와 설사 억제에 효과적입니다. 	<p>굴 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 철, 아연 등 미네랄이 풍부하여 빈혈예방에 도움이 됩니다. - 간장 기능 강화에 효과적이고, 성장기 어린이에게 좋습니다.
			<p>고막 </p> <ul style="list-style-type: none"> - 비타민 B군과 철분이 많아 빈혈예방에 좋으며, 칼슘도 풍부하여 뼈의 발육이 좋아지므로 성장기 어린이에게 좋습니다.

<농촌진흥청·농사토, 해양수산부>



겨울철 식중독 원인 '노로바이러스' 란?

노로바이러스 감염증은 노로바이러스에 의한 유행성 바이러스성 위장염입니다. 감염자의 대변 또는 구토물에 의해서 음식이나 물이 노로바이러스에 오염될 수 있고, 감염자가 접촉한 물건의 표면에서 바이러스가 발견될 수 있어 전염성이 매우 높습니다.

노로바이러스의 증상

노로바이러스에 감염되면 구토, 복통, 설사, 두통 및 오한의 증상이 나타나게 됩니다. 의심증상이 나타나면 의료기관을 방문하여 의사의 지시에 따라야 합니다.



낮은 온도에서도
오래 생존



소량으로도
발병 가능



개인 위생관리 소홀



사람 사이의
감염이 쉬움

증상

감염 후 24~48시간 후 메스꺼움, 구토, 설사, 탈수, 복통 등 증상 발현

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°C에서 5분간 가열 또는 100°C에서 1분간 가열
- ★ 설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO