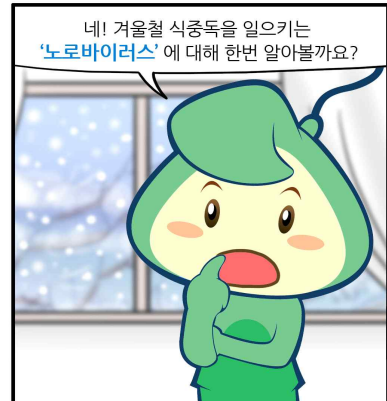
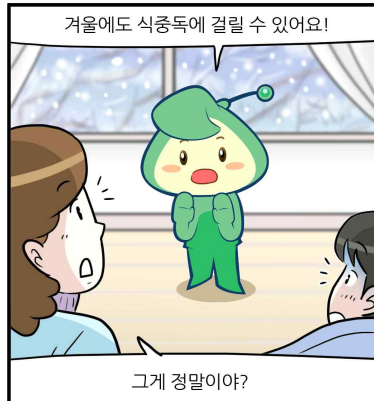




겨울에도 식중독은 발생합니다!

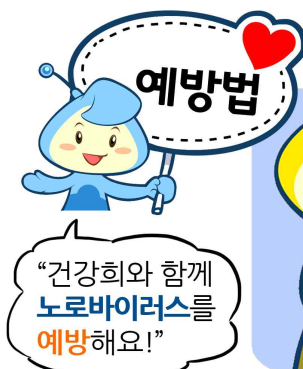


겨울철 식중독 원인 '노로바이러스'란?

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.



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기



교육부 학생건강정보센터

카페인, 꼼꼼하게 확인하고 먹어요!

☐ 음료 속 카페인을 조심해요



(高)고카페인 음료는 1ml당 카페인 함량이 0.15mg 이상인 음료를 말해.

어린이의 카페인 최대 일일섭취권고량은 체중 1kg당 2.5mg이하야.

네가 마신 에너지 음료는 한 캔당 평균 카페인 함량이 80mg이나 되어서 두 캔만 마셔도 최대일일섭취권고량을 훌쩍 초과해버리는 양이라구!



☐ 카페인의 긍정적&부정적 영향

카페인을 마시면 주의력과 집중력, 활력 증가 등 긍정적인 효과가 있지만 불면증이나 신경과민, 속쓰림 등 부작용이 나타날 수도 있어 섭취에 주의가 필요해요.

☐ 음료 속 카페인, 얼마나 들어있을까?



☐ 고카페인 음료 확인 방법

고카페인 음료에는 다음과 같은 문구가 표기되어 있으니 반드시 섭취 전 확인하는 것이 중요해요!

총 카페인 함량

고 카페인 함유

어린이, 임산부, 카페인 민감자는
섭취에 주의하여 주시기 바랍니다.