



# 7월 영양 소식

군산동고등학교 2023

날짜(2023. 7. 1)

영양상담실

☎(063)450-1160

## 제 목

## 손씻기의 중요성

### 손씻기 중요성!



손은 왜 씻어야 할까요?

우리 손에 있는 세균 한 마리는 10분에 한번씩 분열, 한 시간 후에는 64마리, 세 시간 후에는 무려 260,000마리로 번식 가능합니다.

우리 손은 끊임없이 무언가를 만지며 각종 유해세균에 노출되고 이로 인해 질병이 유발 됩니다.

우리가 자주 걸리는 질병인 독감, 눈병, 식중독 그리고 전 세계를 공포로 몰아넣은 신종플루는 손 씻기 만으로 충분히 예방이 가능합니다.

### 세균이 많은 곳



씻는 조건	방 법	균수(마리)		제거율(%)
		씻기 전	씻은 후	
수돗물	달아 놓은 물	4,400	1,600	63.6
	흐르는 물	40,000	4,800	88.0
뜨거운 물	달아 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

출처 식품의약품안전처

### 언제 손을 씻어야 하는가?



외출했다가 돌아와서



애완동물과 놀고나서



화장실 다녀와서



음식 먹기 전

### 올바른 손씻기 순서



1 흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다



2 손바닥을 마주하고 깎지 껴서 닦는다



3 손바닥으로 다른 손의 손등을 닦는다



4 손가락을 돌려 닦는다



5 손뼉을 세워 다른 손바닥에 마찰하듯이 닦는다



6 흐르는 물에 비누거품을 제거한다



7 종이타월로 물기를 닦는다



8 종이타월로 수도꼭지를 잠근다

### "1830 손 씻기 운동"

(하루 8번 30초씩 손 씻기)



- 당신의 건강을 지켜 드립니다.
- 개인 질병의 90%는 예방 할 수 있습니다.
- 민병의 시작은 손! 건강의 시작은 "1830 손 씻기 운동" 실천!

# 손을 비비삼

손을 비누로 비벼요 30초 이상



## 올바른 손씻기 6단계



2023년 7월 1일

군산동고등학교장 (직인생략)