



소중한 나, 행복하게 성장하는 우리  
**가 정 통 신 문**

우)55737

남원시 춘향로 73번지

(<http://www.nwys.ms.kr>)

교무실 : (063) 633-4549

팩 스 : (063) 631-4734

**2024학년도 안전하고 즐거운 여름방학 건강생활 안내**

**소화기계 감염병(식중독) 안내 가정통신문**

학부모님 가정에 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다.

본교 일부 학생들 중에서 설사, 구토, 복통, 발열 등의 식중독 의심 증상으로 인하여 학부모님의 심려가 크셨을 것으로 생각합니다.

지역사회에서 역학조사가 이루어지고 있으며 학교에서는 이와 관련하여 대책을 수립하여 운영하고 있습니다. 원인이 밝혀질 때까지 시일이 소요된다 하오니 불편하시더라도 최종결과가 나올 때까지 다음 사항을 협조 부탁드립니다.

● 학교 조치 사항

- ▶ 학생 개인위생 및 학교환경위생관리 강화 : 손씻기 지도, 교내 방역 강화 등
- ▶ 학교급식 중단 및 학교 식수 공급 중단
- ▶ 외부음식 반입 금지
- ▶ 학교 집단 환자 감시체계 운영

● 향후 조치사항

- ▶ 보건당국과 협의하여 재발요인이 없으면 급식 재개
- ▶ 식중독 의심 증상으로 결석하는 학생은 출석 처리

● 가정에서 협조해 주실 사항

- ▶ 개인위생을 위해 음식 섭취 전, 용변 후 비누를 이용한 손 씻기(1일 8회 30초 손씻기)
- ▶ 하교 후 유증상이 발생되어 병원치료를 받은 경우 담임선생님께 전화 연락

● 식중독 개요

**1. 식중독이란?**

식중독은 오염된 음식을 먹은 후 또는 음식 그 자체의 독성 때문에 발병하는 질병입니다.

## 2. 식중독의 원인

음식물을 부적절한 온도에서 장시간 보관하는 경우, 개인의 비위생적인 습관, 비위생적인 식재료 사용, 식품을 충분한 온도와 시간으로 조리할 못한 경우 등으로 원인물질로는 살모넬라균, 황색포도상구균, 장염비브리오균, 노로 바이러스 등이 있습니다.

## 3. 식중독의 증상

구토, 설사, 복통, 발열, 식은땀과 혈압하강 등이 있는데, 이러한 증상이 있는 상태로 학교에 등교 시에는 담임선생님과 보건실에 꼭 알려주시기 바랍니다.

## 4. 가정에서의 식중독 예방 위생수칙은?

가. 물과 음식물은 반드시 끓여서 섭취하고, 날 음식은 삼갑니다.

나. 손을 통한 유해 미생물의 오염이 빈번하므로 음식물 조리 전, 식사 전, 화장실을 다녀온 후에는 반드시 흐르는 물에 비누로 손을 씻어야 합니다.

다. 안전한 음용수 또는 음식물을 충분히 가열하여 섭취합니다.

라. 음식물 적절한 보관 상태 유지

- 조리식품을 4~5시간 이상 보관할 경우에는 반드시 60℃ 이상이나 10℃ 이하에서 저장
- 조리식품의 내부온도는 냉각속도가 느리기 때문에 유해 미생물이 증식될 수 있습니다. 따라서 많은 양의 조리식품을 한꺼번에 냉장고에 보관하지는 마십시오.
- 구입한 식품은 식품별로 비닐봉지 등에 담아서 보관하여 서로 접촉하지 않도록 한다. 특히 육류나 생선은 1회 분씩 나누어 비닐봉지 두 겹으로 싸서 겹이 다른 식품을 오염시키지 않도록 합니다.
- 조리한 음식물을 4-5시간 보관할 때는 60℃ 이상이나 10℃ 이하에서 보관한다.

마. 냉장, 냉동 보관도 안심하지 마세요.

## 7. 예방법 및 치료법은?

물은 끓인 물만 마시고 음식은 익힌 것만 먹어야 합니다. 끓인 물이 없는 경우, 포장되어 판매되는 물이나 캔 음료도 안전합니다.

우리가 식중독에 걸려서 하게 되는 설사는 대부분 균이나 독소를 몸 밖으로 배출하는 과정이 대부분이기 때문에 자연스런 체외 배출을 유지하고 수분공급을 충분히 해주는 것이 좋습니다. 이때 설사를 멈추는 지사제를 함부로 사용하면 증상과 예후를 더욱 나쁘게 할 수 있으니 주의를 요합니다.

대부분 식중독 환자는 1~ 2끼 금식을 하고 그동안 이온음료나 당분이 포함된 음료 등을 수분 및 칼로리를 보충하면서 기다리면 하루이내에 회복되는 것이 보통입니다. 그러나 구토나 설사의 정도가 심하고 탈수, 발열, 발진 등의 증상이 있으면 바로 병원을 찾아야 합니다.

2024. 7. 4.

남 원 용 성 중 학 교 장(직인생략)