

## 9월 교직원 위생·안전교육



### 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 교직원 위생·안전교육

### ■ 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!

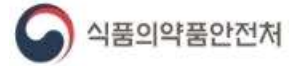
건강의 시작은 “1830 손 씻기 운동” 실천!

# 9월 교직원 위생·안전교육



## 개인위생 관리

### 가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도



## 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 번기에 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.

행주

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

음식

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



칼, 도마 용도별 구분사용



1개의 칼, 도마 사용 시 순서



행주는 세척, 살균, 건조 사용 및 용도로 구분

# 9월 교직원 위생·안전교육

## 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?

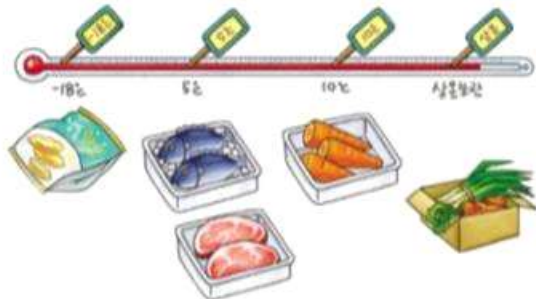
- 냉장고를 자주 열면 외부공기의 유입으로 온도변화가 자주 일어나서 보관중인 식품이 상하기 쉬워요.
- 다양한 식재료를 같은 공간에 넣으면 보관 중에 교차오염이 일어나요.
- 냉장고는 가득 채우면 냉기순환이 원활하지 못하여 온도 유지가 잘 되지 않아요.
- 뜨거운 식품을 바로 넣으면 주변의 온도를 높여서 미생물 증식이 일어나기 쉬워요.

### 식재료 보관조건에 따라 보관하기



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

실은 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

# 12월 교직원 위생·안전교육



## 겨울철 건강관리

### 1. 겨울철 건강관리



- 외출 후 손, 발씻기
- 독감 예방접종하기
- 피로가 누적되지 않도록 하기
- 실내 온도 18~20℃ 유지하기



- 운동 전 충분히 스트레칭하기
- 평소 운동 강도의 7~80% 수준으로 운동하기



- 실내에서 운동하기
- 등산·스키 등 운동 중에 술 마시지 않기



- 내복(24℃ 의 보온 효과)
- 바지 안 내복이나 타이즈
- 두꺼운 긴 양말, 덧신, 기모가 있는 부츠, 방한화
- 목도리, 장갑 (뱀어리 장갑이 보온효과가 더 높음)

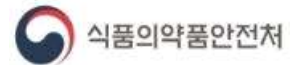


겨울에는 추위로 인해 혈관이 수축되어 혈압이 오르고, 이로 인해 중풍이나 심장마비가 잘 생기는데 이때 유자를 먹으면 좋다. 비타민 C가 레몬의 3배나 함유되어, 동맥경화를 막아주고 껍질에 풍부한 헤스페리딘이 모세혈관을 튼튼하게 만들어주며 혈압을 낮춰준다.

# 12월 교직원 위생·안전교육

## 2. 노로바이러스

### ● 노로바이러스 식중독이란?



#### 특징

- 노로바이러스에 오염된 음식물이나 물을 통해 사람에게 감염
- 영유아에서 성인까지 폭넓은 연령층에 발생하나 특히, 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람에게 위험
- 겨울철에 발생하지만 계절에 관계없이 연중 지속적으로 발생



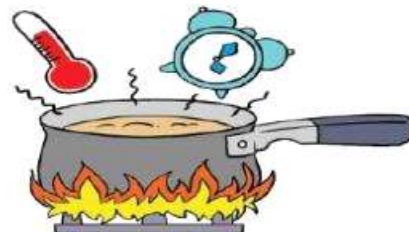
#### 증상

- 감염 후 24~48시간 내에 설사, 구토, 발열, 복통을 일으킴. 통상 3일내에 회복되나 1주간 분변으로 바이러스는 계속 배출



#### 예방법

- 음식물이나 물은 85°C에서 1분 이상 충분히 가열한 후 섭취
- 외출 했다 돌아온 후, 식사전 반드시 손씻기
- 역성비누, 알코올 소독제는 충분한 소독 효과가 없으나, 염소소독제는 효과가 있음



## 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)

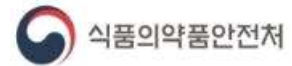
- 가열 : 70°C에서 5분간 가열 또는 100°C에서 1분간 가열

★ 설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO



# 12월 교직원 위생·안전교육

## 식품안전표시 확인하세요!



위생을 약속하는

유통기한

1

안전한

재료성분

2

건강관리를  
도와주는

영양성분

3

믿을 수 있는

식품이력

4

안전한 사용

식품용 용기 포장

5

## 4 식품이력추적제를 확인하세요.



### 농산물이력제

- 휴대전화 : 267+무선인터넷
- 인터넷 : [www.farm2table.kr](http://www.farm2table.kr) (팜투테이블)
- 매장에 설치된 이력추적관리시스템을 통해 확인

### 쇠고기이력제

- 휴대전화 : 6626+무선인터넷
- 인터넷 : [www.mtrace.go.kr](http://www.mtrace.go.kr) (쇠고기이력시스템)
- 매장에 설치된 터치스크린을 통해 확인

### 수산물이력제

- 인터넷 : [www.fishtrace.go.kr](http://www.fishtrace.go.kr) (수산물이력조회)
- 매장에 비치된 모니터에서 바코드 스캔을 통해 확인

## 5 식품용 용기 포장 이렇게 확인하세요.

포장용기 올바른 사용법 확인으로 환경 호르몬의 유입을 예방하세요.

	<b>합성수지제 젖병류</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사용 전 소독 (끓는 물 소독 시 2-3분, 젓꼭지 및 뚜껑은 30초)</li> <li>• 분유는 전기레인지에 데우지 않습니다.</li> </ul>
	<b>합성수지제 밀폐용기류</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 탄산음료 및 발효식품은 단기보관</li> <li>• 전자레인지용 용기 표시 확인 후 사용(조리용 불가) (PP, PC : 전자레인지 사용가능)</li> </ul>
	<b>레토르트 식품 용기 · 포장</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 제품에 표기된 조리방법 확인 후 조리 (전자레인지 종류에 따라 사용시간 달라짐)</li> <li>• 조리시 안전 온도 · 110℃</li> </ul>
	<b>랩, 일회용장갑, 팩</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100℃를 초과하지 않은 상태에서 사용</li> <li>• 지방성분이 많은 식품은 직접 접촉되지 않게 한다.</li> </ul>
	<b>유리, 도자기, 법랑제품</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 세척 시 부드럽게 닦아 긁힘이 없도록 한다.</li> <li>• 유리제 지방기구는 사용용도 확인후 사용한다. (직화용, 오븐용, 전자레인지용, 열탕용 등)</li> <li>• 납 및 카드뮴규격을 확인한다.</li> </ul>