

12월 위생·안전교육

교육주제 및 내용		결 재	계	교감	교장
☐ 겨울철 건강관리와 노로바이러스 & 식품안전표시				전결	
교육일시	2020. 12. .(요일)				
교육장소	본교 교무실				
참 석 자 인 확 인	○ ○ ○ (서명) 外 명				



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
- 두께있는 긴 양말, 덧신, 기모가 있는 부츠, 방한화
- 목도리, 장갑 (빙어리 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 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)

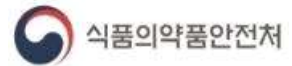
- 가열 : 70°C에서 5분간 가열 또는 100°C에서 1분간 가열

★설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO

1일 영양소 기준치에 대한 비율로, 하루에 먹어야 할 분량에 비해 얼마가 들어있는지를 쉽게 알 수 있습니다.

12월 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+무선인터넷키
- 인터넷 : www.farm2table.kr (팜투테이블)
- 매장에 설치된 이력추적관리시스템을 통해 확인

쇠고기이력제






- 휴대전화 : 6626+무선인터넷키
- 인터넷 : www.mtrace.go.kr (쇠고기이력시스템)
- 매장에 설치된 터치스크린을 통해 확인

수산물이력제

- 인터넷 : 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.

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