



겨울철 식중독, 노로바이러스

노로바이러스는 **급성위장염**을 일으키는 바이러스로 전염성이 강하며 10~100개 입자로도 감염이 가능합니다. 영하(-20℃)에서도 오래 생존하는 특징이 있어 **겨울철 (12월~2월)**에 특히 발생률이 높습니다.

노로바이러스는 어떻게 감염되나요?



오염된 물을 마셨을 때



오염된 물로 씻은 식품을 먹었을 때



노로바이러스에 감염된 사람과 접촉했을 때



감염환자의 구토물에 닿았을 때, 오염된 문고리나 조리도구를 만졌을 때

노로바이러스는 감염 증상은?



메스꺼움



설사



구토



24 ~ 48시간 내



복통



두통



오한, 근육통

노로바이러스를 예방하려면?

- ✓ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ✓ 물 끓여서 마시기
- ✓ 어패류는 수돗물 세척 후 익혀먹기(85℃ 이상)
- ✓ 구토, 설사 시 조리하지 않기
- ✓ 구토물 및 주변 소독하기

※ 출처: 식품안전나라

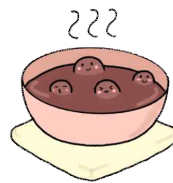


밤이 가장 긴 날, 동지

12월 22일, 동지

동지는 24절기의 22번째 절기로 1년 중 밤이 가장 긴 날입니다. 과거에는 동지부터 낮이 다시 길어지는 것을 태양의 부활로 여겨 동짓날을 '작은 설날'이라고 여기기도 하였습니다.

동지에 먹는 음식, 팔죽



과거 우리 조상들은 '동지팔죽을 먹어야 진짜 나이를 한 살 더 먹는다는' 의미로 팔죽을 먹으며 다가오는 새해의 건강을 기원하였습니다.

동짓날은 밤이 길고 음기가 높다고 하여 따뜻한 기운의 음식으로 몸을 데우고 양기를 보충하고자, 팔죽을 쑤어 고사를 지내고 식구들이 모여 함께 먹었다고 전해집니다.

팥과 영양이야기

팥은 섬유질과 단백질이 풍부하여 변비 예방과 체중조절에 도움을 주고 비타민B와 철분 등 각종 영양소가 풍부합니다. 팥에 풍부한 '사포닌'은 콜레스테롤 제거와 혈액순환에 도움을 주며, 칼륨은 나트륨을 배출하는 효과로 부종 개선의 기능을 합니다.

※ 출처: 한국민족문화대백과사전, 네이버백과사전



겨울철 건강 식재료

	감귤 🎵 풍부한 베타카로틴, 플라보노이드, 비타민C 🎵 대사질환 개선과 피부건강에 도움
	석류 🎵 풍부한 엘라그산과 식물성 에스트로겐 🎵 항산화 효과
	고구마 🎵 풍부한 식이섬유와 미네랄 🎵 주식대용 가능

※ 출처: 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터

2024. 11. 29.

시흥가온중학교장[직인생략]