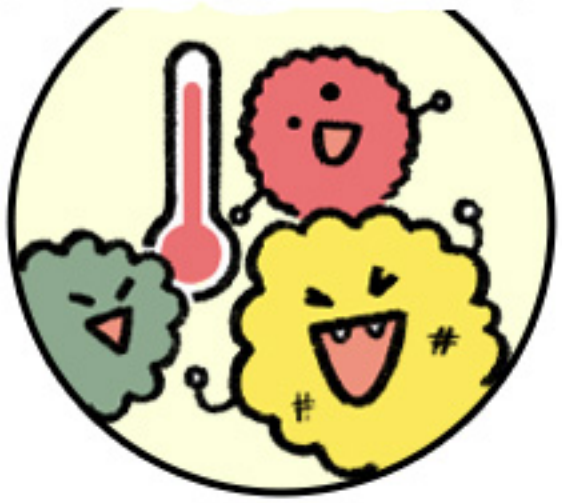
경기도교육청

여름철 식중독에 대해 알아보아요!

식중독의 정의와 원인



세균이나 바이러스, 독소가 들어있는
식품섭취로 인해 발생되는 질병으로
고온다습한 환경(10~40°)에서 자라난 식중독균이
원인으로 나타나요!

식중독 증상

심한 구토나 설사, 복통,
발열, 두통, 근육통 등

증상이 나타나면?

즉시 병원을 방문하여
의료진에게 진료를 받아요!

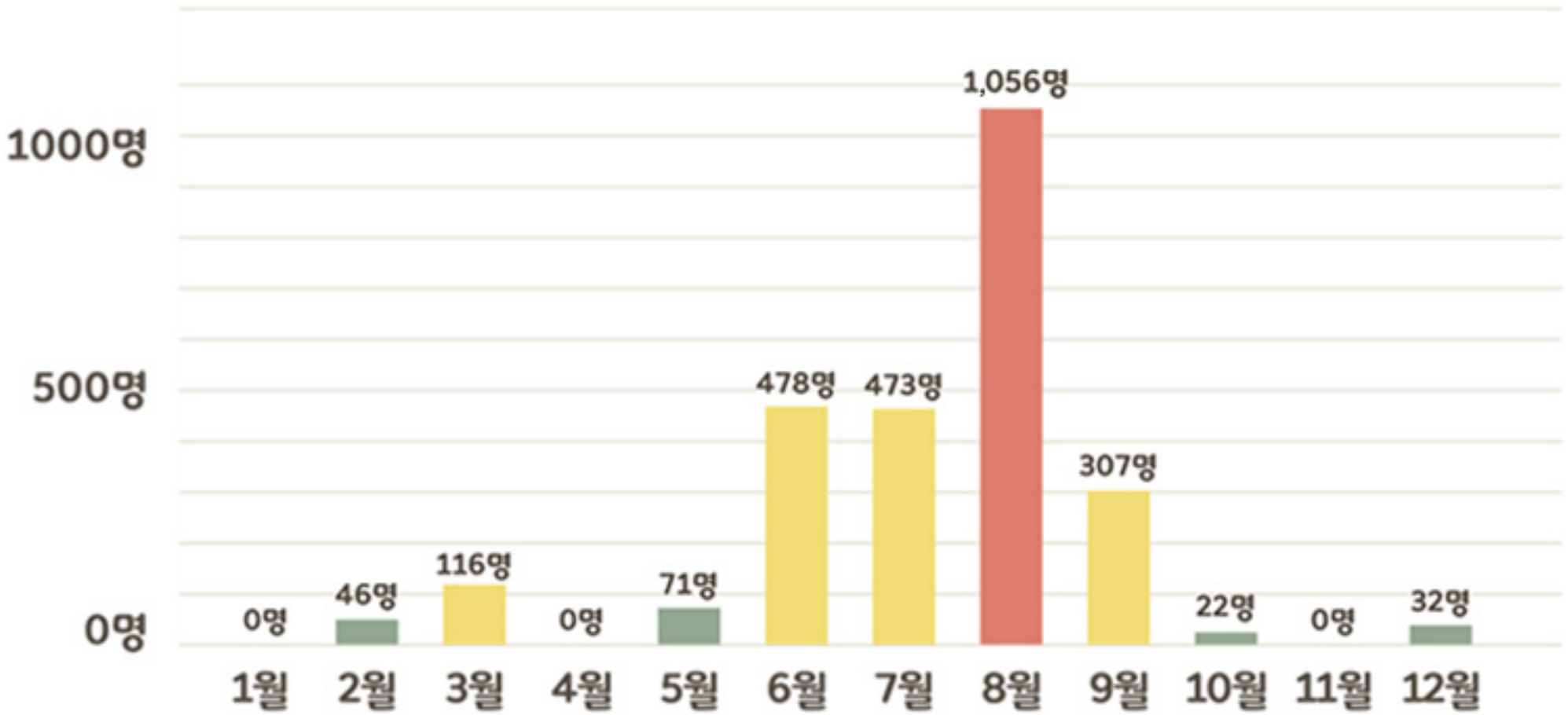
증상이 줄어들면?

미음이나 흰 죽을 먹고 따뜻한 물을 마시며,
충분한 휴식을 취해요!

경기도교육청

여름철 식중독 발생현황

경기도 최근 5년간(2015-2019년도) 월별 학교 급식 식중독 발생 현황



※ 자료출처: 경기도교육청 학교급식협력과

새로운 학기가 시작되는 **3월, 9월**과 기온이 올라가는 **여름철(6-8월)**에
식중독이 집중적으로 발생하며, **특히 8월에 가장 많이** 발생함

경기도교육청

여름철 식중독을 예방하기 위한 8가지 방법

1

흐르는 물에 30초 이 비누거품을 충분히 내어 손을 깨끗하게 자주 씻도록 해요!

손을 씻을 수 없는 경우
손 소독제를 활용하세요.

2

식품의 유통기한과 바른 보관 방법을 확인하고 이를 꼭 지켜요!

유통기한이 지나지 않았더라도
바르게 보관하지 않은 식품은
상할 수도 있으니 주의해요.

여름철 식중독을 예방하기 위한 8가지 방법

3

칼, 도마 등 조리기구를 식재료에 따라 구분하여 사용해요!

조리기구는 사용 후 깨끗하게
세척 및 소독하고 청결하게
관리하여 교차오염을 막아요.

4

물은 반드시 끓여서 마시도록 해요!

- 오염된 물을 마시는 경우, 식중독에 걸릴 수도 있으니 깨끗한 물인지 반드시 확인해요.

- 생수병에 입을 대고 마시거나 페트병을 재사용하는 것도 위험해요

경기도교육청

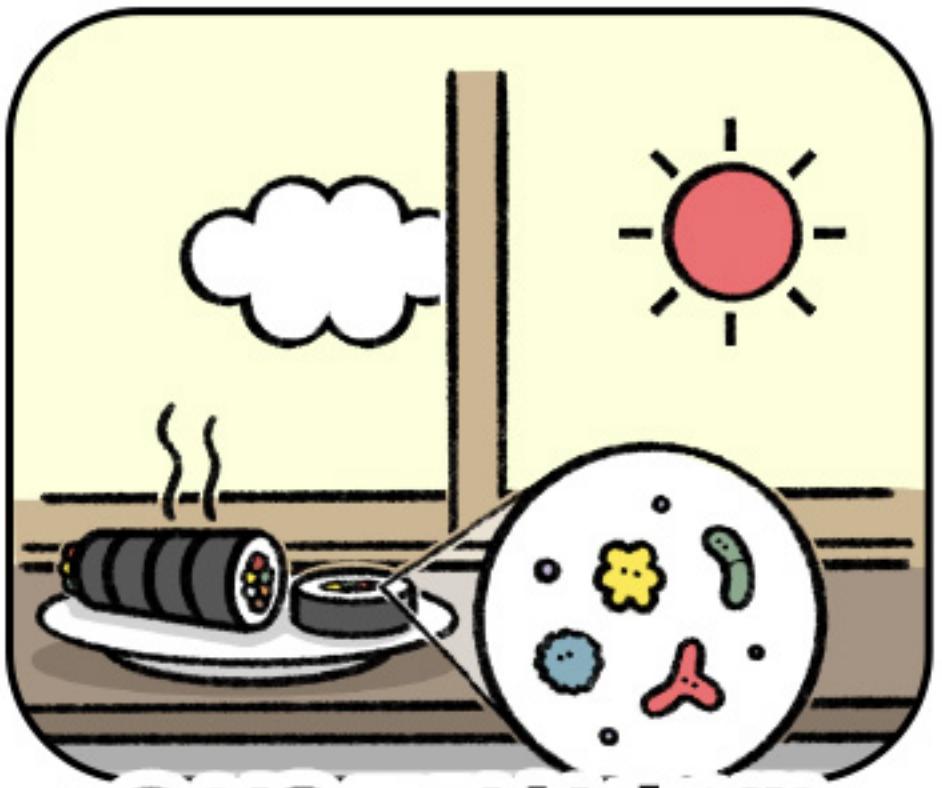
여름철 식중독을 예방하기 위한 8가지 방법

5

생선회나 조개 등의 날음식은 피하고 반드시 익혀 먹어요!

세균 번식이 쉬운 어패류와
육류는 높은 온도에서 속까지
충분히 익혀 먹도록 해요.

6



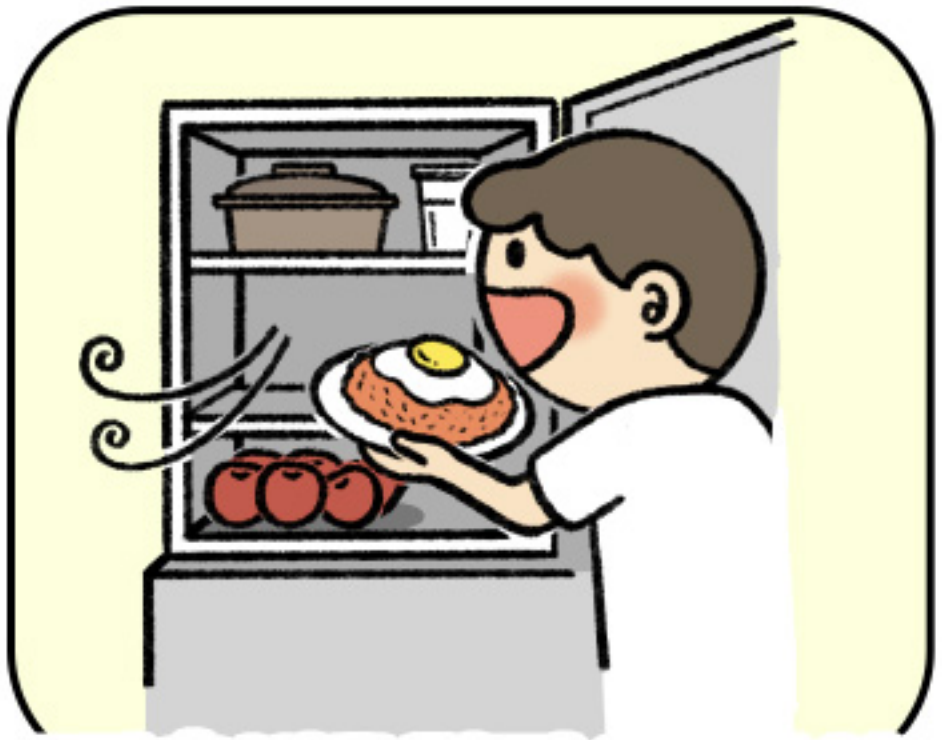
음식을 조리한 후에는 바로 먹도록 해요!

김밥, 도시락을 구입한 경우,
3시간 안에 먹도록 해요.

경기도교육청

여름철 식중독을 예방하기 위한 8가지 방법

7



조리 후 바로 먹지 않는 음식은 식힌 후에 냉장보관하고 빠른 시일 내에 먹도록 해요!

냉장 또는 냉동보관을 하더라도
세균 번식의 위험이 있어요.

8

신선한 채소, 해조류, 곡류 등을 자주 먹어 위장을 튼튼하게 해요!

- 기름진 음식, 찬 음식은 피하고,
식이섬유가 많은 음식이 좋아요.

- 현미, 보리, 통밀 등 통곡류 / 미역,
다시마 등의 해조류 / 신선한 채소, 과일