

실천 목표

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼쑤 동래데이케어 방문요양

제 2025-10호

얼쑤 동래 데이케어

발행인 : 김 지연  
담당자 : 김영신  
발행일자 : 2025. 10. 01



존경하는 어르신,  
안녕하십니까?

이번 **10월 2일**은 제28회 **“노인의 날”**입니다.

한평생 가족과 사회를 위해 헌신하신 어르신들께

깊은 존경과 감사의 마음을 전합니다.

어르신의 삶은 후손들에게 지혜와 귀한 발자취가 되어

오늘의 우리를 있게 하였습니다.

풍요로운 가을처럼 건강과 행복이 함께하기를 기원 드리며,

따뜻한 마음과 정성으로 늘 곁을 지키겠습니다.

노인의 날을 맞이하여 다시 한번 감사의 인사와 함께

존경과 사랑을 전합니다.

감사합니다.

**동래데이케어 올림**



식품의약품안전처

국민 안심의 기준입니다

이달의 Pick

# 환절기 감기예방



'이달의 Pick'

시기별 국민 관심이 높은 주제의 콘텐츠를 다시 추천하는 서비스



식품의약품안전처



식품안전정보원  
NATIONAL FOOD SAFETY INFORMATION SERVICE

추천 콘텐츠 1

## 실천하면 도움 되는 감기 예방법

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에  
감기에 더욱 주의가 필요합니다.

20~22°C



실내 온도와 습도 적절히 유지  
온도: 20~22°C, 습도: 50~60%

30초  
이상



외출 후 비누를 사용하여  
흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기

식품안전나라 추천 콘텐츠  
환절기 감기 조심하세요!

환절기 감기 조심하세요!

-감기예방을 위한 식생활 요령-



바로가기 ▶

추천 콘텐츠 ②

## 환절기 감기에 좋은 식품 5가지



**대추**  
(능금산, 주석산, 비타민A)



**도라지**  
(사포닌)



**생강**  
(진저롤, 소가을)



**마늘**  
(알리신)



**콩나물**  
(비타민 A·B·C)

식품안전나라 추천 콘텐츠  
환절기 기온 뚝, 감기조심하세요



바로가기 ►

추천 콘텐츠 ③

## 감기 예방을 위한 추천 요리 5가지



**단호박죽**  
(베타카로틴, 비타민C)



**낙지브로콜리 볶음**  
(비타민C)



**해물부추수제비**  
(베타카로틴, 비타민B, 알리신)



**시금치 배 미음**  
(베타카로틴, 비타민C)



**배추 맑은 국**  
(비타민C)

식품안전나라 추천 콘텐츠  
감기를 이길 수 있는 영양식



바로가기 ►

어르신과 더불어 행복한 **일상** 동래 데이케어 방문요양

추천 콘텐츠 ④

## 감기약(항히스타민제\*) 복용 시 피해야 하는 식품

\* 재채기, 콧물, 코막힘 등 상부기도의 알레르기성 비염으로 인한 증상 완화 및 감기 치료에 사용



과일주스(자몽, 오렌지 등)와  
함께 섭취하지 마세요



음주를 피하세요

식품안전나라 추천 콘텐츠  
식품과 의약품 간 상호작용을  
피하는 방법



바로가기 ▶



내 삶을 바꾸는  
규제혁신

『국민 안심이 기준입니다』

환절기 감기예방에 대해  
더 많은 정보를 알고 싶다면  
**식품안전나라**에서 확인하세요.



대한민국 식품안전정보를 한곳에! **Food** 식품안전나라  
국가대표브랜드 공공 부문 4년 연속 대상 수상

## ●인지활동지●

### 틀린그림찾기

두 그림을 보고 틀린 곳을 찾아 동그라미 해보세요.(5개)

