

## 5월 보건소식지

발행일 : 2025. 5.

담당: 보건교사

## 카페인 바로알기

카페인을 어디에 들어있을까요?

카페인을 우리 몸을 깨우는 '자극 물질' 이예요.  
의외로 우리들이 자주 먹는 것에 들어 있어요.



초콜릿



커피



에너지음료



녹차



콜라



케이크



감기약

☀ 초콜릿, 커피뿐만 아니라 콜라, 케이크,  
감기약에도 카페인이 들어있어요!!

## 카페인의 부정적 효과

성장기 아이들은 어른보다 카페인에 더  
민감해서 뇌와 몸에 큰 영향을 줘요.



- ☒ 가슴이 쿵덕쿵덕 빨리 뛰어요.
- ☒ 잠이 안와요.
- ☒ 배가 아프고, 불안해져요.
- ☒ 키 크는 데 방해가 될 수도 있어요.

## 카페인 섭취를 줄이는 방법



## 충분한 수면과 스트레칭

일찍 자고 일찍 일어나는 습관을 길러  
자연스럽게 몸을 깨워주세요.



## 건강한 음료로 바꿔보기

콜라, 사이다, 에너지 음료가 아닌  
물이나 우유, 두유 등 건강한 음료를 마세요.



## 잠자기 전엔 단 음식 피하기

저녁 늦게 먹는 달콤한 간식이나 초콜릿은  
잠을 방해해요. 잠자기 전에는 피해주세요.



## 깨끗한 치아 관리

충치가 생기는 원리

충치는 '입속 벌레'가 아니라,  
세균이 만든 '산' 때문에 생긴다!



초콜릿, 사탕, 탄산음료 등 **단 음식**을  
먹으면 충치균이 더 활발해져요!



치아에 당이 남아있어요.



충치 세균이 당을 먹어요.

충치 세균이 '산'을 배출하여  
치아를 녹여요.치아를 녹이면서 구멍이 생기는데.  
이게 바로 **충치**예요!

## 치아 건강을 위한 올바른 습관

## 4.3.3법칙

하루 **4번** 양치 (아침, 점심, 저녁, 자기 전)  
식사 후 **3분** 이내 양치하기  
**3분** 이상 칫솔질하며 꼼꼼히 닦기



## 건강한 간식 선택하기

치즈, 견과류, 과일 등은  
치아 건강에 좋아요!



## 물 자주 마시기

입속 세균을 씻어주고 침 분비를 도와  
치아를 보호해요.



## 충치 예방 치약 사용하기

불소가 들어 있는 치약을 사용하면  
충치 예방 효과가 높아요.

# 담배 속에 숨은 위험을 찾아라! 흡연예방 이야기



담배 속 유해물질이 이렇게 많다고?

담배 1개비에는 4000가지의 유해물질과 40여 가지의 발암 물질이 들어있어요.

특히 니코틴, 타르, 일산화탄소는 담배의 대표적인 3대 유해물질 이에요.

중독을 일으키는 물질로

계속 담배를 찾게 돼요.

니코틴



타르

끈적한 검은 물질로

폐를 시커멓게 만들고 암을 유발해요.

일산화탄소

혈액의 산소 운반을 방해하는 물질로

뇌와 심장이 숨쉬기 어렵게 해요..

흡연은 우리 몸을 조용히 망가뜨리는 적!



청소년은 몸과 뇌가 발달 중인 시기로  
어른보다 피해가 훨씬 큼니다.

⇒ 성장판, 폐, 심장, 뼈 등 발달 중인  
장기에 직접적 피해를 줍니다.

⇒ 뇌가 예민한 시기로  
니코틴에 쉽게 중독되고, 끊기 더 어려워요.



숨쉬기 힘들고,

폐암, 후두암, 구강암 등 각종 암을 일으켜요.

뇌세포의 성장을 방해해  
기억력과 집중력을 떨어뜨려요.



심장이 빨리 뛰고,  
심장병이 생길 수 있어요.

입 냄새가 나고 이가 누래져요.  
세균 번식이 증가하여 충치와 잇몸병이 생겨요.



세포의 성장과 칼슘의 흡수를 방해하여  
키 크는데 방해되고, 성장이 늦어져요.

간접흡연도 위험해요.



간접흡연도 흡연이다?



☑ **간접흡연**이란 내가 피우지 않아도 옆 사람이  
피우는 담배 연기를 마시는 것을 말해요.

☑ 담배를 피우는 사람 **옆에 있는 것만으로도 해로워요.**

☑ 특히 공공장소, 집, 차 안에서 자주 일어나요.

함께 실천해요. 금연 약속!

담배를 권할 때, 이렇게 말해보요.

"싫어. 나 건강 지킬래!"

"담배는 절대 안돼. 같이 놀아도 그건 싫어!"



거절은 용기예요.

진짜 멋진 건, 내 건강을 지키는 것!

금연 실천

서약서



나는 내 건강을 지키기 위해  
담배를 피우지 않겠습니다.

이름: \_\_\_\_\_