

# 4월 보건소식지

발행일 : 2025.03.26.

담당: 보건교사

## 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.



## 봄철 알레르기 비염 예방

### 알레르기 비염

꽃가루, 먼지, 애완동물 털 등의 알레르기 물질에  
의해 코 점막이 예민하게 반응하는 질환이에요.

감기와 비슷하지만, 감기와 다르게  
열이 나지 않고 일주일 이상 지속돼요!



✓ 재채기와 콧물이 계속 나요.

✓ 코가 막혀 숨쉬기 어려워요.

✓ 눈과 코가 간지러워요.

### 알레르기 비염 예방법



#### 외출 시 마스크 착용

마스크를 쓰면 꽃가루를 막을 수 있어요.

#### 외출 후 깨끗하게 씻기

머리카락, 옷에 묻은 꽃가루를  
제거하려면 손, 얼굴, 코를 씻어야 해요.



#### 실내 먼지 관리하기

집에서 창문을 닫고,  
공기청정기를 사용하면 도움이 돼요.

#### 건조한 실내 피하기

코 점막이 건조하면 더 예민해지므로  
가습기를 사용하거나 물을 자주 마셔요!



### 알레르기 비염이 심할 때는?



비염을 방치하면 집중력이  
떨어지고 숙면이 어려울 수 있어요.

✓ 병원에서 알레르기 검사를 받을 수 있어요.

✓ 심한 경우 약물 치료를 받으면 증상이  
좋아질 수 있어요.



봄철 알레르기 비염을 예방하고  
건강한 하루를 보내요!

# 건강한 몸, 건강한 미래! 청소년 비만을 예방해요.

## 비만이란?



학교갈 때 책가방이 너무 무거우면 어깨가 아프고, 걷기도 힘들어지죠?

우리 몸도 필요 이상으로 **지방**이 많아지면 마찬가지로요!

- ✓ 몸이 무거워서 빨리 피곤해지고
- ✓ 운동하기도 싫어지고
- ✓ 건강에 문제가 생길 수 있어요!



몸무게가 많이 나가면 무조건 비만이다?



단순히 체중이 많이 나가는 상태가 아니라 우리 몸에 필요한 것보다 더 많은 **지방**이 쌓여서 건강에 나쁜 영향을 주는 상태예요.



## 비만의 원인

우리 몸에 필요한 에너지보다 더 많이 먹고, 덜 움직이면 지방이 쌓여요!

나의 생활 습관을 돌아볼까요?

나에게 해당되는 내용은 몇 개인가요?

### 불규칙한 식습관

아침을 먹지 않고, 과자나 햄버거를 즐겨 먹어요.



### 운동 부족



친구랑 놀기보다 스마트폰을 더 많이 해요. 게임과 TV를 즐겨봐요.

### 늦게까지 잠 안 자기

충분히 자지 않으면 몸이 피곤하고, 먹는 걸로 에너지를 보충하려고 해요.



### 스트레스



스트레스를 받으면 단 음식을 찾게 돼요. 맛있지만, 많이 먹으면 지방이 쌓여요.

## 근육 1kg와 지방 1kg 부피 차이

같은 1kg라도 근육과 지방의 크기가 다르다!



단단하고 작아요.



부드럽고 부피가 커요.

- ⇒ 지방이 근육보다 약 **1.3배** 부피가 크다고 해요.
- ⇒ 그래서 같은 몸무게라도 체형이 다를 수 있어요.
- ⇒ 운동을 하면 근육이 많아지고, 더 탄탄해 보여요.

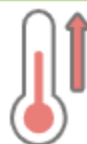
## 지방의 역할

**지방이 쌓이면 건강에 안 좋지만, 지방 자체는 우리 몸에 꼭 필요해요!**

✓ 우리 몸을 따뜻하게 해줘요.

지방은 우리 몸의 이불이에요!

우리 몸에도 지방이 있어서 체온을 유지할 수 있어요.



⚡ 몸에 필요한 에너지를 저장해요. ✓

배터리가 없으면 핸드폰을 못 쓰듯이, 지방이 없으면 우리 몸도 힘을 못내요.

✓ 우리 몸의 중요한 기관을 보호해요!

몸속 장기를 보호하는 쿠션이에요! 심장, 간, 신장 같은 중요한 기관들을 충격으로부터 보호해줘요.



그런데 너무 많으면 문제가 돼요! 지방이 너무 많아지면 혈관을 막거나, 몸이 무거워지고, 병에 걸릴 위험이 커져요.

적당한  
지방

+

건강한  
식습관

+

운동

= 튼튼하고 건강한 몸!

