



보건소 정보 & 건강 상식

보건소명 (문의처)	행사 & 교육명	참가대상	운영기간	장소	주요행사내용
덕양구보건소 (☎8075-4064)	고혈압·당뇨병 건강교실	고혈압· 당뇨환자 및 시민 누구나	3. 5, 12, 19, 26 매주 화 10:00 ~ 11:30	다목적 교육장(2층)	- 고혈압·당뇨 질환·영양·운동교육
덕양구보건소 (☎8075-4032)	임산부 교실 운영	임산부 등	3. 7, 14(목) 10:00 ~ 12:00	다목적 교육장(2층)	- 출산의 생리와 분만, 태교의 중요성 및 방법, 신생아 돌보기 등
일산동구보건소 (☎8075-4105)	모유수유클리닉	임산부 및 수유부	3. 5(화) A : 14:00 / B : 15:00	모유수유실(1층)	- 모유수유의 기본내용 - 모유수유 자세 등
일산동구보건소 (☎8075-4139)	당뇨병 상설교실	지역주민	3. 8, 15, 22, 29 매주 금 10:00 ~ 11:30	일산동구보건소 1층 건강누리	- 1주차[질환교육-당뇨병 이론] - 2주차[영양교육-당뇨병 식단] - 3주차[운동교육-당뇨환자 운동] - 4주차[운동교육-당뇨환자 운동]
일산동구보건소 (☎8075-4105)	직장 MOM을 위한 토요 산전관리서비스	임산부	3. 9(토) 9:00 ~ 12:00	모자보건실(1층)	- 임산부 등록(영양제 지원) - 유축기 대여 및 반납 - 산전검사(09:00~11:00)
일산동구보건소 (☎8075-4098)	심폐소생술 등 응급처치 교육	고양시민	3. 28(목) 13:30 ~ 17:30	동국대학교 일산병원 5층 대강당	- 응급활동의 원칙 및 내용, 응급구조사의 안전수칙, 응급의료 관련 법령 - 기본인명구조술(이론 및 실습)
일산서구보건소 (☎8075-4209)	찾아가는 시민건강강좌	시민 누구나	3. 28(목) 15:30 ~ 16:30	일산서구 가좌보건지소 1층 건강마루	- 미세먼지와 호흡기 질환
일산서구보건소 (☎8075-4208)	100세 건강교실	시민 누구나	3. 7, 14, 21, 28 매주 목 11:00 ~ 12:00	일산서구보건소 3층 건강마루	- 기공체조, 스트레칭, 웃음치료, 만성질환 관련 교육 등
일산서구보건소 (☎8075-4179)	임산부 요가교실	임산부 (12주 이상)	3. 7, 14, 21, 28 매주 목 A : 14:00 / B : 15:00	건강마루(3층)	- 자연분만을 위한 몸풀기 - 역아방지를 위한 고양이 자세 - 골반 늘리기 및 비틀기 자세
일산서구보건소 (☎8075-4179)	모유수유교실	임산부 및 수유부(신생아 동반 참여 가능)	3. 13(수) A : 14:00 / B : 15:00	모유수유실(1층)	- 모유수유의 기본 내용 - 모유수유 자세 등

봄 환절기, 건강관리로 감기 예방!

봄철에는 실내 습도를 적정 수준으로 유지하고, 환절기인 만큼 큰 일교차에 알맞은 옷차림으로 몸을 따뜻하게 한다. 그리고 적절한 실내 운동과 더불어 면역력 강화에 도움이 되는 당근, 버섯, 단호박 등 신선한 채소와 불포화 지방산이 많은 고등어, 콩치 같은 등 푸른 생선을 섭취하고, 비타민이 풍부한 과일과 함께 생강차, 레몬차, 유자차 등을 섭취하는 등 간단하지만 꾸준한 건강관리가 매우 중요하다.

봄철에는 미세먼지, 황사, 꽃가루를 비롯해 건조한 기후 탓에 '기관지 천식'이나 '목감기' 등이 발생하기 쉬운데 또 외출 시 마스크를 하거나 손을 자주 씻는 습관만으로도 예방에 도움이 된다. 또 호흡기가 건조해지지 않도록 미지근한 물을 충분히 마시고, 가슴기를 틀어 놓거나 방에 젖은 수건을 매달아 두는 등 꾸준한 관리가 필요하다.

