



보건소 정보 & 건강 상식

| 보건소명 (문의처) | 행사 & 교육명 | 참가대상 | 운영기간 | 장소 | 주요행사내용 |
|-------------------------|--------------------|---------------------------------|---|----------------------|---|
| 덕양구보건소 (☎8075-4817) | 가족교실(헤아림) | 치매진단을 받은 어르신과 가족 | 매주 수, 목 10:00 ~ 12:00 | 덕양구 치매안심센터 내 배움터 | - 치매에 대한 올바른 이해 - 정신행동증상 대처방법 |
| 일산동구보건소 (☎8075-4139) | 고양시민 건강강좌 | 고양시민 | 8. 7(수) 10:00 ~ 11:00 | 일산동구보건소 건강누리 | - 여름철 온열질환 주의하기 (강사:동국대병원 이정훈 교수) |
| 일산동구보건소 (☎8075-4105) | 토요산전관리 서비스 | 고양시 임산부 | 8. 10(토) 9:00 ~ 12:00 (검진 11시까지) | 일산동구보건소 모자보건팀 | - 무료 산전검사 및 영양제 지원 |
| 일산동구보건소 (☎8075-4127) | 영양플러스 단체교육 | 영양플러스 대상자 (임산부 및 영유아 보호자) | 8. 21(수) 10:30 ~ 11:30 | 일산동구보건소 건강누리 | - 올바른 식습관 등 영양교육 - 보충식품 및 우유 배송일정 안내 |
| 일산서구보건소 (☎8075-4171) | 여름방학 맞이 구강캠프 교실 | 초등학교 5~6학년생 | 8. 1(목) ~ 8. 30(금) 9:00 ~ 17:00 | 일산서구보건소 구강보건실(2층) | - 구강검진 및 불소바니쉬 도포 - 올바른 칫솔질 방법 등 개별 구강교육 |
| 일산서구보건소 (☎8075-4179) | 기억을 품은 학교 | 만 60세 이상 일산서구 지역주민 | 매주 금요일 10:30 ~ 12:00 | 대화노인종합 복지관 | - 기억충춘학교 프로그램 운영 - 12회기 인지기능 향상 프로그램 |
| 일산서구보건소 (☎8075-4864) | 치매예방교실 | 만 60세 이상 일산서구 지역주민 | 매주 월, 화, 수, 목 오전 10:00 ~ 11:30 오후 13:30 ~ 15:00 | 일산서구보건소 치매안심센터 4층 | - 치매예방 노래교실, 웃음교실, 원예교실, 웰빙댄스 등 |

여름철 불청객 '식중독'

여름이면 발병률이 높아지는 식중독은 구토, 설사 등의 소화기 증상과 신경 마비, 근육 경련, 의식장애와 같은 전신 증상을 일으킨다.

식중독은 식품 섭취에 의해 발병할 확률이 높기에 식재료들이 온도 관리 없이 외부에서 방치되지 않도록 보관과 부패 변질에 주의해야 한다.

육류나 어패류 등에 사용한 칼, 도마와 교차 오염이 발생하지 않도록 구분해 사용하고 별도의 칼, 도마가 없으면 과일 및 채소류에 먼저 사용한다. 학교 현장 체험학습, 야유회 등을 갈 때는 이동 중 준비해 간 김밥, 도시락 등의 보관 온도가 높아지거나 보관 시간이 길어지지 않도록 아이스박스를 사용하는 등 음식물 섭취 및 관리를 철저히 한다.

식중독 예방 3대 요령

- ① **손씻기** - 30초 이상 세정제를 사용해 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 헹군다.
- ② **익혀먹기** - 음식물은 속까지 충분히 익혀 먹는다.
- ③ **끓여먹기** - 물은 끓여서 마신다.

