

## فصلنامه پیک سلامت

مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره اول - بهار ۸۹

دبستان شماره یک

بهداشتیاران نمونه (به ترتیب الفبا):

کلاس اول: آشوری - خاور - رستمی - زارعی - غبائی - موحدی - نوروزی - یگلنه خواه

کلاس دوم: اسماعیل زاده - پورقاسم - حسینی اخوان - سام زاده - سهرابی - شریفی - صدری - صرامی - غفاریان - واعظیان

فکر می کنید سال آینده چه کسانی بهداشتیار نمونه می شوند؟



سر دبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم  
صفحه آرا: خانم معصومه امیری  
همکاران این شماره:  
آقای محمود زارع پور  
خانم فاطمه عباس پور  
خانم مریم قامورزاده  
دکتر فاطمه مطلبی

\*دانش آموز عزیز؛ می توانی مطالب بهداشتی مفید را جمع آوری کرده و به واحد پزشکی تمویل

دهی تا با نام هودت در شماره های بعدی پیک سلامت چاپ شود\*

## مناسبت‌های بهداشتی مهم فصل بهار



۱۳ فروردین	روز طبیعت
۲۳ فروردین	روز دندانپزشکی
۲ اردیبهشت	روز زمین پاک

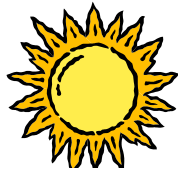
### روز زمین پاک

روز جهانی زمین پاک هر سال در تمام دنیا برگزار می شود تا مردم سیاره خود "زمین" را فراموش نکنند و به آن فکر نکنند. همه ما می دانیم که زندگی در یک خانه کثیف و آلوده ما را بیمار می کند. زمین هم خانه بزرگ همه ماست که در تمام عمر در آن زندگی می کنیم و اگر آلوده یا خراب شود جای دیگری برای زندگی نداریم.

حالا روی یک برگه کاغذ چندتا از چیزهایی که زمین را آلوده می کند نقاشی کن و روی یک برگه دیگر هم یکی از کارهایی را که می توانیم برای پاکیزگی زمین انجام می دهیم بکش.

نقاشی های زیبا جایزه می گیرند.

## ورزش و سلامت



### شنا کنید، لذت ببرید

به زودی سال تحصیلی تمام می شود و شما تعطیل می شوید، پس وقت بیشتری پیدا می کنید. یادتان باشد وقتی برای تابستان خود برنامه ریزی می کنید، ورزش را فراموش نکنید.

شنا یکی از لذت بخش ترین ورزش هاست که در هوای گرم لذت بیشتری دارد. در دین ما هم توصیه شده که پدر و مادرها به فرزندان خود شنا کردن را آموزش بدهند.

اگر شنا بلد نیستید تابستان فرصت خوبی است تا آن را یاد بگیرید و اگر هم قبلا یاد گرفته اید در روزهای گرم تابستان به استخر بروید تا با شنا کردن تفریح کنید. فقط رعایت بهداشت را فراموش نکنید.

### منابع و مآخذ

۱- تغذیه در سنین مدرسه- معاونت سلامت وزارت بهداشت

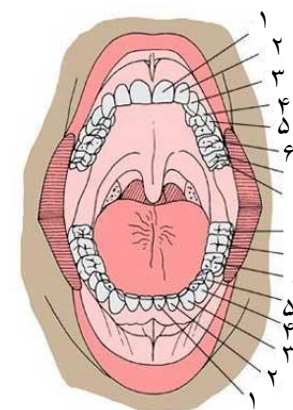
۲- ماهنامه مادر و کودک

۳- دانستیهای زیست محیطی برای همه

## بهداشت دهان و دندان

### دندان ششم

جلوی آینه بایستید و مثل شکل دندان هایتان را بشمارید. دندان های شماره ۱ و ۲ دندان های "پیش" شما هستند که با آن ها خوراکی ها را تکه می کنید. دندان شماره ۳ دندان "نیش" شماست که از همه دندان ها تیزتر است و در تکه تکه کردن غذاها کمک می کند. دندان های شماره ۴ و ۵ دندان های "آسیای کوچک" هستند که با آنها غذا را می جوید. و اما دندان شماره شش؛ بدانید که این دندان "آسیای بزرگ" است و خیلی اهمیت دارد چون شیری نیست، یعنی شما فقط یک بار دندان آسیای بزرگ در می آورید و اگر به آن بی توجهی کنید و کرم خورده شود، دندان دیگری به جایش در نمی آید.



## غذا و سلامت

### مطهر غذا بفوریم که کم خون نشویم

کم خونی یک بیماری است. این بیماری باعث می شود که یادگیری شما در مدرسه کم شود و بیشتر از دیگران بیمار شوید. بچه های کم خون زودتر از دیگران خسته می شوند و کمتر رشد می کنند. اما نگران نباشید اگر درست غذا بخورید به کم خونی دچار نمی شوید. پس:

- ۱- هله هوله مثل چیپس و پفک کمتر بخورید تا موقع صرف غذا اشتها داشته باشید.
- ۲- همراه غذا یا بلافاصله پس از غذا چای ننوشید.
- ۳- وقتی که میوه و سبزیجات می خورید باید کاملاً تمیز باشند تا انگل وارد بدن نشود. بعضی انگلها ما را کم خون میکنند.
- ۴- بیشتر غذاهای بیرون از خانه مثل ساندویچ و پیتزا آهن کمی دارند و اگر زیاد از این غذاها بخورید بخاطر کمبود آهن دچار کم خونی می شوید.
- ۵- این غذاها برای اینکه کم خون نشویم مفید هستند: گوشت، مرغ و ماهی- عدس- گوجه فرنگی- برگه ها، توت خشک و کشمش و خرما- مغزها مثل گردو، بادام فندق و پسته

## بهداشت فردی



کیف مدرسه ات سنگین است؟

می دانید که بدن و استخوان های شما در حال رشد است پس اگر از کیف یا کوله پشتی خودتان درست استفاده نکنید ممکن است استخوان های بدن شما کج شود. دقت کنید که:

وزن کوله پشتی را روی هر دو شانه بپندازید. کوله پشتی نباید روی یک شانه باشد.

اگر کیف یا کوله پشتی شما خیلی بلند باشد و تا روی کمر شما بیاید ممکن است کم کم کمردرد بگیرید.

کیف نباید خیلی سنگین باشد. البته گاهی نمی شود تعداد کتاب و دفترها را کم کرد ولی سعی کنید لوازم غیرضروری به مدرسه نیاورید.

موقعی که لازم نیست، کیف را با خودتان این طرف و آن طرف نبرید و آن را در نیمکت بگذارید.

## بازی و سلامت

بیاید میان وعده های غذایی سالم بخوریم

شکل های میان وعده های سالم را رنگ کن تا از ماریچ بگذری و به پایان آن برسی.

شروع



پایان

