



## فصلنامه پیک سلامت

مجتمع آموزشی پسرانه معلم

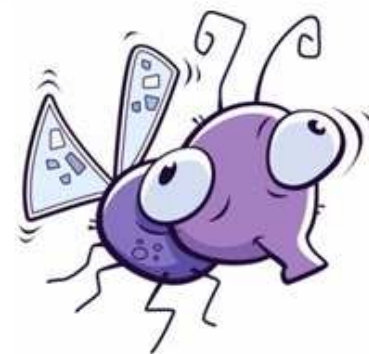
واحد پزشکی - بهداشتی

دوره اول - پاییز ۸۸

دبستان شماره یک

### آیا قطرات ریفتن (باله) در محیط زندگی را می دانی؟

- ۱- مگس ها در زباله تخم ریزی می کنند.
- ۲- موشها و گربه ها اطراف زباله جمع می شوند.
- ۳- میکروب ها همراه سوسکها و گردو غبار به اطراف پخش می شوند و ما را بیمار میکنند.
- ۴- ممکن است آب نهرها و جوی ها آلوده شوند.
- ۵- محیط زندگی ما منظره زشت و کثیفی پیدا می کند.



سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم  
صفحه آرا: خاتم معصومه امیری  
همکاران این شماره:  
خاتم فاطمه عباس پور  
دکتر دنیا گل دریر  
دکتر زینب وزیر

\*دانش آموز عزیز می توانی مطالب بهداشتی مفید را جمع آوری کرده و به واحد پزشکی تمویل دهی تا با نام خودت در شماره های بعدی پیک سلامت چاپ شود\*

## مناسبت‌های بهداشتی مهم فصل پاییز

روز آتش نشانی	۷ مهر
روز جهانی کودک	۱۶ مهر
روز ورزش	۲۶ مهر
روز بهداشتیاریان	۱۵ آبان

### روز بهداشتیاریان:

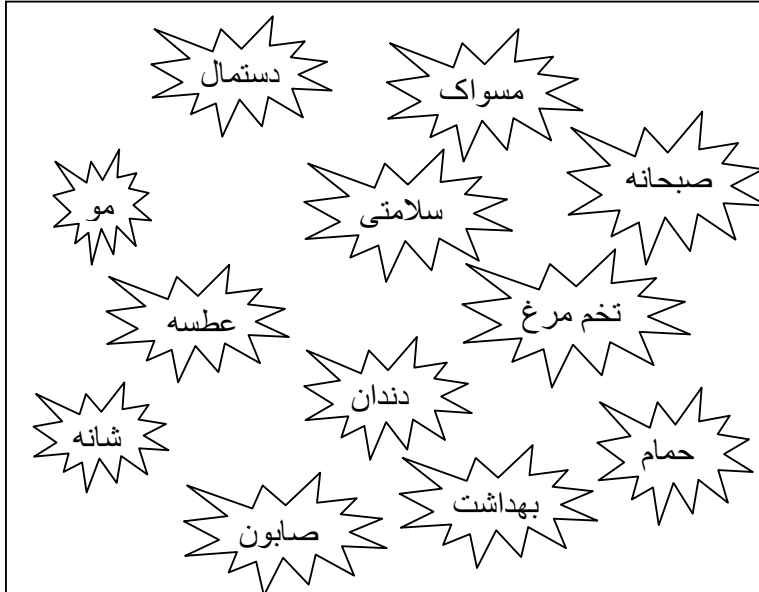
پسر خوبم، آیا می‌دانی که بهداشتیاریان چه کسانی هستند؟

بهداشتیاریان دانش‌آموزانی هستند که در حفظ بهداشت مدرسه به مربی بهداشت کمک می‌کنند. کار بهداشتیاریان اهمیت زیادی دارد و به همین علت روز ۱۵ آبان را به نام آنها نامگذاری کرده‌اند. از مربی بهداشت مدرسه در مورد وظایف بهداشتیاریان سوال کن و اگر بهداشتیاری شدی سعی کن وظایف را خوب انجام دهی. اسامی بهداشتیاریان نمونه در پشت جلد شماره زمستان یا بهار پیک سلامت چاپ خواهد شد.

## بازی و سلامت

### بازی با کلمه

وصل کن ولی تصادف نکن



### منابع و مآخذ

- ۱- میان وعده های غذایی مناسب در مدرسه. گروه سلامت جوانان و مدارس دانشگاه علوم پزشکی لرستان
- ۲- هزار و یک توصیه پزشکی. موسسه فرهنگی انتشاراتی حیان
- ۳- بهداشت دهان و دندان. نشر پیدایش
- ۴- رشد آموزش تربیت بدنی

## بهداشت دهان و دندان

### مسواک بهترین دوست دندان ها

دوست عزیز؛ اگر می خواهی همیشه دندان های سالم و زیبایی داشته باشی،



باید از دندان هایت به خوبی مراقبت کنی. بهترین راه مراقبت از دندان ها مسواک زدن است.

### مسواک خوب:

مسواک بهتر است پلاستیکی و پر مو باشد. سر مسواک نباید زیاد بزرگ باشد، چون اگر بزرگ باشد نمی توانی آن را تا عقب ببری و دندان های عقب را مسواک کنی. همینطور یادت باشد مسواکی انتخاب کنی که سر آن گرد باشد، چون اگر سر مسواک تیز و چهارگوش باشد ممکن است لثه های تو را زخم کند.

اگر می خواهی روش درست مسواک زدن را یاد بگیری، شماره بعدی فصلنامه پیک سلامت را هم مطالعه کن. این شماره در فصل زمستان ب دست تو می رسد.

## غذا و سلامت

### چه خوراکی هایی به مدرسه بیاوریم؟

شما الان در سن رشد هستید پس باید از خوراکی های مقوی و مفید در مدرسه استفاده کنید مثلاً:

انواع میوه مثل: سیب، پرتقال، نارنگی، خیار، موز و ...

انواع برکه مثل: انجیر خشک، توت خشک، برکه زردآلو و ...

ساندویچ های سالم مثل: نان و پنیر و سبزی، نان و خرما، ...

اگر در مدرسه به شما غذاهای گرم مثل عدسی، خوراک لوبیا و آش هم دادند بخورید که برایتان مفید است.

### چه خوراکی هایی نباید به مدرسه بیاوریم؟

بعضی خوراکیها از نظر غذایی بی ارزش هستند و فقط شما را سیر می کنند، حتی ممکن است باعث بیماری در شما شوند مثل:

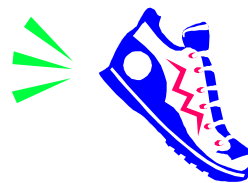
چیپس، پفک، نوشابه، شیرینی، یخمک و ...

این خوراکیها را به مدرسه نیاورید و در خانه هم کمتر استفاده کنید.



## بهداشت فردی

کفش مناسب = پاهای سالم



اگر دوست دارید پاهای قوی و سالم داشته به دستورات زیر توجه کنید و به آنها عمل کنید:

یک- هیچ وقت کفش تنگ نپوشید.

دو- وقتی می خواهید قدم بزنید یا ورزش کنید از کفش راحت و مناسب برای ورزش استفاده کنید.

سه- هر روز بعد از برگشتن از مدرسه پاهای خود را بشوید و بعد خشک کنید.

چهار- ناخن های پاها را به موقع کوتاه کنید. بهتر است این کار را بعد از حمام انجام دهید.

پنج- بدون جوراب کفش نپوشید.

شش- همیشه از جوراب تمیز استفاده کنید و جوراب های کهنه یا زبر نپوشید.

هفت- در خرید کفش دقت کنید. کفشی خوب است که پاشنه کوتاه و پنجه پهن داشته باشد و پای شما در آن راحت باشد.

## ورزش و سلامت

بازیهای ورزشی

آیا می دانی بازیهای جالب زیادی هستند که اگر در آنها شرکت کنی هم از بازی لذت می ببری و هم ورزش می کنی؟ مثلاً بازی لی لی، گرگم به هوا، توپ بازی و دوچرخه یا سه چرخه سواری. بعد هم که کمی بزرگتر شدی ژیمناستیک، شنا و فوتبال هم به این بازیهای ورزشی اضافه می شود. یادت باشد اگر می خواهی سالم و قوی زندگی کنی در زمان بازی هر روزت حتماً حدود یک ساعت بازی ورزشی داشته باشی نه اینکه تمام زمان بازی را فقط با وسایلی مثل آتاری، پلی استیشن، سگا یا کامپیوتر سرگرم شوی. در سن تو لازم است با اجازه بزرگترها و در فضای باز (مثل پارک یا حیاط مدرسه) گاهی بدوی یا بالا و پایین بپری. فقط مواظب باش به در و دیوار یا زمین نخوری و دوستانت را هم زمین نیندازی!

