



## فصلنامه پیک سلامت

مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره اول - زمستان ۸۸

دبستان شماره یک

### چه کار کنیم تا سرما نفوریم؟

- ۱) مرتباً دست هایمان را با آب و صابون بشوئیم.
- ۲) مایعات مختلف مثل آب و آب میوه بنوشیم.
- ۳) دست های خود را به چشم و بینی نمالیم.
- ۴) در محیط های شلوغ بیشتر مراقب باشیم و از افراد سرماخورده فاصله بگیریم.



سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

صفحه آرا: خانم معصومه امیری

همکاران این شماره:

آقای محمود زارع یور

خانم فاطمه عباس یور

خانم هاله فرجادیو

دکتر دنیا گل دریر

خانم مینا بهداشتی

## مناسبت‌های بهداشتی مهم فصل زمستان

۲۹ دی روز هوای پاک

۱۳ اسفند روز ملی آب

۱۵ اسفند روز درختکاری



### روز ملی آب:

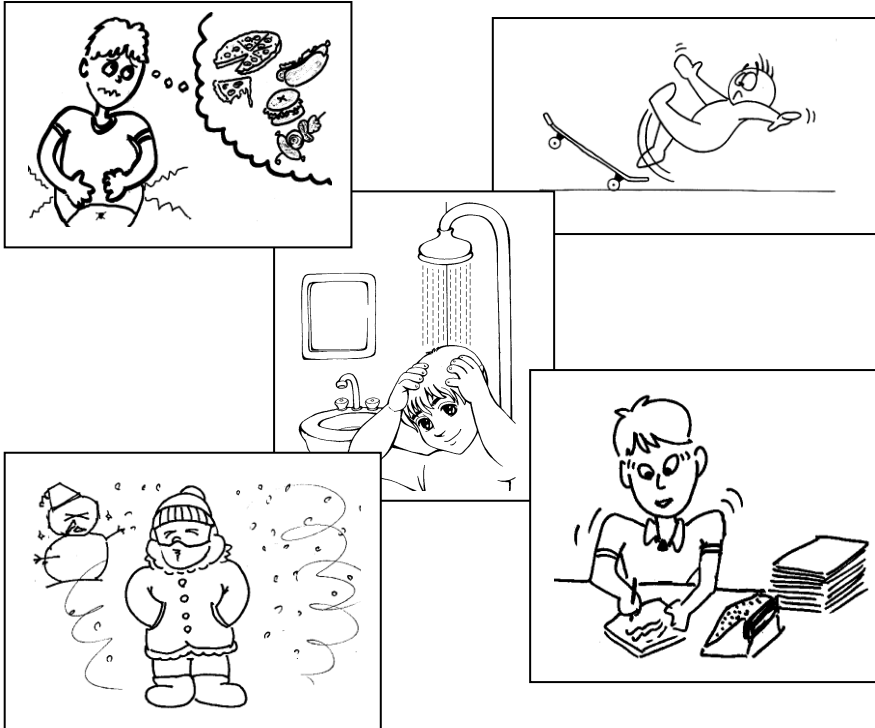
۱۳ اسفند روز ملی آب در ایران است. حتماً می‌دانی وجود آب پاکیزه چقدر برای ما و سایر جانداران، مفید و ضروری است. چشم‌هایت را ببند و فکر کن اگر آب نبود یا آب‌ها همه آلوده بودند چه می‌شد. شعار روز آب امسال هم این است: "آب را پاکیزه کنید تا دنیا سالم شود."

شاید فکر می‌کنی که در کره زمین با وجود اقیانوس‌ها و دریا‌های بزرگ، آب زیاد است اما بهتر است بدانی فقط مقدار کمی از این همه آب، شیرین و قابل نوشیدن است.

پس: "آب را گل نکنیم."

## بازی و سلامت

کارهای خوب را رنگ بزن و روی کارهای اشتباه یک ضربدر بزرگ بکش



### منابع و مآخذ

۱- روزنامه همشهری

۲- بهداشت دهان و دندان- نشر پیدایش

۳- مرکز پژوهشی و تولیدی بهارافشان

4- Kids health (<http://kidshealth.org>)

## بهداشت دهان و دندان

### چطور مسواک بزنیم؟



۱- مسواک را روی مرز لثه و دندان بگذارید و به سمت پایین مسواک کنید. در دندان های پایین هم برعکس (از پایین به بالا)

۲- حالا نوبت قسمت داخلی دندان هاست، یعنی آن طرف دندان ها که در دهان شماست و دیده نمی شود.



دندان های جلو را مثل شکل سمت راست و دندان های عقب را مثل شکل سمت چپ مسواک بزنید.



۳- روی دندان ها را هم فراموش نکنید، با این قسمت از دندان ها غذاها را می جویم پس حتما باید تمیز شوند. مسواک را مثل شکل روی دندان ها جلو و عقب بکشید.

## غذا و سلامت

### چاق نشویم!

در دبستان معلم قد و وزن شما هر سال اندازه گیری می شود تا پدر و مادر و نیز آموزگاران از چگونگی رشد هر دانش آموز آگاه شوند. معاینه امسال نشان داد که از ۹۸ دانش آموز کلاس اول، ۲۴ نفر (یعنی تقریباً یک نفر از هر ۴ نفر) اضافه وزن دارند یا چاق هستند. در پایه دوم این وضعیت بدتر است، چون ۳۹ نفر از ۸۰ دانش آموز (یعنی تقریباً نصف بچه ها) دچار اضافه وزن یا چاقی هستند. فکر می کنید چرا؟

چند راه ساده برای داشتن وزن مناسب:

۱- آهسته غذا بخورید و لقمه را خوب بجوید.

۲- وقتی گرسنه می شوید، هله هوله

(شکلات، چیپس، پفک) نخورید.


















۳- به اندازه کافی آب بنوشید.

۴- موقع غذا خوردن کارهای دیگر انجام ندهید. مخصوصاً تلویزیون تماشا نکنید.



## بهداشت فردی

### دست‌ها را بشوئید

چرا؟ ... چون در طول روز وقتی می‌کنید یا به  و  می‌روید، دست می‌زنید یا  می‌خورید یا به  می‌روید، آلوده به  می‌شوید که بسیار ریزند و فقط با  دیده می‌شوند. دستهای شما می‌توانند این میکروب‌ها را از راه , یا  به بدن شما منتقل کرده و شما را بیمار کنند. شستن  میکروب‌ها را از بین برده و شما را سالم نگه می‌دارد. کی؟ ... باید دست‌ها را بشوئید؛ همیشه پس از رفتن به , پیش از  و  یا پس از بازی با  یا  پیش از  و پس از  یا هر زمان که دست‌هایتان  شد. چگونه؟ ... با مقدار زیاد آب گرم  و صابون مایع  حتی زیر  و مچ دست‌ها را هم بشوئید، یا با اسپری ضد عفونی کننده دست  تمیز کنید. سپس دست‌هایتان را با یک  خشک کنید. شستن دست‌ها شما را سالم نگهداشته و از دل درد , بیماری‌های پوستی  و  و آنفلوآنزا  جلوگیری می‌کند.

## ورزش و سلامت

### ورزش در هوای سرد

در فصل زمستان بیشتر روزها هوا سرد است و ممکن است پدر و مادران به شما اجازه ندهند تا برای بازی از خانه بیرون بروید، اما در خانه هم می‌توانید ورزش کنید:

- ۱- یک بادکنک باد کنید و آن را مرتب به بالا پرتاب کنید، مواظب باشید که بادکنک به زمین نخورد.
- ۲- اگر در طبقه پایین خانه شما کسی زندگی نمی‌کند، در اتاق خود بدون سر و صدا جست و خیز کنید و بالا و پایین بپرید. نیم ساعت چگونه است؟
- ۳- مرتب کردن اتاق هم یک ورزش است. باور نمی‌کنید؟ امتحان کنید و ببینید که به اندازه یک ورزش عرق می‌کنید، مادران هم خوشحال می‌شوند.
- ۴- اگر هم به شما اجازه داده شد که بیرون بروید، لباس گرم بپوشید و

از بازیهای زمستانی مثل ساختن آدم برفی لذت ببرید.

خودتان هم بازی‌های خانگی زیادی می‌توانید کشف کنید، به شرطی که فکر کنید، نه اینکه فقط نق بزنید: "حوصله ام سر رفته!"



©abc4teach.com