به نام خدای مهربان

فصلنامه پیک سلامت

معا

مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی – بهداشتی

دوره دوم–زمستان ۸۹

دبستان شماره یک

بچه ها، بچه ها!

این روزها که هوا سرد است و اغلب روزها با چکمه و جوراب پشمی به مدرسه می آیید یادتون نره که وقتی برگشتید خونه زود پاهاتون رو با آب گرم بشویید و خشک کنید تا بوی بد نگیره

سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

همکار این شماره: خانم فاطمه عباسپور

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

غذا و سلامت

آداب غذا خوردن (۲)

پنج نکته شماره قبل یاد گرفتید و حالا شش نکته دیگر:

۶- بهتر است وسط غذا آب ننوشید. آب را قبل از غذا بنوشید.

۷- موقع نوشیدن آب آن را جرعه جرعه بخورید و یک دفعه سرنکشید.

۸- غذا را تند تند نخورید و خوب بجوید.

۹- در غذا خوردن میانه رو باشید یعنی نه کم بخورید و نه زیاد.

۱۰- سعی کنید موقع راه رفتن چیزی نخورید.

۱۱- موقع غذا خوردن به ظرف غذای خود نگاه کنید و غذا خوردن بقیه را تماشا نکنید.

باز هم ادامه دارد...

۱. دستهایتان را با آب و صابون بشویید. بخصوص قبل از غذا خوردن و بعد از دستشویی این کار را فراموش نکنید.

۲. انگل ها می توانند زیر ناخن های بلند پنهان شوند. ناخن هایتان را همیشه کوتاه نگه دارید و هیچ وقت آنها را نجوید.

۳. در حمام رفتن تنبلی نکنید و لباسهای زیر (شورت) را هر روز عوض کنید.

۴. اگر حیوان خانگی دارید حتماً از مربی بهداشت مدرسه راهنمایی بخواهید. بعضی انگل ها از بدن حیوانات وارد بدن انسان می شوند

در نوشتن پیک سلامت زمستان ۸۹ از این منابع هم کمک گرفتیم:

۱. سایت مرکز اطلاع رسانی غدیر (www.ghadeer.org)

۲. راه‌های پیشگیری از عفونت انگلی- خبرگزاری ایسنا

۳. تصاویر از: ketabnak - freekidscoloringpages - wordpress - howstuffworks- lovingclass و monaseb

ورزش و سلامت

یک طناب، این همه ورزش!

بعضی ورزشها مثل فوتبال دسته جمعی هستند و حتماً باید چند تا یار داشته باشی تا بتوانی بازی کنی، برای بعضی ورزش ها هم چیزهایی لازم است که همیشه وجود ندارند مثلاً شاید تو اسکیت یا میز پینگ پنگ نداشته باشی. اما گاهی با یک وسیله ساده و ارزان می توانی هم تنهایی و هم با دوستان یا خواهر و برادر ورزش کنی و لذت ببری. یک وسیله ساده مثل:

طناب بازی ←

بازی با طناب هم جالب است و هم مهم، چون بیشتر قهرمانان ورزشی (مثل فوتبالیست ها یا کشتی گیرها) در تمرینات خود طناب بازی می کنند. در پیک سلامت بهار با چند بازی خوب با طناب آشنا میشوی. البته الان هم اگر به این عکس نگاه کنی یکی از این بازیها را یاد می گیری.

بهداشت فردی

انگل ها را به بدن خود راه ندهیم

انگل ها موجودات ریز و بدجنسی هستند که وارد بدن ما آدم ها می شوند، از غذایی که ما خورده ایم می خورند و ما را بیمار می کنند. در شماره پاییز با «شپش» که انگل سر و پوست بدن است آشنا شُدید. اما انگل های دیگری هم وجود دارند، بعضی از آنها وارد معده و روده می شوند، بعد ناراحتی هایی برای ما به وجود می آید مثلاً ممکن است هر چند وقت یکبار اسهال بگیریم یا بیشتر روزها دل درد داشته باشیم یا با اینکه خوب غذا می خوریم به اندازه کافی رشد نکنیم.

این انگل هایی که توضیح دادم بیشتر از بقیه‌ی مردم وارد بدن بچه های دبستانی می شوند، پس شما هم بیشتر از بقیه باید مراقب باشید. چطور؟ در صفحه روبرو بخوانید:

بهداشت دهان و دندان

مسواک کافی نیست

شما بچه های خوب حتماً هرشب قبل از خواب مسواک می زنید. اما بدانید که مسواک زدن برای تمیزی دندانها کافی نیست، چون مسواک نمی تواند بین دندانها را تمیز کند. پس هربار که غذا می خوریم کمی از آن بین دندانها جمع می شود و کم کم دندانها خراب می شوند.

اما نگران نباشید! این مشکل هم راه حل دارد: یک راه حل خوب به نام **نخ دندان**

روش استفاده از نخ دندان را از بزرگترها یاد بگیرید و از همین امشب شروع کنید. بهتر است قبل از مسواک زدن نخ دندان بکشید.

بازی و سلامت

این عکس های زمستانی را با سلیقه خودت رنگ بزن