



فصلنامه پیک سلامت

مجتمع آموزشی پسرانه معلم
واحد پزشکی - بهداشتی



دوره اول - بهار ۸۹
دبستان شماره دو

وای هقدر عرق کردی!

اگر این جمله را زیاد می شنوید، سه کار را حتما انجام دهید:

- ۱) لباس های زیر (شورت و عرق گیر) نخی بپوشید.
- ۲) کفش هایی بخرید که هوا بتواند به آن نفوذ کند.
- ۳) هر روز دوش بگیرید.



سرمدبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم
ویراستار و صفحه آرا: خانم معصومه امیری
همکاران این شماره:
دکتر دنیا گل دریر
خانم قهیمه شاکری
آقای محمود زارع پور
خانم مریم قامورزاده
خانم زهرا عیادی

مناسبت‌های بهداشتی مهم فصل بهار

۱۸ فروردین روز جهانی بهداشت ۸ اردیبهشت روز جهانی ایمنی

۱۵ خرداد روز جهانی محیط زیست

روز جهانی محیط زیست: از نزدیک به ۴ سال پیش روز ۱۵ خرداد به عنوان روز جهانی محیط زیست انتخاب شده است. در ایران هم از ۲۱-۱۵ خرداد را هفته محیط زیست نامگذاری کرده اند. همه آن‌هایی که به حفظ محیط زندگی ما علاقه دارند در این هفته می‌کوشند تا بقیه مردم را هم نسبت به اهمیت حفظ محیط زیست آگاه کنند. تو هم خودت را دست کم نگیر. کارهای زیادی می‌توانی انجام دهی. اگر طرح و برنامه‌ای برای این هفته داری یا نقاشی، نمایشنامه یا مقاله نویسی ات خوب است، تا قبل از شروع هفته محیط زیست آن را تکمیل کن و به واحد پزشکی بده. بهترین طرح در شماره بعدی پیک سلامت معرفی خواهد شد.

سلامت در آیین آسمانی ما

نمی‌فواهم دلشوره بگیرم

حتما برای شما هم پیش آمده است که به خاطر موضوعی دچار استرس و نگرانی شوید. معمولاً در این مواقع سر درد می‌گیرید یا قلبتان تند و محکم می‌زند، خیس عرق می‌شوید یا دست و پایتان سرد می‌شود، شاید هم دچار لرزش دست شوید. آیا می‌دانید بهترین کار در این موقع چیست؟ خداوند در قرآن کریم (سوره رعد- آیه ۲۸) می‌فرماید: "الا بذكر الله تطمئن القلوب- آگاه باشید که دل‌ها با یاد خدا آرامش می‌گیرد." پس همیشه بخصوص در مواقع دلشوره و نگرانی، خدا را به خاطر بیاورید و فقط از او کمک بخواهید. خدا از پدر و مادر هم با شما مهربان‌تر است.

پیک سلامت- دوره اول- بهار ۸۹- دبستان شماره دو معلم

صفحه یک

غذا و سلامت

در فصل امتحانات چی بخوریم؟

امتحانات نزدیک است. نگران نشوید اما خوب و مناسب بخورید تا در روزهای امتحان دچار ضعف یا دل‌درد نشوید.

صبحانه بخورید- صبحانه‌های مناسب را در پیک سلامت پاییز برایتان معرفی کردیم.

کدام غذاها؟- در روزهای امتحان از غذاهای بیرون مثل پیتزا و ساندویچ استفاده نکنید چون ممکن است آلوده باشند و بیمار شوید. غذاهایی که هضم آن‌ها طول می‌کشد هم کمتر مصرف کنید (مثل آبگوشت و خوراک لوبیا). ولی در عوض ماهی و خوراک مرغ با سبزیجات خیلی مفید است.

کی بخورید؟- وقتی درس می‌خوانید بعد از هر ۲-۱ ساعت یک میان‌وعده سالم و کوچک بخورید اما پرخوری نکنید. شام را هم زودتر بخورید تا شب بتوانید زود و راحت بخوابید.



منابع و مآخذ

در تهیه مطالب این شماره فصل نامه، از محتویات هفته نامه سلامت، کتاب کشف رمز زیبایی و عمر طولانی، کتاب ما و سلامت ما و بروشور آموزشی تغذیه مناسب زمان امتحانات استفاده شده است.

پیک سلامت- دوره اول- بهار ۸۹- دبستان شماره دو معلم

صفحه شش

بهداشت دهان و دندان

همه دشمنان دندان

در پیک سلامت فصل زمستان با دوستان دندان آشنا شدید اما دندان ها دشمنانی هم دارند که لازم است آنها را هم بشناسید:

۱- غذاهای شیرین: حتماً شنیده اید که شیرینی ها برای دندان ضرر دارد اما شاید علت آن را ندانید. میکروب هایی که دشمن دندان هستند به مواد شیرین علاقه دارند و از آن ها تغذیه می کنند پس اگر در خوردن چیزهای شیرین زیاده روی کنید به این دشمنان در حمله به دندان هایتان کمک می کنید.

۲- خوردنی های ترش: شاید عجیب باشد اما ترشی ها هم مثل مواد شیرین به دندان و لثه آسیب می زنند. پس وقتی لواشک، تمرهندی، آلوچه، لیموترش و آب میوه می خورید به دندان هایتان هم فکر کنید.

۳- سیگار: اگر در خانواده شما کسی سیگار می کشد از او بخواهید پیک سلامت را مطالعه کند تا از این دشمن خطرناک دندان دوری کند.

۴- دندان قروچه: بعضی ها در خواب یا بیداری دندان قروچه می کنند که باعث ساییده شدن دندانها می شود. اگر شما هم دچار این مشکل هستید برای حل آن به دندانپزشک مراجعه کنید

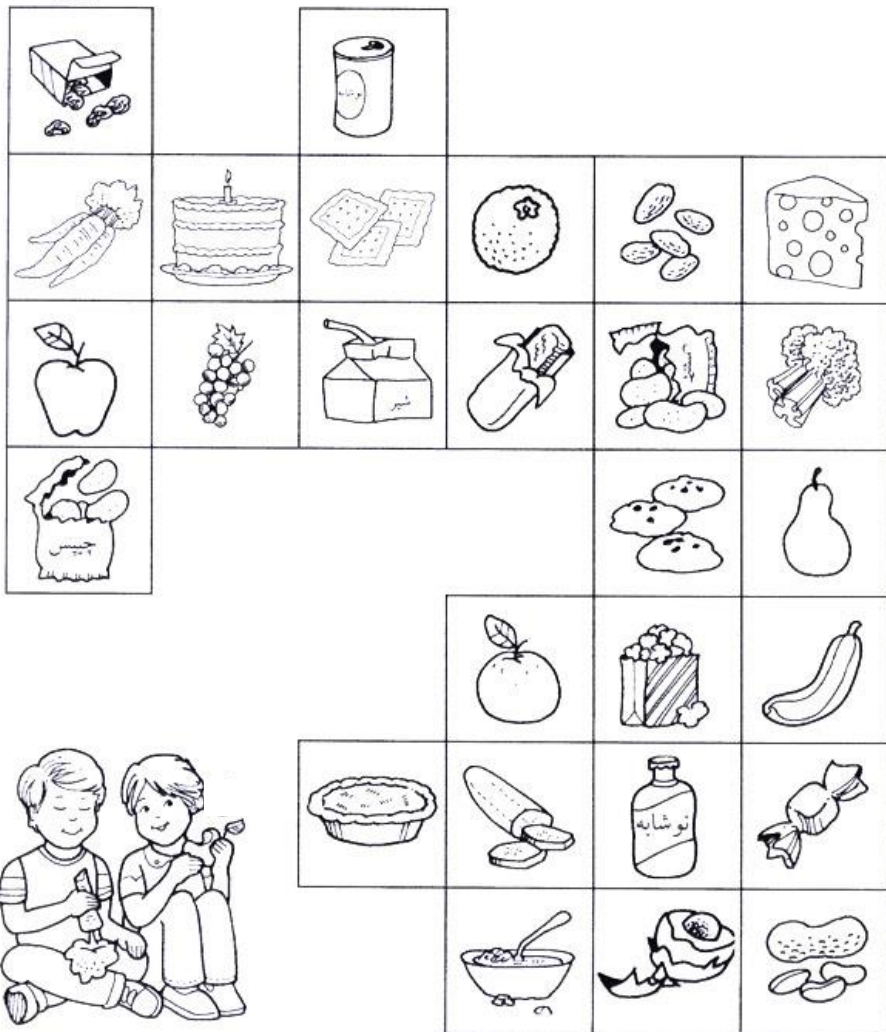
۵- نوشیدنی های گازدار: گاز نوشابه ها یک اسید است که به دندان ها آسیب می زند. از والدین خود بخواهید بجای آن از دوغ بی گاز استفاده کنند.

سلامت و سرگرمی

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



بهداشت فردی

پاهای خشک و ترک خورده

اگر پاهایتان خشک و ترک خورده است این موارد را اجرا کنید تا نتیجه بگیرید:

- * اولین قدم شستن پاها با آب ولرم و صابون ملایم و سپس گذاشتن پاها در آب گرم است.
- * در مرحله بعد، پاهایتان (بخصوص لابه لای انگشتان) را به دقت خشک کنید تا میکروبها در آنجا رشد نکنند.
- * سپس از کرم پا استفاده کنید. کرم حاوی ویتامین E برای این کار مناسب است. گلیسیرین و وازلین نیز از پوست به خوبی محافظت کرده و آلرژی ایجاد نمی کنند. روغن بادام، روغن آووکادو و روغن نارگیل هم کرم های طبیعی هستند. می توانید هر یک از این مواد را امتحان کنید تا ببینید کدام یک با پوست شما سازگارتر است.
- * قدم بعدی پوشیدن جوراب های سفید، تمیز و نخی است.
- * هرروز پاهایتان را به دقت نگاه کنید. اگر بریدگی یا تاول دارد باید درمان شود.
- * با رژیم غذایی مناسب هم به سلامت پا کمک کنید. سبزی هایی چون هویج، سیب زمینی، کلم پیچ، اسفناج و کدو حلوایی ویتامین های لازم برای پوست را دارند.
- * آبی که در هر روز می نوشید نیز بسیار مهم است. نوشیدن شش تا هشت لیوان آب در روز به نرمی و لطافت طبیعی پوست شما کمک می کند.

ورزش و سلامت

چرا بعد از ورزش بدنمان درد می گیرد؟

تعداد کمی از دانش آموزان ورزشکار حرفه ای هستند. بقیه فقط گاهی ورزش می کنند (مثلا زنگ های ورزش یا آخر هفته) و بقیه ساعت های روز را یا در مدرسه و خانه درس می خوانند و یا جلوی تلویزیون و رایانه نشسته اند، پس ماهیچه ها تنبل می شوند و وقتی هر از چندگاه کار سنگین انجام می دهند دردناک می شوند.

چه کنیم؟ بهترین کار این است که هر روز مداوم ورزش کنیم تا ورزش برای ماهیچه ها عادی شود، اما چند نکته را فراموش نکنید:

- ۱- قبل از ورزش با راهنمایی معلم ورزش بدنتان را گرم کنید.
- ۲- ماهیچه هایی را که معمولا بعد از ورزش دردناک می شوند با لباس مناسب حین ورزش بپوشانید تا هوای سرد به آن نخورد.
- ۳- اگر وسط ورزش ماهیچه ها گرفت ورزش را قطع کنید، ناحیه دردناک را ماساژ دهید و از مربی خود راهنمایی بخواهید.
- ۴- در طول روز آب و شیر به میزان کافی بنوشید. موز هم در پیشگیری از گرفتگی ماهیچه ها مفید است.

