



## فصلنامه علمی و پژوهشی بهداشت و پزشکی

مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی

دوره اول - پاییز ۸۸

دبستان شماره دو

آیا می دانید که کدام بیماریها از طریق آب آلوده منتقل می شوند؟

انواع اسهال ها و انگلهای روده و بعضی بیماریهای خطرناک مثل حصبه و وبا از طریق آب آلوده منتقل می شوند.

پس همیشه آب آشامیدنی سالم بنوشیم



سرپرست این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

صفحه آرا: خانم معصومه امیری

همکاران این شماره:

دکتر دنیا گل دریر

دکتر زینب وزیر

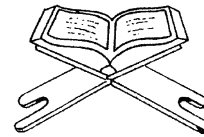
\*دانش آموز عزیز؛ می توانی مطالب بهداشتی مفید را جمع آوری کرده و به واحد پزشکی تمویل

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

## مناسبتهای بهداشتی مهم فصل پاییز

روز جهانی کودک	۱۶ مهر	روز جهانی غذا	۲۴ مهر
روز ورزش	۲۶ مهر	روز بهداشتیاریان	۱۵ آبان

**روز جهانی غذا:** غذا، از ابتدایی‌ترین نیازهای انسان و سایر موجودات زنده است. بیست و چهارم مهر ماه، روز جهانی غذاست. در این روز، افراد و سازمان‌ها برای جلوگیری از فقر، گرسنگی و نابودی محیط زیست، تلاش می‌کنند. روز جهانی غذا، روز هم‌دردی با گرسنگانی است که از یک حق مهم زندگی، یعنی غذا محرومند. به همین مناسبت مطلب «سلامت در آیین آسمانی ما» هم به غذا اختصاص دارد.



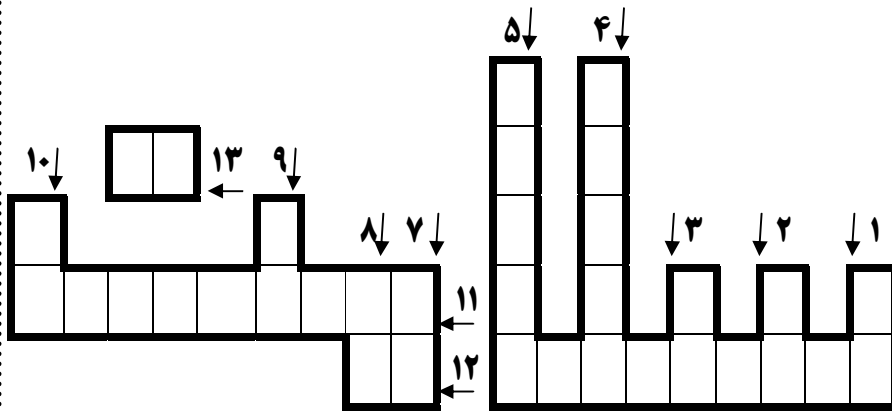
## سلامت در آیین آسمانی ما

### قرآن و غذا

شاید بدانی نام یکی از سوره‌های قرآن «مائد» به معنی غذای آسمانی است ولی آیا می‌دانی که در قرآن چه نکاتی در مورد غذا وجود دارد؟ در قرآن، وقتی که خدا از نعمت‌های بهشتی صحبت می‌کند، از خوردنی‌هایی مثل شیر و عسل نام می‌برد که معلوم می‌شود برای انسان مفید هستند. در آیه ای از قرآن آمده است: «ای مردم! از مواد غذایی حلال و پاکیزه‌ای که زمین در اختیار شما قرار داده بخورید» و در آیه دیگری می‌خوانیم: «از نعمت‌های خداوند بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند اسراف‌کنندگان را دوست ندارد». از این دو آیه متوجه می‌شویم که ما باید انواع مختلف غذاهای حلال را بخوریم اما در غذا زیاده‌روی نکنیم چرا که پرخوری، آثار بدی بر جسم و روح ما دارد و مورد پسند خداوند نیست.

پیک سلامت- دوره اول- پاییز ۸۸- دبستان شماره دو معلم صفحه یک

## سلامت و سرگرمی



- ۱- یکی از ورزشهای اصلی
- ۲- چاق انگلیسی
- ۳- مرحله اول نفس کشیدن
- ۴- معالجه کردن
- ۵- یکی از حسهای پنج گانه در رابطه با مزه غذاها
- ۶- ویتامینی که دوست دندانها و استخوانهاست
- ۷- ویتامینی که در آجیل فراوان است
- ۸- یکی از دوستان دندان
- ۹- یک بیماری تنفسی خطرناک که شما واکسن آن را زده اید
- ۱۰- قلب دوم ما!
- ۱۱- بیماری شایع این روزها
- ۱۲- آب منجمد
- ۱۳- با بینی حس می‌کنیم

## منابع و مآخذ

- ۱- میان وعده های غذایی مناسب. 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- پایگاه اطلاع رسانی حوزه (<http://www.hawzah.net>)
- ۵- ورزش و رعایت برخی نکات بهداشتی به هنگام ورزش کردن. سایت آریوبرزن

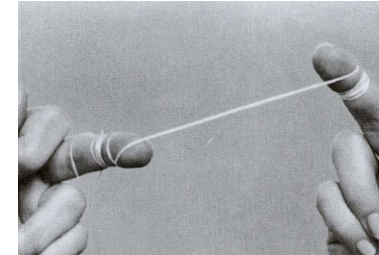
پیک سلامت- دوره اول- پاییز ۸۸- دبستان شماره دو معلم صفحه شش

## بهداشت دهان و دندان

### نخ دندان، دوستی که او را فراموش کرده ایم!

وقتی غذا یا شیرینی می خوریم، قسمتی از غذا و شیرینی بین دندانها جمع می شوند که اگر از بین دندانها تمیز نشوند کم کم باعث پوسیدگی دندان می شوند، اما مسواک نمی تواند فضای بین دندان ها را تمیز کند. نخ دندان در این مورد به ما کمک می کند.

روش استفاده: ۴۰ سانتی متر از نخ دندان را جدا کنید و دور دو انگشت میانه خود بپیچید.



با شست و انگشت میانه نخ را محکم نگه دارید و در بین دندانها حرکت دهید. یکبار به دندان سمت راست تکیه دهید و پایین بیاورید و یک بار به دندان سمت چپ تکیه دهید و پایین بیاورید.



## غذا و سلامت

### چرا باید صبحانه بخوریم؟

دانش آموز عزیز؛ تحقیقات دانشمندان نشان داده است که دانش آموزانی که بدون خوردن صبحانه به مدرسه می روند یادگیری کافی ندارند زیرا قند خون آنها در ساعات کلاس درس پایین می آید و نرسیدن قند به مغز عملکرد آن را مختل می کند.

برای اینکه صبحها اشتهای صبحانه خوردن داشته باشید به نکات زیر عمل کنید:

۱- زود (سرشب) شام بخورید.

۲- به موقع بخوابید.

۳- بعد از بیدار شدن از خواب (قبل از صبحانه) نرمش کنید.

### صبحانه های مناسب کدامند؟

نان و پنیر و گردو،

نان و پنیر و گوجه فرنگی،

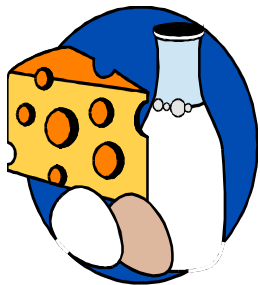
نان و کره و مربا (یا عسل)،

نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی،

نان و کره و خرما، نان و پنیر و خرما،

بعضی غذاهای پخته مثل حلیم و عدسی

مصرف یک لیوان شیر همراه با صبحانه هم توصیه می شود.



## بهداشت فردی

### فرار از بوی بد دهان



تا کنون دقت کرده اید که بوی بد دهان چقدر آزار دهنده است؟ با رعایت دستورات زیر از بوی بد دهان خود جلوگیری کنید:

- ۱- به طور مرتب دندانها را مسواک کنید.
  - ۲- لازم است مرتب و طبق نظر دندانپزشک به دندان پزشکی مراجعه کنید.
  - ۳- نحوه مسواک زدن صحیح را از دندان پزشک یاد بگیرید.
  - ۴- موقع مسواک زدن زبان خود را هم آرام مسواک بزنید و لثه ها را ماساژ دهید.
  - ۵- قبل یا پس از هر مسواک از نخ دندان استفاده کنید.
  - ۶- اگر دندانهایتان نیاز به جرم گیری دارد این کار را انجام دهید.
- اگر همه این موارد را رعایت کردید ولی باز هم بوی بد دهانتان از بین نرفت شاید بیماری سینوس، لثه یا معده داشته باشید پس به پزشک مراجعه کنید.



پس مسواک فراموش نشود

## ورزش و سلامت

### بهداشت در ورزش



دانش آموز عزیز حتماً می دانی که ورزش چقدر برای سلامت ما لازم و مفید است اما این را هم باید بدانی که رعایت نکات بهداشتی در ورزش بسیار ضروری است و بدون توجه به آنها ممکن است در اثر ورزش بیمار شویم. به این نکات توجه کنید:

- ۱- در هوای آلوده ورزش نکنید.
- ۲- هنگام ورزش حتماً از لباس مناسب ورزش استفاده کنید. بخصوص در خرید کفش ورزشی دقت بیشتری کنید تا پا در آن راحت باشد. جنس لباس و جوراب هم بهتر است نخی باشد
- ۳- بعد از پایان ورزش در معرض هوای سرد قرار نگیرید و حتماً یک لباس اضافه به تن کنید تا سرما نخورید.
- ۴- از نوشیدن یکباره آب بسیار سرد در حین ورزش یا بعد از آن خودداری کنید و جرعه جرعه آب بنوشید اما نوشیدن آب را قبل و بعد از ورزش فراموش نکنید تا بدنتان دچار کم آبی نشود.
- ۵- پس از ورزش حتماً دوش آب گرم بگیرید و لباسهای ورزشی خود را شسته و زیر نور آفتاب خشک کنید چون لباسهای ورزشی آغشته به عرق بدن، محیط مناسبی برای رشد قارچهای بیماریزا است که در صورت استفاده‌ی دوباره از آنها ممکن است بیمار شوید.