



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره دوم - پاییز ۸۹

دبستان شماره دو

با حیوانات مهربان باشید اما...



به نظر شما این دوست عزیز چه اشتباهی کرده است؟

.....

سرمدبیر این شماره: دکتر زینب امیری مقدم

همکار این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

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 پیگ سلامت چاپ شود

مناسبت‌های بهداشتی مهم فصل پاییز

۲۴ آبان-روز کتاب و کتابخوانی



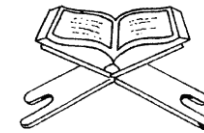
آخرین باری که کتاب خوانده ای را به یاد می آوری؟

روز ۲۴ آبان روز کتابخوانی است. یک پیشنهاد به مناسبت این روز: یک دفترچه تهیه کن و از این به بعد نام هر کتابی که می خوانی در آن بنویس و جلوی نام کتاب، موضوع آن را هم یادداشت کن. به این ترتیب وقتی بزرگتر شوی گنجینه ارزشمندی خواهی داشت که می توانی با کمک آن کتابهای خوبی به دوستانت هم معرفی کنی.

سلامت در آیین آسمانی ما

توصیه های بزرگان دینی ما

در مورد اهمیت مسواک زدن:



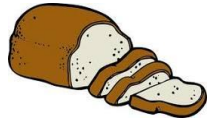
رسول خدا (ص) می فرمایند: دو رکعت نماز که بعد از مسواک زدن دندانها خوانده شود از هفتاد رکعت بدون مسواک بهتر است.

و نیز می فرمایند: دندانهای خود را خلال کنید زیرا خلال کردن جزء نظافت و نظافت از ایمان است و شخص با ایمان داخل بهشت می شود.

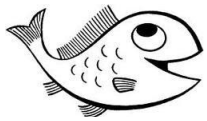
امام صادق (علیه السلام): مسواک زدن، از سنت های پیامبران است.

سلامت و سرگرمی

می توانی ویژگی هر کدام از شکل‌های زیر را از ستون سمت راست پیدا کنی و آنها را به هم وصل کنی؟



* ویتامین ث زیادی دارد



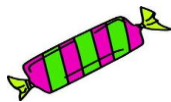
* زیاده روی در خوردنش باعث

پوکی استخوان می شود



* سرشار از پروتئین و مناسب برای

سن رشد است



* برکت سفره



* یکی از دشمنان دندان



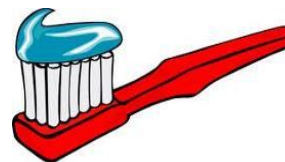
* امگا ۳ و فسفر دارد و به رشد مغز

تو کمک می کند.

منابع و مآخذ

در تهیه این شماره ی فصلنامه از مطالب سایت دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ایران کارتون (تصویری از کتاب دفتر خاطرات فرشته ها)، انجمن مدرسه ها و طب ورزشی (sportmedicine) نیز استفاده شده است.

بهداشت دهان و دندان



پنج نکته مهم در مورد مسواک!

- ۱) موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.
- ۲) بعد از مسواک زدن، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.
- ۳) هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده، یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلاً مناسب نیست. معمولاً از یک مسواک بیشتر از ۳-۴ ماه نمی توان استفاده کرد.



- ۴) از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندانها با انگشت استفاده نکنید. این مواد باعث ساییدگی دندان میشوند.
- ۵) اگر در موقع مسواک زدن، لثه شما خونریزی می کند، مسواک زدن را کنار نگذارید بلکه به دندانپزشک مراجعه کنید.

غذا و سلامت



چه مواد غذایی موجب استرس می شوند؟

- ۱) کافئین ماده ای محرک است که در قهوه، چای، کولاها، شکلات و تعدادی از داروها وجود دارد. مصرف زیاد مواد حاوی کافئین می تواند باعث ایجاد اضطراب و سردرد شود. کافئین از جذب آهن موجود در مواد گوشتی جلوگیری می کند و می تواند کم خونی هم ایجاد نماید.
 - ۲) یکی دیگر از عوامل محرک ، فسفر است که به نوشیدنی های گازدار اضافه می کنند. این نوشابه ها علاوه بر ایجاد استرس در طولانی مدت باعث پوکی استخوان می شوند.
 - ۳) برخی مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس و انواع کنسروها دارای مواد افزوده شده ای مانند نیتريت و نیترات هستند و یکی از مضرات این مواد سردرد و اضطراب است.
 - ۴) مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی قندهای ساده مانند شکر، کیک و شکلات در طول روز باعث خستگی و تحریک پذیری فرد می شوند.
- دانش آموز عزیز! از خوردن بیش از اندازه این مواد بخصوص در ایام امتحانات پرهیز کن تا آرامش بیشتری داشته باشی.

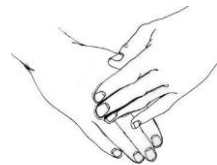


ورزش و سلامت

از ورزش کردن در هوای سرد نترسید!

ورزش کردن در هوای سرد ضرری ندارد به شرطی که به این نکته ها توجه کنید:

- قبل از انجام ورزش در هوای آزاد بهتر است در فضای بسته بدنتان را گرم کنید.
- لباس مناسب بپوشید. بهترین لباس برای ورزش در هوای سرد یک پوشش چند لایه است. بهتر است اول یک لباس نخی و سپس روی آن چند لایه لباس گرمتر بپوشید.
- به انگشتان دست و پا، نوک بینی و گوشها توجه خاصی داشته باشید. احتمال سرمازدگی در این قسمتها بیشتر است.
- با لباس خیس ورزش نکنید. بخصوص مراقب باشید جورابها و پاهایتان خشک باشند.
- غذاهای مقوی مثل کشمش، نان، کلوچه و عسل بخورید تا با تولید انرژی بدن شما را گرم نگاه دارند.
- اگر وضعیت آب و هوا مناسب نباشد مثلا در برف یا باران شدید، بهتر است آن روز ورزش نکنید.



بهداشت فردی

پاییز و پوستهای خشک!

اگر از آن دسته افرادی هستید که همیشه از خشکی پوست دستانتان در فصل پاییز و زمستان شاکی هستید این مطلب را بخوانید :

- شستن زیاد دست، باعث خشکی بیشتر آن می شود پس این کار را بیش از حد انجام ندهید!
- از شستن دست با آب داغ یا یخ پرهیز کنید.
- هنگام انجام کاری که با گرد و خاک زیاد همراه است، استفاده از دستکش های نخی لازم است، زیرا گرد و خاک یکی از عوامل خشکی پوست محسوب می شود.
- در روزهای سرد نیز، هنگام خروج از منزل از دستکش پشمی استفاده نمایید.
- کم آبی بدن هم می تواند باعث ایجاد خشکی در دستان شما شود پس در طول روز به اندازه کافی مایعات بنوشید و نیز از میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنید.
- هنگام بیرون رفتن از خانه از کرمهای ضد افتاب استفاده کنید حتی در هوای ابری پاییز!
- استفاده از کرمهای مرطوب کننده و همچنین روغن زیتون و گلیسرین می تواند کمک کننده باشد.