



به نام خداوندی که نعمت سلامت را به ما داد



فصلنامه پیک سلامت

مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره دوم - شماره ۹۰

دبستان شماره دو

جواب مسابقه پیک سلامت فصل زمستان:

همیشه باید زبانه های فشک و تر را از هم جدا کنیم تا زبانه های تر، سریعتر دفن و نابود شده و زبانه های فشک بازیافت شوند.

❖ اسامی برندگان به ترتیب الفبا:

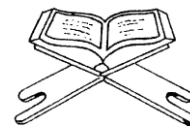
محمد مدادی - محمد امین دوستدار - محمد علی دهقان - امیرمسین سبحانی - سینا صادقی - پارسا عصمت لو - علیرضا قتمی - مایه فروزنده دوست - مهدی گلپاز - علی هاشمی

❖ و برنده ویژه که کاملترین پاسخ را داده است : **محمد پور اسکندر** از کلاس سوم همت که برای دریافت جایزه اش به واحد پزشکی مراجعه کند.

سرپرست این شماره: دکتر زینب امیری مقدم
همکاران این شماره:
دکتر سمیه امیری مقدم
آقای یاب ا... اسفندیار

دانش آموزان عزیز؛ مطالب بهداشتی سودمند خود را به واحد پزشکی تمویل نمایید تا با نام خود شما در شماره های بعدی پیک سلامت چاپ شود

سلامت در آیین آسمانی ما



اسلام و ورزش

دین اسلام به مساله سلامت و قدرت جسم و جان اهمیت خاصی می دهد. ائمه معصومین (ع) با این که تحت نظر شدید بودند ولی گاه گاهی قدرت و مهارت خود را در تیراندازی و اسب دوانی به نمایش می گذاشتند. امام علی (ع) در مسابقات کشتی، پشت تمام رقیبان خود را به زمین می زدند. پیامبر گرامی اسلام (ص) در احادیث زیر به اهمیت ورزش اشاره می فرمایند:

- بهترین چیزی که خود را با آن درمان می کنید، پیاده روی است.
- حق فرزند بر پدرش این است که به او شنا کردن بیاموزد.

سلامت و سرگرمی



مناسبتهای بهداشتی مهم فصل بهار

۱۸-۲۴ فروردین: هفته جهانی بهداشت

۱۴ اردیبهشت: روز جهانی آسم و آلرژی

شعار امسال هفته بهداشت در مورد مقاومت به داروهای ضد میکروب است. یعنی ممکن است میکروبها شکلشان را عوض کنند تا داروهای آنتی بیوتیک دیگر بر آنها اثر نکند! می دانی این اتفاق بد چگونه رخ می دهد؟ وقتی ما انسانها عادت کنیم که سرخود و بدون تجویز پزشک دارو بخوریم؛ وقتی کمتر یا بیشتر از میزانی که دکترمان نسخه کرده دارو بخوریم؛ وقتی یادمان برود دارو را سر ساعت مصرف کنیم... همه این کارها باعث می شود در آینده داروها به ویژه آنتی بیوتیکها اثر خود را از دست بدهند و بیماریهای ما طولانی شده و حتی باعث مرگ شوند. برای جلوگیری از مقاومت دارویی باید همه دست به دست هم دهیم و دارو را درست مصرف کنیم.



منابع و مآخذ

۱. پایگاه حوزه
۲. سایت تبیان
۳. کتاب مترو

بهداشت دهان و دندان

دندانهای محکم



دوست داری دندانهای محکمی داشته باشی؟ دوست داری دندانهایت همیشه سالم و زیبا باشند؟ پس به این نکات توجه کن:

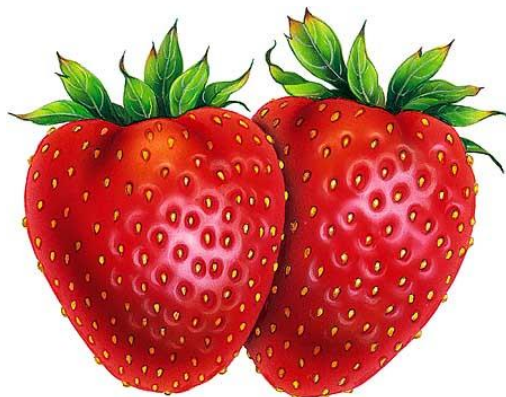
- از مواد پروتئینی (مثل گوشت، مرغ، ماهی) و انواع لبنیات در برنامه غذایی ات حتما استفاده کن. این مواد به محکم شدن دندانها کمک می کنند.
- از شکستن مواد سفت - مثل پوست بادام و فندق - با دندانهایت خودداری کن.
- بعد از خوردن غذا و بخصوص مواد شیرین، مسواک و خمیر دندان را فراموش نکن!
- میوه ها و سبزیها دارای ویتامین ث هستند و این ویتامین موجب سلامت و استحکام لثه ها می شود. اگر ویتامین ث کافی به بدنت نرسد لثه هایی شل و ضعیف خواهی داشت که با کوچکترین ضربه، خونریزی می کنند.
- هر ۶ ماه برای معاینه دندانها به دندانپزشک مراجعه کن.

غذا و سلامت

میوه های بهاری

در فصل زیبای بهار میوه های خوشمزه ای مثل گوجه سبز، توت فرنگی و چغاله بادام به بازار می آید. این میوه ها ویتامین ب و ث زیادی دارند و موجب شادابی سلولهای بدن می شوند اما یادتان نرود:

- اگر این میوه ها شسته نشده و آلوده باشند موجب مسمومیت های شدید و بیماریهای گوارشی خطرناکی مثل حصبه می شوند. اگر از دوره گردها خرید می کنید گول ظاهر تمیز و خیس این میوه ها را نخورید و حتما قبل از خوردن، آنها را به دقت بشویید.
- خوردن بیش از حد میوه های بهاری به خصوص گوجه سبز و چغاله بادام موجب دل درد و حالت تهوع می شود. پس زیاده روی نکنید!
- توت فرنگی خواص زیادی برای پوست، دندانها و استخوانهای بدن دارد اما برخی آدمها به آن حساسیت دارند. اگر شما هم از این دسته افراد هستید از خوردن توت فرنگی پرهیز کنید.



بهداشت فردی



فستنه ام، بی مالجه، بی حوصله ام... چه کار کنم؟

اگر بیشتر وقتها خسته ای، اگر هنوز اول صبح است اما انرژی نداری، اگر در زنگ ورزش حال و حوصله فعالیت نداری؛ به این نکات توجه کن:

(۱) صبح ها حتما صبحانه بخور. نان و پنیر و گردو، نان و کره و عسل، عدسی، تخم مرغ، شیر و خرما صبحانه هایی انرژی زا هستند که باعث می شوند در طول روز کمتر احساس خستگی کنی.

(۲) یک خوراکی مفید و مقوی در زنگ تفریح مثل انواع میوه ها (موز، انگور، هویج و...)، کشمش، بادام، برگه زردآلو و انجیر خشک باعث می شود انرژی ات زیاد شود و حال و حوصله ات سر جایش بیاید!

(۳) شبها به موقع خواب کسانی که شب دیر می خوابند تمام روز احساس کسالت می کنند و حتی ممکن است سر کلاس درسها را بخوبی متوجه نشوند چون مغزشان خسته است و خوابش می آید!

(۴) آب فراموش نشود. اگر در طی روز به اندازه کافی آب ننوشی سلولهای بدنت خسته و چروکیده شده و تو دائما احساس بی حالی می کنی.

(۵) اگر از آن افرادی هستی که در خانه دائما جلوی تلویزیون دراز هستند و فعالیتی نمی کنند؛ باید این عادت بد را کنار بگذاری. ورزش نکردن باعث شل شدن ماهیچه ها می شود. اما با ۱۵ دقیقه ورزش در روز به یک انسان سر حال تبدیل می شوی که از اول صبح تا آخر شب انرژی دارد.

ورزش و سلامت

پیاده روی: یک ورزش لذت بخش



اگر دلتان می خواهد یک ورزش آسان و ارزان و لذت بخش انجام دهید "پیاده روی" را توصیه می کنیم. پیاده روی باعث می شود قدرت عضلات و استقامت استخوانها بیشتر شود. چربیهای اضافی شما را می سوزاند و از بیماریهای مهمی مثل فشار خون بالا و مشکلات قلبی جلوگیری می کند. این ورزش باعث افزایش ایمنی بدن هم می شود یعنی کمتر مریض میشوید!

- بهترین راه برای گرم کردن بدن، پیاده روی به صورت آهسته است.
- کفشی که با آن پیاده روی می کنید باید راحت و مناسب باشد.
- مقدار زیادی آب قبل و بعد از پیاده روی بنوشید. اگر مسافت طولانی را پیاده روی می کنید مقداری آب به همراه ببرید.
- آنقدر تند پیاده روی نکنید که به نفس نفس بیفتید. سرعتتان طوری باشد که بتوانید حین راه رفتن، صحبت کنید.
- برای اینکه این ورزش برایتان لذت بخش باشد با یکی از دوستان یا اعضای خانواده پیاده روی کنید.
- اگر به یک مشکل پزشکی مثل آسم مبتلا هستید قبل از ورزش با پزشکتان مشورت کنید.