

به نام شفا دهنده جسم و جان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی

دوره دوم - بهار ۹۰

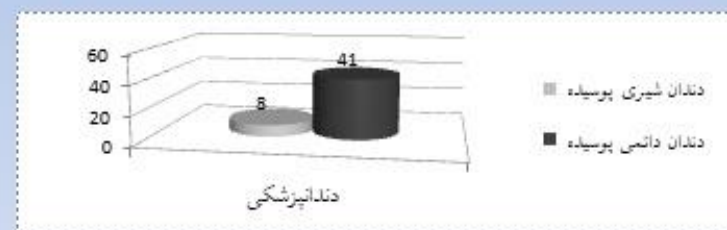
راهنمایی



کارت سلامت دانش آموزان پایه اول تکمیل و توزیع شد. نتایج را ببینید:



نتیجه آماری معاینات رشد سالیانه دانش آموزان پایه اول راهنمایی بر حسب درصد



نتیجه آماری معاینات دندانپزشکی سالیانه دانش آموزان پایه اول راهنمایی بر حسب درصد

به این آمار هم که با بررسی پرونده های سلامت شما يدست آمده دقت کنید: یک چهارم دانش آموزان پایه اول یدغذا هستند! بیش از نیمی از آنها زودرنج تشریف دارند! و نزدیک به یک سوم هم زود عصبانی می شوند و از کوره درمی روند! اما فقط ۱۰ درصد منظم ورزش می کنند! حدود چهار پنجم اولی ها هم بیشتر اوقات قراغت خود را پای تلویزیون و رایانه می گذرانند! به این اعداد فکر کنید...

سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم
همکاران این شماره: آقای محمود زارع پور
آقای جواد کاظمی

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

اسلام و یک نکته سلامت

فراموشکار شدی؟!

درس را خوانده ای ولی وقت امتحان یادت نمی آید؟ وسایل تحصیل را یا در مدرسه جا می گذاری و یا در خانه؟ سفارشهای پدر و مادر و یا قرارهایت را فراموش می کنی؟ البته باید توجه و تمرکز را بیشتر و استرست را کمتر کنی. اما راههای زیادی برای کمک به حافظه است؛ پیامبر خدا (ص) می فرمایند: «سه چیز فراموشی را از بین می برد و حافظه می آورد: تلاوت قرآن، مسواک زدن و روزه گرفتن» (بحارالانوار/ج ۶۲). قبل از امتحان هم این دعا را بخوان: «اللهم أخرجني من ظلمات الوهم و أكرمني بنور الفهم. اللهم افتح علينا أبواب رحمتك و انشر علينا خزائن علومك. برحمتك يا أرحم الراحمين»

سلامت و سرگرمی

مسابقه

طرح روبرو به چه نکته ای اشاره می کند؟ پاسخ خود را در حداکثر ۲ جمله به آقای کاظمی تحویل دهید. از شماره قبل پیک سلامت هم می توانید کمک بگیرید. برندگان در هفته معلم معرفی خواهند شد



صفحه یک

پیک سلامت- دوره دوم- بهار ۹۰- (راهنمایی معلم)

تغذیه و سلامت

صبحانه خوب

آنقدر گفته اند و شنیده ایم که همه می دانند خوردن صبحانه واجب است! اما کدام صبحانه؟ نان: جزء ضروری است که بهتر است سبوس دار (سنگک) باشد/ شیر: نوشیدنی مغذی (منبع کلسیم) مناسب وعده صبح/ عسل: اگر مرغوب باشد به غیر از انرژی، ارزش تغذیه ای هم دارد پس میتوان آن را جایگزین مربا کرد/ پنیر: از لبنیات پر پروتئین که کم نمک آن بهتر است/ گردو (دو عدد): سرشار از امگا سه بوده و درمتون دینی خوردن آن به همراه پنیر توصیه شده است/ تخم مرغ (یک عدد): آن را به صورت آب پز، عسلی، نیمرو یا املت میل می کنند. البته قبل از انتخاب نوع طبخ به وزن خود توجه کنید!/ عدسی: منبع پروتئین گیاهی که جایگزین مناسبی برای پنیر و یا تخم مرغ است.

می بینید که در این منو صحبتی از سوسیس، بیسکویت، کورن فلکس (و خوراکیهای مشابه)، کیک و... نشده است. پس صبحها صبحانه بخورید نه میان وعده یا هله هوله!!

منابع و مآخذ

1. Diagnosis and treatment of respiratory illness in children and adults
۲. درد را با پیاده روی تسکین دهیم، سایت آفتاب (به نقل از روزنامه کیهان)
۳. سایتها و وبلاگهای: کانون گفتگوی قرآنی، ندای سلامت، Brain ready
۴. گروه سلامت و پیشگیری آموزش و پرورش (اداره کل استان قزوین/ آموزش و پرورش شهر تهران)
۵. تصاویر از: انجمن صنفی طراحان گرافیک ایران، doctor secrets، وبلاگ محیط زیست و اخلاق



بیماریهای شایع فصلی

آلرژی بهاره

فصل بهار علاوه بر بیدار کردن درختان از خواب زمستانی، آلرژیهای خفته را هم بیدار می کند! کمی شبیه سرماخوردگی است اما با این علایم می توانید متوجه شوید که آلرژی (نام دیگر: تب یونجه) دارید:

خارش چشم، بینی، گوشها و کام (سقف دهان) / آبریزش / عطسه های مکرر / شروع علایم با تغییر فصل / سابقه خانوادگی آلرژی / تحریک و ایجاد علایم با مواد خاص مثل کرک و پشم حیوانات، گردوغبار، آلودگی هوا یا گرده گیاهان / گرفتگی بینی / ترشحات آزاردهنده پشت حلق.

چه اهمیتی دارد؟ اول اینکه این علایم آزاردهنده است و تمرکز شما را در مدرسه کم می کند. دوم اینکه می تواند شما را مستعد به بعضی بیماریها مثل التهاب سینوس، گوش میانی یا ملتحمه چشم کند یا اینکه حس بویایی و چشایی شما را ضعیف کند و حتی کم کم باعث انحراف بینی شود.

حالا چه کار بکنیم؟ صبح و شب با آب و نمک رقیق غرغره کنید. سرخود دارو نخورید، به پزشک مراجعه کنید و دارو را منظم مصرف کنید. اگر مشکل شدید است به مراکز ایمونولوژی یا آسم و آلرژی مراجعه کنید تا با واکسن این مشکل ریشه ای حل شود.



مناسبت بهداشتی مهم فصل بهار

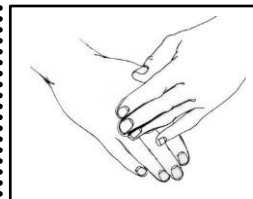
۱۸-۲۴ فروردین، هفته سلامت

بیک سلامت که به دست شما برسد هفته جهانی سلامت تمام شده است، اما این مناسبت و شعار هرساله آن اهمیت زیادی دارد و مهمترین مناسبت بهداشتی فصل بهار است. شاید شعار امسال هفته سلامت را شنیده باشید: "مقاومت به داروهای ضد میکروبی، یک تهدید جهانی" گیج نشوید، شما هم حتماً شنیده اید که استفاده نادرست مردم از داروها باعث شده است که روز به روز مقاومت میکروبهها به داروها زیاد شود و به عبارت بهتر داروهایی که تا چند وقت پیش جان مردم را نجات میداد کم کم بی اثر و بی فایده می شود.

راه چاره چیست؟

- فقط با دستور پزشک دارو مصرف کنید و خودسرانه دارو نخورید.
- دارو را طبق دستور، سرساعت و به میزان تجویز شده مصرف کنید.
- دوره درمان را کامل کنید، با بهتر شدن بیماری دارو را قطع نکنید.
- داروی خود را به دیگران توصیه نکنید، حتی اگر علائم بیماری شما و دوستتان مشابه باشد.
- به تاریخ مصرف داروها دقت کنید و آنها را در جای خشک، خنک و دور از نور شدید قرار دهید. اغلب داروها را نباید در یخچال گذاشت مگر آنکه ذکر شده باشد. آشپزخانه هم جای مناسبی نیست.

بهداشت فردی



با خشکی پوست چه کنیم؟

پوست برای سلامت خود نیاز به رطوبت دارد. کاهش یا افزایش رطوبت پوست (هر دو) آزاردهنده و بیماریزاست. معاینات سالیانه مدرسه نشان داد که بسیاری از شما پوست خشکی دارید که در بعضی موارد شدید است (اگزما). برای حل این مشکل به این موارد عمل کنید:

- دستهایتان را در حد نیاز بشویید و وسواس نداشته باشید.
- از صابونهای ملایم و حاوی نرم کننده استفاده کنید و با مایع ظرفشویی، پودر و... دستهایتان را نشویید. با ملایمت هم خشک کنید.
- حمامتان کوتاه باشد و آب را خیلی داغ نکنید.
- همه باید بعد از حمام، مرطوب کننده استفاده کنند. اگر پوست خشک است از کرم (غیر عطری) و اگر چرب است از لوسیون استفاده کنید.
- اگر پوستتان خشک است بعد از شستن دست هم کرم بزنید.
- پوست خشک خارش می آورد اما نخارانید، با کمپرس سرد و داروی تجویزی پزشک خارش را کم کنید. ناخنها را کوتاه نگه دارید و شبها دستکش سبک بپوشید تا در خواب هم به پوست خود آسیب نزنید!
- از هر غذایی که پوستتان را بدتر می کند دوری کنید. بعضی افراد به لبنیات، بادام زمینی، تخم مرغ، گوجه فرنگی یا... حساسیت دارند.
- تغییر ناگهانی دما و استرس اگزما را بدتر می کند. بیرون منزل دستکش نخی بپوشید.

ورزش و سلامت



پیاده روی کنید اما ...

در شماره قبل آموختید که پیاده روی یکی از بهترین و سالم ترین ورزشهاست، اما این ورزش ساده هم اصولی دارد که باید رعایت کنید:

- به آهستگی برنامه ورزشی را شروع کنید و به تدریج زمان پیاده روی را افزایش دهید.
- کفش مناسب و راحت بپوشید، بهتر است کفش شما از ناحیه قوس پا انعطاف داشته و در عین حال سبک باشد.
- در هنگام پیاده روی تنفس عمیق را فراموش نکنید.
- نوشیدن آب هم (قبل، حین و پس از ورزش) فراموش نشود.
- از پیاده روی در ساعات بسیار گرم و مرطوب روز خودداری کنید. در هوای آلوده هم به هیچ وجه هوس پیاده روی نکنید.
- در ابتدای برنامه ورزشی دچار دردهای ماهیچه‌یی جزیی خواهید شد که آن را نادیده بگیرید و تسلیم درد نشوید. اما دردهای ناشی از پیاده روی بلندمدت که با فشار بر قسمتی از بدن همراه است نیاز به بهبود کامل دارد. شاید لازم است میزان پیاده روی را کم کنید.
- زمانی را که برای پیاده روی در نظر گرفته اید با کارهای دیگر مثل خرید ادغام نکنید.
- در برنامه های پیاده روی گروهی شرکت کنید. ورزش کردن با دیگران میل شما به این ورزش را حفظ می کند و دلزده نمی شوید.