

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت

دبستان یک



دوره نهم - بهار ۱۳۹۷

اخبار سلامت مدرسه



نتیجه ی معاینات دندان پزشکی

معاینات دندانپزشکی امسال در ماه دی انجام شد و معلوم شد که بیشتر از نصف دانش آموزان دبستان ۱ دندان پوسیده دارند!

دندان های شیری و دائمی هر دو مهم هستند و اگر پوسیده شدند باید درمان شوند اما پوسیدگی درمان دائمی مهم تر است چون اگر آن دندان را بکشید دیگر هیچ دندانی هم به جای آن در نمی آید 😞 در دبستان یک ۵۴ نفر دندان دائمی پوسیده دارند که باید هرچه زودتر به دندانپزشک مراجعه کنند.

اگر می خواهید بدانید که شما چند دندان پوسیده دارید از والدین خود بخواهید به سایت نسیم (med.moallem.sch.ir) مراجعه کنند.

بهداشت فردی

بهداشت پا در سه مرحله

اغلب شما دست های خود را به موقع می شوید، به دستها کرم مرطوب کننده می زنید و می دانید که باید ناخن های دست کوتاه شوند اما خیلی اوقات پاهای خود را فراموش می کنیم!

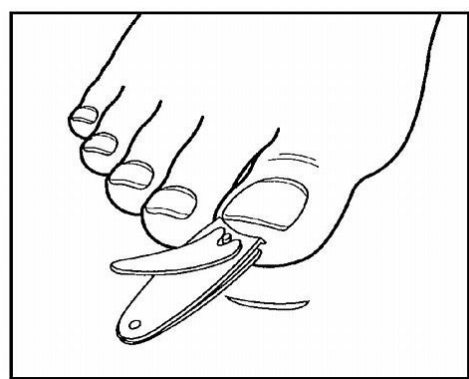
تصویر سه کار مهم در بهداشت پا را به ترتیب می بینید. توضیح هر کار را زیر آن کامل و بعد تصویر را رنگ کنید:



۳- فراموش نکنید که
با پارچه تمیز
گاهی
کمی کرم هم بزنید.



۲- بعد با آب ولرم
.....
مراقب باشید که آب را
هدر ندهید.



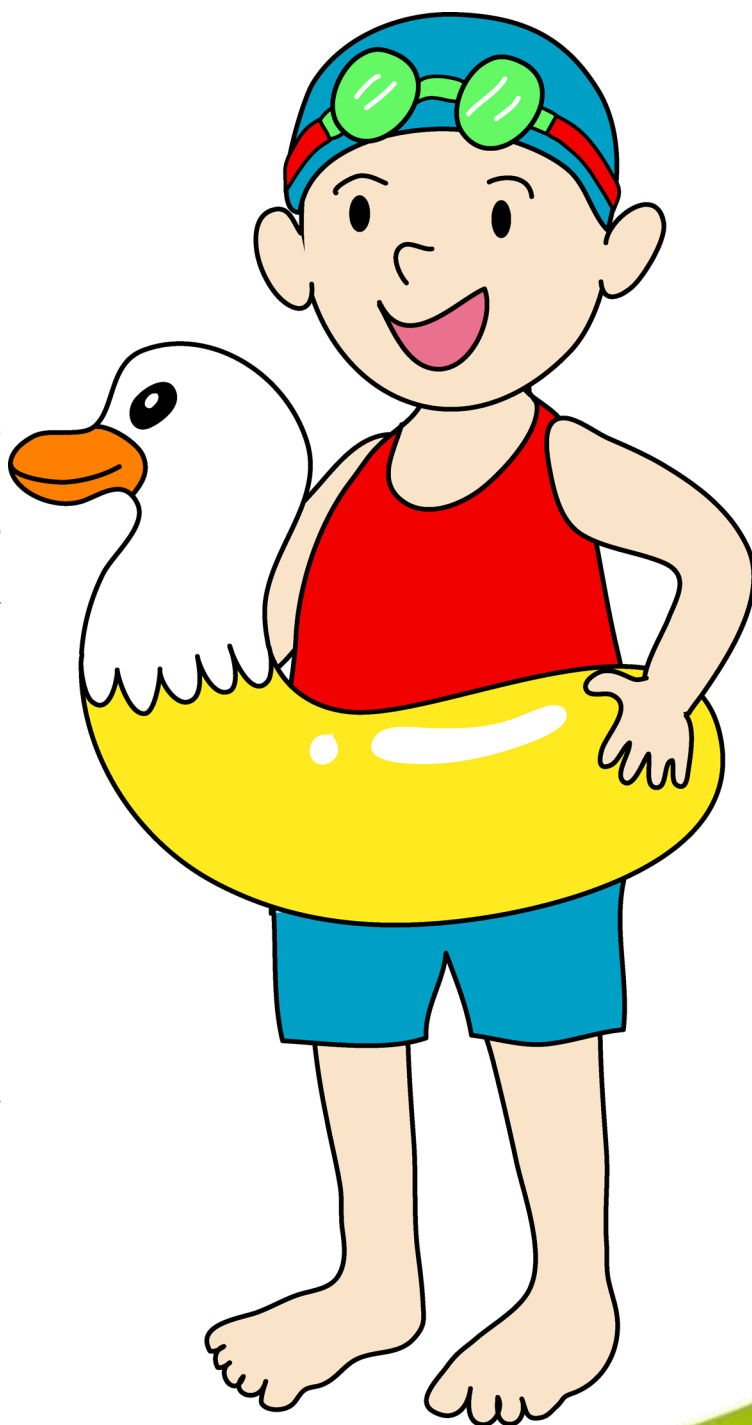
۱- اول
را با احتیاط بگیرید.
مراقب باشید ناخن ها در
خانه ریخته نشوند.

فصل ورزشهای آبی

بهار که می شود هوا رو به گرمی می رود و بهترین زمان برای بازی و ورزش هایی است که در آب انجام می شود.

شنا یکی از بهترین ورزش های آبی است؛ هم ورزش می کنید و بدن شما قوی می شود، هم در هوای گرم خنک می شوید، هم یک تفریح واقعی است که از آن لذت می برید و هم مهارتی است که ممکن است در آینده جان شما را نجات دهد.

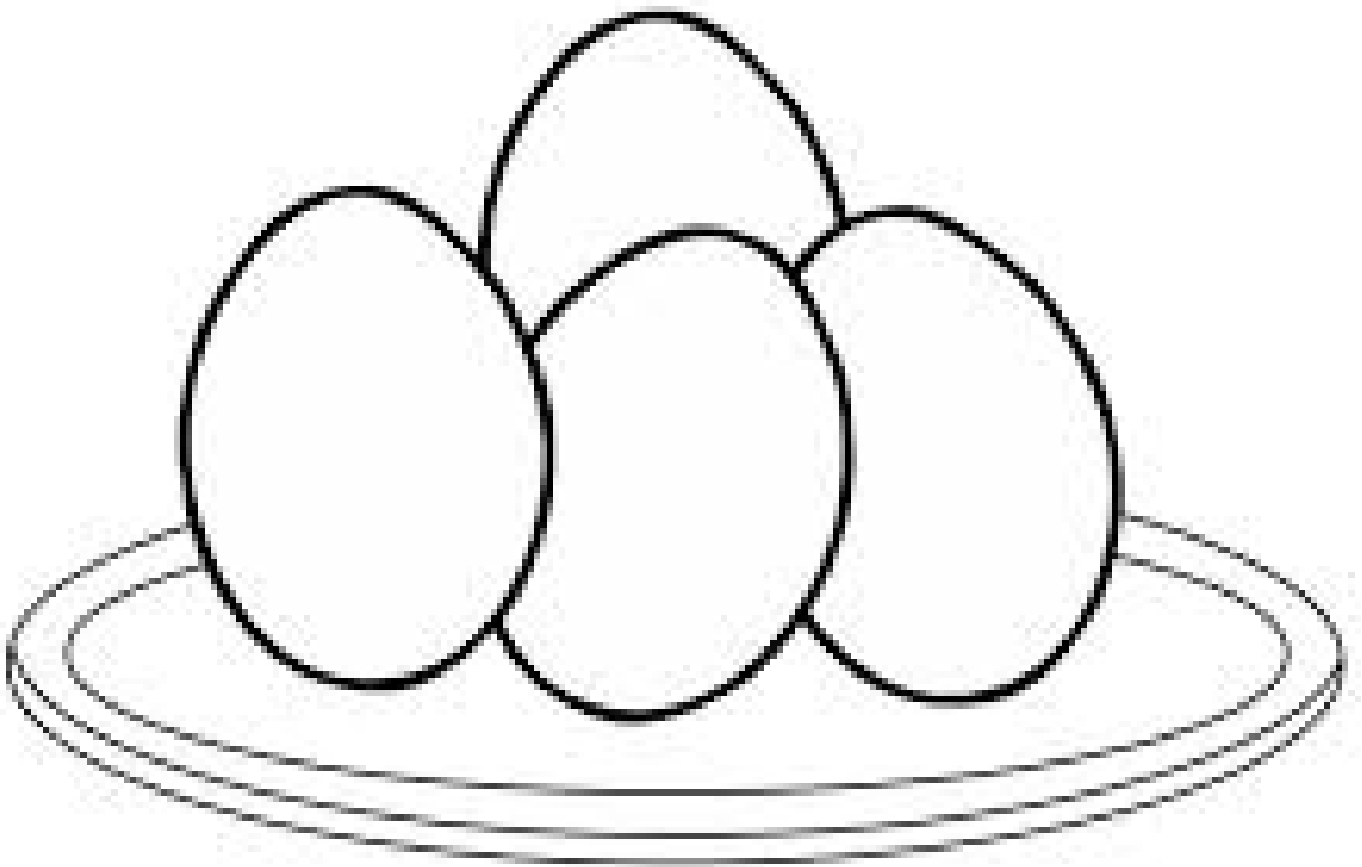
چه چیزی بهتر از این؟



زنگ تفریح

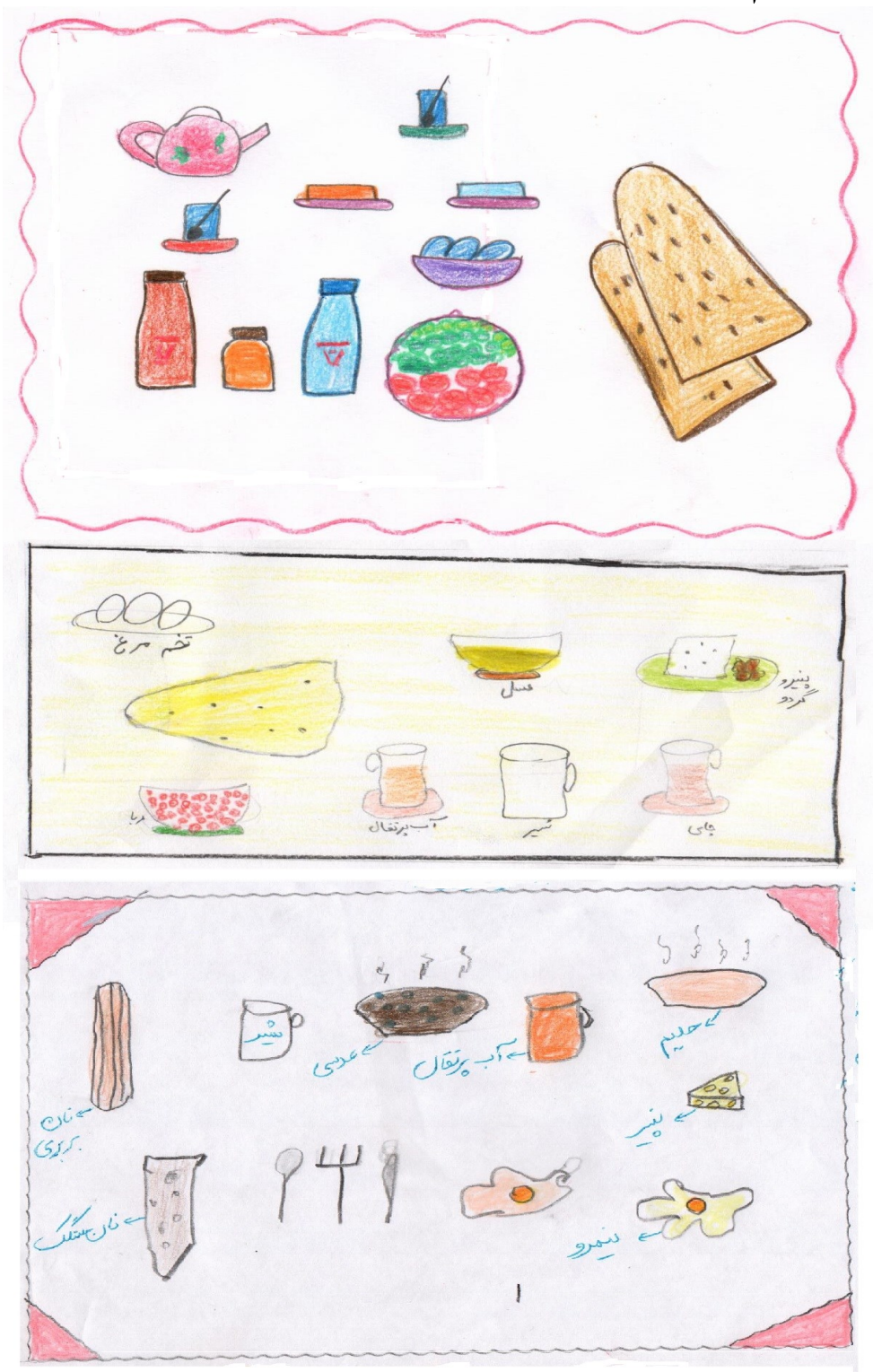
تخم مرغ های رنگی

حتماً در تعطیلات نوروز تخم مرغ های رنگی سفره ی هفت سین را دیده ای... شاید امسال نتوانسته باشی که تخم مرغ رنگ کنی... اصلاً ناراحت نباش... چون می توانی تخم مرغ های نقاشی شده ی زیر را به دلخواه خودت رنگ آمیزی کنی.



غذای سالم

دو نقاشی از برندگان مسابقه‌ی صبحانه‌ی سالم را در پیک سلامت زمستان چاپ کردیم. در این شماره هم سه نقاشی دیگر را ببینید.



نریمان خدااکرم (کلاس دوم)

آرش دارابی (کلاس دوم)

محمد مهدی محتشمی (کلاس اول)

حدیث سلامت

تمیز باش

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

لباس پاکیزه،

غم و اندوه را برطرف می کند

المعجم الكبير، ج ۵، ص ۲۵۴، ح ۵۲۶۱

رنگ آمیزی کن
این صفحه را





پس زمینه حدیث سلامت، برگرفته از وبلاگ تجربه ها ۹۱ و
 بشقاب تخم مرغ از سایت خاله لیلا گرفته شده است

سردبیر این شماره:
دکتر سمیه امیری مقدم

