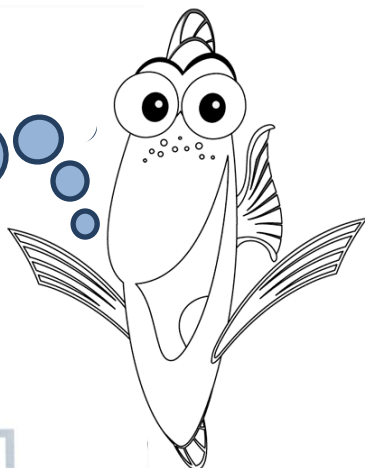
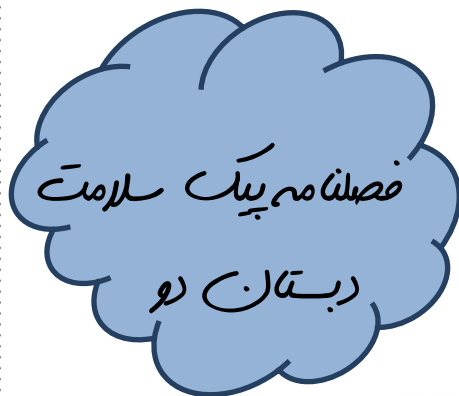


به نام خدای مهربان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم  
واحد پزشکی - بهداشتی



دوره سوم - بهار ۱۳۹۱

آگه گفتی اسم من چیه؟

من یک سم سفیدم...  
باعث پوسیدگی دندانهای سفید شما می شوم.  
باعث چاقی و اضافه وزن می شوم.  
اجازه نمی دهم کلسیم، جذب بدنتان شود!  
چربیهای مضر رو در بدن شما جمع می کنم!  
با وجود اینهمه کارهای بدی که می کنم خیلی از مردم  
من رو دوست دارند... چون من یک سم شیرین هستم!  
فهمیدی اسم من چیه؟



سردبیر این شماره:

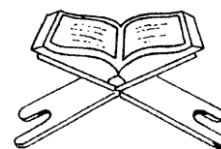
دکتر زینب امیری مقدم

همکاران این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

آقای محمود زارع پور

## سلامت در آیین آسمانی ما



### چند حدیث درباره سلامت

رسول اکرم (ص): زینت بدن کم خوردن، کم خفتن و کم گفتن است.  
رسول خدا (ص) در وصیتی به علی بن ابیطالب: یا علی! مسواک زدن از شیوه من است.  
حضرت علی (ع): کسی که دوست دارد خیر و برکت خانه اش زیاد شود هنگام غذا دستهای خود را بشوید.  
رسول خدا (ص): هنگامی که احساس گرسنگی کردی بخور و هنوز که اشتها داری از خوردن دست بکش.

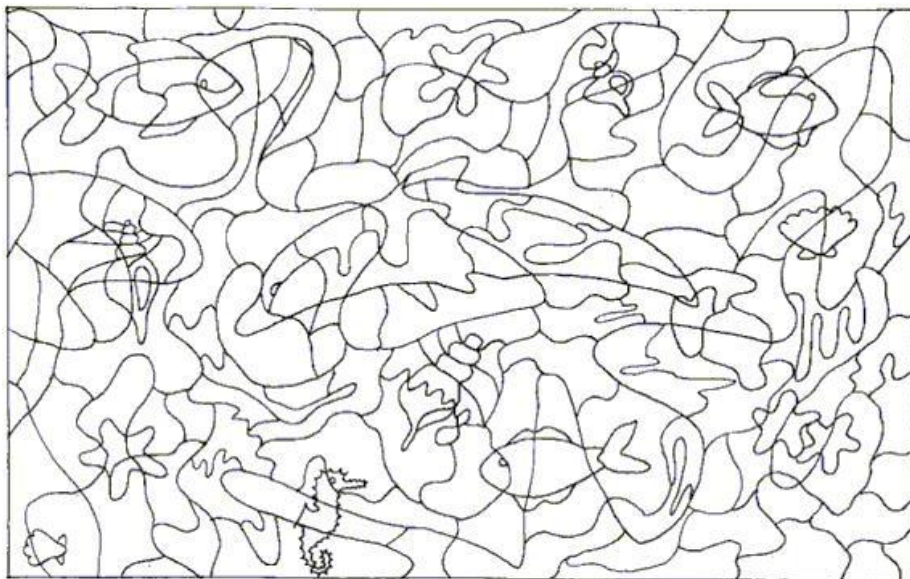
### مناسبتهای بهداشتی مهم فصل بهار

۲۴-۱۸ فروردین: هفته جهانی بهداشت ۱۴ اردیبهشت: روز جهانی آسم و آلرژی

آسم و آلرژی بیماریهای شایعی هستند (یعنی زیاد دیده می شوند). شاید خود شما یا یکی از نزدیکانتون به این مشکل مبتلا باشید. بخاطر اهمیت این موضوع، یک روز در سال رو به نام آسم و آلرژی نام گذاری کردند. در فصل بهار معمولاً آلرژیهای فصلی شدت پیدا می کند؛ پس مطلب بهداشت فردی هم در مورد حساسیت بهاره است. به کسانی که با آمدن بهار، دوباره حساسیت فصلی شون عود کرده و از دست عطسه و آبریزش بینی کلافه شدند، توصیه می کنیم این مطلب رو بخوندند.

## سلامت و سرگرمی

فکر میکنی چند موهبهدرایی را بتوانی در این تصویر پیدا کنی؟  
آنها را رنگ بزن.



حتماً می دانی که محصولات دریایی (ماهی و میگو) برای سن رشد خیلی مفیدند.

### از این منابع کمک گرفتیم:

۱. نشریه آوای سلامت
۲. روزنامه جوان
۳. سایت تبیان
۴. تصاویر از سایتهای: تبیان، coloriage-magique، free clipart now، مجله زندگی، ehow/فتوبلاگ داوودی و وبلاگ مادرانه

## بهداشت فردی

### آلرژی بهاره



با آمدن بهار، حساسیت بهاره در خیلی از آدمها از خواب بیدار می شه!

آلرژی بهاره تا حدی شبیه سرماخوردگیه. اگر چند تا از این علامتها را در بیشتر روزهای بهاری دارید ممکنه مبتلا به حساسیت این فصل باشید:

عطسه های پشت سر هم / آبریزش بینی / خارش بینی و سقف دهان / گرفتگی بینی / قرمزی و خارش چشمها

معمولا این علامتها در برخورد با بعضی مواد (مثل گرده گلها، گرد و خاک، کرک و پشم حیوانات و ...) شدید می شوند.

### حالا برای کمتر شدن آلرژی بهاره چه باید کرد؟

- تا جایی که ممکنه در معرض گرد و غبار، گرده گیاهان و بقیه مواد حساسیت زا قرار نگیرید!

- خودسرانه دارو مصرف نکنید.

- از حیوانات خانگی دوری کنید.

- اگر آلرژی بهاره شما را اذیت می کند حتما به پزشک مراجعه کنید و داروهایی که دکتر برای شما تجویز می کند را فراموش نکنید!

- هر روز صبح با آب و نمک غرغره کنید.

- در روزهایی که باد می وزد و یا در محلهای پر گرد و غبار، ماسک بزنید!

## ورزش و سلامت

### باید ها و نباید های شنا



یکی از نشاط آور ترین ورزشهای دنیا، شنا است که در طول سال تحصیلی انجام می دهید. شاید خیلی از شما با تعطیل شدن مدرسه هم برای شنا به استخر بروید. خوب است نکات زیر را در مورد شنا بدانید:

- قبل از وارد شدن به استخر با نرمش و تمرینات کششی، بدن خود را گرم کنید.
- اگر تب دارید یا مبتلا به عفونت تنفسی یا گوش هستید آن روز را شنا نکنید.
- در آب کم عمق شیرجه نزنید.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا به استخر نروید.
- قبل از ورود و بعد از خارج شدن از استخر، حتما دوش بگیرید.
- فقط از لباس شنای خودتان استفاده کنید.
- بعد از شنا، حتما لباس شنايتان را جایی در زیر آفتاب پهن کنید تا خشک شود.





## غذا و سلامت

### امتمانات نزدیک است... پی بفورم؟

اگر می خواهید شب امتحان خوب بخوابید، صبح روز امتحان آرامش داشته باشید و سر جلسه، بتوانید تمرکز کنید و همه آنچه خوانده اید را به یاد بیاورید... به توصیه های غذایی زیر توجه کنید:

۱. در زمان مطالعه، غذا نخورید و برای غذا خوردن، زمان خاصی را در نظر بگیرید تا آرامش بیشتری داشته باشید.
۲. موقع مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ بپرهیزید تا خواب آلود نشوید!
۳. خوردن جگر، گوشت و ماهی به کاهش اضطراب کمک می کند، زیرا کم خونی یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.
۴. خوردن عسل و نوشیدنیهای عسل دار در کاهش اضطراب بسیار موثرند.
۵. شب امتحان غذای چرب و سنگین نخورید. یک غذای نشاسته ای مثل ماکارونی و برنج - اگر به اندازه مناسب خورده شود - موجب خواب خوب می شود.
۶. صبح روز امتحان بهتر است از مواد سرشار از پروتئین مانند عدسی استفاده کنید.
۷. خوردن آجیل مغزدار از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی برای تقویت حافظه و یادگیری شما موثر است.



## بهداشت دهان و دندان

### لثه های سالم

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که...

هنگام مسواک زدن، لثه تان دچار خونریزی شود. این خونریزی معمولاً به علت التهاب لثه هاست. می دانید چرا لثه دچار التهاب می شود؟

اگر مراقب بهداشت دهان خود نباشید و مرتب مسواک نزنید، ذرات غذا در لابلاي دندانها باقی می مانند و موجب تجمع میکروبها می شوند.

این میکروبها هم لثه را ملتهب و عفونی می کنند!

البته گاهی خونریزی از لثه علت های دیگری هم دارد مثل:

محکم مسواک زدن / کمبود ویتامین / برخی بیماریهای خونی / ...

پس یادتان باشد...

سه بار در روز و آن هم با ملایمت مسواک بزنید.

بهتر است شبها از دهانشویه آب و نمک استفاده کنید.

نخ دندان را هم فراموش نکنید.

اگر با رعایت این نکات باز هم لثه هایتان خونریزی می کنند حتما به

دندانپزشک مراجعه کنید.

