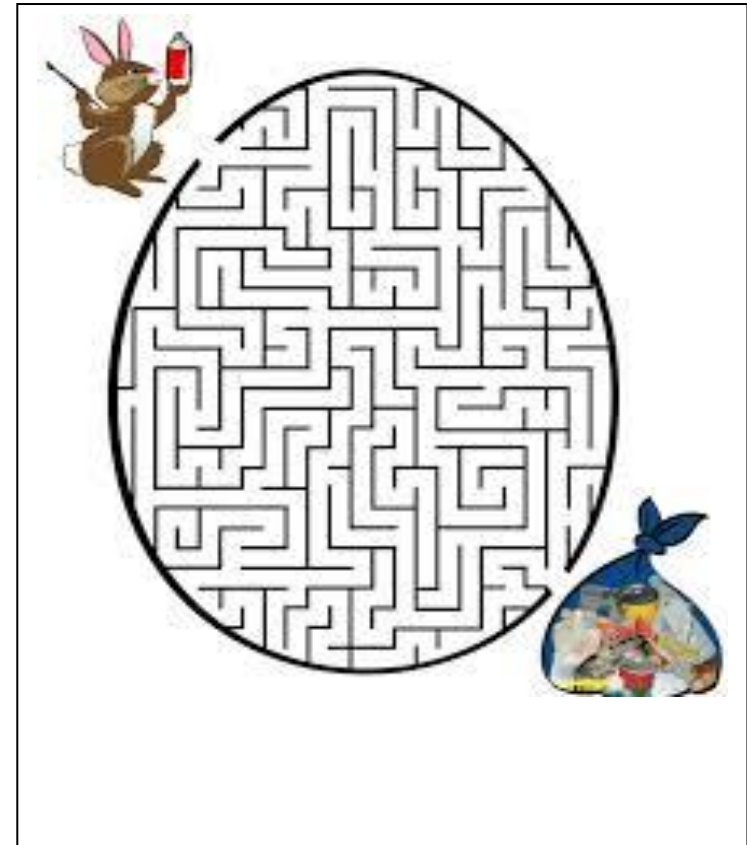




دبستان دو

دوره هفتم - پاییز ۱۳۹۴



به خرگوش کمک کن بطری را در سطل زباله بیندازد.

سر دبیر:

دکتر زینب امیری مقدم

همکاران این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

خانم طیبه سلامت



سلامت در آیین آسمانی ما

اسلام و پاکیزگی

بزرگان دین اسلام به نظافت و پاکیزگی اهمیت زیادی داده اند. ما هم باید از این بزرگان الگو بگیریم.

- ✓ پیامبر گرامی اسلام **حضرت محمد صلی ا... علیه و آله** می فرمایند: هر که جامه ای می پوشد، باید آن را پاکیزه نگه دارد.
- ✓ **امام علی علیه السلام**: لباس پاکیزه، غم و اندوه را برطرف می کند و باعث پاکیزگی نماز است.
- ✓ **امام باقر علیه السلام**: کوتاه کردن ناخن از آن رو لازم است که پناهگاه شیطان است و فراموشی می آورد.
- ✓ **امام صادق علیه السلام**: هر کس قبل و بعد از غذا دست هایش را بشوید، در اول و آخر آن غذا به او برکت داده شود و تا زنده است در رفاه به سر برد و از بیماری جسمی در امان ماند.

از این منابع کمک گرفتیم:

۱- دانشنامه رشد

۲- بخش سلامت سایت صدا و سیما

۳- سلامت نیوز

۴- تبیان



یک مناسبت بهداشتی مهم فصل پاییز

۲۸ مهر: روز جهانی پوکی استخوان

دوست عزیز! آیا می دانی به پوکی استخوان،

"بیماری خاموش" می گویند؟

فکر می کنی علت این نامگذاری چیست؟

پوکی استخوان موجب ضعیف شدن بافت استخوانها می شود. افرادی که دچار پوکی استخوان می شوند در سنین بالا ممکن است دچار شکستگی استخوانها، خمودگی ستون فقرات، کوتاه شدن قد در میانسالی و افتادن دندانها شوند. اما این بیماری با این همه عوارض ناخوشایند، احتمال دارد تا سالها بدون علامت باقی بماند و فرد بیمار متوجه مشکلات زیاد استخوانهایش نشود. به همین خاطر پوکی استخوان نوعی بیماری خاموش است.

این بیماری آنقدر اهمیت دارد که در تقویم جهانی یک روز را به آن اختصاص داده اند. با وجود اینکه عوامل ارثی، بعضی بیماریها و مصرف برخی داروها در پوکی استخوان نقش دارند؛ کارهایی وجود دارد که شما در سنین مدرسه می توانید انجام دهید تا در آینده دچار پوکی استخوان نشوید:

- ۱- مواد غذایی دارای ویتامین آ و دی، کلسیم و پروتئین بخورید. یعنی حتما از ماهی، تخم مرغ، لبنیات به ویژه شیر در غذای روزانه خود استفاده کنید.
- ۲- اگر ورزش نکنید ویتامین دی و کلسیم به اندازه کافی جذب استخوانها نمی شوند. حتما روزی بیست دقیقه ورزش کنید.
- ۳- بعضی خوراکیها مثل انواع شکلات، غذاهای چرب و نوشابه های گازدار نمی گذارند کلسیم وارد استخوانها شود؛ پس این خوراکیها را کمتر بخورید.

بهداشت فردی

هر چه تمیز تر؛ عزیز تر

می دانی چقدر آزار دهنده است کسی با دست و صورت کثیف یا دندان های مسواک نزده یا جورابه های بدبو به مدرسه بیاید؟ اگر می خواهی همه دوستت بدارند و همه جا عزیز باشی بهتر است بهداشت شخصی را رعایت کنی. بهداشت شخصی یعنی رعایت موارد زیر:



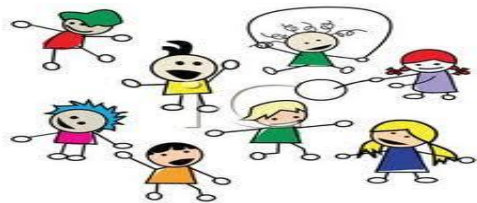
۱. مو و ناخن هایت را همیشه کوتاه نگه دار.
۲. هم در مدرسه و هم در خانه از ظرف غذا، قاشق و لیوان مخصوص خودت استفاده کن.
۳. قبل از خوردن هر نوع غذا یا خوراکی دستهایت را با آب و صابون بشوی. همینطور بعد از توالی این کار را فراموش نکن.
۴. قبل از اینکه از خانه خارج شوی موهایت را شانه کن و مطمئن شو که لیوان در کیفیت باشد و در جیبیت به اندازه کافی دستمال داشته باشی.
۵. وقتی از مدرسه به خانه برمی گردی هم دستها، هم پاهای و هم جورابه هایت را بشوی.
۶. صبح و ظهر و قبل از خواب، مسواک بزن.
۸. وقتی هوا گرم است یکرز در میان و وقتی هوا سرد است هفته ای دوبار حمام کن.



چه موارد دیگری برای حفظ بهداشت شخصی به نظرت می رسد؟ آنها را بنویس و به واحد پزشکی برسان تا در پیک سلامت زمستان با نام خودت چاپ شود.

ورزش و سلامت

اصول بهداشتی ورزشی



دانش آموز عزیز! اگر دوست داری یک ورزشکار نمونه باشی و ورزش باعث تقویت عضلات و استخوانهایت شود و هزاران فایده ورزش به جسم و جانانت برسد بهتر است قوانین زیر را رعایت کنی:

- ۱- در صورت امکان در هوای آزاد و بدون آلودگی ورزش نمائید.
- ۲- هنگام ورزش از لباس های مناسب همان رشته ورزشی و کفش مناسب استفاده کنید. بجای جوراب های نایلونی از جوراب های نخی استفاده کنید.
- ۳- قبل از شروع ورزش حتما با انجام حرکات نرمشی، عضلات خود را گرم کنید. انجام ورزش بدون آماده کردن عضلات موجب درد و کوفتگی می شود.
- ۴- نوشیدن مایعات حین ورزش اشکالی ندارد اما از نوشیدن مایعات بسیار سرد پرهیز نمائید.
- ۵- پس از تمرین، لباس های ورزشی خود را شسته و در زیر آفتاب خشک کنید. لباس های آغشته به عرق، محیط مناسبی برای رشد قارچ هاست.
- ۶- بهتر است فاصله مصرف غذا تا شروع تمرینات ورزشی، کمتر از ۳ ساعت نباشد تا هضم و جذب مواد غذایی انجام گرفته و خون به مقدار کافی در دسترس ماهیچه ها باشد.
- ۷- اصول اخلاقی و رعایت بازی جوانمردانه فراموش نشود!



غذا و سلامت

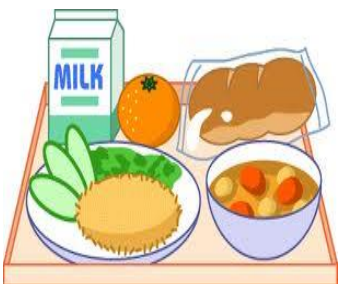
صبحانه را فراموش نکنید!

دانش آموزان عزیز اگر دوست دارید درسها را خوب یاد بگیرید حتما صبحانه بخورید. دانش آموزانی که بدون خوردن صبحانه به مدرسه می روند یادگیری کافی ندارند زیرا قند خون آنها در ساعات کلاس درس پایین می آید و نرسیدن قند به مغز، باعث می شود درسها را خوب متوجه نشوید.

برای اینکه صبحها اشتهای صبحانه خوردن داشته باشید:

- ۱- زود (سرسب) شام بخورید. ۲- به موقع بخوابید. ۳- بعد از بیدار شدن از خواب (قبل از صبحانه) نرمش کنید.

اگر صبح ها کمی زودتر بیدار شوید، می تونید با آرامش یک صبحانه لذیذ و مقوی بخورید.



چه موادی برای صبحانه مفید و مناسبند؟

✓ نان و کره و خرما، نان و پنیر و خرما

✓ نان و کره و عسل

✓ نان و پنیر و گردو: بهتر است از نان کامل مثل سنگگ استفاده کنید.

✓ تخم مرغ آب پز: خوردن یک تخم مرغ در روز در سن شما خیلی مفید است. تخم مرغ باید کاملا پخته بشه. تخم مرغ نیم پز ممکنه مسمومیت ایجاد کنه.

✓ بعضی غذاهای پخته مثل حلیم و عدسی: عدسی رو می تونید با کمی روغن زیتون و آب لیموی تازه میل کنید.

✓ مصرف یک لیوان شیر همراه با صبحانه توصیه می شود.



بهداشت دهان و دندان

فلوراید درمانی

فلوراید یک ماده معدنی طبیعی است.

می دانید فلوراید چه خاصیتی دارد؟

فلوراید موجب سفت شدن مینای دندان و جلوگیری از پوسیدگی می شود.

ما چطور می توانیم این ماده را به دندانهای خود برسانیم؟

۱- در آب آشامیدنی مقدار کمی فلوراید وجود دارد.

۲- بعضی خمیر دندان ها و دهانشویه ها دارای فلوراید هستند.

۳- دندانپزشکان برای برخی کودکان " فلوراید درمانی " را توصیه می کنند که توسط ماده ای شبیه ژل انجام می شود.

فلوراید درمانی چگونه انجام می شود؟

اول از همه باید مسواک بزنید تا سطح دندانها تمیز شوند. سپس دندانپزشک با گاز استریل دندانها را خشک کرده و ژل فلوراید را به سطح آنها مالش می دهد. چند دقیقه بعد اضافه ژل با گاز یا پنبه برداشته می شود. در این مرحله باید آب دهان خود را خارج کنید. یادتان باشد تا نیم ساعت بعد از فلوراید درمانی نباید غذا یا نوشیدنی بخورید و همچنین نباید دهانتان را بشویید. اگر در این نیم ساعت آب در دهانتان جمع شد آنرا خارج کنید. رنگ فلوراید قهوه ای است و تا دو روز بعد از فلوراید درمانی ممکن است کمی رنگ دندانهای شما تیره شود اما بزودی دندانها به رنگ طبیعی خود برمی گردند. فلوراید درمانی درد ندارد و ده دقیقه بیشتر طول نمی کشد پس اصلا نگران نباشید!