



به نام خدای مهربان



دبستان دو

دوره هفتم - بهار ۱۳۹۵



امروز درس چی داریم؟

درس بهداشتی داریم

میخوای که سالم باشی دانا و عالم باشی
بیمار قلبی نشی چربی و قندی نشی
دست رو مرتب بشور نخور غذاهای شور
چیپس و پفک هی نخر لذت رو از شیر ببر
نوشابه اصلا نخور سرخ شده کمتر بخور
آب میوه ی طبیعی تمیز اگر بگیری
هویج و سیب و هلو پرتقال و آلبالو
دشمن هر سرطان دوست تواند هر زمان
سوسیس و کالباس بده پولی به اینها نده
از آب سالم بنوش از حشرات تن بپوش
شیرینی و شکلات آب نبات و هم نبات
کمتر و کمترش کن چای رو بی شکرش کن

امروز درس چی داریم؟

درس بهداشتی داریم

سردبیر: دکتر زینب امیری مقدم

همکار این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

چند تفاوت بین دو تصویر می توانی پیدا کنی؟



مناسبت بهداشتی فصل بهار

۲۷ اردیبهشت : روز جهانی فشار خون



فشار خون بالا عوارض زیادی دارد و متأسفانه این بیماری در کشور ما و در کل دنیا روز به روز دارد شایع تر می شود. به همین خاطر یک روز را در تقویم جهانی به این بیماری اختصاص داده اند. دو تا از دلایل اصلی فشار خون بالا، تغذیه نامناسب و تحرک کم است. برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا این دو نکته را رعایت کنید:

۱- مصرف غذاهای شور مثل غذاهای کنسروی، فست فودها، سوسیس و کالباس، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی؛ آجیل شور و ... را کاهش دهید.

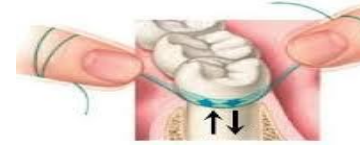
۲- روزی حداقل نیم ساعت ورزش کنید.

از این منابع کمک گرفتیم:

- ۱- مجله علم ورزش
- ۲- وبلاگ اتاق بهداشت
- ۳- سایت کودک سیتی

بهداشت دهان و دندان؛

نخ دندان... چرا و چگونه؟



فکر می کنید که نخ دندان فقط برای بیرون آوردن غذا از بین دندانهاست؟ اینطور نیست، یعنی اگر هیچ غذایی هم بین دندانهای شما گیر نکند، باز هم لازم است حداقل یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید. دندانها دارای ۵ سطح هستند و تنها ۳ سطح آن با مسواک تمیز می شود. قسمتهای بین دندانها به هیچ وجه با مسواک تمیز نمی شود و عامل بسیاری از پوسیدگیهای دندانی است. تمیز کردن منظم دندانها با نخ دندان هم باعث جلوگیری از پوسیدگی دندان و بیماری های لثه می شود و هم در از بین بردن بوی بد دهان موثر است. می دانید چطور باید نخ دندان بکشید؟



ورزش و سلامت؛

ورزش در هوای گرم



فعالیت در هوای گرم باعث کم شدن آب بدن می شود. به همین خاطر هم لباستان خیس عرق می شود و هم خودتان احساس بیحالی می کنید. همچنین احتمال گرفتگی ماهیچه های شما در هوای گرم بیشتر است. گرفتگی ماهیچه ها بسیار دردناک است و هیچ کس دوست ندارد آن را تجربه کند. گرمزدگی هم از عوارض خطرناک ورزش در هوای گرم است. پس موقع ورزش در هوای گرم این نکات را رعایت کنید:



- ۱- قبل از ورزش و همچنین حین ورزش مایعات کافی بنوشید. خوردن آب وسط ورزش اشکالی ندارد.
- ۲- سعی کنید در روزهای گرم به جای ظهر، اول صبح که خنک تر است، ورزش کنید.
- ۳- از لباسهای نخی و سبک و ترجیحاً رنگ روشن استفاده کنید.
- ۴- اگر دچار ضعف، سرگیجه و حالت تهوع شدید، حتماً فعالیت ورزشی را متوقف کنید در غیر اینصورت باید منتظر از حال رفتن باشید!
- ۵- همیشه کرم ضد آفتاب بزنید، مهم نیست چه زمانی از روز باشد. کرم ضد آفتاب از پوست شما در برابر اشعه های ماورای بنفش خورشید محافظت خواهد کرد.



بهداشت فردی



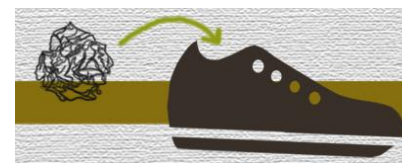
از کفش های خود فوب مراقبت کنیم

از کفش هاتون مراقبت کنید که هم به نفع خودتونه هم به نفع جیب پدر و مادرتون!

۱. کفش های کتونی علاقه زیادی به فضای بسته کمند دارن و اگه تو خونه تون امکانش رو دارید، اونها را در فضای باز نگهداری کنید.
۲. میکروبهایی که کفش و پا را بدبو میکنند یک عیب دیگه هم دارند که کفش را زودتر کهنه می کنند. برای کشتن این میکروبها بعد از اینکه کفش رو از پا درآوردید، کمی جوش شیرین توش بریزید.



۳. اگه کفشتون خیس شد، وقتی رسیدین خونه، یک روزنامه مچاله تو کفش بگذارید تا بعد از خشک شدن کفش کج و کوله نشه.



۴. کفشها هم برای اینکه عمرشون کم نشه مثل ما آدمها نیاز به استراحت دارن. پس اگه دو جفت کفش دارید از هرکدوم یک روز در میان استفاده کنید تا فرصت استراحت داشته باشند.

غذا و سلامت

خوراکیهای خطرناک!



مگر خوراکی خطرناک هم داریم؟ بله! البته منظور، غذاهای فاسد یا مسموم نیست! اتفاقا این خوراکیهای خطرناک که قرار است در موردش بخوانید ظاهر زیبا و جذابی دارند... اما حواستان باشد گول نخورید!
۱- نوشابه های گازدار

تعداد ضررهای این نوشابه ها اینقدر زیاد است که در اینجا نمی توان همه آنها را نوشت فقط بدانید موجب پوک شدن استخوانها، مشکلات معده، چاقی بیش از حد و هزار مشکل دیگر می شوند!

۲- خوراکیهای ترش دستفروش ها

این خوراکیهای خوش رنگ و لعاب بوسیله رنگهای غیرخوراکی و غیر مجاز و همچنین مواد اسیدی رنگ آمیزی می شوند! پس با وجود اینکه ظاهر قشنگی دارند اما برای سلاکتی شما خطرناک هستند.



۳- قند و شکر

تعجب نکنید! درست است شکر را خیلی ها دوست دارند و با آن چای و شربت را شیرین می کنند و یا در بسیاری از خوراکیها مثل کیک و شیرینی ها مقدار زیادی شکر بکار رفته؛ اما شکر از نظر سلامتی یک جور "سم" به حساب می آید چون در بسیاری از بیماریهایی که در بزرگسالی به سراغ ما می آید نقش دارد مثلا فشارخون بالا، بیماریهای قلبی و مشکلات کلیوی. اگر از همین دوران کودکی ذائقه خودتان را به شیرینی جات عادت ندهید، وقتی بزرگ شدید مجبور نیستید برای کم کردن وزن، رژیم های سخت بگیرید.