



به نام شفا بخش جسم و جان



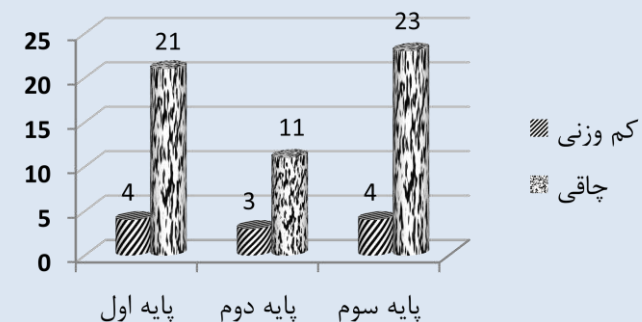
مجتمع آموزشی پسرانه معلم واحد پزشکی - بهداشتی



دوره سوم - بهار ۱۳۹۱

اوضاع و احوال رشد دانش آموزان راهنمایی معلم

بدون آمار و نمودار هم کاملاً مشخصه که امسال هم توی مدرسه تعداد چاقها بیشتر از تعداد کم وزنهاست. اما نمودارش رو هم ببینید که کار دستتون بیاد!



نمودار به درصده؛ یعنی مثلاً تقریباً از هر ۵ دانش آموز اول یکی چاقه. در این نمودار اضافه وزنی ها را نشون ندادیم وگرنه با کم کردن ۳ گروه کم وزن، اضافه وزن و چاق از کل بچه ها معلوم میشه که فقط نیمی از دانش آموزان راهنمایی وزن طبیعی دارند!

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

همکار این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

آقای محمود زارع پور

یک مناسبت بهداشتی مهم فصل بهار

روز جهانی هلال احمر



۱۹ اردیبهشت روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر است. نهاد امدادی و بشردوستانه هلال احمر ایران

که امسال ۹۰ ساله می شود کانون دانش آموزی هم دارد. اگر به فکر یاری انسانهای نیازمند به کمک هستید، یک راه، عضویت در هلال احمر است. برای این کار به سازمان جوانان جمعیت هلال احمر مراجعه کنید.

سلامت و سرگرمی

جدول میان وعده های سالم

فکر میکنی بتوانی اسم چند میان وعده سالم را از جدول زیر پیدا کنی؟

ت	گ	ذ	ف	?
و	ر	ن	ک	پ
ت	د	م	ا	س
ق	و	ل	ه	ت
ز	ج	ی	و	ه

توجه کن که حروف این اسامی پشت سرهم نوشته شده اما ممکن است افقی، عمودی یا مورب باشد. اگر توانستی ۹ میان وعده سالم و خوشمزه را پیدا کنی یعنی جدول را به طور کامل حل کرده ای.

.....۱۲۳۴۵
.....۶۷۸۹

بهداشت فردی

اگه زیاد عرق می کنی...

تعریق (عرق کردن) بیش از حد یک بیماری است که مشکلات زیادی بوجود می آورد مثلاً فرد دچار بوی بد بدن می شود، جای پای خیسش روی فرش باقی می ماند، رد عرق روی لباسش مشخص می شود و احتمال عفونت قارچی در او بیشتر است. این بیماری انواع مختلفی دارد: (۱) **استرسی**؛ معمولاً کف دست و پا و زیر بغل گرفتار است و در اثر استرس یا اضطراب عرق می کند (۲) **ذائقه ای**؛ تعریق اطراف لب و دهان، پیشانی و جناغ سینه بعد از خوردن غذاهای تند، سس گوجه، شکلات، چای و قهوه یا سوپ داغ (۳) **منتشر**؛ در اثر تب، ورزش شدید، حضور در محیط گرم و مرطوب یا بعضی بیماریها

یک نکته: شما در دوران بلوغ هستید یعنی غدد عرقی زیر بغلتان بیشتر فعالیت میکنند که باعث افزایش تعریق می شود. غدد چربی هم پرکارتر می شوند پس نسبت به دوران کودکی عرق بدبوتری خواهید داشت! دوش گرفتن روزانه یا یک روز در میان را فراموش نکنید.

منابع و مآخذ:

- Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)
- اسلایدهای کارگاه آموزشی "کمکهای اولیه" مجتمع آموزشی معلم (۸۹/۶/۲۹)
- سایت تبیان
- هفته نامه های: سلامت و اخبار پزشکی
- تصاویر از: the color, glasbergen, funshad, medicina و کاریکاتور از David Simonds

بیماریهای شایع فصلی

خواب آلودگی بهاره!

وقتی یک نفر زیاد می خوابد ممکن است دیگران از او بپرسند: "رفتی به خواب زمستونی؟!!" اما اگر دقت کنید متوجه می شوید که اکثر ما در فصل بهار دچار خواب آلودگی می شویم! اگر آلرژی فصلی (بهاره) هم داشته باشید که این مشکل شدت بیشتری پیدا می کند.

خوب است بدانید این مشکل با بیشتر خوابیدن برطرف نمی شود! اما کارهای ساده ای هست که می تواند به رفع کسالت بهار کمک کند:

← نوشیدن چای با صبحانه

← ورزش کردن که بهتر است در هوای آزاد و در معرض آفتاب باشد.

← منظم کردن خواب شبانه

← یک چرت ۱۵ دقیقه ای وسط روز

نوشته وسط روز،

نه وسط کلاس!



سلامت در حوادث

کمکهای اولیه- سوختگی الکتریکی

* اول مواظب باشید برق خود شما را نگیرد. ممکن است با دست زدن به مصدوم شما هم دچار برق گرفتگی شوید. اگر نمی توانید جریان برق را قطع کنید با یک وسیله چوبی بلند او را از منبع برق جدا کنید. حتماً می دانید هرگز نباید این کار را با یک وسیله خیس یا فلزی انجام دهید.

* بعد از جداسدن مصدوم از منبع برق حتماً او را به بیمارستان برسانید حتی اگر حالش ظاهراً خوب باشد چون بعضی عوارض برق گرفتگی به تدریج بروز می کند.



کمکهای اولیه-

سوختگی شیمیایی

۱ در سوختگی شیمیایی (چه اسید، چه باز) بهترین کاری که می توانید انجام دهید شستشوی ناحیه سوخته

با آب فراوان است. مهم این است که این کار را هرچه سریعتر انجام دهید پس خود را معطل پیدا کردن آب تمیز نکنید و از نزدیکترین آب استفاده کنید.

۲ سوختگی شیمیایی شدیدتر از آنی است که به نظر می رسد پس بعد از شستشو با آب فراوان حتماً مصدوم را به بیمارستان برسانید.

تغذیه و سلامت

غذای خوب برای امتحان خوب

به امتحانات پایان سال تحصیلی نزدیک می شویم. خوردن غذای سالم و مناسب همیشه مهم است اما در روزهای امتحان مهمتر است؛ چون اگر در این روزها دچار سوء تغذیه یا مسمومیت غذایی شوید ممکن است زحمت یک ترم درس خواندنتان از بین برود، پس:

- * وسط غذا خوردن درس نخوان و البته وسط درس خواندن هم غذا نخور!
- * شب امتحان نمی توانی خوب بخوابی؟ شام یک غذای نشاسته ای بخور (یعنی: نان، برنج یا ماکارونی)
- * اضطراب امتحان داری؟ سعی کن در طول روز میوه و سبزیهای تازه (مثل سیب، گاهو، نعنا و ریحان) مصرف کنی. عسل (یا شربت عسل) هم به کاهش اضطراب کمک می کند.
- * میدانی صبحانه خوب در روزهای امتحان چیست؟ نان و پنیر و گردو یا نان و عسل و یا یک ظرف عدسی.
- * صبح امتحان نتوانستی درست و حسابی صبحانه بخوری؟ گرسنه سر جلسه امتحان ننشین و همراه خودت موز یا کشمش به مدرسه بیاور تا قبل از امتحان بخوری.
- * یادت باشه غذا را خوب بجوی و به آرامی میل کنی و در روزهای امتحان سراغ غذاهای بیرون از خانه نروی که حتی تصور دل درد و دل پیچه سر جلسه ی امتحان، وحشتناک است!

ورزش و سلامت

ورزش کنید اما خوب ورزش کنید! (۳)



با قانون ۱ و ۲ ورزش مناسب (لذت از ورزش / ورزش متناسب سن) در شماره های قبل پیک سلامت آشنا شدید و حالا قانون سوم:

فعالیت‌های متنوعی داشته باشید- شاید برسید یعنی چی؟

بگذارید یک مثال بزنم؛ اگر هر روز ورزش کنید ولی در تمام مدت فقط قایقرانی (پارورنی) کنید چه می شود؟ ماهیچه های بازو و دستتان قوی می شود ولی بقیه اندامها سودی نمی برند حتی احتمالاً دچار کمردرد و برخی مشکلات دیگر هم خواهید شد. پس ورزشی مناسب است که بطور هماهنگ همه ی اعضای بدن را تقویت کند. به همین علت است که ورزشکاران حرفه ای همه رشته ها در تمرینات خود نرمش، حرکات کششی و بدنسازی دارند.

چطور مطمئن شویم که برنامه ورزشی ما تنوع کافی دارد و همه اعضای بدن را تقویت کرده ایم؟ با رعایت سه نکته می توانید از این موضوع مطمئن شوید: یک- بخشی از ورزش (حداقل ۳ روز در هفته) در هوای آزاد باشد که بهتر است بدوید/ دو- نرمشهای کششی یا ژیمناستیک ماهیچه هایتان را تقویت می کند/ سه- طناب زنی و هر ورزشی که در آن بالا و پایین بپرید استخوانها را محکم می کند.

قانون سوم- برنامه ورزشی باید فعالیت‌های متنوعی داشته باشد.