

با نام مهربان ترین...



پیک سلامت

دبستان دو



دوره شانزدهم - پاییز ۱۴۰۳

این شماره از پیک مسابقه دارد (صفحه ۳)

مواظب باش سرما نخوری! چطوری؟

پیشگیری از ابتلا به بیماری های تنفسی (کرونا، آنفلوانزا)



شستشوی مرتب دستها با آب و صابون
یا محلول های ضد عفونی کننده



پوشاندن بینی و دهان
هنگام سرفه و عطسه



خودداری از تماس نزدیک با
افرادى که علائم شبیه به
آنفلوانزا یا سرماخوردگی دارند



پرهیز از دست دادن و روبوسی
کردن با دیگران



پرهیز از لمس چشم و صورت
با دستهای شسته نشده



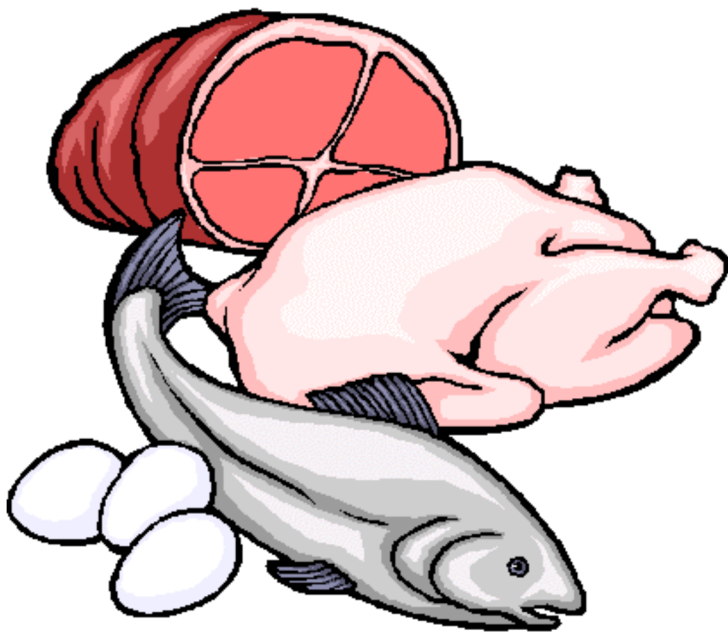
غذای سالم

غذا چطور به بدن ما انرژی می‌رساند؟ - ۱

هر غذایی که می‌خوریم مواد مختلفی مثل ویتامین، آب، فیبر و غیره دارد، اما فقط سه نوع ماده اصلی در غذا هست که می‌تواند در بدن ما انسان‌ها انرژی تولید کند. امسال در هر شماره از پیک، یکی از این سه ماده را به شما معرفی می‌کنیم:

پروتئین

پروتئین ماده‌ای است که برای سن رشد و ساخت ماهیچه در بدن ما خیلی لازم است. این ماده در بعضی غذاها وجود دارد. اما پروتئین کامل در غذاهایی هست که از حیوانات به دست می‌آید و غذاهای گیاهی



نمی‌توانند به تنهایی نیاز بدن ما به پروتئین را تامین کنند.

“هر گرم پروتئین، ۴ کالری انرژی برای ما تولید می‌کند”

از بین محصولات حیوانی، کامل‌ترین پروتئین مربوط به تخم مرغ است و بهتر

است شما هر روز یک تخم مرغ بخورید.

اگر می‌خواهید با انواع ماهی آشنا شوید،

صفحه‌ی بعد را هم بخوانید و در مسابقه

شرکت کنید.



یک خبر از مدرسه‌ی ما

برنامه معاینات پزشکی امسال و یک توصیه

اغلب معاینات در ابتدای ورود به مقطع بالاتر یعنی پایه‌های سوم، هفتم و دهم انجام می‌شود. اما اگر کلاس سوم مدرسه معلم نبودید، نگران نباشید ↓

معاینه	معاینه شوندگان	تاریخ انجام
رشد (قد و وزن)	همه دانش آموزان	تا آخر مهر به تدریج انجام می‌شود
قلب و ریه	فقط سومی‌ها + افراد جدید سایر پایه‌ها	پنجم و ششم آبان
وضعیت عمومی	فقط سومی‌ها + افراد جدید سایر پایه‌ها	هشتم و نهم آبان
بینایی سنجی	فقط سومی‌ها	هفته دوم آذر
معاینه دندان‌ها	فقط سومی‌ها + افراد جدید سایر پایه‌ها	یک روز احتمالاً در ماه آذر
ساختار قامتی	فقط سومی‌ها + افراد جدید سایر پایه‌ها	در ماه دی به تدریج انجام می‌شود

به شکل نگاه کنید، دقت کنید موقع اندازه‌گیری قد کاملاً راست و چسبیده به دیوار ایستاده باشید و هنگام اندازه‌گیری وزن، لباس اضافه به تن نداشته باشید و سر را خم نکنید تا نتیجه دقیق شود



سلامت در ورزش

چرا نباید در هوای آلوده ورزش کنیم؟

وقتی ورزش می‌کنیم، نیاز بدن ما به اکسیژن هوا بیشتر می‌شود. مغز به قلب و شش‌ها دستور می‌دهد که تندتر کار کنند تا اکسیژن بیشتری به ماهیچه‌ها برسد. برای همین است که موقع ورزش ضربان قلب و تعداد تنفس ما بیشتر می‌شود.

اگر هوا خوب باشد، این حالت برای بدن مفید است چون هوای تمیز و اکسیژن بیشتری به بدن ما می‌رسد.

اما اگر هوا آلوده باشد، وقتی نفس تندتر شود، آلودگی‌ها بیشتر وارد بدن می‌شود و زودتر از حالت عادی می‌تواند ما را بیمار کند.

سؤال؛ یعنی در پاییز و زمستان که هوا زیاد آلوده می‌شود اصلاً بازی و ورزش نکنیم؟

جواب: نگران نباشید، همیشه راهی برای بازی و ورزش هست. در روزهای آلوده، در خانه و باشگاه یعنی در فضاهای بسته بازی کنید...

البته با سروصدای کمتر!



اگر ناخن میجوی...

جویدن ناخن یک عادت غلط است که هم به انگشتان، ناخن و دندان‌های شما آسیب می‌زند و هم اعتماد به نفس شما را کم می‌کند.

عادت‌های غلط مثل یک گیاه هرز هستند که هرچه زودتر برای برطرف کردن آنها، اقدام کنید کار شما راحت‌تر است. اما اگر زمان بگذرد، گیاه هرز ریشه دار می‌شود و جدا کردن آن از باغچه‌ی زندگی شما سخت‌تر خواهد شد.

حالا اگر ناخن میجوی، هرروز صبح که از خواب بیدار می‌شوی با خواندن دو سوره ی "ناس" و "فلق" به خودت یادآوری کن که امروز قرار نیست به دندان‌ها و ناخن‌های خودت آسیب بزنی و از سه روش زیر ↓ برای ترک عادت غلط کمک بگیر.

فقط یادت باشد انگشتان را با یک کاری سرگرم کنی که بدتر یا خطرناک‌تر از ناخن جویدن نباشد!

در این مورد با بزرگترها مشورت کنی بهتر است.

لطفاً منو گاز نگیر!



روی

انگشت

چسب بزن!



روی ناخن

تلخ کننده

بزن!



انگشت‌ها را با کار دیگری مشغول کن!



روز دانش آموز مبارک

دوپه ها ! برای شرکت در مسابقه ی پیک پاییز فقط تا روز دانش آموز (یعنی ۱۳ آبان) فرصت دارید

پیک سلامت را برای فود نگه دارید و فقط رمز جدول را با فط فوانا روی یک کاغذ بنویسید

نوشتن نام، نام خانوادگی، پایه و کلاس فود را فراموش نکنید



فصلنامه پیک سلامت توسط واحد پزشکی مجتمع فرهنگی آموزشی
پسرانه معلّم منتشر می شود

و در هر سال تحصیلی سه شماره دارد: پاییز- زمستان- بهار

با واحد پزشکی در تماس باشید: ۸۸۵۷۵۹۵۵ (۰۲۱)

<http://medical.moallem.sch.ir/>