



به نام خدای مهربان



دبستان دو

دوره ششم - زمستان ۱۳۹۳



### آمارهایی از معاینات امسال

میانگین قد دانش آموزان:

سومی ها: ۱۳۶ سانتی متر

چهارمی ها: ۱۴۱ سانتی متر

پنجمی ها: ۱۴۷ سانتی متر

ششمی ها: ۱۵۱ سانتی متر

میانگین وزن دانش آموزان:

سومی ها: ۳۵ کیلوگرم

چهارمی ها: ۳۸ کیلوگرم

پنجمی ها: ۴۵ کیلوگرم

ششمی ها: ۴۸ کیلوگرم

چند دانش آموز به چشم پزشک ارجاع شدند؟

سومی ها: ۶ نفر

چهارمی ها: ۱۰ نفر

پنجمی ها: ۹ نفر

ششمی ها: ۹ نفر

سردبیر:

دکتر سمیه امیری مقدم

## یک مناسب بهداشتی مهم فصل زمستان



### ۷ اسفند- روز ملی سلامت مردان

سلامت برای همه، بزرگسال یا کودک، زن یا مرد، مهم است اما معمولاً مردان کمتر به فکر سلامت

خود هستند. برای همین اولین پنج شنبه اسفند را روز "سلامت مردان" نامگذاری کرده اند تا این موضوع به مردان یادآوری شود. شما هم کارهای مهمی می توانید انجام دهید:

- برنامه روزانه پیاده روی یا ورزش مردانه (با پدر یا برادر) ترتیب بدهید.
- اگر پدرتان به دلیل قندخون یا فشارخون بالا دارو مصرف می کند، زمان خوردن قرص را به ایشان یادآوری کنید.
- از مردان سیگاری خانواده بخواهید که سیگار و قلیان را ترک کنند.
- وقتی با پدرتان به خرید می روید، پیشنهاد کنید مواد غذایی سالم بخرد.

## سلامت در آیین آسمانی ما



### آب بنوش، اما به موقع

امام رضا علیه السلام در مورد طریقه صحیح مصرف آب می فرمایند: هرکس می خواهد معده اش او را آزار ندهد، در میان غذا خوردن آب ننوشد تا این غذا خوردن تمام شود و هر که آب میان غذا بنوشد رطوبت در بدنش جای گرفته و معده اش ضعیف می شود و رگ ها نمی توانند انرژی غذا را جذب کنند زیرا هرگاه آب پشت سرهم نوشیده شود معده بزرگ می شود (بحارالانوار، جلد ۵۹، صفحه ۳۲).

## سلامت و سرگرمی؛

کیدوکو حل کنید

4			1
	1	3	
	4	1	
1			3

3	4	1	2
4	2	3	1

	2	4	
1			3
4			2
	1	3	

2	3	4	1
3	4	1	2

### از این منابع کمک گرفتیم:

1. [www.allkidsnetwork.com](http://www.allkidsnetwork.com)

۲. قدس آنلاین

۳. کتاب بهداشت دهان و دندان (جوزف اشمیدزدر)، نشر پیدایش

۴. نتایج معاینات پزشکی امسال

۵. همشهری آنلاین

۶. تصاویر از: اینترنت

## بهداشت فردی

### لب های فنشک و ترک فورهده



لبها زودتر از بقیه جاهای پوست بدن، رطوبت را از دست می دهند چون پوست لب نازک است و غده چربی هم ندارد، به همین علت خیلی زود خشک می شود و ترک می خورد.

\* آفتاب داغ تابستان و سرمای زمستان، دو عامل مهم خشکی لب هستند که اگر همراه با بادهای خشک باشند اوضاع را بدتر می کنند.

\* کم آبی بدن (مثلاً در اثر اسهال یا گرمزدگی) هم خیلی سریع لبها را خشک می کند.

\* کمبود بعضی از ویتامینها (آ، ب، ث) و املاح (آهن، روی) هم می تواند باعث پوسته شدن و ترک خوردن گوشه لب شود.

\* غذاهای ترش، مرکبات و پوست انبه ممکن است باعث تحریک لب و ترک خوردن آن شوند. بعضی افراد هم به آجیل حساسیت دارند.

\* شاید فکر کنید لیسیدن لب یا خیس کردن آن با زبان به حل مشکل کمک می کند، ولی اینطور نیست؛ با این کار خشکی لب و ترک خوردن آن را بدتر می کنید. پس این عادت غلط را زود کنار بگذارید.

\* نفس کشیدن از دهان هم باعث خشکی لب است، اینکار را ترک کنید اگر هم بینی شما گرفتگی دارد یا مشکل دیگری دارید، درمان کنید.

\* بعضی بیماریها هم باعث پوسته شدن لب می شود که لازم است به پزشک مراجعه کنید.

## ورزش و سلامت

### با احتیاط ورزش کنیم



بازی و ورزش برای سلامت جسم و روح ماست. اگر طوری ورزش و بازی

کنیم که به خود یا دیگران آسیب بزنیم، نه سالم می مانیم و نه لذتی می بریم.

چند نکته ایمنی که باید رعایت کنیم:

۱. کفش و لباس باید مناسب بازی یا ورزشی که می خواهیم انجام دهیم باشد. همچنین باید یک لباس رو (مثل ژاکت) همراه خود داشته باشیم که بعد از ورزش (یعنی وقتی خیس عرق شده ایم) بپوشیم تا سرما نخوریم.

۲. برای هر ورزشی تجهیزات ایمنی مخصوص آن را همراه داشته باشیم و استفاده کنیم؛ مثلاً برای اسکیت یا دوچرخه سواری «کلاه ایمنی» و «زانوبند» لازم است. موقع فوتبال هم «ساق بند» را فراموش نکنید. وقت شنا هم از «عینک مخصوص شنا» استفاده کنید.

۳. هر ورزش و بازی، مکان مخصوص به خودش دارد. کوچه و خیابان جای فوتبال، اسکیت یا دوچرخه سواری نیست. از زمین ورزش یا محل های مخصوص بازی در پارکها استفاده کنید.

۴. در ورزش جوانمرد باشید و به دیگران آسیب نزنید. گاهی یک مشت یا لگد بیجا باعث میشود دوست شما تا آخر عمر دچار مشکل شود.

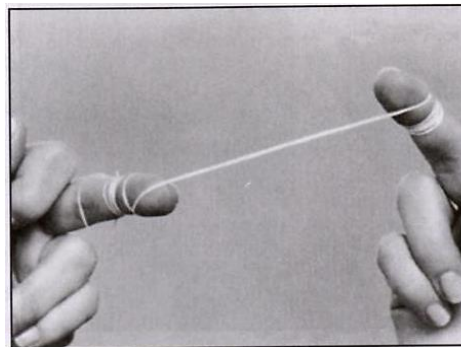


## بهداشت دهان و دندان

خوبه بدانید که مسواک زدن کافی نیست و باید بعد از غذا، از نخ دندان هم استفاده کنید.

### روش استفاده از نخ دندان

حدود ۴۰ سانتی متر از نخ دندان را دور انگشت میانه می پیچیم.



نخ را به آرامی و با کمک انگشتان شست وارد شیار بین دندان ها می کنیم.



باز با کمک انگشتان شست نخ را میان شیار می کشیم. یک بار کناره دندان سمت راست و یک بار کناره دندان سمت چپ را تمیز میکنیم.

## غذا و سلامت

هرسال در زمستان به مدت چند هفته بسیج تغذیه برگزار می شود. شعار بسیج تغذیه امسال این است: " مصرف نمک را کم کنید."

شاید شما هم در آشنایان خود کسانی را بشناسید که بیماری فشارخون بالا دارند و باید غذای کم نمک بخورند ولی نمیتوانند به این دستور پزشک عمل کنند چون از زمان کودکی، خوراکیهای شور می خوردند و به خوردن نمک عادت کرده اند.

پس بهترین زمان عادت کردن به خوردن غذاهای کم نمک الان است که شما هنوز کودک هستید. خوراکیهای شوری که بهتر است کمتر بخورید اینها هستند:

X



شوری جات مثل خیارشور

X



چیپس، پفک و چوب شور

X



غذاهای کنسرو شده

X



تخمه و آجیل های شور