

به نام شفابخش جسم و جان



دوره سیزدهم - بهار ۱۴۰۱

بچه ها اگر دوست دارید در تهیه پیک سلامت

همکاری کنید، صفحه افر را بفوانید 

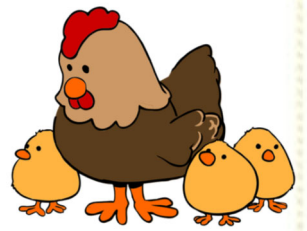


## سلامت فردی

### حیوان سالم، انسان سالم

اگر می خواهید حیوانات با شما دوست باشند و از آنها نگهداری کنید، باید بدانید که هر حیوان برای سلامت خود به چه چیزهایی احتیاج دارد:

جوجه و مرغ برای اینکه سلامت بمانند به نور آفتاب و خاک زیاد احتیاج دارند چون این پرندگان در خاک حمام می کنند نه در آب.



مرغ عشق و قناری برای سالم ماندن باید کنار گل و گیاه پرواز کنند و قفس کوچک آنها را افسرده می کند.

سگ ها طوری آفریده شده اند که برای خود قلمرو درست می کنند. آنها نمی توانند فضای کوچک خانه را تحمل کنند و باید در فضاهای بزرگ باشند.



گره ها شکارچی هستند و شکار را هنگام جستجوی غذا و از دیگر گره ها یاد می گیرند. اگر فقط با انسان باشند هرگز نمی توانند به تنهایی خود را سیر کنند.

**آیا خانه شما مناسب نگهداری از حیوانات هست؟!**

## یک نکته بهداشتی

هر روز که از مدرسه برگشتی خونه...

۱

همانطور که دست ها را  
می شویی، جوراب ها را هم  
بشور

۲

شستن با آب خالی نه...  
با صابون یا کمی پودر



۴

روی بند رخت پهن کن تا  
در هوای آزاد خشک شود

۳

خوب آب بکش و بچلان  
که کفی باقی نماند

## روزهای سلامت در تقویم بهار

### هفته جهانی واکسیناسیون



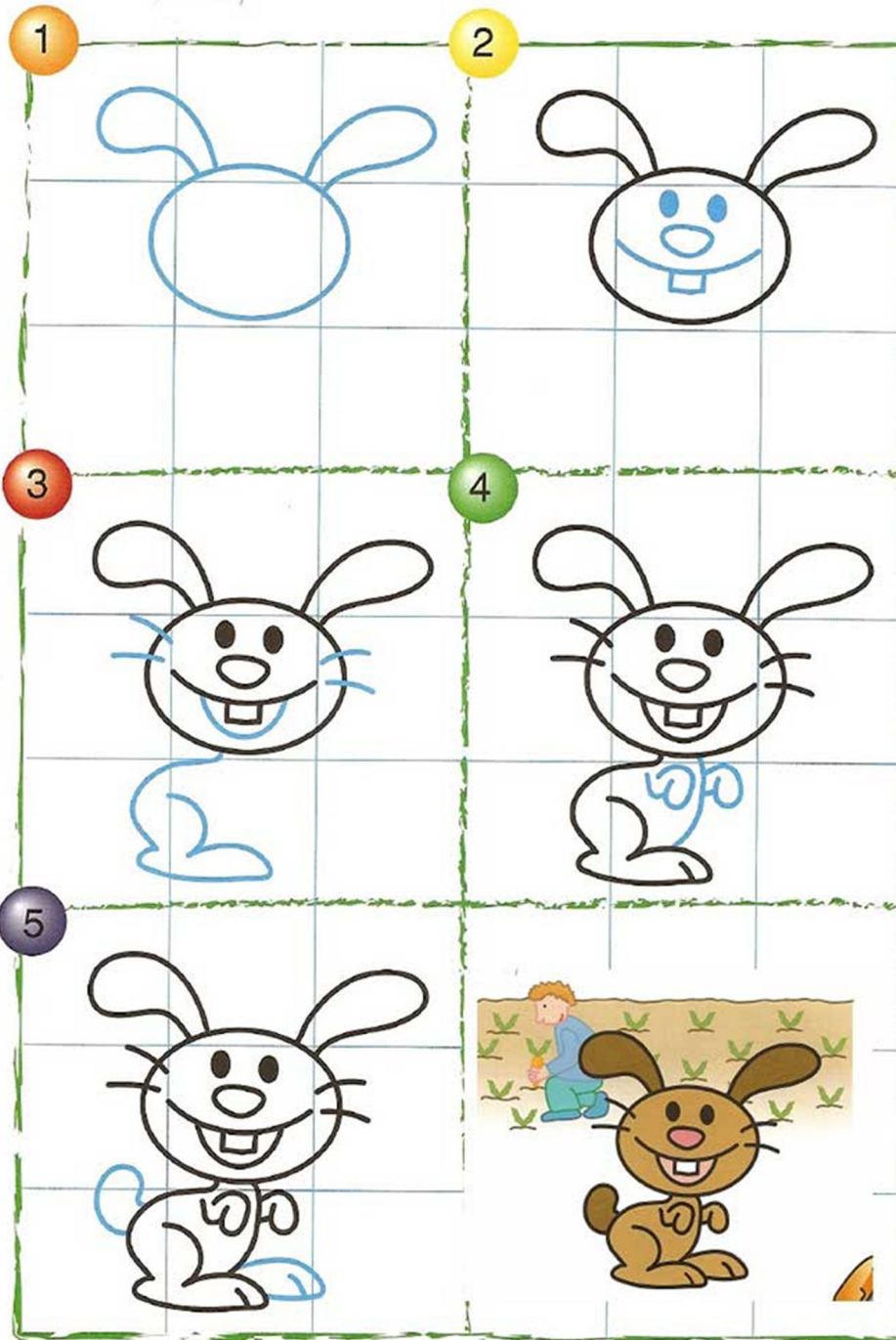
روزهای ۶ تا ۱۱ اردیبهشت به نام هفته جهانی واکسیناسیون نام گذاری شده است تا به ما یادآوری شود که واکسن زدن چقدر باعث نجات جان انسانها شده است.

تا قبل از اینکه واکسن ها ساخته شوند، مردم زیادی که بیشتر آنها کودک بودند در اثر بیماری های مختلفی مثل **آبله، سرخک، هاری،**

**فلج اطفال، کزاز و...** می مردند و یا تا آخر عمر معلول می شدند، اما واکسن باعث شد که این بیماری ها ناپدید بشوند و یا افراد کمتری به آنها دچار شوند.

در ۲-۳ سال گذشته که مردم به خاطر شیوع کرونا کمتر از خانه خارج میشدند، بعضی خانواده ها در واکسن زدن به بچه ها کوتاهی کردند که ممکن است باعث شود دوباره این بیماریها در ایران شیوع پیدا کند. پس حتماً یکبار با خانواده مرور کنید و مطمئن شوید که همه ی واکسن های لازم را زده اید (واکسن کرونا را چطور؟)





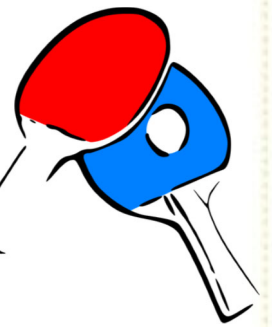
## ورزش و سلامت

### بازی های دو نفره

برای بیشتر ما و شما، تنهایی ورزش کردن خیلی حال نمی دهد و زود خسته یا بی حوصله می شویم. کرونا باعث شده دیگر نتوانید مثل قبل با دوستانتان به پارک یا ورزشگاه بروید. اغلب هم که یک خواهر یا برادر بیشتر ندارید...

پس باید به فکر بازی های دونفره ساده باشید؛ **مثل بازی های راکتی**

**پینگ پنگ** یک بازی محبوب و لذت بخش است که آدم خیلی زود یاد می گیرد. فقط میز آن جای زیادی می گیرد. اما اگر نتوانستید در خانه میز پینگ پنگ بگذارید، نگران نباشید... در مدرسه چندتایی هست.



**بدمینتون** نسبت به پینگ پنگ تحرک بیشتری دارد و نیاز به میز هم ندارد. فقط باید در فضای بزرگ مثل حیاط بازی کنید.



حالا این ورزش راکتی را

می شناسید؟

### دردِ بی درمان!

وقتی بیمار می شویم دوست داریم زود خوب شویم. بعضی بیماری‌ها زود خوب می شوند و بعضی بیماری‌ها شدیدتر هستند و درمان آنها سخت و طولانی است و یا هنوز درمان کامل آنها کشف نشده است... اما بیشتر از همه باید مواظب باشیم به بیماریهایی که درمان ندارند دچار نشویم؛

امام اوّل ما - حضرت علی علیه السلام - فرموده اند:

« حسادت، درد بی درمان است »

منبع: شرح غررالحکم، جلد ۱، صفحه ۳۶۳، حدیث ۱۳۷۸

برای اینکه به این بیماری دچار نشوید همیشه سعی کنید از خوشحالی دیگران خوشحال شوید و هرگز نخواهید که کسی غصّه دار شود.







بچه ها! پیک سلامت در هر سال تحصیلی سه شماره برای فصل های پاییز، زمستان و بهار دارد

دوست دارید امسال یک ویژه نامه برای تابستان داشته باشیم که خود

شما آن را تهیه کنید و با نام شما چاپ شود؟

کسانی که دوست دارند در ویژه نامه تابستان همکاری کنند به خانم ارشدی در واحد پزشکی مراجعه و ثبت نام کنند.

فقط تا عید فطر برای ثبت نام فرصت دارید اما نوشتن پیک در تابستان انجام می شود.

