

با نام مهربان ترین...



دوره پانزدهم - بهار ۱۴۰۳

اسامی برندگان مسابقه زمستان را صفحه آفر بفوانید

گاز گرفتگی!

وزارت بهداشت خبر داده که متأسفانه در چندسال اخیر تعداد افرادی که توسط سگ‌ها گاز گرفته شده‌اند در حال افزایش است. گاز گرفتن حیوانات وحشی مثل سگ خطرات زیادی برای انسان دارد که بدترین آن بیماری هاری است.

۱ محل زندگی

حیوانات وحشی باید جدا از محل زندگی انسان‌ها باشد.

پس نه شما وارد محل زندگی آنها شوید و نه آنها را به خانه‌ی خودتان بیاورید.

انسانها و حیوانات همه، حق زندگی و حفظ حریم خود را دارند

۲ حیوانات ولگرد

ممکن است خطرناک یا بیمار باشند.

بهتر است اصلاً به حیوانات ولگرد غذا ندهید. اما اگر خواستید به حیوانی غذا بدهید، حتماً از آن فاصله بگیرید و سعی نکنید آن را نوازش کنید.

۳ با حیوانات مهربان

باشید و آنها را اذیت نکنید.

بیشتر حیوانات فقط وقتی به انسان حمله می‌کنند که حس کنند او قصد آزار آنها را دارد.

به خصوص حیواناتی که تازه بچه دار شده‌اند، بیشتر احساس خطر دارند.

۴ اگر حیوان وحشی شما را گاز گرفت

سریعاً محل زخم را با آب و صابون بشویید. بعد بدون آنکه زخم را پانسمان کنید، به مرکز درمانی مراجعه کنید

ضمناً لازم است سریعاً واکسن هاری بزنید.

۵ جلوی سگ‌ها ندوید

اگر شما از سگی بترسید و از آن فرار کنید، سگ را تحریک می‌کنید تا دنبال شما بدود و به شما حمله کند

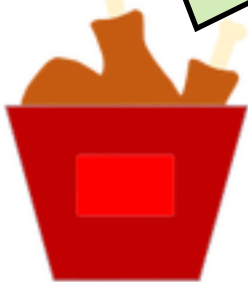
اما وقتی سگ ببیند شما از آن نمی‌ترسید، معمولاً به شما حمله نمی‌کند.



غذای سالم

چیزهایی که نباید زیاد خورد

غذاهایی که در روغن داغ سرخ می شوند بیشتر خواص مفید خود را از دست می دهند.



فست فودها اغلب پنیر پیتزا دارند که چرب و شور است و باعث بیماری فشارخون بالا می شود



سس ها پُر از شکر، روغن و رنگ خوراکی اند؛ هم چاق می کنند و هم گاهی باعث سرفه می شوند.



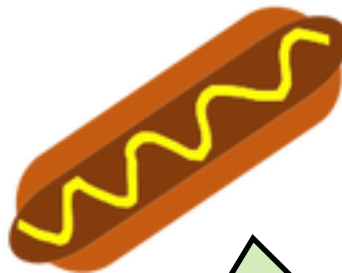
در قهوه ماده ای وجود دارد که به بدن استرس داده و شما را بی خواب می کند.



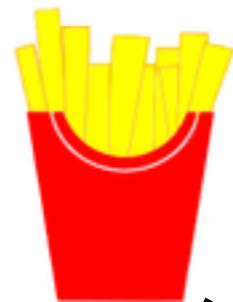
بیشتر شیرینی ها ارزش غذایی مفیدی ندارند و باعث پوسیدگی دندان می شوند



نوشابه ها از همه بدتر هستند و به معده، استخوان، دندان و کلیه ها آسیب می زند



سوسیس و کالباس اغلب از مواد ناسالم تهیه می شود و ممکن است به گوارش و کبد آسیب بزند.



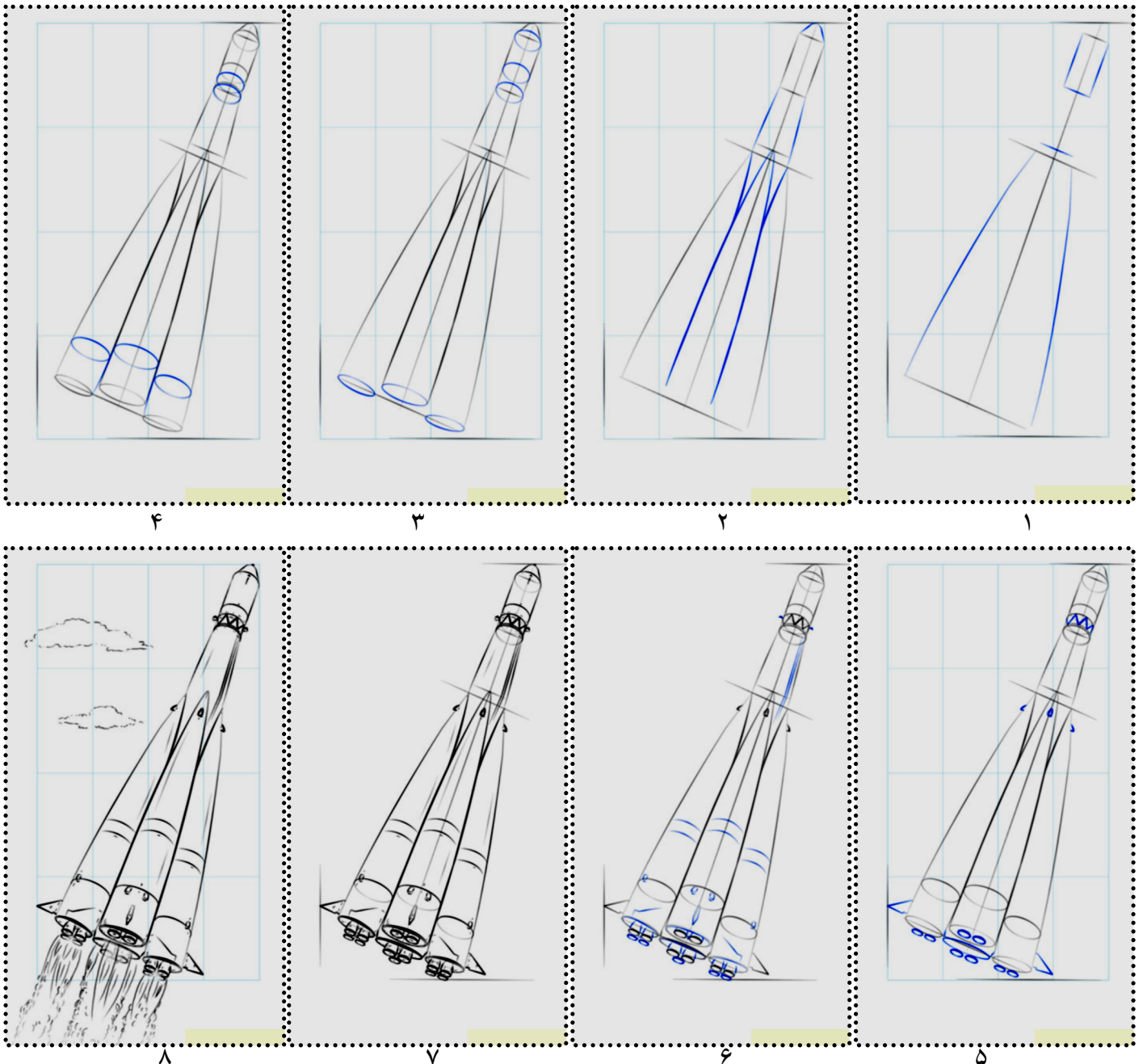
هضم سیب زمینی سرخ شده برای بدن سخت است. بهتر است سیب زمینی را آب پز یا کبابی کنید



زنگ تفریح

اول بکشید، بعداً پرتاب کنید!

دوست دارید به اسرائیل موشک پرتاب کنید؟ هدف‌های بزرگ از قدم‌های کوچک شروع می‌شود. با یک نقاشی حرفه‌ای از موشک شروع کنید...



یک خبر از مدرسه‌ی ما

معاینات سلامت سال تحصیلی ۰۳-۱۴۰۲ به پایان رسید

اگر یادتون نیاد که امسال کدام معاینات برای شما انجام شده جدول را ببینید:

معاینه ←	قد و وزن	دندان‌ها	ساختار قامتی	شنوایی	معاینه عمومی + قلب و ریه
سوم	همه بچه‌ها	همه بچه‌ها	همه بچه‌ها	همه بچه‌ها	همه بچه‌ها
چهارم	همه بچه‌ها	همه بچه‌ها	فقط جدیدها	همه بچه‌ها	فقط جدیدها
پنجم	همه بچه‌ها	همه بچه‌ها	فقط جدیدها	-	فقط جدیدها
ششم	همه بچه‌ها	همه بچه‌ها	فقط جدیدها	-	فقط جدیدها

الان نتایج همه معاینات در سامانه ثبت شده است و پدر و مادر شما می‌توانند

آن را در سامان ببینند. برای هر کدام از شما توصیه‌هایی را در سامانه نوشته‌ایم:

◇ اگر اضافه وزن داشته باشید؛ توصیه‌هایی برای کاهش وزن ثبت شده

◇ اگر مشکلات ساختار قامتی دارید؛ نرمش‌های مناسب را آموزش داده‌ایم

◇ به گروهی پیشنهاد کردیم که تست‌های تخصصی شنوایی سنجی انجام دهند

◇ بعضی‌ها باید به واحد پزشکی مراجعه کنند تا معاینات قلب یا ریه تکرار شود

◇ و به بعضی بچه‌ها توصیه کرده‌ایم به متخصص مراجعه کنند

از پدر و مادر بخواهید نتیجه معاینات شما را در سامان ↓ ببینند

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



سلامت روان

اضطراب یعنی چه؟

امسال می خواهیم بعضی مشکلات روان را به زبان ساده برای شما توضیح دهیم. گاهی وقتها به آدم های نگران می گویند: مُضطرب! اما واقعاً چه کسی مضطرب است؟



همه ی ما گاهی نگران می شویم؛ مثلاً وقتی درس مهمی را باید امتحان بدهیم یا وقتی شدید بیمار شده ایم. نگرانی گاهی اگر زیاد نباشد طبیعی است.

اما اگر همیشه نگران باشیم چطور؟ یا برای چیزهایی نگران باشیم که دیگران را نگران نمی کند؟



مغز سالم خودش را نگران اتّفاقات معمولی زندگی نمی کند اما مغزی که اضطراب دارد برای هر چیز کوچک یا بزرگی نگران می شود.

اگر مضطرب هستی حتماً باید درمان

شوی تا بتوانی از زندگی لذت ببری.



بیماری فایده هم دارد؟

امام اول ما - حضرت علی علیه السلام - فرموده‌اند:

« جز بیماران کسی قدر سلامتی را نمی‌داند »

منبع حدیث: مواعظ عددیه، صفحه ۱۲۷

گاهی وقت‌ها از خودت به خوبی مراقبت می‌کنی، ولی باز بیمار

می‌شوی؛ با خودت می‌گویی چه بد شد!

بیمار شدن درد و ناراحتی دارد، اما فایده مهمی دارد:

قدر روزهای سلامتی خود را می‌دانی

و خدا را شکر می‌کنی

فدایا فالاکه
عالم بر شده
می فهمم
که بقدر
سلامتی فوره و
ازت ممنونم





اسامی برندگان اصلی (جایزه) و جملات آنها از زبان مرد نمکی

برندگان کلاس سوم: امیرمحمد قلیچ خانی و محمد نادری

* ای وای، چیپس، پفک، چوب شور ... این خانواده حتی از من نمکی هم نمکی ترند!
 * گفتش او: خوردن نمک ممنوع
 * چیپس خیلی بد است ضرر دارد
 * خوردن چیز بد خطر دارد!
 * می شود پوک استخوان شما
 * درد می آورد به جان شما

برندگان کلاس چهارم: محمدپارسا صالحی و سورنا نجفی

* وای خدا! خوراکی های پر نمک ... الان من رو هم می خورند! باید فرار کنم
 * من که نمک نخوردم شدم مرد نمکی؛ وای به حال اینها که معلوم نیست چی بشوند!

برنده کلاس پنجم: امیرمهدی جدیدی

* من دوهزار ساله تو نمک گیر کردم... اینها اندازه ی من نمک خوردن!

برنده کلاس ششم: امیرطاها قشمی

* منو تنها نگذارین! ... آدرس موزه تون رو بدین، پیام پیش تون!

سایر برندگان (امتیاز)

سوم: علی پاشایی، محمدحسین حاج حسن،
 محمدجواد دببائزاد، کوروش رخساریه، محمد
 زوبونی، علی مهدی علامه، پرهام عموئی،
 محمدصادق کاظمی مهر، محمدامین مینایی،
 امیریحیی نجفی

چهارم: علی پیشدادیان، امیرحسین درزی،
 محمدحسن رفیع نژاد، حسین ساوین، امید
 صباغیان، کیوان قشلاقی، محمدمبین مسعودی،
 محمدصدرا مقیمی حاجی

پنجم: امیررضا جعفری، ایلیا خدایارپور، مبین
 رجب پور، رهام رخشا، امیرعلی مسرور

ششم: مهبد ناظم سلیمی



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

۰۲۱) ۸۸۵۷۵۹۵۵

با واحد پزشکی در تماس باشید:

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