

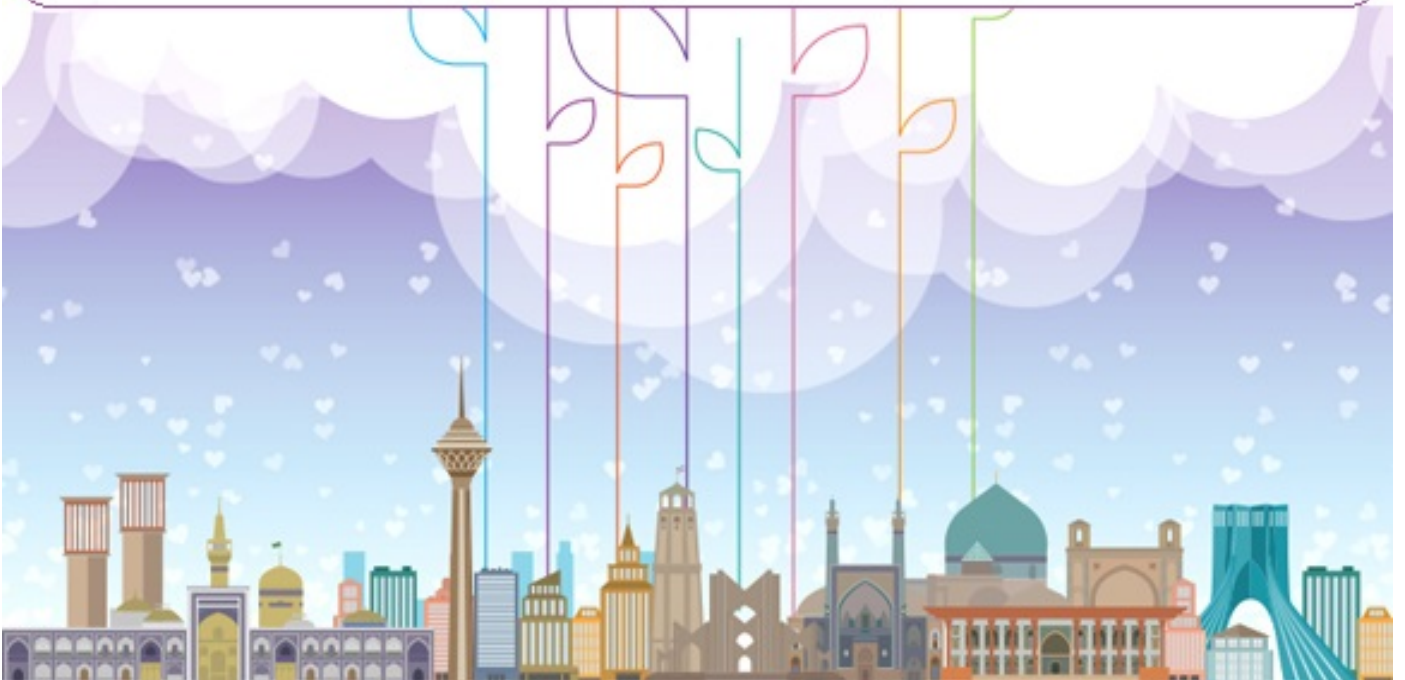


با نام مهربان ترین...

پیک سلامت

دبستان دو

دوره هفدهم - پاییز ۱۴۰۴



این شماره از پیک مسابقه دارد (صفحه ۳)

سلامت فردی

دندان پوسیده (۱)

میکروب‌ها عامل پوسیده شدن دندان‌ها هستند یعنی پوسیدگی دندان مثل سرماخوردگی یک بیماری قابل انتقال است؛ اما اغلب از یک دندان به دندان دیگر شما منتقل می‌شود!

سوال - کدام قسمت دندان‌ها زودتر می‌پوسد؟

جواب - قسمت‌هایی که احتمال گیر افتادن ذرات غذا هست یا به راحتی مسواک نمی‌شود:



◇ سطح دندان‌های آسیا که شیار دارد

◇ قسمت‌هایی از دندان که به دندان کناری چسبیده است

◇ قسمت‌هایی از دندان که زیر لبه‌ی لثه است

سوال - آیا دندان‌های پوسیده در ظاهر مشخص هستند؟

جواب - گاهی بله و گاهی نه اما همیشه راهی برای فهمیدن هست.

◇ گاهی دندان سوراخ می‌شود که دیده می‌شود

◇ گاهی رنگ دندان عوض می‌شود و به رنگ قهوه‌ای یا سیاه در می‌آید

◇ گاهی ظاهر دندان چیزی نشان نمی‌دهد اما از علائم دیگر متوجه پوسیدگی

دندان می‌شویم مثلاً دهان بوی بد می‌دهد یا هروقت غذای داغ یا یخ، حتی

ترش یا شیرین می‌خورید دندان‌هایتان

درد می‌گیرد.

ادامه دارد...



غذای سالم

کدام ظرف غذا؟-۱

امسال شما را با انواع ظروف غذا آشنا می کنیم تا بدانید از هر ظرفی کجا استفاده کنید.



۱ سفالی: غذا در ظروف سفالی راحت و سریع آماده می شود و عطر و طعم خاصی پیدا می کند که برای ما دلنشین است. فقط باید مراقب باشید که زود می شکند

۲ چینی: اشتها را زیاد می کند و

شستن آن ها نیز آسان است. اما عیب بزرگی دارد که نمی شود در آنها روی گاز غذا پخت.



۳ لعابی: فقط می توان با حرارت کم با آنها آشپزی کرد و آرام پختن باعث لذیذ شدن غذا می شود. اما این ظروف بر اثر ضربه یا حرارت، به تدریج لعاب خود را از دست می دهند و دیگر مناسب پخت و پز نخواهند بود.



۴ ملامین: چون روکش این ظروف به مرور کنده و ممکن است خورده شوند از نظر بهداشتی توصیه نمی شود، به خصوص برای غذاهای داغ مناسب نیستند.



ادامه دارد...



زنگ تفریح

مسابقه تصویری با جایزه‌ی ۱۰ امتیازی

اینجا اتاق عمل است اما گروه جراحی از ماسک‌های عجیبی استفاده کرده اند. فکر می‌کنید این جراح برای علت استفاده از این ماسک‌ها چه توضیحی به بیمار می‌دهد؟ صحبت او را در یک یا چند جمله‌ی کوتاه بنویسید و در صندوق مسابقه بیندازید. توصیه می‌کنیم از قوه‌ی تخیل و طنز خود استفاده کنید.



یک خبر از مدرسه‌ی ما

جدول معاینات سلامت امسال

چه معاینه‌ای؟	چه کسانی معاینه می‌شوند؟	کی قراره معاینه بشویم؟ کی معاینه می‌کنه؟
معاینه قلب و ریه	فقط سومی‌ها + افراد جدید سایر پایه‌ها	هفته آخر مهر توسط پزشک مجتمع
بررسی سلامت عمومی	فقط سومی‌ها + افراد جدید سایر پایه‌ها	هفته آخر مهر توسط پزشک مجتمع
رشد (قد و وزن)	همه‌ی دانش‌آموزان	کم‌کم از اول سال تا ۲۰ آبان توسط معلم ورزش
معاینه دهان و دندان	فقط سومی‌ها	احتمالاً نیمه دوم آبان توسط یکی از اولیای دندان‌پزشک
بینایی سنجی	فقط سومی‌ها	هفته چهارم آذر
بررسی ساختار قامتی	فقط چهارمی‌ها	در ماه دی توسط معلم ورزش

بچه‌ها! سعی کنید در روزهای انجام
معاینات پزشکی، غیبت نداشته باشید.



سلامت در ورزش

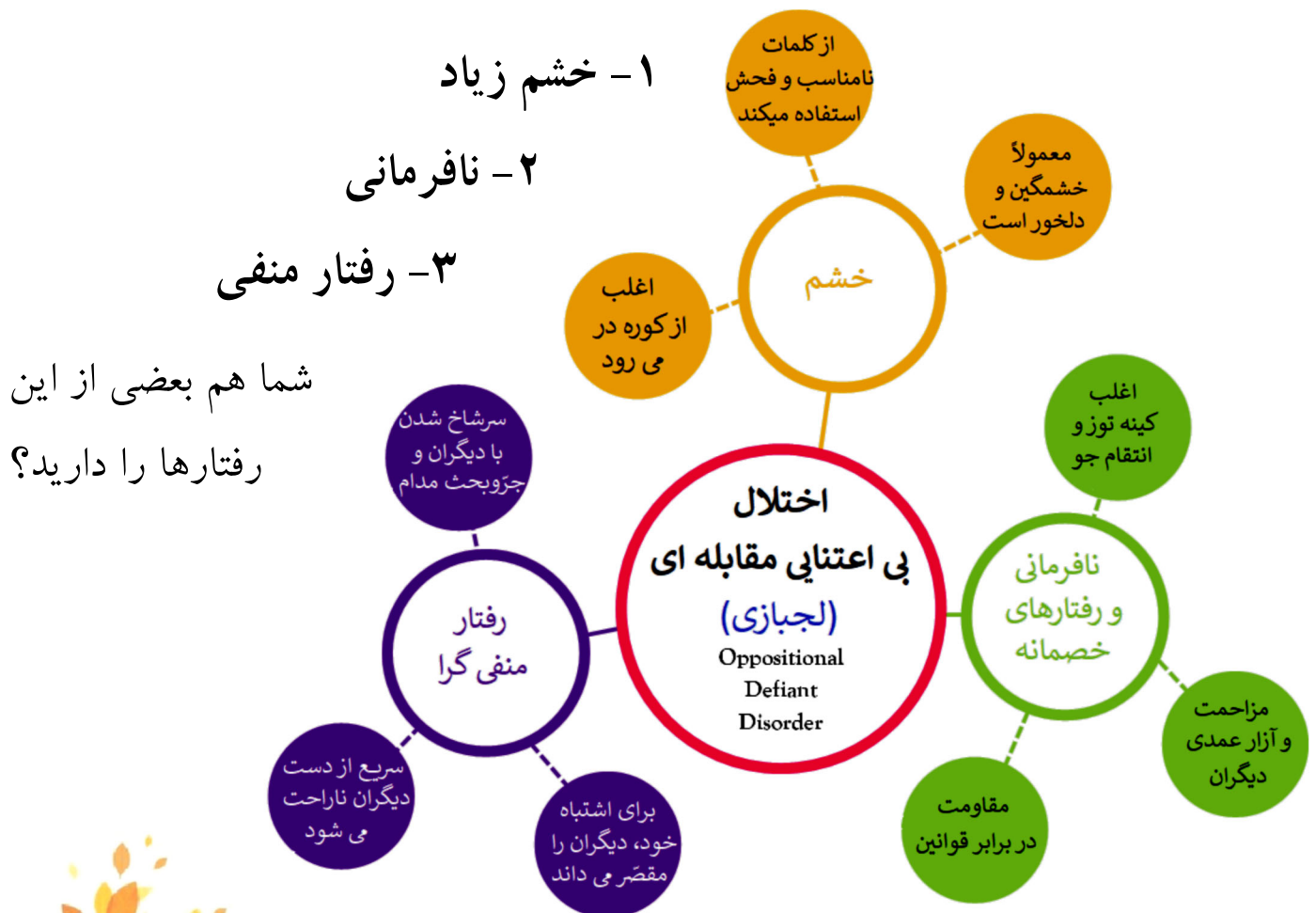
پنج قانون سلامتی در ورزش و بازی

- (۱) قبل از شروع بازی، بدن خود را با حرکات نرمشی و بعداً کششی آماده کنید.
- (۲) در روزهای سرد بدن خود را بیشتر گرم کنید (در هوای سرد احتمال آسیب دیدگی بیشتر است)
- (۳) هنگام بازی، هر موقع که خواستید می توانید آب بنوشید (البته کم و جُرعه جُرعه) و باید اول صبر کنید تا ضربان قلب عادی شود. حین ورزش آب سرد ننوشید.
- (۴) بعد از بازی، جلو باد کولر یا پنکه قرار نگیرید و حتی لازم است یک لباس اضافه بپوشید تا سرما نخورید.
- (۵) بعد از بازی در اولین فرصت دوش بگیرید.



آیا لجبازی هم یک مشکل روانی است؟

شاید تعجب کنید، اما پاسخ این سوال «بله» و نام علمی آن ODD است! این مشکل در چه سنی بیشتر است؟ در سن دبستان؛ یعنی سن شما! البته لجبازی از سن کمتر شروع می شود اما در بچه های خیلی کوچک طبیعی است ولی وقتی که شما بزرگ می شوید انتظار منطقی این است که لجبازی را کنار بگذارید. شکل زیر را ببینید تا با رفتارهای غلط در آدم لجباز آشنا شوید:



شما هم بعضی از این رفتارها را دارید؟

نگران نباشید مشاور **مهربان** به شما کمک می کند

تا رفتارهای غلط را کنار بگذارید.



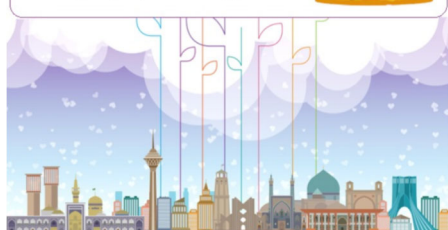
۲۶ مهر روز تربیت بدنی و ورزش

- 👏 بچه ها ! برای شرکت در مسابقه ی پیک پاییز فقط تا روز ورزش (یعنی ۲۶ مهر) فرصت دارید
- 👏 پیک سلامت را برای فود نگه دارید و فقط پلاس را با فط فوانا روی کاغذ نوشته در صندوق بیندازید
- 👏 نوشتن نام، نام خانوادگی، پایه و کلاس فود را فراموش نکنید و گرنه از جایزه محروم می شوید

پیک سلامت

دبستان دو

دوره هفدهم - پاییز ۱۴۰۴



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

۸۸۵۷۵۹۵۵ (۰۲۱)

با واحد پزشکی در تماس باشید:

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