

به نام شفا بخش جسم و جان



# فصلنامه پیک سلامت

## دبستان یک

دوره یازدهم - بهار ۱۳۹۹

این شماره ی پیک به صورت  
کاغذی چاپ نمی شود



خَبَر... خَبَر...

## نامه‌ی پزشک مدرسه به شما

بچه‌ها یادتونه یک روز زمستانی شما رو معاینه کردم؟  
گوشی گذاشتم تا صدای قلب و نفس کشیدن شما رو  
گوش کنم؟ گفتم زبونت رو دربیار؟ دستها و ناخن‌های  
شما رو دیدم؟



از معایناتی که کردم فهمیدم:

چندتا از شما رنگ پریده هستید و باید آزمایش بدهید تا اگر **کم خونی** داشتید  
دارو مصرف کنید تا خوب و پُر انرژی بشوید.

بعضی از شما **حساسیت پوستی و یا تنفسی** دارید. شما هم باید درمان بشوید که  
دیگه سرفه نکنید یا دست و پاتون خشک و پوسته پوسته نباشه.

چند نفر هم **عادت دارند ناخن بجوند...** وای وای وای... این چند نفر هم با کمک  
مشاور مهربون یاد می‌گیرند که این کار رو انجام ندهند.  
و خیلی چیزهای دیگه...

از پدر و مادر مهربون بخواهید که معاینات شما رو در **سایت نسیم**

([med.moallem.sch.ir](http://med.moallem.sch.ir)) ببینند تا از نتیجه‌ی معاینه خبردار بشن.

## زندگ بهداشت

### 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  
افرادی 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





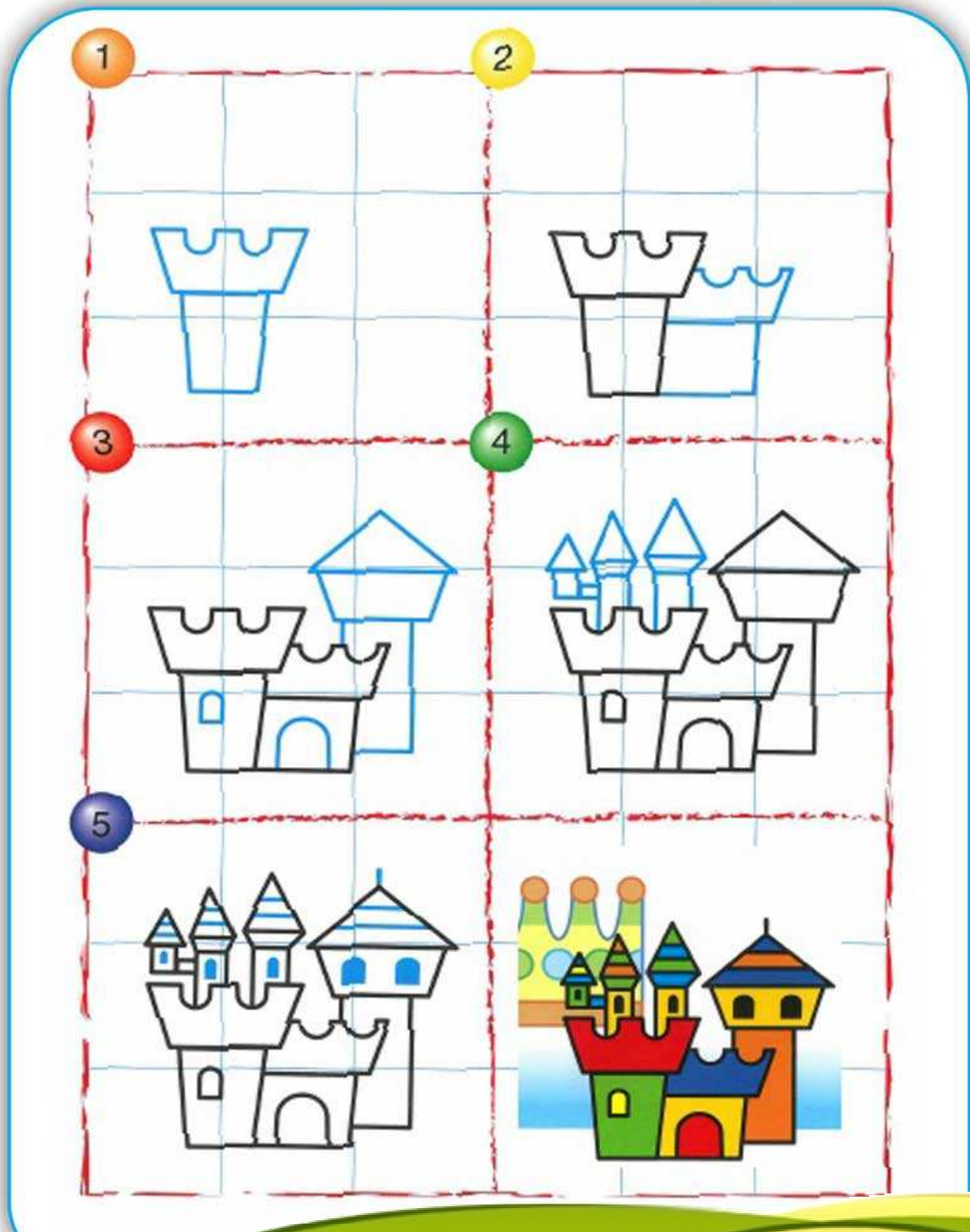
## زنگ ورزش ورزش در خانه

به عکس زیر نگاه کن. این ورزش رو یک نفره هم میتونی انجام بدی...  
وسیله ی مهمی هم لازم نداره فقط کافیه چندتا سبد و چندتا توپ رنگی داشته باشی. اما مهارت نشونه گیری رو تقویت و دقت رو زیاد میکنه.



## زنگ تفریح

پسرم، به تصویر نگاه کن تا در پنج مرحله یک قلعه‌ی زیبا نقاشی کنی.





### عادت های بد در غذا خوردن

دانش آموزان مدرسه ی ما در واحد پزشکی، پرونده ی سلامت دارند. با خواندن پرونده ها متوجه شدیم بعضی از شما عادت های اشتباه غذایی دارید. پدر و مادر مهربان به شما کمک می کنند تا آنها را درست کنید.

\* **کم خوری:** ۲۵ نفر از شما موقع غذا اشتها ندارید. اگر می خواهید اشتهای شما بهتر شود قبل از غذا هله هوله نخورید و غذا را هم با اعضای خانواده بخورید (تنهایی غذا نخورید).

\* **بد غذایی:** ۲۴ نفر از شما از غذا ایراد می گیرید (مثلاً این غذا رو دوست ندارم... لوییا تو پلو نباشه... تخم مرغ نمی خورم). این بدترین عادت غذایی است. غذاهای جدید را مزه کنید و اگر قسمتی از غذا را دوست نداشتید، بدون نق نق، با قسمتی از غذا که دوست دارید خودتان را سیر و خدارا شکر کنید.

\* **هله هوله خوری:** ۱۱ نفر هستند که هله هوله زیاد می خورند. از حالا به بعد در میان وعده ها، میوه یا لقمه های سالم بخورید.



## حدیث سلامت

شستن دست فراموش نشود

امام ششم ما - امام صادق علیه السلام - می فرمایند:

کسی که دست خود را قبل و بعد از غذا بشوید، ...

از بیمار شدن بدن، در آمان می ماند.

منبع: وسائل، جلد ۱۶، صفحه ۵۷۲





پسر خوبم،

حالا که مدرسه نمیای و تو خونه درس میخونی مراقب باش از درس ها  
و هم کلاسی ها عقب نمونی!



سر دبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

### منابع تصویری:

مسابقه نقاشی مامان بزرگ و بابابزرگ (جلد)، چگونه با  
کودکان در مورد کرونا صحبت کنیم، سایت با آموزگار  
(نقاشی قلعه)، لوگوی گوگل در روز معلم (پشت جلد)  
و ...

