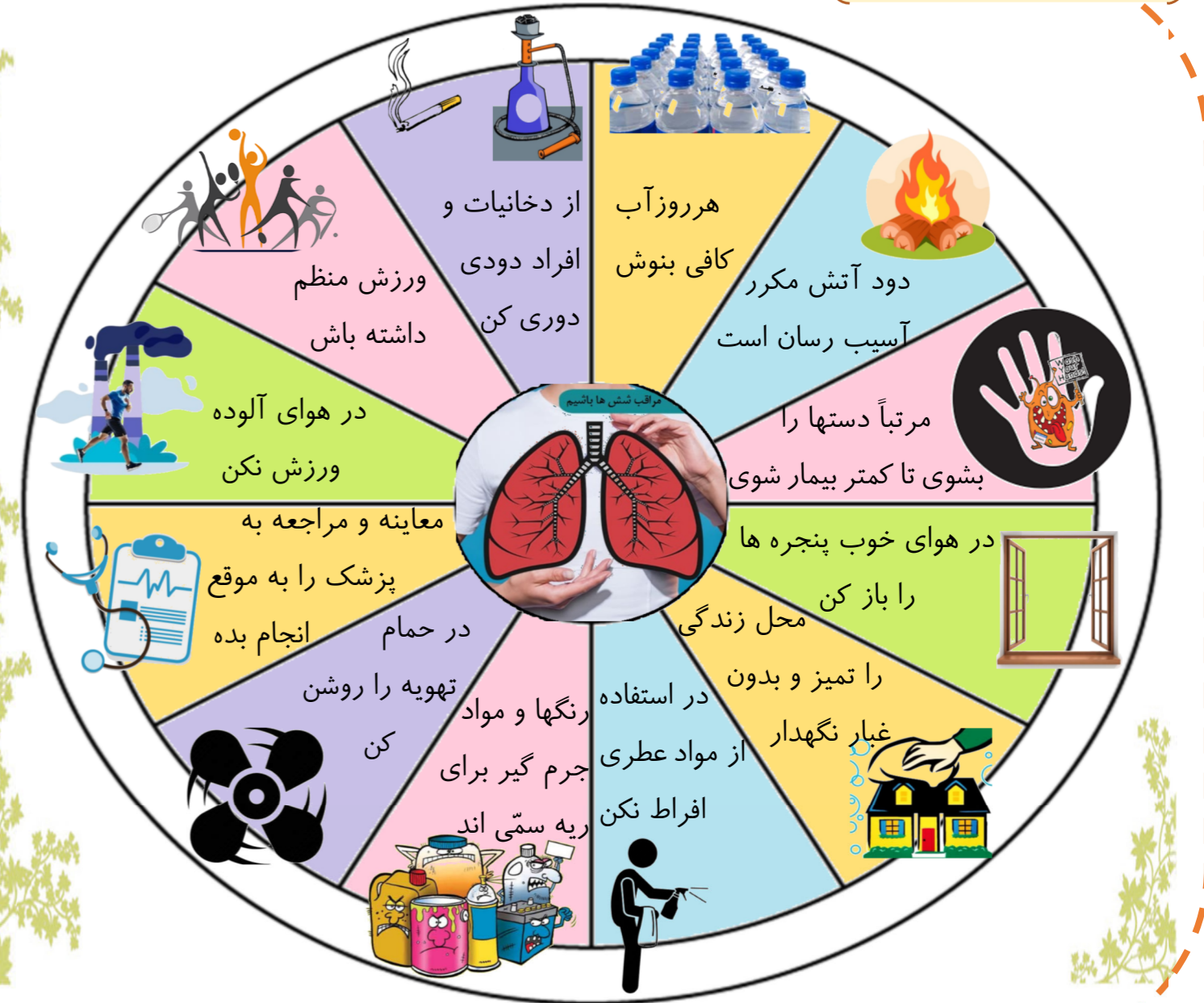


پیک سلامت

دوستان دوره دوم

به فکر شش‌ها باش



مصدوم را جابجا بکنیم یا نه؟



قانون کلی این است که تازمانی که امداد گران دوره دیده به محل حادثه نرسیده‌اند، **مصدوم را نباید جابجا کنید** اما در سه حالت باید مصدوم را جابجا کرد:

- وقتی محیط برای شما یا مصدوم ناامن است؛ مثلاً مصدوم در کف بزرگراه افتاده و ماشینها با سرعت زیاد رفت و آمد می کنند یا احتمال ریزش آوار وجود دارد.
- کسی که علائم حیاتی ندارد و باید احیاء شود؛ در این حالت باید او را به پشت بخوابانید.
- کسی که علائم حیاتی دارد اما هوشیار نیست؛ او را به پهلو در وضعیت بهبود (recovery) درآورید.

موقعی که احتمال آسیب به ستون فقرات هست قانون جابجا نکردن مصدوم

اهمیت بیشتری دارد

Source: Guidelines for First Aid; Circulation. 2005;112:IV-196-IV-203

هیچکی منو دوست نداره!

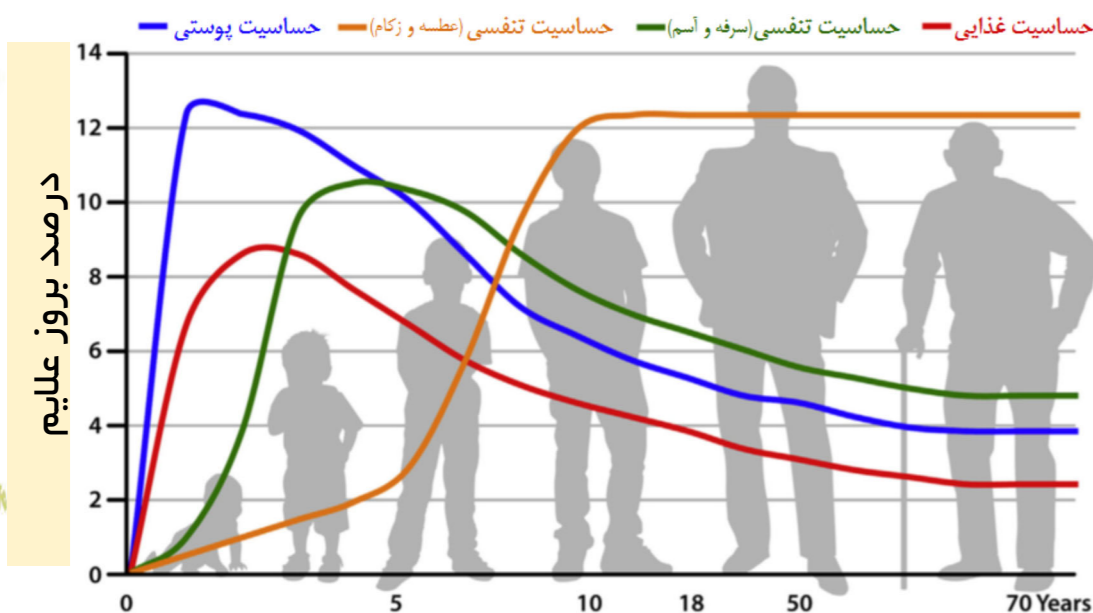
اگر اغلب احساس تنهایی می کنی، این چند راهکار را امتحان کن:

- خودت را دوست داشته باش؛ اگر با خودت به صلح برسی، رابطه ات با دیگران نیز بهتر می شود!
- از افراد منفی دوری کن؛ افرادی که تحقیرت می کنند، به سلامت روان تو ضربه زده و تو را به تدریج منزوی می کنند.
- انتظارات خودت از یک دوست را بازنگری کن؛ شاید معیارهای سختگیرانه داری که باعث شده نتوانی با کسی صمیمی شوی.
- در فعالیتهای گروهی خیرخواهانه شرکت کن؛ علاوه بر اینکه احساس مفید بودن می کنی، می توانی با افراد مناسبی آشنا شوی.
- برای انجام کار مورد علاقه ات منتظر همراهی دیگران نمان؛ مثلاً سعی کن چیزی خلق کنی و حس خوب آن را تجربه کنی.

منبع: ای سنچ (سامانه تست روانشناسی)

قانون بقای آلرژی!

افرادی که دچار آلرژی و حساسیت هستند احتمالاً این سوال را از خود می پرسند که: «پس کی آلرژی من کاملاً خوب می شود؟» متأسفانه پاسخ چندان جالب نیست!



شکل را ببینید؛ آلرژی از بین نمی رود بلکه از شکلی به شکل دیگر در می آید. اغلب افراد مبتلا، در نوزادی دچار حساسیت پوستی می شوند، در کودکی آلرژی غذایی یا آسم را تجربه می کنند و در نوجوانی علائم به عطسه و زکام تغییر شکل پیدا می کند. بعضی با ترتیب دیگری دچار آلرژی می شوند.

برنامه معاینات پزشکی

◇ در همین ماه اول سال تحصیلی (مهر)، دو معاینه پزشکی توسط دبیر ورزش برای همه ی شما انجام شد:

۱. اندازه گیری قد و وزن

۲. بررسی ساختار قامتی

بزودی نتایج و توصیه ها از طریق سامان اطلاع رسانی می شود.

◇ به امید خدا دانش آموزان پایه دهم، نیمه دوم آبان معاینه دندانپزشکی خواهند شد.

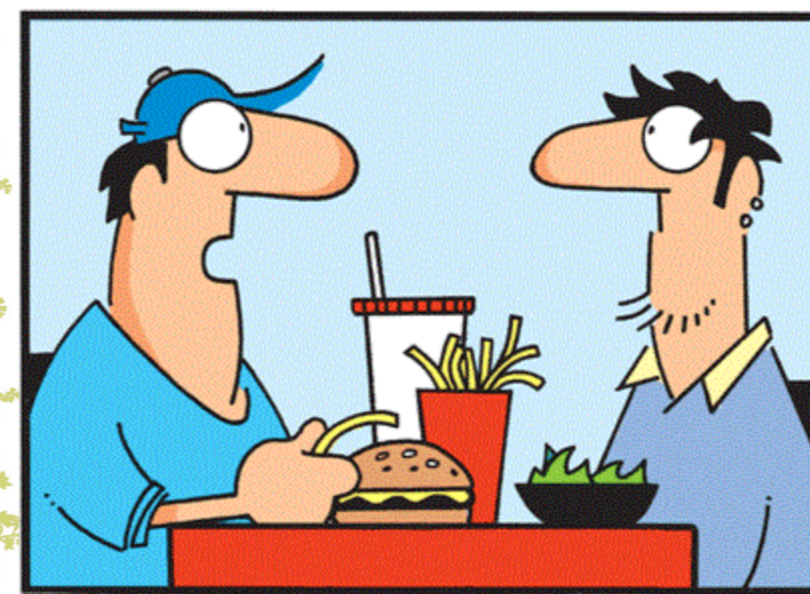
◇ سایر معاینات در دهه دوم آذر انجام خواهد شد:

۱. اندازه گیری فشارخون برای همه پایه ها

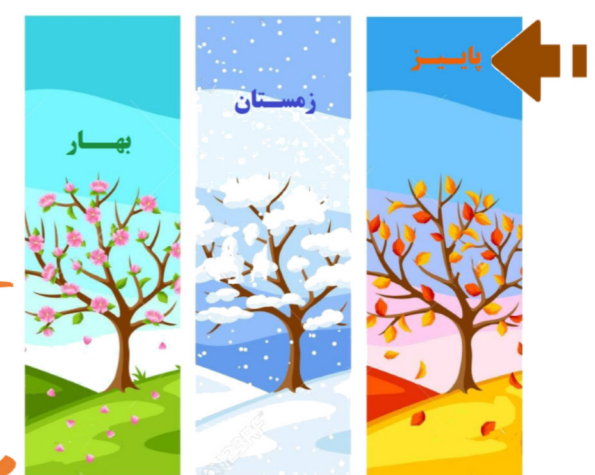
۲. بررسی وضعیت عمومی، قلب و ریه برای دهمی ها

مسابقه داستان کوتاه!

امسال تصمیم گرفتیم در هر شماره یک مسابقه داشته باشیم. تصویر روبرو را ببینید و حالا یک داستان کوتاه حداکثر ۱۰۰ کلمه ای مرتبط با تغذیه سالم و ناسالم بنویسید. فقط تا روز دانش آموز فرصت دارید تا داستان خود را به واحد پزشکی تحویل دهید. طنزآمیز بودن داستان امتیاز ویژه دارد.



این مسابقه جایزه دارد



با واحد پزشکی بیشتر آشنا شوید:

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

پیک سلامت در سال تحصیلی ۳ شماره دارد:

۱- پاییز ۲- زمستان ۳- بهار

این شماره: پاییز ۱۴۰۲

(دوره پانزدهم)