

پیک سلامت

۱۵ بهمن؛ روز جهانی مبارزه با سرطان

- اگر از دیگران بخواهید که سه بیماری ترسناک نام ببرند؛ حتماً یکی از آن سه بیماری، سرطان است... اما چرا سرطان اینقدر برای همه ترسناک است؟ به دو دلیل:
- ۱- آهسته و بی سروصدا پیش می‌رود ۲- در گذشته به نظر می‌رسید که نه راه پیشگیری دارد و نه راه درمان اما حالا بیشتر سرطان‌ها درمان دارد و روش‌هایی را هم شناخته‌ایم که از آن "پیشگیری" کنیم:
 - ۱- در معرض دود سیگار و دخانیات قرار نگیرید. برای تفریح جایی را انتخاب کنید که سیگار ممنوع است.
 - ۲- میوه و سبزیجات تازه در برنامه غذایی هر روز شما باشد. یادتان باشد آب میوه جایگزین میوه نیست!
 - ۳- از همین الان به فکر تناسب وزن خود باشید. حل مشکل چاقی در بزرگسالی کار سخت‌تری است!
 - ۴- هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش انجام دهید. ورزش را برای سلامت انجام دهید نه برنده شدن!
 - ۵- تغذیه سالم خیلی مهم است. مخصوصاً در خوردن شکر، نمک و روغن احتیاط کنید و کم مصرف باشید.
 - ۶- نور آفتاب مفید است اما باید با لباس پوشیده، کلاه لبه‌دار، عینک و کرم ضدآفتاب با آن روبرو شوید.
 - ۷- مواد سرطان‌زا را بشناسید و تا حد امکان از آنها دوری کنید. اطلاعات را حتماً از منابع علمی بگیرید.
 - ۸- روحیه شما هم در پیشگیری تاثیر دارد؛ مثل خوش اخلاقی، رضایت از زندگی و مهربانی
 - ۹- به بدن خود توجه کنید و اگر متوجه مورد غیرطبیعی شدید در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.

منبع: پوستر وزارت بهداشت

دپیرستان دوره اول

فشارخون چند باید باشه؟



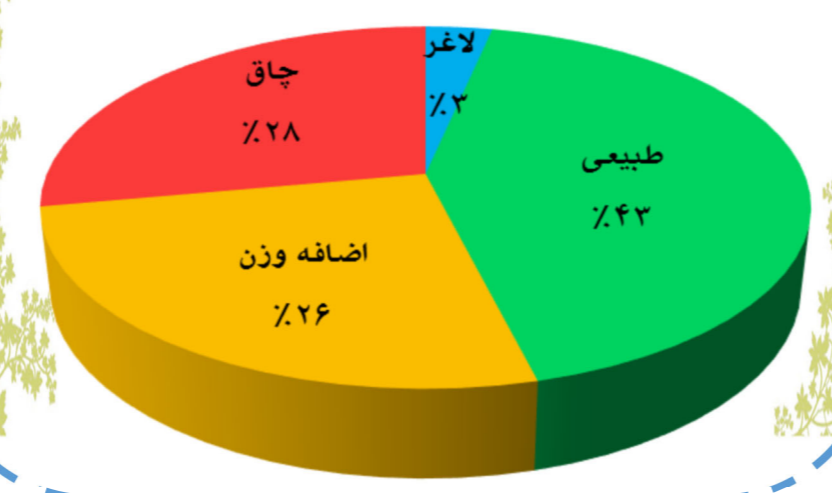
امسال پویش ملی برای پایش فشارخون افراد بالای ۱۸ سال برگزار شد که شاید شنیده باشید اما آیا بررسی فشارخون برای شما نوجوانان هم لازم است؟ البته که لازم است! و برای همین است که ما هر سال دانش آموزان پایه‌های هفتم تا دوازدهم را از نظر فشارخون معاینه می‌کنیم. حالا فشارخون طبیعی چند است؟ عدد طبیعی فشارخون با توجه به سن و قد شما فرق می‌کند اما به طور کلی در سن نوجوانی از فشارخون ۱۰۰/۷۰ تا ۱۲۰/۸۰ طبیعی است. حالا برو و نتیجه معاینه فشارخون خودت را در سمپا بین

از نتیجه معاینات چه خبر؟

معاینات پزشکی امسال به پایان رسیده و نتایج در سمپا ثبت شده. اینجا میانگین قد و وزن امسال و وضعیت تناسب وزن را ببینید:

میانگین قد ۱۷۰	میانگین قد ۱۶۷	میانگین قد ۱۵۸
میانگین وزن ۶۶	میانگین وزن ۶۴	میانگین وزن ۵۶
نهم	هشتم	هفتم

وزن دانش آموزان متوسطه یک در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳



برای روزه اولی‌ها



بسیاری از پسران در ماه مبارک رمضان، طبق رسم خانواده از سن دبستان شروع به روزه گرفتن می‌کنند، اما اغلب شما ماه رمضان امسال روزه اولی هستید. این چند نکته به شما کمک می‌کند:

- ♦ طول روز در رمضان امسال میانگین ۱۴ ساعت و هوا بهاری است، پس خیالتان راحت که نه گرسنگی، نه تشنگی شما را نمی‌کشد!
- ♦ با وجود شرایط ساده رمضان امسال، باز هم وقتی روزه هستید باید تغییراتی در برنامه روزمره خود بدهید مثلاً برنامه ورزشی‌تان را سبک کنید و بعدازظهرها بیشتر استراحت کنید.
- ♦ بزرگترین چالش اغلب افراد در رمضان، به هم خوردن ساعت خواب و بیداری است، نه گرسنگی. برای این مشکل راه حل منطقی این است که شبها زودتر بخوابید؛ اینطوری هم سحر راحت‌تر بیدار می‌شوید و هم به خاطر کمبود خواب، ناچار نمی‌شوید بعداز نماز صبح و با معده‌ی سنگین دوباره بخوابید و کابوس ببینید!

وسط درس حواسم پرت میشه! چکار کنم؟



مسابقه نکته سنجی

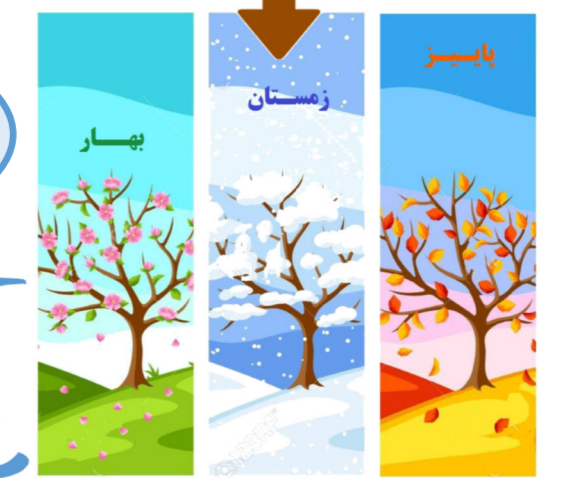
امسال تصمیم گرفتیم در هر شماره یک مسابقه با "جایزه" داشته باشیم...



برای ما بنویسید که کدام زاویه نشستن، فشار کمتری به ستون فقرات وارد می‌کند و چرا؟ پاسخ را همراه با نام، نام خانوادگی و پایه تحصیلی به آقای جباری تحویل دهید. فقط تا ۱۸ بهمن فرصت دارید.



برنده مسابقه پیک پاییز من بودم!
برنده مسابقه پیک زمستان کیست؟



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: **زمستان ۱۴۰۲**
(دوره پانزدهم)