

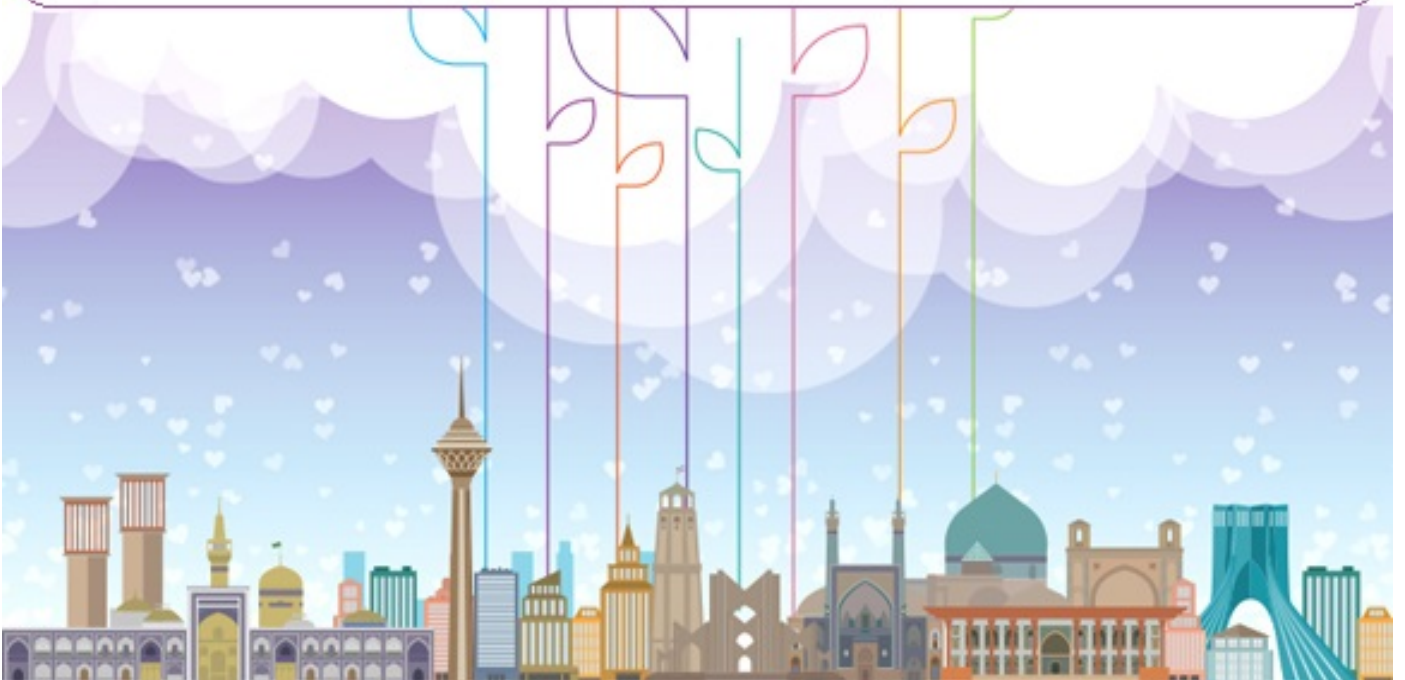


با نام مهربان ترین...

پیک سلامت

دبستان دو

دوره هفدهم - زمستان ۱۴۰۴



این شماره از پیک مسابقه دارد (صفحه ۳)

سلامت فردی

دندان پوسیده (۲)

در پیک قبلی خواندید که کدام قسمت دندان‌ها زودتر می‌پوسد و همینطور یاد گرفتید که چطور متوجه پوسیدگی دندان‌تان بشوید. حالا می‌خواهیم به سوال اصلی جواب بدهیم

سوال - چرا بعضی افراد دندان‌های سالمی دارند ولی دندان‌های من خیلی زود

دچار پوسیدگی شده است؟

جواب - برای پاسخ باید بدانید که چه چیزهایی در پوسیدگی دندان تاثیر دارد. چهار عامل هستند که با کمک هم دندان‌ها را دچار پوسیدگی می‌کنند. در این پیک، دو مورد را معرفی می‌کنیم و دو مورد دیگر را در پیک بهار می‌خوانید.

۱. **میکروب‌ها:** اگر بلافاصله بعد از غذا، دهان را با آب نشویی و دندان‌ها را با مسواک تمیز نکنی، میکروب‌ها شروع به کار کرده و پلاک می‌سازند؛ یعنی یک لایه نرم، بی‌رنگ و غلیظ از خودشان درست می‌کنند که محکم به سطح دندان می‌چسبد و به آسانی با آب شسته نمی‌شود.

۲. **خوراکی‌های شیرین:** قند و شیرینی سلاح میکروب‌هاست؛ آنها شیرینی را تبدیل به اسید می‌کنند تا بتوانند با این اسید، مینای دندان را خراب کنند.

ادامه دارد...



غذای سالم

کدام ظرف غذا؟ (۲)

در پیک قبل با ظروف سفالی، چینی، لعابی و ملامین آشنا شدید، حالا چند ظرف دیگر

۵ مسی: این ظروف برای پخت برنج مناسب هستند و در

آنها غذا سریع پخته می شود. اما عیب مهمی دارند: مس وقتی با برخی غذاها تماس پیدا کند ترکیب سمی ایجاد

می کند. برای همین باید مرتباً داخل ظرف، با قلع، پوشانده و سفید شود.



۶ چدنی: چدن در تماس با غذا تغییر نمی کند که

نکته ی مثبت مهمی است. خوبی دیگر اینکه سریع

داغ می شود و غذا به ظرف نمی چسبد، برای همین

اغلب برای سرخ کردن غذا به کار می رود. ولی سنگین هستند.

۷ سنگی: سنگ با غذا ترکیب نمی شود و ظرف سنگی

برای پخت غذاهای گوشتی مثل آبگوشت و خورش مناسب

است. اما کار با آن راحت نیست: وزن زیادی دارد، در

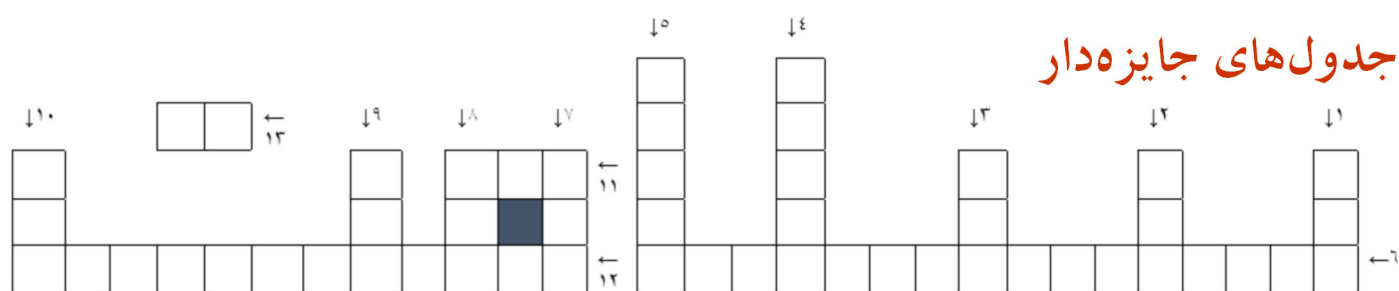
جابجایی باید احتیاط کرد که دچار ترک خوردگی نشود و

روی شعله ی مستقیم نباید قرار بگیرد.



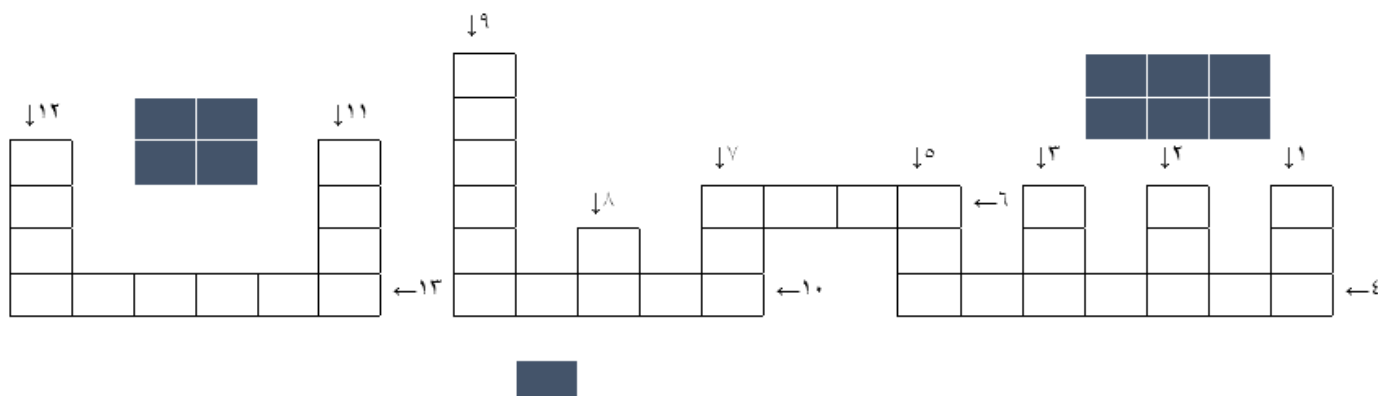
ادامه دارد...

زنگ تفریح



جدول سلامت؛ پایه سوم و چهارم - طراح جدول: خانم روح نواز (ناظم دبستان ۱)

۱-عضوی از دستگاه تنفس ۲-قبل نماز ۳-هوای زمستان ۴-رعایت آن برای پیشگیری از بیماری لازم است ۵-محل نگهداری گل و گیاه ۶-سال تاسیس مدرسه معلم ۷-گوشت بیخ دندان ۸-رنگ بیماری یرقان ۹-داروی تزریقی ۱۰-عضوی از پا ۱۱-همراه تب می آید ۱۲-روز جهانی بهداشت ۱۳-نمی شنود



جدول شعبان؛ پایه پنجم و ششم - طراح جدول: خانم زرویی (منشی واحد پزشکی و مشاوره)

۱-فلزی که با هیچ عنصری واکنش نشان نمی دهد ۲-بام دنیا ۳-شبیهِ و مانند ۴-کشور گالیله ۵-هم معنی جدا ۶-وسیله ای برای شنوایی بهتر ۷-قارچی که هم مفید است و هم مضر ۸-آفت کش ۹-پزشک قبل از تشخیص انجام می دهد ۱۰-سوغات کرمان ۱۱-مویز نیست ۱۲-خوراکی که از کنجد به دست می آید

۱۳-تعداد استان های مرزی ایران

بچه ها برای اینکه برنده شوید دقت کنید؛

۱- پیک را برای خودتان نگهدارید. جوابها را

خوش خط روی کاغذ نوشته در صندوق بندازید.

۲- فقط در مسابقه پایه خودتان شرکت کنید.

۳- اسم، فامیل، پایه و کلاس فراموش نشود

۴- مهلت مسابقه تا پایان دهه فجر است.



یک خبر از مدرسه‌ی ما

برندگان پیک پاییز امتیاز خود را دریافت کردند

برندگان اصلی هر پایه یعنی آقایان علی اکبر درودیانی (سوم)، سید محمدحسین مدرّسی (چهارم)، امیرمحمد قلیچ‌خانی (پنجم) و سید حسین میرغضنفری (ششم) ۲۰۰ امتیاز گرفتند.

به سایر برندگان نیز ۱۵۰ امتیاز اهدا شد. اسامی سایر برندگان:

سوم: آقایان پورنجفی - صفری
صفوی - علی محمدی بیدهندی
مشایخی - مختاری - مهدوی آرا
نکویی - نوری

چهارم: آقایان احمدزاده - خالقی
رضاخواه - قلمی - کشاورزی
ملاقیدی - هاشمیان مطلق

پنجم: آقایان پاشایی - حاج حسن
رضوانیان - عمرانی - غفاری
محرم‌خانی - منتخبی - میرباقری
نادری

ششم: آقایان چهارمحالی - ساوین
شریعت پناهی - صالحی - قشلاقی
مقیمی حاجی - مهرعلیان - نجفی



سلامت در ورزش

ورزش‌های گروهی لذت‌بخش‌تر است

نایب قهرمانی تیم هندبال
مدرسه در مسابقات
منطقه ۲ تهران



کسب مقام سوم تیم
والیبال مدرسه در
مسابقات منطقه ۲ تهران



همه‌ی ورزش‌ها بخشی از جسم یا ذهن شما را قوی می‌کنند اما ورزش‌های گروهی مهارت‌های دیگری هم به شما یاد می‌دهند که باعث خواهد شد در آینده موفق‌تر باشید،

مثل: کار گروهی یا آینده‌نگری

فقط حواستان باشد که در مسابقات ورزشی جوگیر نشوید و بیش از اندازه به خودتان فشار نیاورید تا آسیب نبینید.



وسواس

یک بیماری روانی آزاردهنده است؛ بیمار را خسته و فرسوده می کند و دیگران هم کلافه و عصبی می شوند. وسواس از یک فکر شروع می شود.

فکری که اول ممکن است طبیعی و درست به نظر برسد، مثلاً:

◇ دست هام کثیف شده باید بشورم

◇ روی میز باید منظم باشه؛ مدادها سمت راست، دفتر و کتاب سمت چپ

◇ این خود کارِ تموم شده شاید یک جایی به دردم خورد، فعلاً نگهش دارم

◇ نکنه یادم رفته باشه در خونه رو قفل کنم، برم بینم قفل کردم یا نه

◇ دوستم امروز بی محلی کرد... ازم خوشش نمیاد... با یکی دیگه دوست میشه... جهنم!

اما این فکر دائم در ذهن تکرار می شود، بیمار برای خلاصی از آن تصمیم می گیرد به فکرش عمل کند، مثلاً دستش را بشورد، قفل در خانه را چک کند یا میزش را مرتب کند. برای مدت کوتاهی بعد از انجام کار، حس خوبی دارد اما خیلی زود دوباره همان فکر به سراغش می آید و همه چیز تکرار می شود.

وسواس حتماً باید زود درمان شود چون اگر مدت زیادی از بیماری بگذرد، درمان آن سخت می شود. خواندن سوره های "ناس" و "فلق" کمک زیادی به درمان می کند.





این تصویر ↑ از دیدار فرزندان شهدا با رهبر را رنگ آمیزی کنید.

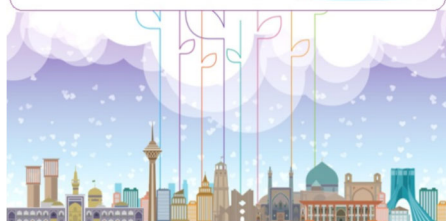
بچه ها ! برای شرکت در مسابقه ی پیک زمستان فقط تا ۲۲ بهمن فرصت دارید 🖐
جواب مسابقه و اسامی برندگان در پیک بهار چاپ می شود

پیک سلامت

دبستان دو



دوره هفدهم - زمستان 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/>