

به نام شفابخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت متوسطه یک

دوره دوازدهم - پاییز ۱۳۹۹

* سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

**** در این شماره می خوانید: ۱- بهداشت فردی: تا حالا خودت رو در حال جویدن ناخن دیدی؟**

۲- بیماریهای شایع: زندگی با کرونا ۳- سلامت و سرگرمی: موشک درمانی ۴- تغذیه و سلامت: کرونا

آمد و ظروف پلاستیکی آورد ۵- سلامت در مدرسه ی ما: تغییر برنامه ی معاینات در روزهای کرونایی

***** منابع این شماره: استیکرهای لیمونی، رنگی رنگی، سایت واحد پزشکی مجتمع معلّم، کتابخانه جامع طبّ سنتی،**

معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران و super coloring

بهداشت فردی



تا حالا خودت رو در حال جویدن ناخن دیدی؟

اگه پرسند که چه کسانی بیشتر از همه انگشت می مکند

یا ناخن میجوند؟ جواب می دهیم: بچه های کوچولو.

اما جالبه بدونید که وقتی ما پارسال ناخنهای شما را معاینه

کردیم تعداد بچه های متوسطه ۱ و ۲ که ناخن میجویدند

بیشتر از بچه های دبستانی بود! تقریباً یک نفر از هر پنج نفر!!

شاید با خودتون بگویید: خب که چی!

جواب: اول فقط ناخنها بدشکل، زخم و پوسته پوسته می شوند... بعد سرانگشتان

عفونت می کند... اگر به عادت غلط ادامه دهید شکل دهان و دندانها هم تغییر می کند

و مجبور به ارتودنسی می شوید... اما مهمتر از همه، کاهش اعتماد به نفس است.

چرا من ناخن میجویم؟ شروع ناخن جویدن به خاطر اضطراب، استرس و نگرانی است. اما وقتی تبدیل به عادت شد همانند اعتیاد است؛ هرچه زمان بگذرد ترک آن مشکل تر می شود.

چطور ترک کنم؟ راه های ترک ساده است اما باید همت و پشتکار داشته باشید

۱- کاری کنید که ناخن جویدن برایتان یک تجربه ی ناخوشایند شود: به ناخن ها مواد تلخ بمالید... به سر انگشتان باند ببندید... یا هر روش عاقلانه ای که به ذهنتان می رسد.

۲- از روش جایگزین استفاده کنید: یعنی به محض اینکه متوجه شدید در حال جویدن ناخن هستید انگشتان خود را به فعالیت دیگری (مثل نقاشی یا نوشتن) مشغول کنید؛ برای این کار باید همیشه یک قلم همراه خود داشته باشید. اگر پشتکار داشته باشید کم کم عادت جدید جایگزین عادت ناخن جویدن می شود (فقط روی در و دیوار خط نکشید!).

۳- خودسازی کنید تا از روشهای غلط برای غلبه بر استرس استفاده نکنید: حتماً راهنمایی های مشاورین مدرسه در این زمینه کمک کننده است اما در کنار تمام روشها از تلاوت سوره ناس غافل نشوید که تاثیرات شگفت آوری تجربه شده است.

زندگی با کرونا

نه میتوان مثل قبل از همه گیری کرونا زندگی کرد
و نه میتوان برنامه های اصلی زندگی مثل
کار، تحصیل یا ورزش را تعطیل کرد

① دانسته های پزشکی
درمورد کرونا کم است و
گاهی هم نظر دانشمندان
عوض می شود اما هنوز هم
عاقلانه ترین کار پیروی از
دستورات پزشکی است.

③ درس خواندن بدون
حضور در کلاس و نظارت
معلم، انگیزه ی بیشتری
لازم دارد.
هدف های خود را
فراموش نکنید



پرهیز از تجمعات به معنی
خانه نشینی مطلق نیست.
هوای آزاد برای سلامت
ضروری است...

ترس و اضطراب و وسواس
را از خود دور کنید.
کرونا هم یک بیماری

اما عاقلانه باید محل
هواخوری را
انتخاب کنید ④

مثل بقیه
بیماریهاست

②

ورزش تعطیل نیست...

یادآوری:

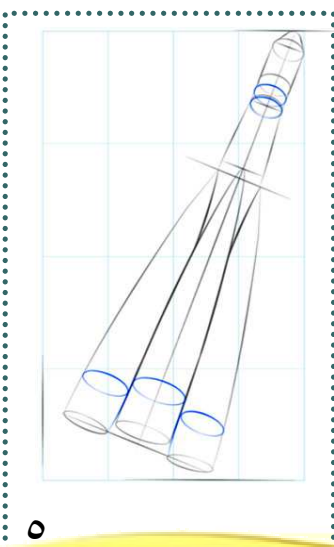
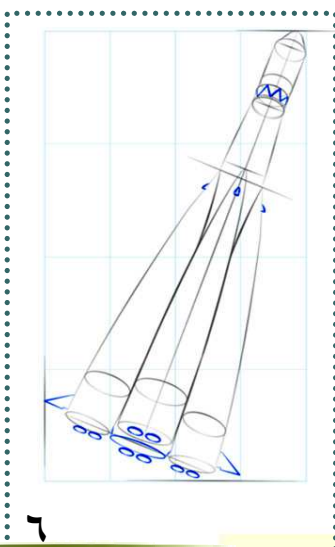
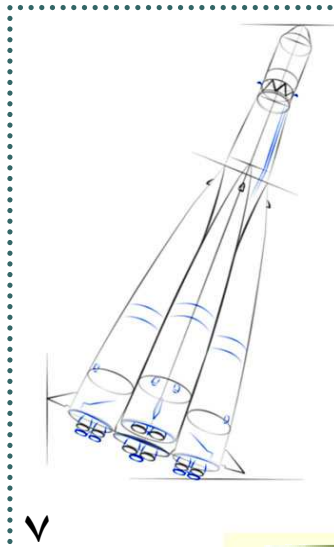
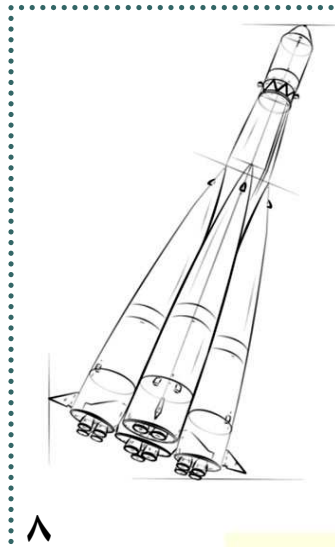
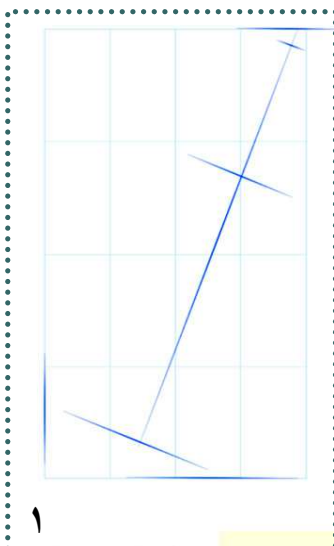
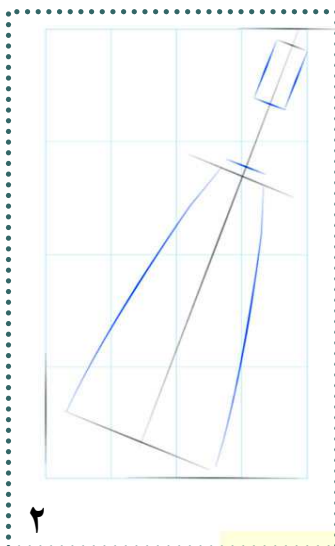
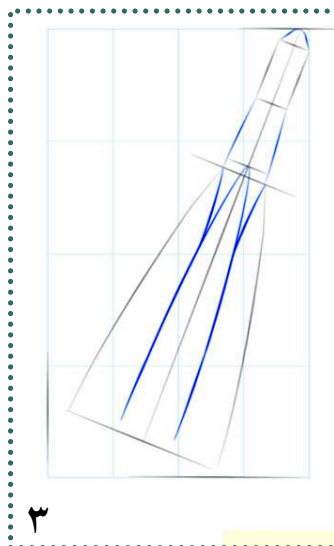
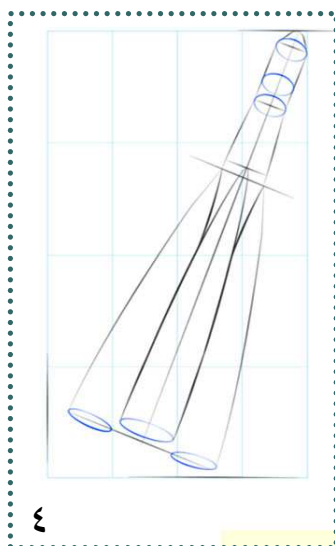
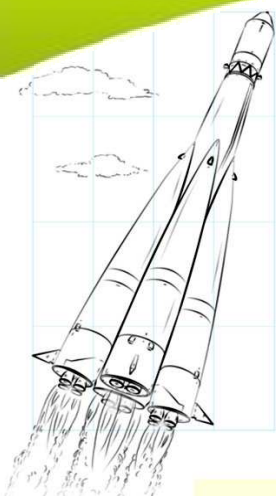
هنوز هم رعایت فاصله،
شستشوی صحیح دست و
استفاده از ماسک بهترین
راه پیشگیری است...

عاقلانه نیست که مثل
گذشته فوتبال بازی کنید یا
کشتی بگیرید اما اگر همت کنید
ورزش مناسب را پیدا می کنید. ⑤

سلامت و سرگرمی

موشک درمانی!

نقاشی یکی از روشهای درمانی مهم برای خلاصی از تَنَش هاست.
امتحان کنید...



کرونا آمد و ظروف پلاستیکی آورد

ظروف یکبار مصرف مدت ها است که به خانه های ما راه پیدا کرده اند چون نمی توانستیم از خیر ویژگی هایی مثل سبکی، بهداشت بیشتر و عدم نیاز به شستشو بگذریم! با اینکه اغلب ما می دانستیم که این ظروف هم برای محیط زیست مشکل آفرین است و هم برای سلامت خودمان خطرناک... حالا هم که کرونا قوز بالای قوز شده و گاهی چاره ای جز استفاده از آنها نداریم. پس بیایید پلیممرهای تشکیل دهنده ی ظروف را بشناسیم تا انتخاب بهتری داشته باشیم، پس به حروف اختصاری درج شده روی ظرف توجه کنید:

۱. پلی اتیلن (PE)؛ مناسب برای نگهداری روغن، سرکه، لبنیات و مواد مرطوب و داغ.
۲. پلی پروپیلن (PP)؛ مناسب برای نگهداری زیتون، لبنیات و مواد مرطوب و داغ.
۳. پلی استایرن؛ شامل شفاف (GPPS)، فومدار (EPS) و سفید (HIPS)
برای مواد چرب مثل کره مناسب نیست و فقط مواد غذایی با دمای معمولی مجاز است. در انواع فوم دار و سفید، مواد غذایی مرطوب و گرم (زیر ۶۵ درجه سانتی گراد) می توان ریخت اما غذا نباید خیلی داغ باشد.
۴. پلی اتیلن ترفتالات (PET)؛ مناسب برای نگهداری آبلیمو، سرکه و عرقیات گیاهی.
۵. پلی وینیل کلراید (PVC)؛ نگهداری مواد غذایی کلاً ممنوع است.

مسابقه ای هم در همین رابطه داریم... صفحه ی آخر را ببینید

سلامت در مدرسه‌ی ما

بسته‌ی خبری- معاینات پزشکی در روزهای کرونایی

تغییر برنامه‌ی معاینات غربالگری سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ از این قرار است:

* **قد، وزن و بررسی رشد؛** اندازه‌گیری قد و وزن در منزل انجام می‌گیرد و سپس واحد پزشکی نتایج را بررسی و توصیه‌های لازم را ارائه می‌کند.

* **دندانپزشکی؛** به دلیل خطر بالا، از برنامه‌ی معاینات امسال حذف شد.

* **معاینات قلب و ریه و بررسی وضعیت عمومی؛** امسال فقط برای ورودیهای جدید و دانش‌آموزانی که نتیجه‌ی معاینه‌ی قبلی ایشان غیرطبیعی بوده است انجام می‌شود. شرکت در معاینه اختیاری است و به تدریج و با نوبت دهی قبلی انجام خواهد شد.

* **بررسی ساختار قامتی؛** فعلاً امکان برنامه‌ریزی نیست، بعداً اطلاع‌رسانی می‌شود.

* **اندازه‌گیری فشارخون؛** این معاینه نیز امسال اختیاری بوده و با نوبت دهی قبلی و همزمان با معاینات قلب و ریه، فقط برای ورودیهای جدید و دانش‌آموزانی که نتیجه‌ی معاینه‌ی قبلی ایشان غیرطبیعی بوده است انجام می‌شود.

نتایج معاینات از طریق med.moallem.sch.ir در دسترس اولیای شما قرار خواهد گرفت.



مسابقه

سلامت

سوال مسابقه:

فرض کنید می خواهید آب بنوشید و فقط لیوان پلاستیکی

یکبار مصرف موجود است اما سه انتخاب دارید:

لیوان رنگی

لیوان سفید

لیوان شفاف

کدام انتخاب سالم تر است و چرا؟



تا روز دانش آموز فرصت دارید تا در سامانه آموزش برخط معلّم (LMS)، پاسخ مسابقه را حداکثر در پنج جمله ارسال کنید.

برندگان امتیاز می گیرند و اسامی آنها در پیک بعد منتشر می شود.

