

مهندس پریش حلیم سرشت
مهندس اسماعیل دل‌پیشه

دانش آموزان و بهداشت فردی



وقوف به مسائل بهداشت فردی، انسان را در استفاده کامل از زندگی سراسر آمیخته با نشاط و شادابی، چه به صورت یک فرد و چه به عنوان یک عضو جامعه، کمک و یاری می‌نماید. هر کس با مراعات بهداشت قادر است از لحاظ جسمانی، روانی و اجتماعی در وضع مناسبی قرار گیرد و وظیفه‌ای را که نسبت به خود، افراد خانواده و جامعه خود دارد به خوبی ادا کند. در این مقاله به بررسی اهم مسائلی که در بهداشت فردی دانش آموزان باید مورد توجه قرار گیرند، خواهیم پرداخت.

استحمام و پوشاک

از نکات مهمی که در بهداشت فردی باید رعایت گردد، پاکیزگی بدن است. استحمام مرتب و متناوب، در تندرستی بسیار مؤثر است. به افراد توصیه می‌شود که همه روزه دست‌ها و پاها و صورت خود را با آب و صابون بشویند. نکته‌ای که باید مورد توجه قرار گیرد، استفاده از وسایل استحمام شخصی نظیر حوله، کیسه و لیف است. زیرا تعداد کثیری از بیماری‌های واگیر پوست از طریق این وسایل، به انسان

عکس‌العمل‌های لازم را از خود بروز دهند. در این هنگام، استراحت، ماساژ دادن و گرم کردن عضله خسته، موجب سرعت جریان خون در محل مورد نظر می‌شود و عضله به سرعت، وضع طبیعی خود را به دست می‌آورد.

در مورد فعالیت ورزشی باید یادآور شد که تربیت جسمانی یکی از برنامه‌های اصلی آموزش است، خصوصاً که ورزش، انسان را برای مبارزه در برابر سختی‌ها و مشکلات زندگی آماده می‌سازد. شخص با ورزش کردن و انجام دادن فعالیت‌های بدنی نه تنها صاحب اندام قوی و وضع جسمی بهتری خواهد شد، بلکه از نظر روانی نیز به پرورش فکری او کمک مؤثری می‌شود. زیرا ورزش و فعالیت‌های بدنی، در ایجاد توازن و هم‌آهنگی اعضای مختلف بدن با یکدیگر، نقش عمده‌ای ایفا می‌نماید.

بهداشت پوست و مو

پوست به عنوان مهم‌ترین پوشش، بدن را از خطر ابتلا به بیماری‌هایی که راه ورود آن‌ها از طریق پوست است، مصون نگه می‌دارد. علاوه بر این، نقش مهمی در سلامت انسان دارد، زیرا از یک طرف سموم و مواد زائد بدن را به شکل عرق خارج کرده، از سوی دیگر با جذب کردن اکسیژن، عمل تنفس را کامل می‌نماید. به علاوه وسیله‌ای برای کنترل و ثابت نگه داشتن حرارت بدن است.

شست و شوی مرتب بدن، گرد و خاک و چربی پوست و مواد زائدی را که در نتیجه عرق کردن روی پوست بدن جمع می‌شود و ایجاد بو می‌کند، از بین می‌برد و کمک فراوانی به تنظیم اعمال پوست می‌نماید. حمام کردن موجب

سرایت می‌کند. صابون در تمیز کردن پوست، نقشی مؤثر دارد. وقتی بدن با آب و صابون شسته می‌شود، حتماً باید پس از صابون زدن، بدن به وجهی نیکو با آب شسته شود تا صابون در روی پوست باقی نماند. بهتر است افراد حداقل هفته‌ای دو بار استحمام نمایند.

لباس باید همیشه پاکیزه باشد. لباس‌های زیر نیز لازم است در هفته چند بار عوض شود. لباس‌های کثیف را با آب و صابون می‌توان شست و آن‌ها را در محلی آفتابگیر خشک کرد. بهتر است جوراب‌ها هر روز شسته شوند. علاوه بر این موارد، در فصل تابستان و زمستان باید لباس‌های مناسب با فصل پوشید. لباس‌های نخی در تابستان سبب می‌شود تبادل گرمای بدن با محیط کاملاً حفظ شود. هم‌چنین لباس‌های پشمی در زمستان، میزان دفع گرمای داخلی بدن به بیرون را کاهش می‌دهد.

بهداشت استراحت، خواب و فعالیت

خواب راحت در محل مناسب و رختخواب تمیز به تندرستی و حفظ سلامت انسان کمک می‌کند. در پاکیزگی رختخواب‌ها باید دقت کرد و از خوابیدن در جاهای مرطوب جداً پرهیز نمود. بهتر است شب‌ها به موقع خوابید و صبح زود برای ادای فریضه نماز و انجام کارها از خواب برخاست. پوشیدن لباس ساده و گشاد موجب راحتی عضلات بدن شده، خواب را شیرین و مطبوع می‌کند.

از خستگی زیاد باید پرهیز کرد. خستگی بدن و عضلانی، پس از انجام کار زیاد یا ورزش به وجود می‌آید. در این حالت علاوه بر آن که بدن دچار کوفتگی و درد می‌شود، اعصاب عضلات نیز قادر نخواهند بود که

- شستن موی سر، حداقل دو بار در هفته.
 - استفاده از وسایل شخصی استحمام برای شست و شو و خشک کردن مو. در ضمن نباید موهای خیس را در جریان وزش باد قرار داد.
 - برس کشیدن روزانه موها و ماساژ مرتب آن به مدت چند دقیقه که باعث تشدید سرعت جریان خون و رسیدن هوا به ریشه موها می شود. شانه و برس پیوسته باید تمیز باشد و از شانه و برس دیگران استفاده نشود.
 - نوع شامپو و صابون باید با توجه به خصوصیات مو (چرب، خشک، معمولی) انتخاب شود.
 - برای استراحت باید از بالش و ملافه شخصی استفاده کرد تا از ابتلا به بیماری هایی نظیر بیماری قارچی سر در امان بود.
 - پس از اصلاح موی سر در آرایشگاه های عمومی حتماً باید سر را با آب گرم و صابون شست و پس از هر بار شست و شو، موها را با

سرور و نشاط و رفع خستگی و باعث تسکین و آرامش اعصاب می شود. نظافت لباس و آن چه با پوست سروکار دارد، در حفظ سلامت پوست لازم است. هم چنین باید توجه داشت که ویتامین ها به خصوص ویتامین های A و B و نیز استراحت کافی در سلامت و شادابی پوست نقش مؤثری دارد. شستن مرتب موی سر باعث تسریع جریان خون و نیز مانع از جمع شدن مواد چربی و گرد و غبار در سطح سر می شود و در نتیجه هوا بهتر به ریشه مو می رسد که در سلامت آن مؤثر است. از آن گذشته عدم نظافت موی سر باعث تجمع میکروب ها و عوامل بیماری زا می شود که از جمله می توان از رشد عوامل بیماری زای قارچ کچلی سر نام برد که در بسیاری اوقات نیز محیط مناسبی برای رشد و نمو شپش سر که ناقل بیماری خطرناک تیفوس است، خواهد بود. توجه به نکات زیر در بهداشت موی سر مؤثر است:



دقت خشک کرد.

زخم‌ها و خراش‌های دست‌ها بسیار ضروری است. در صورت صدمه دیدن دست‌ها مانند ایجاد بریدگی عمیق، پس از انجام کمک‌های اولیه، باید فوراً به پزشک مراجعه کرد.

ناخن دست‌ها بهتر است همیشه کوتاه نگاه داشته شود. ناخن پاها را هم که در میان کفش و جوراب پنهان‌اند، باید کوتاه کرد.

در پاهای انسان غده‌های عرق زیادی وجود دارد که این غده‌ها در پا ایجاد رطوبت و عرق می‌کند، از این رو لازم است پاها هر روز با آب تمیز شسته شده، خوب خشک شوند.

برای یک فرد کفش مناسب و جوراب‌های متعدد لازم است تا به موقع بتوان آن‌ها را عوض کرد و شست. کفش باید راحت باشد و برای پا فشاری ایجاد نکند. کفش‌های تنگ، نوک باریک و پاشنه بلند سبب ایجاد ناراحتی و تغییر شکل پا می‌شوند و گاهی زخم‌های دردناک و میخچه پا تولید می‌کنند. کفش‌هایی که باعث ناراحتی پا می‌شوند، بر روی اندام پا اثر گذاشته، آن را از وضع مستقیم منحرف و نامناسب می‌سازند.

میخچه پا یکی از ناراحتی‌هایی است که در اثر راحت نبودن کفش ایجاد می‌شود. در صورتی که میخچه پا ایجاد شد، باید از زخم شدن آن جلوگیری کرد تا عفونتی حاصل نشود. هیچ‌گاه نباید آن را برید بلکه باید با استعمال مشمع‌های مخصوص و مواد دارویی آن را از بین برد.

بهداشت دهان و دندان

دندان‌ها دارای ساختمان سختی‌اند که در درون حفره دهان و در داخل استخوان فکین قرار دارند و علاوه بر جویدن و خورد کردن غذا، در صحبت کردن واضح و مشخص، نقش مهمی بازی می‌کنند. امروزه ثابت شده است که اکثر

- ناراحتی‌های عصبی، بی‌خوابی، بدی تغذیه و بیماری‌های مزمن در وضع منوها اثر نامطلوبی دارد.

- برای بهداشت و سلامت موها باید به برنامه غذایی نیز توجه گردد. وجود ویتامین‌ها و کلسیم در رژیم غذایی برای سلامت مو مؤثر است.

- در صورت مشاهده هرگونه عارضه پوستی نظیر کورک، کفگیرک، زردزخم، پوسته و شوره سر و... لازم است به پزشک مراجعه شود.

بهداشت دست و پا

هیچ قسمت از بدن به اندازه دست‌ها با اشیای خارجی در تماس نیست. دست‌ها محیطی مناسب برای رشد میکروب‌هاست، از این رو باید پس از رفتن به توالت و قبل از خوردن هر چیز و مخصوصاً غذا، حتماً دست‌ها را با آب و صابون شسته، سپس خوب خشک کرد تا از ترک برداشتن پوست دست‌ها جلوگیری شود.

نرم کردن دست با گلیسرین و کرم‌های بهداشتی مخصوص، در زمستان از ترک برداشتن پوست جلوگیری می‌کند. آموزش این عمل بایستی مرتباً تکرار شود تا برای افراد به صورت عادت درآید و پیوسته در زندگی رعایت گردد. برای اجرای این دستور لازم است که در محیط زندگی و به خصوص نزدیک توالت، وسایل دست‌شویی و صابون فراهم باشد. باید به این نکته توجه داشت که دست‌ها بسیاری از میکروب‌ها را به دهان وارد می‌کنند و موجب آلودگی و بیماری می‌شوند. مراقبت از



ناراحتی‌ها و بیماری‌های دهان و دندان، علت میکروبی دارد و عامل اصلی آن‌ها میکروب‌هایی‌اند که در اثر عدم رعایت بهداشت دهان و دندان رشد و تکثیر می‌یابند و بیماری‌های دندان را سبب می‌شوند. با توجه به این که سلامت دهان و دندان رابطه مستقیمی با سلامت عمومی فرد دارد، عدم سلامت آن نیز سبب بیماری‌های گوناگون در شخص می‌گردد. دو بیماری مهم، یک پوسیدگی دندان‌ها و دیگری بیماری نسوج دور دندان‌ها، عامل عمده در از دست رفتن دندان‌ها و عدم سلامت آن‌هاست.

پوسیدگی دندان: در سابق به پوسیدگی دندان، کرم خوردگی اطلاق می‌شد که هنوز هم این اصطلاح رایج است. پوسیدگی دندان عبارت است از انهدام نسوج سخت دندان که معمولاً با درد همراه می‌باشد. مسواک زدن صحیح و مرتب یکی از روش‌های بسیار مؤثر در پیشگیری از پوسیدگی دندان‌هاست.

نامرتب‌اند، تجمع جرم در آن‌ها بیش‌تر است و باید در سنین مناسب، دندان‌ها را توسط پزشک متخصص، ردیف کرد. نکاتی که در بهداشت دهان و دندان‌ها باید رعایت شوند به شرح زیر است:

- لازم است دندان‌ها پس از هر وعده غذا مخصوصاً شب‌ها قبل از خواب مسواک شوند. در صورتی که بعد از صرف غذا و تنقلاتی مانند آدامس، شکلات، بیسکویت و میوه‌های خشک، مسواک زدن میسر نباشد، بهتر است حداقل دهان را با آب خالص شست و شو داد یا یک سیب تمیز شسته را برای پاک شدن دندان‌ها مصرف کرد.

بیماری انساج دور دندان: در این بیماری ابتدا نسوج نرم اطراف دندان (لثه) متورم می‌شود و تحلیل می‌رود. تورم لثه در اثر جرم دندان‌ها ایجاد می‌شود. در اثر تورم، از لثه خون جاری می‌شود. با پدید آمدن تورم و تپل لثه، استخوان دندان‌ها به مرور لقی شده، از دست می‌رود. جرم زدایی که به وسیله دندان پزشک انجام می‌شود یکی از راه‌های پیشگیری از بیماری انساج دور دندان‌هاست. هم‌چنین مرتب کردن دندان‌ها نیز از دیگر روش‌های پیشگیری است. افرادی که دارای دندان‌های

نمی‌تواند اهمیت لزوم برخورداری از یک دستگاه هاضمه خوب و سالم را انکار کند. لذت زندگی بستگی به وجود جهاز گوارشی تندرست دارد. در حالی که یک هاضمه بدو بروز عوارضی نظیر اسهال، یبوست، زخم معده، آپاندیسیت و هیپاتیت، آرامش را از زندگی شخص سلب می‌نماید. لذا لازم است برای حفظ سلامت و بهداشت دستگاه هاضمه، به نکات زیر توجه شود:

- رعایت کامل بهداشت شخصی، به ویژه دهان و دندان.

- مصرف غذاهای متوازن و سالم و خودداری از مصرف غذاهایی که احتمال فاسد شدنشان می‌رود.

- جویدن کامل غذا و پرهیز از پرخوری.

- دوری جستن از عصبانیت و اضطراب و صرف غذا در محیط شاد و با نشاط.

- خودداری از مصرف آب آشامیدنی آلوده، سبزی‌ها و میوه‌های نشسته.

- اجتناب از نوشیدن مایعات زیاد سرد یا گرم.

- اجتناب از مصرف مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر و محرک.

- عدم افراط در مصرف غذاهای زیاد برشته و سرخ کرده.

- پرهیز از استراحت و هم چنین تمرینات ورزشی، بلافاصله پس از صرف غذا.

- هر کس باید مسواک مخصوص به خود داشته باشد تا از انتقال میکروب‌ها جلوگیری شود.

- موقع مسواک زدن باید مسواک را از طرف ریشه به طرف تاج دندان حرکت داد.

- مسواک باید همیشه تمیز و مرتب باشد. وقتی مسواکی کهنه شد، باید آن را دور انداخت و از مسواک تازه‌ای استفاده کرد.

- از خوردن مایعات و غذاهای بسیار گرم یا بسیار سرد، به خصوص به دنبال یکدیگر، اجتناب شود.

- از مصرف زیاد قند یا شیرینی و بیسکویت خودداری شود، زیرا اسیدهای تولید شده در اثر تخمیر شیرینی به دندان‌ها چسبیده، یا در فاصله دندان‌ها قرار می‌گیرد و باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

- از شکستن مواد سخت با دندان‌ها خودداری شود، زیرا این عمل به مینای دندان صدمه می‌زند و آن را برای پوسیدگی آماده می‌کند.

- از تخریب لثه به وسیله سنجاق یا چوب کبریت و غیره خودداری شود.

- از دندان‌های شیری کودکان باید مراقبت شود، چرا که در رشد و ترتیب قرار گرفتن دندان‌های دائمی بسیار مؤثر است.

بهداشت دستگاه گوارش

دستگاه گوارش به مجموعه اندام‌هایی اطلاق می‌شود که مواد غذایی را برای جذب آماده می‌کنند و پس از آن که مواد جذب شدنی آن، جذب خون و لنف گردید، بازمانده مواد غذایی را از بدن دفع می‌کنند.

با توجه به اعمال دستگاه گوارش، هیچ کس



نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی

شماره مسلسل :

باسمه تعالی



انتشارات

انجمن اولیا و مربیان

برگه درخواست اشتراک



« امام سجاد علیه السلام »

پروردگارا ، مرا یاری کن تا فرزندانم را خوب تربیت کنم .

نام و نام خانوادگی : سن :

شغل : میزان تحصیلات :

• قبلاً مشترک این نشریه : بوده‌ام نبوده‌ام } شماره اشتراک قبلی :

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید : استان :

شهرستان :

کد پستی : تلفن :

• لطفاً مبلغ ۱۲۰۰۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه ، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴ - بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده ، اصل فیش را همراه با این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب ، خیابان فخر رازی ، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند و یا صندوق پستی ۱۶۳۷ - ۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید .

• تلفن دفتر نشریه : ۶۴۰۹۵۷۹ - ۶۴۰۲۶۲۱

• در صورت تغییر نشانی ، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید .

• لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید .

