

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشتی

بهداشت فردی در دانش آموزان



گروه سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

عنوان : بهداشت فردی

- ۱) برای رعایت بهداشتی فردی باید به چه نکاتی توجه کنیم؟
- ۲) برای داشتن دندانهای سالم چکار باید بکنیم؟
- ۳) برای جلوگیری از بروز اختلال در دید یا شنوایی به چه نکاتی توجه کنیم؟
- ۴) برای بهداشت دستگاههای گوارش ، گردش خون و تناسلی چه مسائلی را رعایت کنیم؟
- ۵) برای پیشگیری از اختلالات وضعیتی در اندامهای بدن چکار کنیم؟

نکات / پیام های اصلی و کلیدی :

- ۱- برای بهداشت فردی خود اهمیت قائل شویم و حداقل دو بار در هفته حمام کنیم، موهای خود را مرتب نگه داشته، جوراب های خود را مرتب شسته و وسایل شخصی مانند لیوان و دستمال را هر روز به همراه خود به مدرسه ببریم.
- ۲- به بهداشت دهان و دندان خود توجه کرده و در صورت پوسیدگی و خراب شدن دندانها سریعا به دندانپزشک مراجعه کنیم.
- ۳- در صورت اختلال در دید یا شنوایی به پزشک مراجعه کنیم.
- ۴- بهداشت دستگاه گوارش و دستگاه قلب و عروق و دستگاه تناسلی را برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنیم که بتوانیم حرکات ورزشی مناسب را انجام دهیم.
- ۵- اصول درست نشستن و درست ایستادن را رعایت کنیم تا از بروز بد شکلی های اندام در آینده جلوگیری شود.



مقدمه:

مدرسه موقعیت اجتماعی خاصی است که آموزش و رشد شخصیت کودکان امروز که جامعه‌ساز فردا هستند، روش‌های صحیح آموزشی، فضای فیزیکی مطلوب و محیط مساعد روانی در آن پایه‌گذاری و اداره می‌شود. یکی از مهم‌ترین، اساسی‌ترین و تاثیرگذارترین مسایل بهداشتی مدرسه، رعایت بهداشت فردی در دانش‌آموزان است. بدلیل اینکه هرکس با رعایت بهداشت قادر است از لحاظ جسمانی، روانی و اجتماعی در وضع مناسبی قرار گیرد و وظیفه‌ای که نسبت به خود و از سوی دیگر، مدرسه، خانه و وسیعی است که تعداد زیادی از کودکان و نوجوانان، ساعات فراوانی از عمر گرانبهای خویش را در آن سپری می‌کنند. این خانه مقدس باید دوست‌داشتنی باشد تا دانش‌آموزان با اشتیاق و علاقه به آن پا نهند و با نشاط و شادابی به فراگیری علم و معرفت بپردازند. مدرسه زیبا و جذاب و بهداشتی زمینه را برای یادگیری علوم و فنون فراهم آورده و شکوفایی استعدادها را تسهیل می‌کند و مدرسه غیربهداشتی و نامناسب شوق و اشتیاق برای فراگیری را به حداقل رسانده و امکان پویایی و بالندگی را کاهش می‌دهد. در مدارس که فضای نامطلوب مدرسه، خستگی، بی‌نظمی و آلودگی و بی‌حرکی را القا می‌کند، تحقق اهداف و برنامه‌های تربیتی و آموزشی با مشکل جدی رو به روست.



بهداشت فردی یعنی مراقبت از جسم و روان به منظور مفا

سلامتی و پیشگیری از بیماریهاست.

استحمام وپوشاک

از نکات مهمی که در بهداشت فردی باید رعایت گردد، پاکیزگی بدن است. استحمام مرتب و متناوب، در تندرستی بسیار موثر است. به همین دلیل به دانش آموزان عزیز توصیه می‌کنیم که همه روزه دستها و پاها و صورت خود را با آب و صابون بشورند. نکته مهم این است که وسایل استحمام نظیر حوله، لیف و کیسه باید شخصی باشد. زیرا بسیاری از بیماریهای واگیر پوست از طریق این وسایل به انسان سرایت می‌کند. صابون در تمیز کردن پوست نقش مهمی را دارد. و توصیه می‌کنیم که حداقل هفته ای دو بار استحمام نمایید.

همه لباسها باید همیشه تمیز و پاکیزه باشد. لباسهای زیر نیز لازم است در هفته چند بار تعویض و شسته و در محل آفتابگیر خشک شود. بهتر است جورابها هر روز شسته شود. در ضمن لباسهای فرم مدرسه باید همیشه تمیز نگهداشته شود.



به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱- از نکات مهمی که در بهداشت فردی باید رعایت شود است.

۲- در بهداشت فردی بهتر است کدام یک از موارد زیر رعایت شود؟

- الف - استفاده از وسایل شخصی مثل حوله و لیف ب - حمام کردن هفته دو بار و شستن با آب و صابون ج - شستن هر روز جورابها د - همه موارد صحیح است

پیام این بخش :

رعایت کردن بهداشت فردی باعث پیشگیری از ابتلا به بیماریهای واگیری شود.

بهداشت استراحت، خواب و فعالیت

خواب راحت در محل مناسب و رختخواب تمیز به تندرستی و حفظ سلامت انسان کمک می کند. در پاکیزگی رختخوابها باید دقت کرد و از خوابیدن در جاهای مرطوب جدا پرهیز نمود. بهتراست شبها به موقع خوابید و صبح زود از خواب جهت انجام فرایض دینی و انجام کارها بلند شوید.

از خستگی زیاد باید پرهیز کرد که این حالت معمولاً بعد از انجام کار زیاد یا ورزش بوجود می آید. در این حالت علاوه بر آن که بدن دچار کوفتگی و درد می شود، اعصاب نیز قادر نخواهند بود که عکس العمل های لازم را از خود بروز بدهد. در این هنگام باید با استراحت، ماساژ دادن و گرم کردن عضله خسته موجب سرعت جریان خون در محل مورد نظر شده و عضله به وضع طبیعی برگردد.

در مورد فعالیت ورزشی باید بگوییم که تربیت جسمانی یکی از برنامه های اصلی آموزش است چرا که ورزش انسان را برای مبارزه در برابر سختی ها و مشکلات آینده زندگی آماده می کند. با ورزش کردن نه تنها صاحب اندام قوی و وضع جسمی بهتری خواهید شد بلکه از نظر روانی نیز به پرورش فکری نیز کمک خواهد کرد



به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱- از نکات مهم در رعایت بهداشت خواب آن است که شبها خوابید و صبحها بیدار شد.

۲- در هنگام درد و کوفتگی عضلات بدن یک از موارد زیر باید رعایت شود؟

الف - استراحت و ماساژ دادن ب - گرم کردن عضله ج - الف و ب صحیح است د - مراجعه به پزشک

پیام این بخش :

رعایت کردن بهداشت استراحت، خواب و فعالیت باعث حفظ تندرستی و سلامت انسان می شود.

نقش ورزش در سلامت جسمی و روانی نوجوانان

اثر ورزش بر روی گردش خون

در اثر ورزش و حرکات عضلات، ضربان قلب بیشتر و قویتر می گردد. در نتیجه اکسیژن بیشتری به بافتهای بدن می رسد و سبب تقویت آنها می شود. ورزشی که به طور مرتب و صحیح انجام شود باعث جلوگیری از سکنه قلبی میگردد

اثر ورزش بر دستگاه تنفس

وظیفه دستگاه تنفس رسانیدن اکسیژن به بافتهاست. در حالت معمولی در هر تنفس از ظرفیت کلی ریه ها فقط حدود یک دهم به کار می افتد و همین امر سبب می شود که بسیاری از مواد زائد بدن که باید به وسیله ترکیب شدن با اکسیژن خارج شوند، در بدن باقی بمانند. در هنگام ورزش احتیاج فراوان به اکسیژن، افزایش فوق العاده تبادلات ریوی را ایجاد می کند و تنفس عمیق تر گشته، گاز کربنیک و سایر سموم بدن سریعتر دفع می گردند.

اثر ورزش بر سیستم عصبی

ورزش منظم و صحیح سبب تنظیم و درستی حرکات بدن، خونسردی، آرامش و نشاط و افزایش مهارتهای فردی میشود.

اثر ورزش بر خلق و خو

در حدود سه تا ده درصد افراد جامعه به درجات مختلف دچار افسردگی می باشند که با انجام ورزشهای مناسب و مستمر پس از ۳ تا ۴ ماه در اکثر موارد، افسردگی به وضوح کاهش یافته و یا کلاً بر طرف می شود.

ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی و شادابی افراد شده و در برابر مشکلات زندگی تحمل افراد را بیشتر می کند.

اثر ورزش بر دستگاه گوارش :

ورزش مانع جمع شدن مواد زائد در بدن می گردد پس از چند هفته تمرینات ورزشی، کاهش مقدار کلسترول، اسید اریک و اوره خون مشاهده می شود. ادرار که محل دفع فضولات است غلیظ تر شده و مواد دفعی آن بیشتر می شود.



← به سوالات زیر پاسخ دهید:

سوال ۱: ورزش کردن روی کدامیک از سیستم های بدن تاثیر مثبت دارد؟

الف - دستگاه گوارش ب- سیستم عصبی ج- دستگاه گردش خون د- همه موارد صحیح است

سوال ۲: ورزش مانع جمع شدن مواد زائد در بدن می گردد پس از چند هفته تمرینات ورزشی،، در خون

مشاهده میشود؟

الف - کاهش مقدار کلسترول ب- کاهش اسیداوریک و اوره ج - کاهش پروتئین د - موارد الف و ب

هدف از ورزش ایجاد بازده در انجام کار عضلانی و تامین سلامتی هر چه بیشتر بدن می باشد



بهترین زمان برای انجام ورزش صبح زود ، عصر و اوایل شب است

بهداشت پوست و مو

پوست به عنوان مهمترین پوشش، بدن را از خطر ابتلا به بیماریهایی که راه ورود آنها از طریق پوست است، محافظت می کند و نقش مهمی را در سلامت انسان دارد زیرا از یک طرف سموم و مواد زاید بدن را به شکل عرق خارج کرده و از طرفی با جذب اکسیژن، عمل تنفس را کامل می کند و وسیله ای برای کنترل و ثابت نگهداشتن حرارت بدن است.

شستشوی مرتب بدن، گرد و خاک و چربی پوست و مواد زائدی را که در نتیجه عرق کردن روی پوست بدن جمع می شود ایجاد بو می کند، از بین می برد. حمام کردن باعث سرور و نشاط و رفع خستگی و باعث تسکین و آرامش اعصاب می شود. نظافت لباس و آنچه که با پوست سروکار دارد، در حفظ سلامتی پوست لازم است. همچنین باید توجه داشت که ویتامین های A, B و استراحت کافی در سلامتی و شادابی پوست نقش موثر دارد. شستن مرتب موی سر باعث تسریع جریان خون شده و مانع از جمع شدن مواد چربی و گرد و غبار در سطح سر می شود و در نتیجه هوا بیشتر به سر رسیده و باعث پیشگیری از ریزش مو و ابتلا به بیماریهای پوست و مو خواهد شد.

پیام این بخش :

۱. حداقل دو بار در هفته موی سر خود را بشوریم.
۲. روزانه موها را برس کشیده و ماساژ بدهیم تا خونرسانی به ریشه موها بیشتر شود.
۳. از وسایل شخصی مثل حوله، لیف، بالش، ملحفه خود استفاده کنیم تا از بروز بیماریهای شایع جلوگیری شود.
۴. نوع شامپو و صابون را با توجه خصوصیات مو (چرب، خشک، معمولی) انتخاب گردد.
۵. پس از اصلاح موی سر حتما سر را با آب گرم و صابون بشورید.
۶. برای بهداشت و سلامت موها باید به برنامه های غذایی مصرف ویتامینها و کلسیم توجه کنیم.
۷. ناراحتی های اعصاب، بیخوابی، بدی تغذیه و بیماریهای مزمن در وضع موها اثر نامطلوبی دارد.
۸. در صورت مشاهده هرگونه عارضه پوستی مثل شوره، زخم، زرد زخم و..... به پزشک مراجعه شود.



بهداشت دست و پا

هیچ قسمت از بدن به اندازه دستها با اشیای خارجی در تماس نمی باشد.. دست ها به دلیل تماس مستقیم با مواد خوراکی و دست دیگران به هنگام دست دادن، و دست زدن به میز و صندلی و تخته و..... می تواند اصلی ترین منبع ناقل میکروب های آلوده باشد و به همین دلیل دستها محیطی مناسب برای رشد میکروبها است. دانش آموزان باید به توصیه های بهداشتی مسئولان مدارس عمل کنند. دانش آموزان هنگام خروج از دستشویی حتما دستهای خود را با آب و مایع صابون شسته و به آموزش های صحیح شستن دستبه دانش آموزان توجه کنند تا از بروز بیماریهای واگیر پیشگیری شود.

ناخن دستها و پاها بهتر است همیشه کوتاه نگاه داشته شود. در پاهای انسان غده های عرق زیادی وجود دارد که بدلیل ایجاد رطوبت و عرق لازم هر روز با آب تمیز شسته و خوب خشک شود. بهتر است کفشی را انتخاب کنید که در آن راحت باشید و از پوشیدن کفشهای تنگ، نوک باریک و پاشنه بلند بپرهیزید. و باید بدانید که اگر کفش نامناسب باشد احتمال میخچه و عفونتهای پوستی افزایش می یابد.



سوال: در چه زمانی حتما باید دستهای خود را بشوئیم؟

الف - بعد از رفتن به دستشویی ب- قبل از خوردن مواد غذایی ج- بعد از رسیدن به خانه د- همه موارد

سوال: برای پیشگیری از بیماریهای واگیر کدام یک از کارهای زیر را باید انجام بدهیم؟

الف - رعایت بهداشت فردی ب- تغذیه سالم ج- الف و ب د- زدن واکسن

پیام این بخش :

با شستن مرتب دست و صورت از ابتلا به بیماریهای واگیر پیشگیری کنیم.

بهداشت چشم و اختلالات بینایی

دانش آموزان عزیز همانطور که می دانید بینایی یکی از مهمترین حس انسان است . نه تنها در ارتباط با محیط خارج از بدن نقش داشته بلکه اختلال دید باعث کاهش یادگیری می شود. فرد با داشتن حس بینایی می تواند از خود محافظت کرده ، تعادل خود را نگه داشته و بالاخره از دیدن اطراف محیط لذت می بریم و به همین دلیل باید از چشمها مواظبت کرده و برای بهداشت آن **به نکات زیر توجه کنیم:**

- هرگز با دست آلوده به چشم دست نزنیم.
- از حوله و وسایل شخصی استفاده کنیم.
- در زیر نور کافی مطالعه کنیم.
- در هنگام مسافرت با اتومبیل یا سایر وسایل نقلیه از مطالعه کردن خودداری کنیم.
- فاصله چشم از کتاب باید حدود ۳۰ سانتی متر وزاویه کتاب نسبت به سطح مورد مطالعه ۴۵ تا ۷۰ درجه باشد.
- از خیره شدن به نور شدید مانند خورشید و لامپهای پرنور خودداری کنیم.
- برای خواب و استراحت ، اتاق تاریک باشد تا اعصاب چشم استراحت کند.
- مصرف غذاهای دارای ویتامین A و پروتئین در حفظ سلامت چشم اهمیت بسزایی دارد.
- اگر سردرد، تاری دید ، سوزش ، خارش و ترشحات چشم داشتیم به چشم پزشک مراجعه کنیم.

اختلالات بینایی: دوربینی ، نزدیک بینی و آستیگماتیسم است.

دوربینی: که در این افراد اشعه های نورانی در عقب شبکیه می افتد که معمولا اثری است. درد چشم، سردرد، التهاب پلک ، تیک صورت و گاهی سرگیجه از علائم آن می باشد که برای درمان عینکهای با عدسی محدب استفاده می شود.

نزدیک بینی: که در این افراد اشعه های نورانی در جلوتر از شبکیه افتاده که معمولا با تنگ کردن چشم عمل تطابق انجام شده و سردرد و آبریزش از چشم از علائم آن می باشد که برای درمان عینکهای با عدسی مقعر استفاده می شود.

آستیگماتیسم: که در این افراد اشعه های نورانی یکدیگر را روی شبکیه قطع می کنند و از یک نقطه از هر جسم خارجی ، دو خط افقی دیده می شود و سردرد از علائم شایع آن می باشد که با عینک مناسب درمان خواهد شد.

سوال ۱: فاصله چشم از کتاب باید حدود وزاویه کتاب نسبت به سطح مورد مطالعه باشد.

سوال ۲: بنویسید که در چه مواردی باید به چشم پزشک مراجعه کنیم؟

بهداشت گوش و اختلالات شنوایی

گوش از جمله دستگانه‌های حساس و مهم بدن بوده که ارتباط انسان را با جهان پیرامونش برقرار می‌کند. وظیفه آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن است. چنانچه گوش دچار آسیب، اختلال و یا بیماری شود، سلامت عمومی بدن در معرض خطر قرار می‌گیرد.

نکات مهم در بهداشت گوش:

- از شنیدن صدای بلند خود داری شود.
- همیشه باید گوشها را پاکیزه و تمیز نگاه داشت.
- از وارد کردن اجسام نوک تیز به گوش خودداری کنیم.
- بدون تجویز پزشک از بکاربردن دارو و قطره های گوش خودداری کنیم.
- اگر علائمی مثل ترشح از گوش، درد، وزوز گوش، سرگیجه، بیخوابی و کندی در تکلم را داشتیم به پزشک مراجعه کنیم.



سوال: در کدام یک از موارد زیر باید به پزشک مراجعه کنیم؟

الف- ترشح از گوش ب- وزوز گوش ج- بیخوابی و سرگیجه د- همه موارد

بهداشت دهان و دندان

دندان‌ها در اولین مرحله گوارش، کلام و صوت و ساختمان اسکلت صورت نقش اساسی دارند و برای انجام دادن این سه وظیفه لازم است شکل و نظم خاصی از نظر ترتیب داشته باشند. شکل و عمل دندان‌ها با هم ارتباط داشته و تاثیر بسیاری بر سلامت انسان دارد. رویش، استحکام و فرم صحیح دندان‌ها اغلب تابع وراثت، سلامت جسمانی و تغذیه مناسب است. اولین قدم برای سلامت دندان‌ها، پیشگیری از بروز بیماری و درمان دندان‌ها در مراحل اولیه است. هر فردی در طول زندگی خود دو سری دندان دارد:

دندان‌های شیری و دایمی

دندان‌های شیری

دندان‌های شیری از سن شش ماهگی تا سه سالگی در دهان رویش می‌یابد. تعداد دندان‌های شیری ۲۰ عدد است. از سن ۶ تا ۱۲ سالگی به مرور این دندان‌ها می‌افتند و به جای آنها دندان‌های دایمی رویش می‌یابند و تا پایان عمر در دهان باقی می‌مانند. در صورت بی‌توجهی والدین و رعایت نکردن بهداشت، دندان‌های شیری به زودی پوسیدگی پیدا کرده و در خیلی از موارد پوسیدگی به قدری پیشرفته می‌شود که باید دندان کشیده شود. از دندان‌های شیری باید مراقبت زیادی کرد زیرا این دندان‌ها در رشد و رفتار کودک، تلفظ کلمات، حفظ فضا برای رویش دندان‌های دایمی و عمل تغذیه نقش عمده‌ای دارند. همچنین سبب رویش منظم دندان‌های دایمی در فک‌ها می‌شوند. در تمام مراحل تکامل و رویش دندان‌ها، اغلب دخترها از پسرها جلوتر بوده و گاهی اوقات دو تا چهار ماه جلوتر از پسرها هستند. تعداد دندان‌های شیری در هر نیم فک پنج عدد است.

از وظایف مهم و اختصاصی دندان‌های شیری، موارد زیر را می‌توان نام برد:

- نقش اساسی در جویدن، تغذیه و سلامت عمومی
- حفظ زیبایی، تلفظ صحیح کلمات و کمک به سلامت روحی و روانی کودک
- حفظ فضای لازم برای رویش دندان‌های دایمی و در نهایت، جلوگیری از به هم ریختگی دندان‌ها و کاهش نیاز به درمان‌های ارتودنسی

دندان‌های دایمی

یکی از دلایل مهم کج بودن دندان‌های دایمی، از دست رفتن زود هنگام دندان‌های شیری است. در نهایت، پوسیدگی دندان‌های شیری موجب آسیب دیدن جوانه دندان‌های دایمی می‌شود. دندان‌های دایمی از سن شش سالگی ظاهر می‌شوند سپس تا سن ۱۲ سالگی به تدریج دندان‌های شیری با دندان‌های دایمی تعویض می‌شوند. کودک در این سن ۲۸ دندان دارد. دندان‌های عقل ۴ عدد است که از سن ۱۸ سالگی به بعد عقب دندان‌های

آسیای بزرگ رشد می‌کند. اولین دندان‌های دائمی، نخستین آسیای بزرگ و دندان شماره ۶ است که در سن شش سالگی روی قوس فکی، پشت دندان‌های شیری رویش می‌یابد. پیش از رویش این دندان هیچ دندان شیری نمی‌افتد و به همین دلیل، والدین تصور می‌کنند که این دندان شیری است.

عوامل پوسیدگی‌زا:

- (۱) رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان
استفاده نکردن از مسواک و نخ دندان در زمان مناسب به تشکیل لایه میکروبی منجر می‌شود. دو تا پنج دقیقه بعد از استفاده از مواد قندی و غذا، اسیدهای مخرب ناشی از فعالیت میکروب‌های موجود در لایه میکروبی تولید شده و به مدت ۲۰ دقیقه الی ۱ ساعت در دهان باقی می‌مانند. اسید تولید شده مینای دندان را تخریب و به شروع پوسیدگی منجر می‌شود.
- (۲) مصرف نامناسب مواد قندی
- استفاده از مواد قندی چسبناک (مانند شکلات‌ها، تافی‌ها، آدامس‌ها...) این مواد به علت خاصیت چسبندگی به دندان‌ها مدت زیادی در دهان باقی می‌مانند.
- بالا بودن میزان مصرف مواد قندی بالا تعداد دفعات مصرف مواد قندی به ویژه (در میان وعده‌های اصلی غذا) این نکته بسیار حایز اهمیت است و باید بسیار تاکید کرد که مواد قندی در طول روز و یک وعده مصرف شوند و از تدریجی خوردن آنها در طول روز خودداری شود. بنابراین میکروب‌های موجود در دهان مواد قندی غذا را به اسید تبدیل کرده و این اسید سطح خارجی دندان را در خود حل و حفره‌ای ایجاد می‌کند که پوسیدگی نام دارد.
پوسیدگی دندان شایع‌ترین بیماری بشر بوده و ۹۸ درصد افراد به آن مبتلا هستند.

علائم پوسیدگی:

- پوسیدگی‌های دندانی را می‌توان از طریق علایم زیر شناخت:
- روی دندان‌ها لکه‌های سفید یا قهوه‌ای ظاهر می‌شود که بعدها تبدیل به پوسیدگی می‌شود.
 - دندان‌ها در مقابل شیرینی و آب سرد و گرم حساس می‌شوند.
 - هنگام جویدن غذا درد احساس می‌شود.
 - غذا میان دندان‌ها گیر می‌کند. میان دو دندان که مبتلا به پوسیدگی شده‌اند، بقایای غذا دیده می‌شود.
 - روی لثه آماس یا جوش که در محل خروج چرک است، مشاهده می‌شود.
 - در دهان یا صورت درد یا تورم مشاهده می‌شود.

راه‌های پیشگیری از پوسیدگی:

- تغذیه صحیح: استفاده از مواد قندی مورد نیاز بدن همراه وعده‌های اصلی غذایی و اجتناب از خوردن مواد قندی در میان وعده‌های غذایی. مصرف شیر و لبنیات و مواد غذایی حاوی فلوراید مانند ماهی و چای و... استفاده از میوه و سبزی‌های تازه در میان وعده‌های غذایی مانند هویج و کاهو.

- استفاده از فلوراید: برای پیشگیری از پوسیدگی دندان‌های اطفال، تنها کاهش مواد قندی به عنوان مهم‌ترین عامل کافی نیست بلکه کاربرد فلوراید از اهمیت زیادی برخوردار است. اضافه کردن فلوراید به آب آشامیدنی به نسبت یک در یک میلیون در حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد از میزان پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد. ترکیبات فلوراید ضمن داشتن یک اثر ضد میکروبی در شکل‌گیری و استحکام مینای دندان‌ها هم تاثیر دارد. محصولات گوناگون فلوراید عبارتند از: دهان‌شویه سدیم فلوراید، ژل فلوراید که این ژل حاوی غلظت بیشتری از فلوراید است و به همین دلیل باید در مطب به وسیله دندانپزشکان استفاده شود و خمیردندان‌های حاوی فلوراید در مناطقی که آب آشامیدنی به اندازه لازم فلوراید دارد، استفاده از خمیردندان‌های حاوی فلوراید کافی است.
- فیشورسیلانت (مسدود کردن شیارهای دندان): سطح جویده دندان‌های آسیای بزرگ در ابتدای رویش دارای شیارهای خیلی عمیق هستند. برای جلوگیری از تجمع مواد غذایی و شروع پوسیدگی در این نقاط، دندان‌پزشک با استفاده از مواد مخصوص این شیارها را پر و کم عمق می‌کند تا موهای مسواک به راحتی بتوانند این شیارها را تمیز کنند. فیشورسیلانت برای دندان‌های ۶ بسیار مفید است.



• برای مسواک زدن به موارد زیر توجه کنید:

- (۱) استفاده از مسواک، موثرترین و عملی‌ترین روش حذف پلاک میکروبی است و حتی بدون خمیردندان هم می‌توان مسواک کرد.
- (۲) برای هر مرتبه شستشو به اندازه یک نخود از خمیردندان حاوی فلوراید را در موهای مسواک فرو ببرید.
- (۳) برای اینکه تمام دندان‌ها مسواک شوند، بهتر است همیشه به یک ترتیب مسواک بزنید. برای مثال، اول فک بالا از راست به چپ و بعد فک پایین از چپ به راست.
- (۴) دندان‌های فک بالا را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت پایین تمیز کنید.
- (۵) با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از بالا به پایین سطح داخلی دندان‌های جلو را مسواک کنید.
- (۶) سطوح جونده دندان‌های بالا را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز کنید.
- (۷) دندان‌های فک پایین را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت بالا بشویید.
- (۸) پشت دندان‌های جلو را با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از پایین به بالا تمیز کنید.

۹) سطوح جونده دندان‌های پایین مانند فک بالا را به عقب و جلو بردن مسواک تمیز کنید.

۱۰) هر نوبت مسواک زدن باید حداقل چهار دقیقه به طول انجامد.

۱۱) هر شب پیش از خواب و هر روز صبح پس از صبحانه باید دندان‌ها را مسواک زد.

مراجعه به دندانپزشک: مراجعه به دندانپزشک حداقل هر شش ماه یک بار ضروری است، هر چند هیچ نشانه‌ای از مشکلات دندان‌ی و لثه‌ای وجود نداشته باشد. تشخیص زودهنگام پوسیدگی با استفاده از نور کافی در رادیوگرافی در مطب دندانپزشکی و درمان به موقع پوسیدگی‌ها خود عامل پیشگیری موثری است و مانع از مشکلات شدید بعدی خواهد شد. سلامت دندان‌ها در سلامت سایر قسمت‌های بدن موثر است.

استفاده از نخ دندان: با توجه به اینکه با هر روش که مسواک زده شود قسمت‌هایی از فواصل میان دندان‌ها پاک نخواهد شد، لازم است که میان دندان‌ها را با نخ دندان پاک و تمیز کرد. اگر شیار لثه به وسیله نخ دندان به خوبی تمیز نشود، تجمع پلاک‌ها سبب تحریک لثه می‌شود و در این حالت رنگ لثه از حالت صورتی رنگ و طبیعی خود خارج شده و به قرمز متمایل می‌شود. نمای لثه سالم که شبیه به پوست پرتقال است و دارای فرورفتگی‌های ریزی است تغییر پیدا می‌کند و در هنگام مسواک زدن با کوچک‌ترین ضربه دچار خون‌ریزی می‌شود. استفاده از مواد غذایی متعادل و سالم به خصوص ویتامین C: ویتامین C مقاومت شخص را در مقابل بیماری لثه افزایش می‌دهد.

کشیدن دندان‌های شیری

به‌طور کلی، رویش صحیح دندان‌های دائمی ارتباط نزدیکی با حفظ دندان‌های شیری تا سن طبیعی افتادن آنها دارد. به طوری که هر گاه دندان‌های شیری زودتر از زمان طبیعی کشیده شوند یا آنکه بیشتر از مدت زمان لازم در دهان باقی بمانند ممکن است رویش دندان‌های دائمی زیرین دچار اشکال شود. به عنوان مثال، دندان‌های آسیای کوچک باید تا سن ۱۰ تا ۱۲ سالگی به طور سالم در دهان باقی بمانند و سپس با لق شدن آنها دندان‌های دائمی به جای آنها رویش یابند. اگر این دندان‌ها زودتر از موقع از دست بروند، دندان‌های مجاور به سمت محل خالی دندان کشیده شده و حرکت کرده و فضای موجود را تنگ‌تر می‌کنند، بنابراین رویش دندان‌های دائمی دچار اشکال می‌شود.

متأسفانه بسیاری از پدر و مادرها فکر می‌کنند که زود خراب شدن دندان‌های شیری و کشیده شدن آنها مهم نیست چرا که دندان‌های دائمی به جای آنها خواهد رویید. به این ترتیب، با مراقبت نکردن سبب پوسیدگی زودرس و از دست رفتن آنها می‌شوند که نتیجه آنها رویش نا به جا و یا رویش نیافتن دندان‌های دائمی زیرین است.



شرایط مسواک

- موهای مسواک خیلی نرم یا خیلی سفت نباشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.
- مسواک خوب باید موهای صاف و یکنواخت داشته باشد. چنانچه موهای مسواک از حساسیت اولیه خارج شدند، باید آن را عوض کرد.
- پس از مسواک زدن مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیردندان و موادغذایی داخل آن نماند.
- هرچند وقت یکبار، مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، مناسب نیست.
- اغلب از یک مسواک بیشتر از سه یا چهار ماه استفاده نکنید.
- از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان‌ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک سبب ساییدگی دندان‌ها می‌شود.
- پس از مسواک زدن لثه‌های خود را با انگشت ماساژ دهید.

رعایت بهداشت دهان و دندان مهم ترین عامل پیشگیری از پوسیدگی دندان است

بهداشت دستگاه گردش خون و تنفس

از جمله مراقبت‌های بهداشتی دانش آموزان ، توجه به کارکرد دو دستگاه مهم بدن یعنی قلب و عروق می باشد. که همانطور که میدانید قلب وظیفه خونرسانی به اندامهای بدن را دارد و دستگاه تنفس وظیفه تبادل گازهای اکسیژن و انیدرید کرن بین هوا و خون را دارد. در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر باید به پزشک مراجعه کنیم:

نکات مهم:

- احساس خستگی غیر عادی، تپش قلب، درد در ناحیه قفسه سینه
- سابقه سرفه های طولانی ، تنگی نفس، خس خس سینه در حال استراحت یا حرکت
- احساس تهوع ، سردرد یا سرگیجه در زمان فعالیت
- احساس صدا یا وزوز گوش
- سابقه خونریزی مکرر و بی دلیل از بینی
- احساس گزگز یا سوزن شدن اندامها
- تغییرات در فشارخون



بهداشت دستگاہ گوارش

دستگاہ گوارش به مجموعه اندامهایی اطلاق می شود که مواد غذایی را برای جذب آماده می کند و پس از آنکه مواد جذب شدنی آن، جذب خون و لنف گردید، بازمانده مواد غذایی را از بدن دفع می کند. لذا برای حفظ سلامت و بهداشت دستگاہ هاضمه به نکات زیر باید توجه کرد:

- + رعایت کامل بهداشت شخصی بویژه دهان و دندان
- + مصرف غذاهای متوازن و سالم و خودداری از مصرف غذاهایی که احتمال فاسد شدنشان می رود.
- + جویدن کامل غذا و پرهیز از پر خوری
- + دوری جستن از عصبانیت و اضطراب و صرف غذا در محیط شاد و بانشاط
- + خودداری از مصرف آب آشامیدنی آلوده، سبزیجات و میوه های نشسته
- + اجتناب از مصرف مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر و محرک
- + عدم افراط در مصرف غذاهای زیاد برشته و سرخ کرده
- + پرهیز از استراحت و همچنین تمرینات ورزشی بلافاصله پس از صرف غذا



سوء تغذیه در سنین مدرسه موجب افتلال در رشد جسمی و توانمندی ذهنی میشود.

بهداشت دستگاہ تناسلی

ساختمان دستگاہ تناسلی در جنس مذکر ومونث متفاوت است. دستگاہ تناسلی جنس مذکر، از دو قسمت خارجی و داخلی تشکیل شده است. قسمت خارجی شامل کیسه بیضه وآلت تناسلی بوده و قسمت داخلی شامل غده های جنسی یا بیضه ، یک رشته مجاری وغده های ضمیمه می باشد. دستگاہ تناسلی جنس مونث نیز از دو قسمت تشکیل شده است. قسمت خارجی که بیشتر عهده دار روابط تناسلی است و قسمت خارجی که مسئول رشد ونمو جنین وزایمان می باشد.

اهم مراقبتهای بهداشتی از دستگاہ تناسلی:

- ❖ رعایت نظافت شخصی وتعویض مرتب لباسهای زیر
- ❖ رعایت رژیم غذایی کافی ومناسب ، خواب واستراحت کافی ، ورزش وتفریحات سالم
- ❖ خود داری از آب تنی واستحمام در آبهایی که احتمال آلوده بودن آنها می رود.
- ❖ مراجعه به پزشک به محض مشاهده هر گونه حالت غیرطبیعی وترشح

افتلالات وضعیتی در اندامها

دانش آموزان عزیز آیا تا حالا به این موضوع فکر کرده اید که چرا برخی از دوستانتان موقع راه رفتن ، مطالعه کردن یا ورزش کردن یا دهها فعالیت دیگر به سرعت دچار خستگی می شوند وقادر به ادامه فعالیت نیستند؟

بسیاری از اوقات اختلالات وضعیتی در اندام دانش آموزان مربوط به نشستن ، ایستادن وراه رفتن غلط در بین آنها باعث بروز مشکلات فوق می شودکه عوامل زیر در این امر موثر می باشد:

- شرایط نامناسب آموزشگاه از قبیل تهویه ونور غیر کافی ومیز وصندلی نامناسب
- شرایط نامطلوب موجود در خانه مانند جمعیت زیاد ، کم خوابی ، تغذیه نامناسب
- پوشیدن لباسهای نامناسب که روی شانه ها فشار آورده ، کفشهای ناراحت وپاشنه بلند
- عدم فعالیتهای ورزشی بحد کفایت وتوجه ننمودن به مسایل بهداشتی
- حمل اشیاء سنگین مانند حمل کیف پر از کتاب که در یک طرف بدن آویخته شود
- وجود عیوب بینایی یا شنوایی که سبب می شود یک طرف سر را به یک طرف خم یا کج کنیم
- وجود بیماریهای استخوانی مثل راشی تیسسم(نرمی استخوان)



منابع :

- کتاب بهداشت مدارس تالیف: مهندس پریش حلم سرشت - مهندس اسماعیل دل پیشه - چاپ سپهر سال ۱۳۸۶
- کتاب نوجوان سالم تالیف: دکتر مونا حسینی، دکتر محسن خوش نیت، دکتر حسینی، نجمه الملوک امینی، محسن صفاری
سال ۱۳۹۰
- کتاب آئین تندرستی تالیف: دکتر محمد اصفهانی - وزارت بهداشت سال ۱۳۸۵
- کتاب ارتقای بهداشت در مدارس تدوین هیو هاوز ترجمه: دکتر پورا اسلامی - دکتر رفیعی فر - سعیدی نژاد، کاوه زاده سال
۱۳۸۰
- کتاب مدارس پیشگام سلامت در منطقه سیستان تالیف: دکتر حمید دهمرده زابل تابستان ۱۳۸۸
- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان - دختران ۱۹-۱۵ ساله - چاپ دوم، سال
۱۳۸۰
- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان برای پسران ۱۹-۱۴ ساله، چاپ دوم،
سال ۱۳۸۰
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، اداره کل بهداشت خانواده با همکاری سازمان جهانی
بهداشت، مجموعه برنامه آموزشی جهت راهنمای آموزشی نوجوانان
- اینترنت