



مرکز ملی سلامت و ایمنی
وزارت بهداشت

قاصدک سلامتی

ویژه دانش آموزان مقطع ابتدایی

تهیه و تنظیم: واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس



از لقمه های خانگی، میوه، خشکبار (مانند انجیر خشک - توت خشک - کشمش و ...) و شیر بعنوان میان وعده غذایی در زنگهای تفریح استفاده کنیم.



از فروشندگان دوره گرد خرید نکنیم.



روزانه حداقل به مدت ۲۰ دقیقه نرمش و ورزش داشته باشیم.



با خوردن صبحانه یادگیری خود را افزایش دهیم.

برای حفظ سلامتی خود بجای خوردن نوشابه های گازدار از دوغ و یا آب میوه طبیعی استفاده کنیم.



از خوردن مواد غذایی کم ارزش مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس خودداری کنیم.



دانش آموز عزیز سلامتی نعمت و هدیه خوب خداوند به همه ما انسانهاست، پس بیاید برای سالم ماندن و استفاده از این نعمت و هدیه با ارزش خداوند مهربان به توصیه های زیر عمل کنیم.



از وسایل شخصی خود (مانند لیوان، شانه و مسواک و...) استفاده کنیم.



روزانه حداقل دو بار مخصوصاً بعد از خوردن شیرینی، شکلات و آجیل مسواک بزنیم.

چیزهای سفت و سخت را با دندان نشکنیم.



برای اطمینان از سلامت دندانها هر شش ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنیم.



برای رفتن به توالت و قبل از غذا خوردن، دستهای خود را با آب و صابون بشوئیم.



برای پیشگیری از ابتلا به شپش از مقنعه، کلاه، شال و شانه خود استفاده کنیم.



پاهای و جورابهای خود را هر روز با آب و صابون بشوئیم.



حمام کردن مرتب و شستشوی منظم لباسها را فراموش نکنیم.



بطور مرتب موها و ناخنهای خود را کوتاه کنیم.