**بسمه تعالي**

****

**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران**

**معاونت بهداشتی**

بهداشت فردی در دانش آموزان

****

**گروه سلامت نوجوانان،جوانان ومدارس**

**عنوان : بهداشت فردي**

1. براي رعايت بهداشتي فردي بايد به چه نكاتي توجه كنيم؟
2. براي داشتن دندانهاي سالم چكار بايد بكنيم؟
3. براي جلوگيري از بروز اختلال در ديد يا شنوايي به چه نكاتي توجه كنيم؟
4. براي بهداشت دستگاههاي گوارش ، گردش خون وتناسلي چه مسائلي را رعايت كنيم؟
5. براي پيشگيري از اختلالات وضعيتي در اندامهاي بدن چكار كنيم؟

**نکات/ پیام های اصلی و کلیدی :**

**1-** برای بهداشت فردی خود اهمیت قائل شويم و حداقل دو باردر هفته حمام کنيم، 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 ببريم.

2- به بهداشت دهان ودندان خود توجه كرده ودرصورت پوسيدگي وخراب شدن دندانها سريعا به دندانپزشك مراجعه كنيم.

3- درصورت اختلال درديد يا شنوايي به پزشك مراجعه كنيم.

4- بهداشت دستگاه گوارش ودستگاه قلب و عروق و دستگاه تناسلي را برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنيم که بتوانيم حرکات ورزشی مناسب را انجام دهيم.

5- اصول درست نشستن و درست ایستادن را رعایت کنيم تا از بروز بد شکلی های اندام در آینده جلوگیری شود.

****

**مقدمه:**

 مدرسه موقعيت اجتماعي خاصي است كه آموزش و رشد شخصيت كودكان امروز كه جامعه‌ساز فردا هستند، روش‌هاي صحيح آموزشي، فضاي فيزيكي مطلوب و محيط مساعد رواني در آن پايه‌گذاري و اداره مي‌شود. يكي از مهم‌ترين، اساسي‌ترين و تاثيرگذارترين مسايل بهداشتي مدرسه، رعايت بهداشت فردي در دانش آموزان است.

بدليل اينكه هركس با رعايت بهداشت قادر است از لحاظ جسماني، رواني واجتماعي در وضع مناسبي قرار گيردو وظيفه ايي كه نسبت به خود و از سوي ديگر، مدرسه، خانه وسيعي است كه تعداد زيادي از كودكان و نوجوانان، ساعات فراواني از عمر گرانبهاي خويش را در آن سپري مي كنند. اين خانه مقدس بايد دوست‌داشتني باشد تا دانش‌آموزان با اشتياق و علاقه به آن پا نهند و با نشاط و شادابي به فراگيري علم و معرفت بپردازند. مدرسه زيبا و جذاب و بهداشتي زمينه را براي يادگيري علوم و فنون فراهم آورده و شكوفايي استعدادها را تسهيل مي‌كند و مدرسه غيربهداشتي و نامناسب شوق و اشتياق براي فراگيري را به حداقل رسانده و امكان پويايي و بالندگي را كاهش مي‌دهد. در مدارسي كه فضاي نامطلوب مدرسه، خستگي، بي‌نظمي و آلودگي و بي‌تحركي را القا مي‌كند، تحقق اهداف و برنامه‌هاي تربيتي و آموزشي با مشكل جدي رو به روست.



**بهداشت فردي يعني مراقبت از جسم وروان به منظور حفظ**

 **سلامتي وپيشگيري از بيماريهاست.**

**استحمام وپوشاك**

ازنكات مهمي كه دربهداشت فردي بايد رعايت گردد،پاكيزگي بدن است .استحمام مرتب ومتناوب ، در تندرستي بسيار موثراست .به همين دليل به دانش آموزان عزيز توصيه مي كنيم كه همه روزه دستها وپاها وصورت خود را با آب وصابون بشورند. نكته مهم اين است كه وسايل استحمام نظير حوله ، ليف وكيسه بايد شخصي باشد. زيرا بسياري از بيماريهاي واگير پوست از طريق اين وسايل به انسان سرايت مي كند .صابون در تميز كردن پوست نقش مهمي را دارد.وتوصيه مي كنيم كه حداقل هفته ايي دو بار استحمام نماييد.

همه لباسها بايد هميشه تميز وپاكيزه باشد .لباسهاي زير نيز لازم است درهفته چند بار تعويض وشسته ودرمحل آفتابگير خشك شود .بهتر است جورابها هر روز شسته شود.درضمن لباسهاي فرم مدرسه بايد هميشه تميز نگهداشته شود.



**به سوالات زیر پاسخ دهید:**

1. **ازنکات مهمي كه در بهداشت فردي بايد رعايت شود ......................... است.**

**2 – در بهداشت فردي بهتر است كدام يك از موارد زير رعايت شود؟**

**الف – استفاده از وسايل شخصي مقل حوله وليف ب – حمام كردن هفته دوبار وشستن با آب وصابون ج - شستن هرروز جورابها د – همه موارد صحیح است**

**پیام این بخش :**

**رعايت كردن بهداشت فردي باعث پيشگيري از ابتلا به بيماريهاي واگيرمي شود.**

**بهداشت استراحت، خواب و فعاليت**

خواب راحت در محل مناسب ورختخواب تميز به تندرستي وحفظ سلامت انسان كمك مي كند.در پاكيزگي رختخوابها بايد دقت كرد واز خوابيدن در جاهاي مرطوب جدا پرهيز نمود .بهتراست شبها به موقع خوابيد وصبح زود از خواب جهت انجام فرايض ديني وانجام كارها بلند شويد.

از خستگي زياد بايد پرهيز كرد كه اين حالت معمولا بعد از انجام كار زياد يا ورزش بوجود مي آيد.دراين حالت علاوه برآن كه بدن دچار كوفتگي ودرد مي شود ، اعصاب نيز قادر نخواهند بود كه عكس العمل هاي لازم را از خود بروز بدهد. در اين هنگام بايد با استراحت ، ماساژ دادن وگرم كردن عضله خسته موجب سرعت جريان خون در محل مورد نظرشده و عضله به وضع طبيعي برگردد.

درمورد فعاليت ورزشي بايد بگوييم كه تربيت جسماني يكي از برنامه هاي اصلي آموزش است چرا كه ورزش انسان را براي مبارزه دربرابر سختي ها ومشكلات آينده زندگي آماده مي كند.با ورزش كردن نه تنها صاحب اندام قوي و وضع جسمي بهتري خواهيد شد بلكه ازنظر رواني نيز به پرورش فكري نيز كمك خواهد كرد



**به سوالات زیر پاسخ دهید:**

1. **از نكات مهم در رعايت بهداشت خواب آن است كه شبها ........ خوابيد وصبحها ........... بيدار شد.**

**2 – در هنگام درد وكوفتگي عضلات بدن يك از موارد زير بايد رعايت شود؟**

**الف – استراحت و ماساژ دادن ب – گرم كردن عضله ج- الف وب صحيح است د – مراجعه به پزشك**

**پیام این بخش :**

**رعايت كردن بهداشت استراحت، خواب و فعاليت باعث حفظ تندرستي و سلامت انسان مي شود.**

**نقش ورزش در سلامت جسمي و رواني نوجوانان**

**اثر ورزش بر روي گردش خون**

**در اثر ورزش و حركات عضلات ، ضربان قلب بيشتر و قويتر مي گردد.در نتيجه اكسيژن بيشتري به بافتهاي بدن مي رسدو سبب تقويت آنها مي شود. ورزشي كه به طور مرتب و صحيح انجام شود باعث جلوگيري از سكته قلبي ميگردد**

**اثر ورزش بر دستگاه تنفس**

**وظيفه دستگاه تنفس رسانيدن اكسيژن به بافتهاست . در حالت معمولي در هر تنفس از ظرفيت كلي ريه ها فقط حدود يك دهم به كار مي افتد و همين امر سبب مي شود كه بسياري از مواد زائد بدن كه بايد به وسيله تركيب شدن با اكسيژن خارج شوند ، در بدن باقي بمانند . در هنگام ورزش احتياج فراوان به اكسيژن ،افزايش فوق العاده تبادلات ريوي را ايجاب مي كند وتنفس عميق تر گشته ،گاز كربنيك و ساير سموم بدن سريعتر دفع مي گردند.**

**اثر ورزش بر سيستم عصبي**

**ورزش منظم وصحیح سبب تنظيم و درستي حركات بدن ، خونسردي ، 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 افسردگي مي باشند كه با انجام ورزشهاي مناسب و مستمر پس از 3 تا 4 ماه در اكثر موارد ، افسردگي به وضوح كاهش يافته و يا كلآ بر طرف مي شود .**

**ورزش مناسب باعث افزايش ظرفيت شخصيتي و شادابي افراد شده و در برابر مشكلات زندگي تحمل افراد را بيشتر مي كند.**

**اثر ورزش بر دستگاه گوارش :**

**ورزش مانع جمع شدن مواد زائد در بدن مي گردد پس از چند هفته تمرينات ورزشي ، كاهش مقدار كلسترول ، اسيد اريك و اوره خون مشاهده مي شود .ادرار كه محل دفع فضولات است غليظ تر شده و مواد دفعي آن بيشتر مي شود.**

****

**🡸 به سوالات زیر پاسخ دهید:**

**سوال 1: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 2:ورزش مانع جمع شدن مواد زائد در بدن مي گردد پس از چند هفته تمرينات ورزشي .........، .........، ........ درخون**

**مشاهده میشود؟**

**الف -كاهش مقدار كلسترول ب- کاهش اسیداوریک و اوره ج –کاهش پروتئین د – موارد الف و ب**

**هدف از ورزش ايجاد بازده در انجام كار عضلاني و تامين سلامتي هر چه بيشتر بدن مي باشد .**

****

**بهترين زمان براي انجام ورزش صبح زود ، عصر و اوايل شب است**

**بهداشت پوست ومو**

پوست به عنوان مهمترين پوشش، بدن را از خطر ابتلا به بيماريهايي كه راه ورود آنها از طريق پوست است ، محافظت مي كند و نقش مهمي را درسلامت انسان دارد زيرا از يك طرف سموم ومواد زايد بدن را به شكل عرق خارج كرده واز طرفي با جذب اكسيژن ، عمل تنفس را كامل مي كند و وسيله ايي براي كنترل و ثابت نگهداشتن حرارت بدن است.

شستشوي مرتب بدن ، گرد وخاك و چربي پوست ومواد زائدي را كه در نتيجه عرق كردن روي پوست بدن جمع مي شود وايجاد بو مي كند، از بين مي برد.حمام كردن باعث سرور ونشاط ورفع خستگي وباعث تسكين وآرامش اعصاب مي شود. نظافت لباس وآنچه كه با پوست سروكار دارد ، در حفظ وسلامتي پوست لازم است . همچنين بايد توجه داشت كه ويتامين ها ي A,B واستراحت كافي در سلامتي وشادابي پوست نقش موثردارد.شستن مرتب موي سر باعث تسريع جريان خون شده و مانع از جمع شدن مواد چربي وگرد و غبار درسطح سر مي شود ودرنتيجه هوا بيشتر به سر رسيده وباعث پيشگيري از ريزش مو وابتلا به بيماريهاي پوست و مو خواهد شد.

**پیام این بخش :**

1. حداقل دوبار درهفته موي سر خود را بشوريم.
2. روزانه موها را برس كشيده و ماساژ بدهيم تا خونرساني به ريشه موها بيشتر شود .
3. از وسايل شخصي مثل حوله، ليف ، بالش ، ملحفه خود استفاده كنيم تا از بروز بيماريهاي شايع جلوگيري شود.
4. نوع شامپو وصابون را با توجه خصوصيات مو (چرب ، خشك ، معمولي) انتخاب گردد.
5. پس از اصلاح موي سر حتما سر را با آب گرم وصابون بشوريد.
6. براي بهداشت وسلامت موها بايد به برنامه هاي غذايي مصرف ويتامينهاوكلسيم توجه كنيم.
7. ناراحتي هاي اعصاب ، بيخوابي ، بدي تغذيه وبيماريهاي مزمن در وضع موها اثر نامطلوبي دارد.
8. درصورت مشاهده هرگونه عارضه پوستي مثل شوره ، زخم ،زرد زخم و..... به پزشك مراجعه شود.



**بهداشت دست وپا**

هيچ قسمت از بدن به اندازه دستها با اشياي خارجي درتماس نمي باشد.. دست ها به ‌دلیل تماس مستقیم با مواد خوراکی و دست دیگران به هنگام دست دادن، ودست زدن به ميز وصندلي وتخته و...... می‌تواند اصلی‌ترین منبع ناقل میکروب‌ های آلوده باشد وبه همين دليلدستها محيطي مناسب براي رشد ميكروبها است .دانش آموزان بايد به توصيه هاي بهداشتي مسئولان مدارس عمل كنند . دانش‌آموزان هنگام خروج از دستشویی حتما دستهاي خود را با آب ومايع صابون شسته و به آموزش‌های [صحیح شستن دست](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=105318)به دانش‌آموزان توجه كنندتا از بروز بيماريهاي واگير پيشگيري شود.

ناخن دستها وپاها بهتراست هميشه كوتاه نگاه داشته شود. در پاهاي انسان غده هاي عرق زيادي وجود دارد كه بدليل ايجاد رطوبت و عرق لازم هر روز با آب تميز شسته وخوب خشك شود. بهتر است كفشي را انتخاب كنيد كه در آن راحت باشيد واز پوشيدن كفشهاي تنگ ، نوك باريك وپاشنه بلند بپرهيزيد. وبايد بدانيد كه اگر كفش نامناسب باشد احتمال ميخچه و عفونتهاي پوستي افزايش مي يابد.

****

**سوال:درچه زمانی حتما بايد دستهاي خود را بشوريم؟**

 **الف – بعد از رفتن به دستشويي ب- قبل از خوردن مواد غذايي ج- بعد از رسيدن به خانه د- همه موارد**

**سوال:براي پيشگيري از بيماريهاي واگير كدام يك از كارهاي زير را بايد انجام بدهيم؟**

 **الف – رعايت بهداشت فردي ب-تغذيه سالم ج- الف وب د- زدن واكسن**

**پیام این بخش :**

**با شستن مرتب دست وصورت از ابتلا به بيماريهاي واگير پيشگيري كنيم.**

**بهداشت چشم واختلالات بينايي**

‌ دانش آموزان عزيز همانطور كه مي دانيد بينايي يكي از مهمترين حس انسان است . نه تنها در ارتباط با محيط خارج از بدن نقش داشته بلكه اختلال ديد باعث كاهش يادگيري مي شود.فرد با داشتن حس بينايي مي تواند از خود محافظت كرده ، تعادل خود را نگه داشته و بالاخره از ديدن اطراف محيط لذت مي بريم و به همين دليل بايد از چشمها مواظبت كرده وبراي بهداشت آن **به نكات زير توجه كنيم:**

* هرگز با دست آلوده به چشم دست نزنيم.
* از حوله ووسايل شخصي استفاده كنيم.
* در زير نور كافي مطالعه كنيم.
* در هنگام مسافرت با اتومبيل يا ساير وسايل نقليه از مطالعه كردن خودداري كنيم.
* فاصله چشم از كتاب بايد حدود 30 سانتي متر وزاويه كتاب نسبت به سطح مورد مطالعه 45تا70 درجه باشد.
* از خيره شدن به نور شديد مانند خورشيد ولامپهاي پرنورخودداري كنيم.
* براي خواب واستراحت ، اتاق تاريك باشد تا اعصاب چشم استراحت كند.
* مصرف غذاهاي داراي ويتامين A وپروتئين در حفظ سلامت چشم اهميت بسزايي دارد.
* اگر سردرد، تاري ديد ، سوزش ، خارش وترشحات چشم داشتيم به چشم پزشك مراجعه كنيم.

**اختلالات بينايي:** دوربيني ، نزديك بيني وآستيگماتيسم است.

**دوربيني:** كه دراين افراد اشعه هاي نوراني درعقب شبكيه مي افتد كه معمولا ارثي است. درد چشم، سردرد، التهاب پلك ، تيك صورت وگاهي سرگيجه از علائم آن مي باشد كه براي درمان عينكهاي با عدسي محدب استفاده مي شود.

**نزديك بيني:**كه دراين افراد اشعه هاي نوراني در جلوتر از شبكيه افتاده كه معمولا با تنگ كردن چشم عمل تطابق انجام شده وسردرد وآبريزش از چشم از علائم آن مي باشد كه براي درمان عينكهاي با عدسي مقعر استفاده مي شود.

**آستيگماتيسم:** كه دراين افراداشعه هاي نوراني يكديگر را روي شبكيه قطع مي كنند و از يك نقطه از هر جسم خارجي ، دو خط افقي ديده مي شود و سردرد از علائم شايع آن مي باشد كه با عينك مناسب درمان خواهد شد.

**سوال 1:** فاصله چشم از كتاب بايد حدود ....... وزاويه كتاب نسبت به سطح مورد مطالعه ...... باشد.

**سوال 2:** بنويسيد كه درچه مواردي بايد به چشم پزشك مراجعه كنيم؟

**بهداشت گوش واختلالات شنوايي**

 گوش از جمله دستگاههاي حساس ومهم بدن بوده كه ارتباط انسان را با جهان پيرامونش برقرار مي كند.وظيفه آن دريافت امواج صوتي وحفظ تعادل بدن است . چنانچه گوش دچار آسيب ،‌اختلال ويا بيماري شود، سلامت عمومي بدن در معرض خطر قرار مي گيرد.

نكات مهم در بهداشت گوش:

* ازشنيدن صداي بلند خود داري شود.
* هميشه بايد گوشها را پاكيزه وتميز نگاه داشت.
* از وارد كردن اجسام نوك تيز به گوش خودداري كنيم.
* بدون تجويز پزشك از بكاربردن دارو وقطره هاي گوش خودداري كنيم.
* اگر علائمي مثل ترشح از گوش،درد ، وزوز گوش،سرگيجه ،بيخوابي وكندي در تكلم را داشتيم به پزشك مراجعه كنيم.



سوال: در كدام يك از موارد زير بايد به پزشك مراجعه كنيم؟

الف-ترشح از گوش ب- وزوزگوش ج- بيخوابي وسرگيجه د- همه موارد

**بهداشت دهان ودندان**

دندان‌ها در اولين مرحله گوارش، کلام و صوت و ساختمان اسکلت صورت نقش اساسي دارند و براي انجام دادن اين سه وظيفه لازم است شکل و نظم خاصي از نظر ترتيب داشته باشند. شکل و عمل دندان‌ها با هم ارتباط داشته و تاثير بسياري بر سلامت انسان دارد. رويش، استحکام و فرم صحيح دندان‌ها اغلب تابع وراثت، سلامت جسماني و تغذيه مناسب است. اولين قدم براي سلامت دندان‌ها، پيشگيري از بروز بيماري و درمان دندان‌ها در مراحل اوليه است. هر فردي در طول زندگي خود دو سري دندان دارد:

**دندان‌هاي شيري و دايمي**

**دندان‌هاي شيري**
دندان‌هاي شيري از سن شش ماهگي تا سه سالگي در دهان رويش مي‌يابد. تعداد دندان‌هاي شيري 20 عدد است. از سن 6 تا 12 سالگي به مرور اين دندان‌ها مي‌افتند و به جاي آنها دندان‌هاي دايمي رويش مي‌يابند و تا پايان عمر در دهان باقي مي‌مانند. در صورت بي‌توجهي والدين و رعايت نکردن بهداشت، دندان‌هاي شيري به زودي پوسيدگي پيدا کرده و در خيلي از موارد پوسيدگي به قدري پيشرفته مي‌شود که بايد دندان کشيده شود. از دندان‌هاي شيري بايد مراقبت زيادي کرد زيرا اين دندان‌ها در رشد و رفتار کودک، تلفظ کلمات، حفظ فضا براي رويش دندان‌هاي دايمي و عمل تغذيه نقش عمده‌اي دارند. همچنين سبب رويش منظم دندان‌هاي دايمي در فک‌ها مي‌شوند. در تمام مراحل تکامل و رويش دندان‌ها، اغلب دخترها از پسرها جلوتر بوده و گاهي اوقات دو تا چهار ماه جلوتر از پسرها هستند. تعداد دندان‌هاي شيري در هر نيم فک پنج عدد است.
از وظايف مهم و اختصاصي دندان‌هاي شيري، موارد زير را مي‌توان نام برد:
- نقش اساسي در جويدن، تغذيه و سلامت عمومي
- حفظ زيبايي، تلفظ صحيح کلمات و کمک به سلامت روحي و رواني کودک
- حفظ فضاي لازم براي رويش دندان‌هاي دايمي و در نهايت، جلوگيري از به هم ريختگي دندان‌ها و کاهش نياز به درمان‌هاي ارتودنسي

**دندان‌هاي دايمي**

يکي از دلايل مهم کج بودن دندان‌هاي دايمي، از دست رفتن زود هنگام دندان‌هاي شيري است. در نهايت، پوسيدگي دندان‌هاي شيري موجب آسيب ديدن جوانه دندان‌هاي دايمي مي‌شود. دندان‌هاي دايمي از سن شش سالگي ظاهر مي‌شوند سپس تا سن 12 سالگي به تدريج دندان‌هاي شيري با دندان‌هاي دايمي تعويض مي‌شوند. کودک در اين سن 28 دندان دارد. دندان‌هاي عقل 4 عدد است که از سن 18 سالگي به بعد عقب دندان‌هاي آسياي بزرگ رشد مي‌کند. اولين دندان‌هاي دايمي، نخستين آسياي بزرگ و دندان شماره 6 است که در سن شش سالگي روي قوس فکي، پشت دندان‌هاي شيري رويش مي‌يابد. پيش از رويش اين دندان هيچ دندان شيري نمي‌افتد و به همين دليل، والدين تصور مي‌کنند که اين دندان شيري است.

**عوامل پوسيدگي‌زا:**

1) رعايت نکردن بهداشت دهان و دندان
استفاده نکردن از مسواک و نخ دندان در زمان مناسب به تشکيل لايه ميکروبي منجر مي‌شود. دو تا پنج دقيقه بعد از استفاده از مواد قندي و غذا، اسيدهاي مخرب ناشي از فعاليت ميکروب‌هاي موجود در لايه ميکروبي توليد شده و به مدت 20 دقيقه الي 1 ساعت در دهان باقي مي‌مانند. اسيد توليد شده ميناي دندان را تخريب و به شروع پوسيدگي منجر مي‌شود.
2) مصرف نامناسب مواد قندي
- استفاده از مواد قندي چسبناک (مانند شکلات‌ها، تافي‌ها، آدامس‌هاو...) اين مواد به علت خاصيت چسبندگي به دندان‌ها مدت زيادي در دهان باقي مي‌مانند.
- بالا بودن ميزان مصرف مواد قندي بالا تعداد دفعات مصرف مواد قندي به ويژه (در ميان وعده‌هاي اصلي غذا) اين نکته بسيار حايز اهميت است و بايد بسيار تاکيد کرد که مواد قندي در طول روز و يک وعده مصرف شوند و از تدريجي خوردن‌ آنها در طول روز خودداري شود. بنابراين ميکروب‌هاي موجود در دهان مواد قندي غذا را به اسيد تبديل کرده و اين اسيد سطح خارجي دندان را در خود حل و حفره‌اي ايجاد مي‌کند که پوسيدگي نام دارد.
پوسيدگي دندان شايع‌ترين بيماري بشر بوده و 98 درصد افراد به آن مبتلا هستند.

**علايم پوسيدگي:**

پوسيدگي‌هاي دنداني را مي‌توان از طريق علايم زير شناخت:
- روي دندان‌ها لکه‌هاي سفيد يا قهوه‌اي ظاهر مي‌شود که بعدها تبديل به پوسيدگي مي‌شود.
- دندان‌ها در مقابل شيريني و آب سرد و گرم حساس مي‌شوند.
- هنگام جويدن غذا درد احساس مي‌شود.
- غذا ميان دندان‌ها گير مي‌کند. ميان دو دندان که مبتلا به پوسيدگي شده‌اند، بقاياي غذا ديده مي‌شود.
- روي لثه آماس يا جوش که در محل خروج چرک است، مشاهده مي‌شود.
- در دهان يا صورت درد يا تورم مشاهده مي‌شود.

**راه‌هاي پيشگيري از پوسيدگي:**

• تغذيه صحيح: استفاده از مواد قندي مورد نياز بدن همراه وعده‌هاي اصلي غذايي و اجتناب از خوردن مواد قندي در ميان وعده‌هاي غذايي. مصرف شير و لبنيات و مواد غذايي حاوي فلورايد مانند ماهي و چاي و... استفاده از ميوه و سبزي‌هاي تازه در ميان وعده‌هاي غذايي مانند هويج و کاهو.
• استفاده از فلورايد: براي پيشگيري از پوسيدگي دندان‌هاي اطفال، تنها کاهش مواد قندي به عنوان مهم‌ترين عامل کافي نيست بلکه کاربرد فلورايد از اهميت زيادي برخوردار است. اضافه کردن فلورايد به آب آشاميدني به نسبت يک در يک ميليون در حدود 50 تا 60 درصد از ميزان پوسيدگي دندان را کاهش مي‌دهد. ترکيبات فلورايد ضمن داشتن يک اثر ضدميکروبي در شکل‌گيري و استحکام ميناي دندان‌ها هم تاثير دارد. محصولات گوناگون فلورايد عبارتند از: دهان‌شويه سديم فلورايد، ژل فلورايد که اين ژل حاوي غلظت بيشتري از فلورايد است و به همين دليل بايد در مطب به وسيله دندانپزشکان استفاده شود و خميردندان‌هاي حاوي فلورايد در مناطقي که آب آشاميدني به اندازه لازم فلورايد دارد، استفاده از خميردندان‌هاي حاوي فلورايد کافي است.
• فيشورسيلانت (مسدود کردن شيارهاي دندان): سطح جويده دندان‌هاي آسياي بزرگ در ابتداي رويش داراي شيارهاي خيلي عميق هستند. براي جلوگيري از تجمع مواد غذايي و شروع پوسيدگي در اين نقاط، دندان‌پزشک با استفاده از مواد مخصوص اين شيارها را پر و کم عمق مي‌کند تا موهاي مسواک به راحتي بتوانند اين شيارها را تميز کنند. فيشورسيلانت براي دندان‌هاي 6 بسيار مفيد است.



**• براي مسواک زدن به موارد زير توجه کنيد:**

1) استفاده از مسواک، موثرترين و عملي‌ترين روش حذف پلاک ميکروبي است و حتي بدون خميردندان هم مي‌توان مسواک کرد.
2) براي هر مرتبه شستشو به اندازه يک نخود از خميردندان حاوي فلورايد را در موهاي مسواک فرو ببريد.
3) براي اينکه تمام دندان‌ها مسواک شوند، بهتر است هميشه به يک ترتيب مسواک بزنيد. براي مثال، اول فک بالا از راست به چپ و بعد فک پايين از چپ به راست.
4) دندان‌هاي فک بالا را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت پايين تميز کنيد.
5) با عمودي گرفتن مسواک و حرکت آن از بالا به پايين سطح داخلي دندان‌هاي جلو را مسواک کنيد.
6) سطوح جونده دندان‌هاي بالا را با عقب و جلو بردن مسواک تميز کنيد.
7) دندان‌هاي فک پايين را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت بالا بشوييد.
8) پشت دندان‌هاي جلو را با عمودي گرفتن مسواک و حرکت آن از پايين به بالا تميز کنيد.
9) سطوح جونده دندان‌هاي پايين مانند فک بالا را به عقب و جلو بردن مسواک تميز کنيد.
10) هر نوبت مسواک زدن بايد حداقل چهار دقيقه به طول انجامد.
11) هر شب پيش از خواب و هر روز صبح پس از صبحانه بايد دندان‌ها را مسواک زد.
مراجعه به دندانپزشک: مراجعه به دندانپزشک حداقل هر شش ماه يک بار ضروري است، هر چند هيچ نشانه‌اي از مشکلات دنداني و لثه‌اي وجود نداشته باشد. تشخيص زودهنگام پوسيدگي با استفاده از نور کافي در راديوگرافي در مطب دندانپزشکي و درمان به موقع پوسيدگي‌ها خود عامل پيشگيري موثري است و مانع از مشکلات شديد بعدي خواهد شد. سلامت دندان‌ها در سلامت ساير قسمت‌هاي بدن موثر است.
استفاده از نخ دندان: باتوجه به اينکه با هر روش که مسواک زده شود قسمت‌هايي از فواصل ميان دندان‌ها پاک نخواهد شد، لازم است که ميان دندان‌ها را با نخ دنداني پاک و تميز کرد. اگر شيار لثه به وسيله نخ دنداني به خوبي تميز نشود، تجمع پلاک‌ها سبب تحريک لثه مي‌شود و در اين حالت رنگ لثه از حالت صورتي رنگ و طبيعي خود خارج شده و به قرمز متمايل مي‌شود. نماي لثه سالم که شبيه به پوست پرتقال است و داراي فرورفتگي‌هاي ريزي است تغيير پيدا مي‌کند و در هنگام مسواک زدن با کوچک‌ترين ضربه دچار خون‌ريزي مي‌شود.
استفاده از مواد غذايي متعادل و سالم به خصوص ويتامين c: ويتامين c مقاومت شخص را در مقابل بيماري لثه افزايش مي‌دهد.

**کشيدن دندان‌هاي شيري**

به‌طور کلي، رويش صحيح دندان‌هاي دايمي ارتباط نزديکي با حفظ دندان‌هاي شيري تا سن طبيعي افتادن آنها دارد. به طوري که هر گاه دندان‌هاي شيري زودتر از زمان طبيعي کشيده شوند يا آنکه بيشتر از مدت زمان لازم در دهان باقي بمانند ممکن است رويش دندان‌هاي دايمي زيرين دچار اشکال شود. به عنوان مثال، دندان‌هاي آسياي کوچک بايد تا سن 10 تا 12 سالگي به طور سالم در دهان باقي بمانند و سپس با لق شدن آنها دندان‌هاي دايمي به جاي آنها رويش يابند. اگر اين دندان‌ها زودتر از موقع از دست بروند، دندان‌هاي مجاور به سمت محل خالي دندان کشيده شده و حرکت کرده و فضاي موجود را تنگ‌تر مي‌کنند، بنابراين رويش دندان‌هاي دايمي دچار اشکال مي‌شود.
متاسفانه بسياري از پدر و مادرها فکر مي‌کنند که زود خراب شدن دندان‌هاي شيري و کشيده شدن آنها مهم نيست چرا که دندان‌هاي دايمي به جاي آنها خواهد روييد. به اين ترتيب، با مراقبت نکردن سبب پوسيدگي زودرس و از دست رفتن آنها مي‌شوند که نتيجه آنها رويش نا به جا و يا رويش نيافتن دندان‌هاي دايمي زيرين است.



**شرايط مسواک**

• موهاي مسواک خيلي نرم يا خيلي سفت نباشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنيد.
• مسواک خوب بايد موهاي صاف و يکنواخت داشته باشد. چنانچه موهاي مسواک از حساسيت اوليه خارج شدند، بايد آن را عوض کرد.
• پس از مسواک زدن مسواک را با آب بشوييد تا بقاياي خميردندان و موادغذايي داخل آن نماند.
• هرچند وقت يک‌بار، مسواک را عوض کنيد. مسواکي که موهاي آن خميده يا نامنظم شده و يا رنگ آن تغيير کرده باشد، مناسب نيست.
• اغلب از يک مسواک بيشتر از سه يا چهار ماه استفاده نکنيد.
• از نمک خشک يا جوش‌شيرين براي مسواک کردن يا شستن دندان‌ها با انگشت استفاده نکنيد. اين مواد خشک سبب ساييدگي دندان‌ها مي‌شود.
• پس از مسواک زدن لثه‌هاي خود را با انگشت ماساژ دهيد.

**رعایت بهداشت دهان و دندان مهم ترین عامل پیشگيری از پوسیدگی دندان است**

**بهداشت دستگاه گردش خون وتنفس**

از جمله مراقتبهاي بهداشتي دانش آموزان ، توجه به كاركرد دو دستگاه مهم بدن يعني قلب وعروق مي باشد.كه همانطور كه ميدانيد قلب وظيفه خونرساني به اندامهاي بدن را دارد و دستگاه تنفس وظيفه تبادل گازهاي اكسيژن وانيدريد كرن بين هوا وخون را دارد. در صورت مشاهده هر يك از علائم زير بايد به پزشك مراجعه كنيم:

نكات مهم:

* احساس خستگي غير عادي ،تپش قلب، درد در ناحيه قفسه سينه
* سابقه سرفه هاي طولاني ، تنگي نفس،خس خس سينه در حال استراحت يا حركت
* احساس تهوع ، سردرد يا سرگيجه در زمان فعاليت
* احساس صدا يا وزوز گوش
* سابقه خونريزي مكرر وبي دليل از بيني
* احساس گزگز يا سوزن شدن اندامها
* تغييرات در فشارخون



**بهداشت دستگاه گوارش**

 دستگاه گوارش به مجموعه اندامهايي اطلاق مي شود كه موادغذايي را براي جذب آماده مي كندوپس از آنكه مواد جذب شدني آن ،جذب خون ولنف گرديد ، بازمانده مواد غذايي را از بدن دفع مي كند.لذا براي حفظ سلامت وبهداشت دستگاه هاضمه به نكات زير بايد توجه كرد:

* رعايت كامل بهداشت شخصي بويژه دهان ودندانژ
* مصرف غذاهاي متوازن وسالم وخودداري از مصرف غذاهايي كه احتمال فاسد شدنشان مي رود.
* جويدن كامل غذا و پرهيز از پرخوري
* دوري جستن از عصبانيت واضطراب وصرف غذا در محيط شاد وبانشاط
* خودداري از مصرف آب آشاميدني آلوده ، سبزيجات وميوه هاي نشسته
* اجتناب از مصرف مشروبات الكي ، سيگار ، مواد مخدر ومحرك
* عدم افراط در مصرف غذاهاي زياد برشته و سرخ كرده
* پرهيز از استراحت وهمچنين تمرينات ورزشي بلافاصله پس از صرف غذا



**سوء تغذيه در سنين مدرسه موجب اختلال در رشد جسمي و توانمندي ذهني ميشود.**

**بهداشت دستگاه تناسلي**

ساختمان دستگاه تناسلي در جنس مذكر ومونث متفاوت است .دستگاه تناسلي جنس مذكر، از دو قسمت خارجي وداخلي تشكيل شده است .قسمت خارجي شامل كيسه بيضه وآلت تناسلي بوده وقسمت داخلي شامل غده هاي جنسي يا بيضه ، يك رشته مجاري وغده هاي ضميمه مي باشد.دستگاه تناسلي جنس مونث نيز از دو قسمت تشكيل شده است .قسمت خارجي كه بيشتر عهده دار روابط تناسلي است وقسمت خارجي كه مسئول رشد ونمو جنين وزايمان مي باشد.

اهم مراقبتهاي بهداشتي از دستگاه تناسلي:

* رعايت نظافت شخصي وتعويض مرتب لباسهاي زير
* رعايت رژيم غذايي كافي ومناسب ، خواب واستراحت كافي ، ورزش وتفريحات سالم
* خود داري از آب تني واستحمام در آبهايي كه احتمال آلوده بودن آنها مي رود.
* مراجعه به پزشك به محض مشاهده هر گونه حالت غيرطبيعي وترشح

**اختلالات وضعيتي دراندامها**

دانش آموزان عزيز آيا تا حالا به اين موضوع فكر كرده ايد كه چرا برخي از دوستانتان موقع راه رفتن ، مطالعه كردن يا ورزش كردن يا دهها فعاليت ديگر به سرعت دچار خستگي مي شوند وقادر به ادامه فعاليت نيستند؟

بسياري از اوقات اختلالات وضعيتي در اندام دانش آموزان مربوط به نشستن ، ايستادن وراه رفتن غلط در بين آنها باعث بروز مشكلات فوق مي شودكه عوامل زير در اين امر موثر مي باشد:

* شرايط نامناسب آموزشگاه از قبيل تهويه ونور غير كافي وميز وصندلي نامناسب
* شرايط نامطلوب موجود در خانه مانند جمعيت زياد ، كم خوابي ، تغذيه نامناسب
* پوشيدن لباسهاي نامناسب كه روي شانه ها فشار آورده ، كفشهاي ناراحت وپاشنه بلند
* عدم فعاليتهاي ورزشي بحد كفايت وتوجه ننمودن به مسايل بهداشتي
* حمل اشياء سنگين مانند حمل كيف پر از كتاب كه در يك طرف بدن آويخته شود
* وجود عيوب بينايي يا شنوايي كه سبب مي شود يك طرف سر را به يك طرف خم يا كج كنيم
* وجود بيماريهاي استخواني مثل راشي تيسم( نرمي استخوان)

****

منابع :

ـ كتاب بهداشت مدارس تاليف :مهندس پريوش حلم سرشت –مهندس اسماعيل دل پيشه -چاب سپهر سال1386

ـ كتاب نوجوان سالم تاليف:دكترموناحسيني،دكترمحسن خوش نيت،دكترحسيني ،نمجه الملوك اميني،محسن صفاري سال1390

-كتاب آئين تندرستي تاليف: دكترمحمداصفهاني –وزارت بهداشت سال1385

-كتاب ارتقاي بهداشت درمدارس تدوين هيوهاوز ترجمه: دكترپوراسلامي-دكتررفيعي فر-سعيدي نژاد،كاوه زاده سال 1380

-كتاب مدارس پيشگام سلامت در منطقه سيستان تاليف: دكتر حميد دهمرده زابل تابستان 1388

- انجمن تنظيم خانواده جمهوري اسلامي ايران، خودآموز بهداشت نوجوانان ـ دختران 19-15 ساله ـ چاپ دوم، سال 1380
ـ ـ انجمن تنظيم خانواده جمهوري اسلامي ايران، خودآموز بهداشت نوجوانان براي پسران 19-14 ساله، چاپ دوم، سال 1380
ـ ـ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشكي، معاونت بهداشتي، اداره كل بهداشت خانواده با همكاري سازمان جهاني بهداشت، مجموعه برنامه آموزشي جهت راهنماي آموزشي نوجوانان
ـ اینترنت