

⑤ توصیه های بهداشتی ⑤

با شروع سال تحصیلی جدید، والدین بایستی برای حفظ سلامت فرزند خود به نکات زیر توجه کنند:

از ابتدای شروع مدارس فرزندان را به صبحانه و میان وعده های سالم عادت دهید. صبحانه و میان وعده هایی ساده همچون میوه، ساندویچ نان و پنیر، کشمش و خرما، و... را فراموش نکنید.

ابتدای شروع مدارس ممکن است دانش آموزان دچار اختلال خواب شوند و نتوانند. همچون روزهای تعطیل تا ساعات طولانی صبح استراحت کنند. فرزندان را به خواب زودهنگام و بیداری در زمان مدرسه عادت دهید.

اگر فرزندان از شروع مدرسه ترس و استرس داشت به جای ملامت به حرفهایش گوش دهید و سعی کنید با گفتگو و صحبت های مناسب سنش به او آرامش بدهید.

آغاز پاییز همزمان است با احتمال بیماریهای تنفسی. از فرزندان بخواهید از همکلاسی های دارای علایم سرماخوردگی دوری کند و هنگام عطسه و سرفه و یا مجاورت با افراد سرماخورده دست و صورت خود را بشوید.

تغذیه پرچرب، دارای شیرین کننده ها و رنگهای مصنوعی دشمن سلامتی فرزندان است. مراقب باشید

به فرزندان بیاموزید هرچند ساعت یکبار دست های خود را با آب و صابون بشوید. بسیاری از بیماریهای سرماخوردگی، آنفلوآنزا و ... با شستن دست و صورت قابل پیشگیری است

فرزند شما در سن بلوغ است، لطفا برای آشنایی با تغییرات جسمی و روحی فرزندان و بهداشت و سلامت آنها؛ با مربی بهداشت مدرسه ارتباط برقرار کنید و از او مشورت بگیرید

واحد بهداشت متوسطه اول و دوم دخترانه امام رضا(ع)