

சிறுவர் சுகநலம் சிறப்பான எதிர்காலம்



வெளியீடு :

கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு,
சமுதாய, குடும்ப மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம், யாழ், பல்கலைக்கழகம்.

December 2012

உள்ளடக்கம்

▣ பெற்றோர் முதல் ஆசான்

▣ குழந்தைகள் சுகாதாரம்

▣ கை கழுவுதலின் முக்கியத்துவம்

▣ கை கழுவும் படிமுறைகள்

▣ பல் துலக்குவோம்

1.பெற்றோர் முதல் ஆசான்

உங்கள் குழந்தையின் உடல், உள ஆரோக்கியம் பேணி நன்னடத்தையுள்ள நாளைய எதிர்கால சந்ததியாக வளர்த்தெடுக்க நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியவை.

நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு என்ன கற்பிக்க முயல்கிறீர்களோ அதற்கு நீங்களே முன்மாதிரியாக இருங்கள்.



குழந்தைகள் எதிரில் பெரியவர்கள் நீங்கள் சண்டை போடாதீர்கள். அது உங்கள் குழந்தையை மனரீதியாக பாதிக்கும்.

உங்கள் குழந்தையை திட்டாதீர்கள், அடிக்காதீர்கள். மாறாக கொஞ்சம் கண்டிப்பினும் கொஞ்சம் செல்லமாகவும் வளருங்கள்.



எந்தக் குழந்தையுடனும் உங்கள் குழந்தையை ஒப்பிட்டுப் பேசாதீர்கள். மாறாக உங்கள் குழந்தையின் தனித் திறமையைக் கண்டறிந்து அதை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

மனிதர்பிமானம், அடுத்தவருக்கு உதவும் குணம், பெரியவர்களுக்கு மரியாதை செலுத்துதல் போன்ற பழக்கங்களை உங்கள் குழந்தைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.



உங்கள் குழந்தையை அடிக்கடி பாராட்டுங்கள். அதேபோல் தோல்வியடைந்தாலும் தட்டிக்கொடுத்து ஆறுதலான வார்த்தைகளைக் கூறி உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

உங்கள் குழந்தைகளை அருகில் வைத்துக்கொண்டு தகாத வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். குழந்தைகள் அவற்றை எளிதாகக் கற்றுக்கொள்ளுவார்கள்.





குழந்தைகளின் தவறான பழக்கங்களை உடனுக்குடன் சுட்டிக்காட்ட தவறாதீர்கள். ஆனால் அதை எல்லோருக்கும் முன் சொல்லாமல் தனியாக இருக்கும் போது எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைகள் படிக்கும்போது பெற்றோர் டிவி பார்ப்பதையோ, வெளியே செல்வதையோ அல்லது யாரிடமாவது கதை பேச்சு பேசுவதையோ தவிர்ப்பது நல்லது.

உங்கள் கோபம் , அவசரம், பதட்டம் எதனையும் குழந்தைகளிடம் காட்டாதீர்கள். குழந்தைகளிடம் பொறுமையும், கனிவும் மிக முக்கியம்



குழந்தைகளின் இளமைப் பருவத்தில் நாம் விதைக்கும் விதையே விருட்சமாகி நல்ல குடிமகனாக உருவாக வாய்ப்பாகிறது. மேலுள்ளவற்றைக் கடைப்பிடித்து உங்கள் குழந்தைகளின் உள நலம் பேணுங்கள்.

2. குழந்தைகள் சுகாதாரம்

உங்கள் குழந்தையின் உடற் சுகாதாரம் பேண இதோ சில வழிகள்.....



சுத்தம், சுகாதாரம், சத்துள்ள உணவு ஆகிய மூன்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை.

தினமும் இரண்டு முறையாவது பல் துலக்குதல், சரியான முறையில் கை கழுவுதல், தும்மும் போதும் இருமும் போதும் ரிசுத்தானைப் பயன்படுத்துதல், ரிசுத்தாள் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் தனது உள்ளங்கையைப் பயன்படுத்துவதை விடுத்து கையை மடித்து முழங்கையைப் பயன்படுத்துதல் போன்ற நல்ல பழக்க வழக்கங்களை உங்கள் குழந்தைக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள்.



உங்கள் குழந்தையின் உடலில் புண்கள், காயங்கள் காணப்படின் அவற்றை சரியான முறையில் தொற்று ஏற்படாத வண்ணம் பராமரியுங்கள்.

அதாவது காயம் ஏற்படின் காயத்தை தொற்றுநீக்கியைப் பாவித்து நன்கு சுத்தப் படுத்துங்கள். பின் சுத்தமான துணியினால் காயத்தை மூடிக்கட்டுங்கள்.



உங்கள் குழந்தையின் தலைமுடியை சுத்தமாகப் பராமரியுங்கள். குழந்தைகளில் பேன் தொல்லை அதிகமாகக் காணப்படலாம். பேன் இலகுவாகத் தொற்றக்கூடியது. இது நேரடித் தொடுகை மூலம் அல்லது



சீப்பு போன்றவற்றை பரிமாறுவதன் மூலமும் பரவும். ஆகவே பேன் தொல்லையில் இருந்து விடுபட குடும்பத்தில் உள்ள முழு நபர்களுக்கும் சிகிச்சையளித்தல் அவசியம். பேன் தொல்லையை நீக்க உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி பேன் மருந்தினைப் பாவிக்கவும்.

3.கை கழுவுதலின் முக்கியத்துவம்

- நாம் எப்பொழுது நீர் , சவர்க்காரம் கொண்டு கை கழுவ வேண்டும்?

☑ மலசல கூடத்தை பாவிக்க முன்னரும், பின்னரும்



☑ சாப்பிட முன்னரும், பின்னரும்

☑ இரும்பல், மூக்குச் சீறலின் பின்னர்



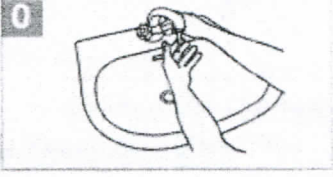
☑ செல்லப்பிராணிகளைத் தொட்டபின்

☑ வெளியில்(மண்ணில்) விளையாடிய பின்னர்

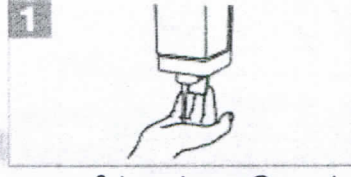
☑ கையில் அழுக்குப்பட்டது புலப்படும் போதெல்லாம் / கையில் கிருமி தொற்றக்கூடிய எந்தச் செயற்பாட்டின் பின்னரும்



4.கை கழுவும் படிமுறைகள்



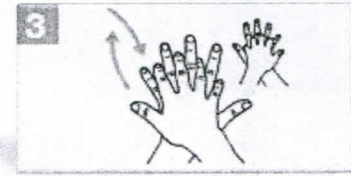
ஓடும் நீரினால் கைகளை ஈரப்படுத்துங்கள்.



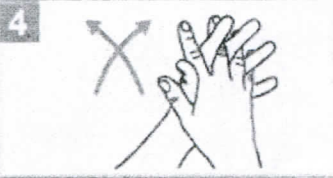
கைகளில் எல்லா இடமும் படுமாறு சோப்பை தடவுங்கள்



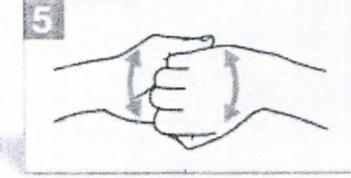
உள்ளங்கைகளை ஒன்றோடொன்று உரசித்தேயுங்கள்



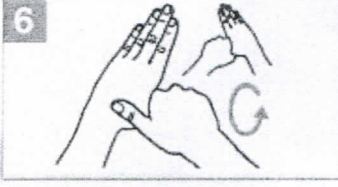
இடது புறங்கையின்மேல் வலது உள்ளங்கையை வைத்து தேயுங்கள்(இதேபோல் மற்றக்கைக்கும் செய்யுங்கள்)



விரல்களைக்கோர்த்து விரல்களுக்கிடையில் விரலைவிட்டு தேயுங்கள்.



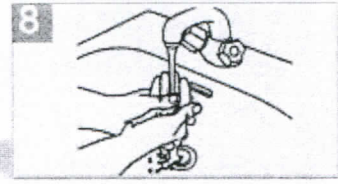
வலது கையைக் கொண்டு இடது கைவிரல்களையும் இடது கையைக் கொண்டு வலது கைவிரல்களையும் நன்கு தேய்த்துக் கழுவுங்கள்



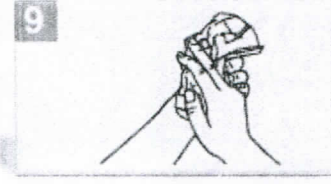
இடது பெருவிரலை வலது உள்ளங்கையால் பொத்தி சுழற்சியாகத் தேயுங்கள்.(இதேபோல வலது பெருவிரலையும் கழுவுங்கள்)



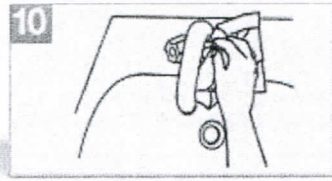
நகங்களைச் சுத்தப்படுத்த விரல் நுனிகளைச் சேர்த்துக் குவித்து மறு உள்ளங்கையில் முன்னும் பின்னும் தேய்க்கவும்.



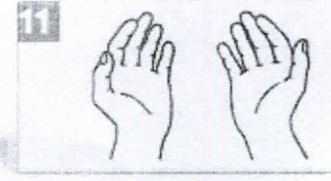
கைகளை ஓடும் நீரில் நன்கு கழுவுங்கள்.



சுத்தமான துணி / ரிசுப் பேப்பரினால் கைகளை ஈரமின்றித் துடைக்கவும்.



அதே துணி.: ரிசுவைப் பயன்படுத்தி நீக் குழாயை மூடவும்.



உங்கள் கைகள் இப்போது சுத்தமாகிவிட்டது.

கால அளவு : 40 - 60 செக்கன்கள்

5.பல் துலக்குவோம்

பற் சுகாதாரம்

பல் தொடர்பான சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை உங்கள் குழந்தைகளிடத்தில் வளர்த்துக் கொள்ள பின்வருவனவற்றை பின்பற்றுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் பற்களை சரியான முறையில் புளோரைட்டு அடங்கிய பற்பசையைப் பயன்படுத்தி குறைந்தது நாளொன்றிற்கு இரு தடவையாவது துலக்கிக் கொள்ளுங்கள்.



இனிப்புச் சிற்றுண்டிகளை உண்ணக் கொடுப்பதை தவிருங்கள்

மாறாக பழங்களை உண்ணக் கொடுங்கள்



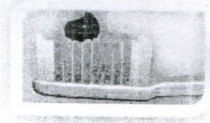
அதிக சூடான, குளிர்ான பொருட்களை உண்ணக் கொடுக்காதீர்கள்.

மொத்தத்திற்கு ஒரு தடவையாவது உங்கள் குழந்தையை பல் வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

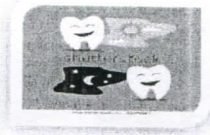


சரியான முறையில் பல் துலக்குவது எப்படி?

- சிறிய பற்காரிகையையும் கச்சான் அளவு பற்பசையினையும் பயன்படுத்துங்கள்.



- காலை, மாலை இரு தடவைகள் பல் துலக்குங்கள்.



- முரசு, பல் சந்திக்குமிடையில் தூரிகையை சாய்வாகப் பிடிக்கவும்.



- வட்டமாகத் தூரிகையை அசைத்து பல்லின் வெளிப்புறத்தை துலக்கவும்.



- மேற்பற்களை மேலிருந்து கீழான அசைவின் மூலமும் கீழ் பற்களை கீழிருந்து மேலான அசைவின் மூலமும் துலக்குக.



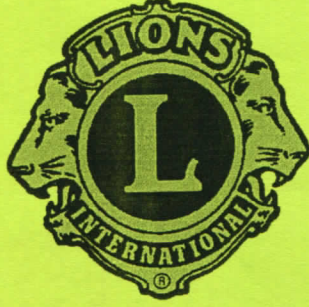
- இவ்வாறே பல்லின் உட்புற மேற்பரப்பையும் துலக்கவும்.



- பல்லின் அரைக்கும் மேற்பரப்பையும் துலக்கவும்.



- இறுதியில் நாக்கினைச் சுத்தப்படுத்த மறக்காதீர்கள்.

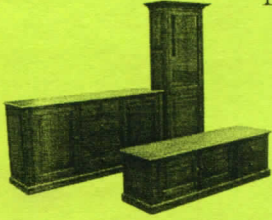


LIONS CLUB OF JAFFNA

District 306 B1 – Srilanka
Region 11 Zone - 22

Mangala Show room, (Office & home furniture)

536, KKS road, Jaffna
021-2228367
0777286069



தயாரிப்பு உதவி:
பாலச்சந்திரன் கஜலக்சன்
(2009/FM/011)

தயாரிப்பு ஆலோசனை:
Dr. S. குமரன்,
விரிவுரையாளர்,
சமுதாய , குடும்ப மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.