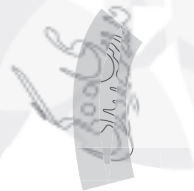


بهداشت مدرسه

دکتر احمد مختاریان



منفی آن به کمترین مقدار کاهش یابد:

- کوله‌پشتی باید متناسب با سن و پایه‌ی تحصیلی انتخاب شود.
- از کوله‌ای استفاده شود که بندهای اصلی آن (بندهایی که روی شانه قرار می‌گیرد) از پهنا‌ی کافی برخوردار باشد.
- طول بندهای اصلی تنظیم شود؛ به طوری که کوله‌پشتی در محدوده‌ی فرورفتگی کمر قرار گیرد.
- هنگام راه رفتن، ستون مهره‌ها مستقیم نگه داشته شود.
- نظافت کوله‌پشتی به دقت و در فاصله‌ی زمان‌های کوتاه پی‌گیری شود.

- هرگز کوله‌پشتی فقط روی یکی از شانه‌ها قرار نگیرد.
- کوله‌پشتی بیش از حد سنگین نشود.
- کمر در اثر عرق کردن، بیش از حد معمول مرطوب نشود.
- تا حد امکان از قرار دادن کوله‌پشتی روی زمین خودداری شود.
- هنگام ورود به مدرسه، اتوبوس، مترو یا ماشین، حتماً کوله‌پشتی از پشت برداشته شود.
- هنگام راه رفتن، کوله‌پشتی به کمر ضربه نزند.
- حتماً با مشورت مربی ورزش، نرمش‌های مربوط به تقویت عضله‌ی ذوزنقه‌ای آموخته شود و انجام گیرد.
- در پایان، از مدیران محترم مدارس درخواست می‌شود، طرحی را که دو هدف را دنبال می‌کند، در مدرسه اجرا کنند:
 - از تماس کوله‌پشتی‌ها با زمین جلوگیری کنند.
 - بکوشند دانش‌آموزان هنگام حرکت در صف و به ویژه در راه پله‌ها، کوله‌پشتی بر دوش نداشته باشند. زیرا صدمات و خطرات ناشی از افتادن دانش‌آموزانی که از کوله‌پشتی استفاده می‌کنند، به ویژه در دوره‌ی ابتدایی، بسیار جدی است.
- دبیران محترم تربیت بدنی نیز در حرکات نرمشی، تقویت عضلات پشت، به ویژه عضله‌ی ذوزنقه‌ای را به طور جدی مدنظر داشته باشند.



دانش‌آموزان برای جابه‌جایی کتاب‌ها و دفترهای خود، از وسایلی مانند کیف و کوله‌پشتی استفاده می‌کنند. امروزه، در کشور ما - به ویژه در دهه‌ی اخیر - کوله‌پشتی جای خود را باز و کیف را از میدان خارج کرده است. به طوری که این وضعیت را در دانشگاه‌ها نیز مشاهده می‌کنیم. در این نوبت، به بحث درباره‌ی کوله‌پشتی از دیدگاه بهداشت - نه از دیدگاه تربیت - می‌پردازیم.

این وسیله، جنبه‌های مثبت و منفی دارد. مهم‌ترین امتیازات آن عبارت‌اند از:

۱. آزاد بودن دست‌ها
۲. در اختیار داشتن فضایی بیشتر از فضای کیف

مهم‌ترین جنبه‌های منفی استفاده از کوله‌پشتی عبارت‌اند از:

۱. معمولاً دانش‌آموز نمی‌تواند لوازم خود را به طور منظم در آن قرار دهد.
۲. کتاب و دفتر و لوازمی مانند خط‌کش، نقاله، مداد و... از حفاظت کافی برخوردار نخواهند بود و صدمه می‌بینند.
۳. از آن‌جا که معمولاً شستن و تمیز کردن کوله‌پشتی مشکل است، این کار با تأخیر زیاد انجام می‌شود.
۴. چون سطح تماس کوله‌پشتی به ویژه با زمین زیاد است، به همین دلیل می‌تواند مقدار زیادی از آلودگی را دریافت و با قرار گرفتن روی پا، شکم، تخت خواب و یا میز، آلودگی را منتقل کند.
۵. کوله‌پشتی به دلیل ماهیت و نوع ساخت، معمولاً باعث بروز عوارضی در بدن، به ویژه ستون مهره‌ها، می‌شود:

الف) انحراف ستون مهره‌ها به چپ یا راست. (این اشکال در کیف نیز وجود دارد).

ب) انحراف ستون مهره‌ها به جلو (قوز) یا عقب
ج) ایجاد فشار روی استخوان ترقوه و عضلات مربوط به آن
د) ایجاد فشار روی صفحه‌ی میان مهره‌ها (دیسک بین مهره‌ای)

با توجه به مطالب بالا، توصیه می‌شود دانش‌آموزان را آگاه کنید که کوله‌پشتی را کنار بگذارند و از کیف مناسب استفاده کنند. اما اگر به هر دلیل نمی‌توانید مانع استفاده از کوله‌پشتی شوید، این نکات را گوشزد کنید تا میزان آثار



برای سلامت ستون مهره‌ها بهتر است از کوله‌پشتی استفاده نشود