



BEŞ DUYU ORGANIMIZIN SAĞLIĞI

Beş duyu organımız olan göz, kulak, burun, dil ve deri sağlığı oldukça önemlidir. Peki beş duyu organımızın sağlığı için neler yapmalıyız?

Göz Sağlığımızı Korumanın Yolları

Göz yapısı gereği çok hassas bir organımızdır. Eğer sağlığına dikkate etmezsek az görmeye başlar hatta kör bile kalabiliriz. Bu sebepten dolayı;

- ★ Kirli, mikroplu ellerimizle gözlerimize dokunmamalıyız.
- ★ Televizyon, telefon, tablet, bilgisayara uzun süre ve çok yakından bakmamalıyız. Televizyon ile aramızda en az 3-4 metre olmasına dikkat etmeliyiz.
- ★ Kitap okurken kitaba çok yaklaşmamalıyız. En az 30 cm mesafe olmasına dikkat etmeliyiz
- ★ Güneşe çıplak gözle direkt bakmamalıyız. Güneşli havalarda güneş gözlüğü kullanmalıyız.
- ★ Havuz ve denizde, deniz gözlüğü takmalıyız.
- ★ Göz sağlığımız için havuç yemeliyiz.

Kulak Sağlığımızı Korumanın Yolları

Kulak sağlığımıza dikkat etmezsek eğer sesleri az duymaya başlarız. Hatta daha da kötüsü sağır bile kalabiliriz. Bu sebepten dolayı;

- ★ Kulağımıza yabancı bir cisim sokmamalıyız.
- ★ Kirli, mikroplu ellerimizle kulağımızı karıştırmamalıyız.
- ★ Çok gürültülü ortamlardan uzak durmalıyız. Yüksek sesle müzik dinlememeliyiz. Televizyon izlerken sesini çok açmamalıyız.
- ★ Kulağımızı banyoda yıkamalıyız. Mutlaka havlu ya da peçete ile kurulamalıyız.
- ★ Kulak temizleme çöplerini kullanırken dikkat etmeli, fazla ileriye itmeliyiz.
- ★ Kulağımızı dış darbelerden ve basınçtan korumalıyız.





Burun Sağlığını Korumanın Yolları

- ★ Bilmediğimiz nesnelere koklamamalıyız.
- ★ Havasız ve havası kirli ortamlardan uzak durmalıyız.
- ★ Burun kılları havayı temizlediği için kılları koparmamalıyız.
- ★ Sık sık burnumuzu sümkürerek temizlemeliyiz.
- ★ Çok şiddetli sümkürmek burun ve kulak sağlığına zarar dikkatli olmalıyız.
- ★ Burnumuz kanadığı zaman, burnumuzu üstten sıkmalı, öne eğilerek buz koymalıyız.

Dil Sağlığını Korumanın Yolları

- ★ Bilmediğimiz nesnelere tadına bakmamalıyız.
- ★ Çok sıcak, çok soğuk, asitli yiyecek ve içecek tüketmemeliyiz.
- ★ Çok acı, ekşi ve tuzlu yiyecekleri sürekli tüketmek dilin hassasiyetini bozar.
- ★ Dişlerimizi fırçalarken dilimizi de fırçalamalıyız. Gargara yaparak dilimizi temizlemeliyiz.

Deri Sağlığını Korumanın Yolları

- ★ Düzenli olarak banyo yaparak derimizi temiz tutmalıyız.
- ★ Uzun süre güneş altında kalarak güneşlenmemeliyiz.
- ★ Bilmediğimiz nesnelere dokunmamalıyız.
- ★ Derimizin yanması, kesilmesi gibi zarar verici durumlardan korumalıyız.

!! Duyu organlarımızın sağlığı bozulduğunda ve zarar gördüğünde hemen doktora gitmeliyiz. Doktorumuzun tavsiyelerine uymalıyız.