

حفظ سلامت دانش آموزان، نیازمند آگاهی آنها از همه اصول بهداشتی است. البته بهداشت، بستگی زیادی به فرهنگ شخصی و خانوادگی افراد و فضای جامعه دارد اما باید اطلاع رسانی گسترده تری از راه های انتقال بیماری و محافظت از خود برای آنها وجود داشته باشد؛ همانطور که در سال های همه گیری کرونا، ماسک زدن حتی برای کودکان به یک عادت تبدیل شد.



تشویق را
فراموش
نکنید

یکی از اطلاع رسانی های حوزه بهداشت، آموزش نکات مهم بهداشت فردی در مدارس به ویژه مقطع ابتدایی است. اینکه دانش آموزان با شستن دست ها، فاصله گرفتن از فرد بیمار، استفاده از دستمال موقع عطسه و... آشنا شوند و همیشه در معرض این توصیه ها قرار داشته باشند و تشویق های لازم برای رعایت آنها را هم از سوی والدین و اولیای مدرسه دریافت کنند.



یادداشت

نقش مهم مدارس
در مدیریت بیماری ها

مریم سرخوش
دبیر تندرستی
در فصل مدرسه حفظ سلامت کودکان به همان میزان آموزش و تحصیل اهمیت دارد. سبب صعودی بیماری های تنفسی عفونی و ویروسی یکی از مشکلات جدی این گروه سنی است و باید درک و پیشگیری مناسب از شیوع این بیماری ها در تمام گروه های مرتبط با این حوزه از خانواده و دانش آموزان گرفته تا مدارس و حتی وزارت بهداشت شکل بگیرد. بی شک روزهای مدرسه، روزهای بیماری هم هست و باید این آگاهی وجود داشته باشد که چگونه در مواجهه با هوای سرد یا حضور چند ساعته در محیط های بسته آموزشی سالم ماند.

البته سرماخوردگی شایع ترین بیماری ویروسی به شمار می رود و اغلب دانش آموزان هم مشابه سایر افراد جامعه در طول سال چند نوبت گرفتار آن می شوند اما بیماری های شایع در مدارس در پاییز و زمستان محدود به یک سرماخوردگی ساده نیست و برخی بیماری های تنفسی عفونی می تواند به سرعت بخش قابل توجهی از جمعیت دانش آموزی را گرفتار و منجر به غیبت از کلاس درس برای آنها شود.

به همین دلیل در مواجهه با این بیماری ها نه تنها آگاهی دانش آموزان و خانواده ها اهمیت دارد که متولیان آموزشی هم باید ملاحظات مهمی را در این باره در نظر بگیرند. نخستین گام آنها آموزش به خانواده ها و دانش آموزان است که باید از سوی مدیران مدارس و فعالان حوزه بهداشتی برداشته شود، از جمله اطلاع رسانی درباره اهمیت تکمیل واکسیناسیون و اقدامات بهداشتی یا آموزش بهداشت دست ها، رعایت آداب تنفسی، تمیز نگه داشتن منظم کلاس های درس و تشویق دانش آموزان به ماندن در خانه هنگام مواجهه با علائم بیماری.

نکته دیگر اینکه دانش آموزان و خانواده ها در زمان مواجهه با بیماری فرزندانشان نگران غیبت آنها از مدرسه هم هستند. استرس ناشی از بیماری و این غیبت می تواند بر سلامت روان دو گروه تأثیر بگذارد و ضرورت دارد که حمایت های لازم را از اولیای مدرسه دریافت کنند. در نظر گرفتن برخی پروتکل ها درباره شیوع بیماری های تنفسی عفونی هم یکی از ضرورت ها است که وزارت بهداشت آنها را اعلام می کند اما نحوه مدیریت بیماری، به تصمیم گیری و چگونگی اجرای این برنامه ها از سوی متولیان آموزشی مدارس وابسته است. در این شماره از ضمیمه تندرستی همشهری، کارشناسان و متخصصان حوزه سلامت نکاتی را درباره بیماری های شایع در فصل مدارس و راهکارهای مقابله با آنها مطرح کرده اند که در صفحات بعدی می خوانید.

راهنمای سلامت
در مدرسه



آگاهی، پیشگیری و مراقبت های بهداشتی می تواند
آسیب بیماری های فصلی به دانش آموزان را کاهش دهد

با شروع سال تحصیلی که هوا هم رطوبت سردی می رود، یکی از مهم ترین گروه های سنی دانش آموزان هستند که باید چند ساعتی را در محیط های آموزشی سپری کنند. این مسئله شرایط ابتلای آنها به بیماری های تنفسی عفونی و ویروسی شایع در فصل سرما را افزایش می دهد. بیماری هایی که به شدت مسری و قابل انتقال هستند و زنجیره انتقال آن حتی می تواند از مدرسه به محیط خانه هم کشیده شود و سایر اعضای خانواده را درگیر بیماری کند. به همین دلیل آشنایی با این بیماری ها و علائم آنها، اقدامات پیشگیرانه و توصیه های بهداشتی برای والدین، مربیان و حتی دانش آموزان به ویژه آنها می تواند در سطوح بالاتر آموزشی قرار دارند و می توانند نکات بهداشتی را رعایت کنند، ضرورت دارد.

آنفلوآنزا



یک بیماری تنفسی بسیار مسری که توسط ویروس های آنفلوآنزا ایجاد می شود و علائمی از جمله تب، سرفه، گلودرد، بدن درد و خستگی دارد.

مراقبت های بهداشتی
توصیه شده

آشنایی با علائم رایج این بیماری ها به والدین اجازه می دهد تا به درستی در مقابل تغییر حالات فرزندانشان واکنش داشته باشند. این آگاهی هم باید وجود داشته باشد که کدام دسته از داروها می تواند بدون نسخه و تجویز پزشک برای این گروه سنی در زمان استراحت در خانه مصرف شود. متولیان نظام سلامت تأکید می کنند که رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و خواب کافی می تواند سیستم ایمنی دانش آموزان را در مواجهه با بیماری های فصلی سرما قوی تر کند. این ۳ اصل به ویژه در ماه های سرد سال که کودکان مجبور به حضور در فضای بیرون از خانه و محیط های آموزشی هستند، ضرورت دارد. کودکان و نوجوانان در هر سنی که هستند باید به نوشیدن مایعات زیاد در روز تشویق شوند چون هیدراته ماندن بدن می تواند سیستم ایمنی بدن را هم حمایت کند. حتی در زمان حضور در مدرسه هم باید به این مسئله توجه شود و به همین دلیل در نظر گرفتن یک قمقمه برای یادآوری خوردن آب در کیف دانش آموزان ضرورت دارد.

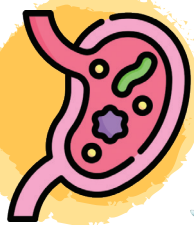
سرماخوردگی
معمولی

سرماخوردگی ها به دلیل ویروس های مختلف به ویژه راینوویروس ها ایجاد می شوند و علائمی از جمله عطسه، آبریزش بینی و تب خفیف دارند. سرماخوردگی ها به طور کلی خفیف هستند، اما می توانند منجر به عوارض در گروه های سنی پایین تر شوند.



آنفلوآنزای معده
(گاستروانتریت)

این بیماری هم اغلب توسط نوروویروس یا روتوویروس ایجاد می شود. استفراغ، اسهال و گرفتگی معده از جمله علائم شایع آن است و ویروس آن هم معمولاً از طریق مواد غذایی یا سطوح آلوده قابل انتقال است. دانش آموزان باید آگاهی داشته باشند که در محیط مدرسه شست و شوی کامل و مکرر دست ها بهترین دفاع و پیشگیری از این بیماری است.



گلودرد
استرپتوکوکی

یک عفونت باکتریایی است که منجر به گلودرد شدید، تب و تورم غدد لنفاوی می شود. این عفونت می تواند به سرعت در محیط های مدرسه گسترش پیدا کند. نکته مهم اینکه گلودرد باید حتماً به درستی درمان شود زیرا در صورت درمان نشدن می تواند مبتلایان را با مشکلات جدی مواجه کند.



ویروس سنسیتیال
تنفسی (RSV)

RSV باعث عفونت های تنفسی می شود و اگر چه در کودکان سنین بالاتر عوارض حادی ندارد اما اگر خانواده عضو کوچک تر و نوزاد داشته باشند، منجر به عوارض شدید در آنها می شود.



تب، عطسه، سرفه مزمن و خشک، آبریزش بینی، خس خس سینه، تحریک پذیری، مشکل در تنفس یا تنفس سریع تر از حد نرمال و بی حالی از علائم شایع این عفونت است.

