

Heilsuvernd grunnskólabarna

Markmið heilsuverndar grunnskólabarna er að efla andlegt og líkamlegt heilbrigði nemenda og stuðla að vellíðan þeirra. Starfsemi heilsuverndar grunnskólabarna er skv. lögum, reglugerðum og tilmælum sem um hana gilda og er unnið samkvæmt leiðbeiningum Embættis landlæknis og Þróunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu um heilsuvernd grunnskólabarna. Helstu áherslur í heilsuvernd skólabarna eru forvarnir, fræðsla, skimanir og bólusetningar. Unnið er í náinni samvinnu við foreldra/forráðamenn, skólastjórnendur, kennara og aðra sem koma að málefnum nemenda með velferð nemenda að leiðarljósi.

Heilsuvernd er hluti af heilsugæslunni og framhald af ung- og smábarnavernd. Heilsuvernd grunnskólabarna í Fjallabyggð er sinnt af hjúkrunarfræðingi frá Heilbrigðisstofnun Norðurlands (HSN).

Skólahjúkrunarfræðingur í Grunnskóla Fjallabyggðar er Þorsteinn Bjarnason. Hann verður í GF við Tjarnastíg í Ólafsfirði á mánudögum og þriðjudögum frá kl.8:10-12:00, GF í Norðurgötu á Siglufirði miðvikudögum og fimmtudögum frá kl. 08:00 – 12:00.

Börn, foreldrar og kennarar geta nýtt sér þennan tíma. Fyrir utan hann er hægt að ná í Þorstein í tölvupósti: hjukki@fjallaskolar.is og í síma 4649150 á auglýstum viðverutíma.

Markmiðið með heilsuvernd í skólum er að stuðla að því að börn fái að þroskast við bestu andlegu, líkamlegu og félagslegu skilyrði sem völ er á. Til þess að vinna að markmiði þessu er fylgst með börnunum svo að möguleg frávik finnist og viðeigandi ráðstafanir verði gerðar sem fyrst. Áhersla er lögð á að fyrst og fremst beri foreldrar ábyrgð á heilsu og þroska barna sinna, en starfsfólk heilsuverndar í skólum fræði, hvetji og styðji foreldra í hlutverki sínu.

Heilbrigðisfræðsla:

Skipulögð heilbrigðisfræðsla er veitt í öllum árgöngum og er áherslan að hvetja til heilbrigðra lífshátta. Eftir fræðslu fá foreldrar upplýsingar í tölvupósti um fræðsluna. Þá gefst þeim kostur á að ræða við börnin um það sem þau lærðu og hvernig hægt er að nýta það í daglegu lífi. Nánari upplýsingar um skipulagða heilbrigðisfræðslu eru að finna á vefsíðunni: <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/throskaferlid/heilsuvernd-grunnskolarabarna/um-heilsuvernd-grunnskolarabarna/>

Heilsueflandi viðtöl um lífsvenjur og líðan:

Þegar skimanir fara fram í 1., 4., 7. og 9. bekk ræðir hjúkrunarfræðingurinn við nemendur um líðan og lífsvenjur. Markmið þessara viðtala er að styrkja vitund nemenda um eigið heilbrigði og líðan. Eins að geta gripið til úrræða ef vart verður við vanlíðan eða áhyggjur.

Skimanir

Skimað er fyrir ákveðnum heilbrigðisvandamálum og eru skimanir framkvæmdar í 1., 4., 7. og 9. Bekk. Þær fela í sér mælingu á hæð, þyngd og sjónskerpu. Nemendur í öðrum árgöngum eru skimaðir eftir þörfum.

Að auki fer fram skólaskoðun ásamt skólalækni í 1 og 9 bekk:

Í 1 bekk kemur foreldri með barni sínu og gefst tækifæri á að ræða um heilsu barnsins og tjá sig um áhyggjur ef einhverjar eru. Tekið er stutt viðtal og svo fer fram líkamsskoðun þar sem kíkt er í munn og kok, hálseitlar þreifaðir, hjarta og lungu hlustuð, bak og fætur skoðaðir.

Í 9 bekk er tekið stutt heilsueflandi viðtal og boðið upp á líkamsskoðun.

Tilgangur þessarar skoðunar er að gefa börnum og foreldrum tækifæri til að segja frá andlegum og líkamlegum vandamálum ef einhver eru og til að efla samband barna og foreldra við heilsugæsluna.

Bólusetningar:

Í 7. Bekk er bólusett við mislingum, hettusótt og rauðum hundum og stúlkur eru bólusettar gegn HPV (human papilloma veirum) sem geta valdið leghálskrabbameini. Ath að stúlkurnar þurfa tvær bólusetningar með amk 5 mánaða millibili til að ná fullnægjandi vörn.

Í 9. Bekk er bólusett við barnaveiki, stífkrampa, kíghósta og mænusótt.

Athugið að það er á ábyrgð foreldra að láta bólusetja börnin sín.

Á heimasíðu heilsuveru má finna nánari upplýsingar um heilsuvernd grunnskólabarna, bólusetningar(ónæmisaðgerðir), skimanir og skipulagða heilbrigðisfræðslu.

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/throskaferlid/heilsuvernd-grunnskolasabarna/um-heilsuvernd-grunnskolasabarna/>

Slys og óhöpp á skólatíma

Hlutverk hjúkrunarfræðings er ekki að vera með opna móttöku fyrir erindi sem ekki teljast bráð.

Hjúkrunarfræðingur veitir fyrstu hjálp þegar alvarlegri slys verða í skólanum og er starfsfólki skólans til stuðnings og ráðgjafar þegar upp koma veikindi og slys hjá nemendum, á þeim tíma sem hjúkrunarfræðingur er við störf. Ef smáslys eða óhapp verður á skólatíma sér starfsfólk skólans um fyrstu hjálp.

Þurfi nemandi að fara á heilsugæslustöð eða bráðamóttöku skulu foreldrar/forráðamenn fara með barninu. Því er mikilvægt að skólinn hafi öll símanúmer þar sem hægt er að ná í foreldra á skólatíma barnsins.

Ekki er ætlast til að óhöppum sem gerast utan skólatíma sé sinnt af skólaheilsugæslunni. Foreldrum er bent á að snúa sér til heimilislæknis og Heilsugæslustöðvarinnar á Akureyri með heilsufarsmál sem ekki teljast til heilsuverndar grunnskolasabarna.

Lyfjagjafir í skólum

Í tilmælum frá landlækni um lyfjagjafir í grunnskólum frá október 2010 kemur meðal annars fram að foreldrum/forráðamönnum beri að afhenda hjúkrunarfræðingum eða starfsmönnum skólans þau lyf sem börn eiga að fá í skólanum og að börn/unglingar skuli aldrei vera sendiboðar með lyf.

Sjá nánar á <http://www.landlaeknir.is/gaedi-og-efartil/heilbrigdisstarfsfolk/dreifibref/nanar/item14865/Dreifibref-Nr--7/2010--Lyfjagjafir-i-grunnskolum>

Foreldrar /forráðamenn þeirra barna/unglinga sem þurfa að taka lyf á skólatíma eru vinsamlega beðnir að hafa samband við hjúkrunarfræðinga skólans til skráningar og ráðagerða um hvernig best verði komið til móts við þessi tilmæli.

Lús

Við viljum minna foreldra/forráðamenn á að skoða reglulega hár barna sinna og láta hjúkrunarfræðing vita strax ef lús finnst á heimilinu. Við verðum að standa saman og gera viðeigandi ráðstafanir til að hefta útbreiðslu þessa aðskotadýrs. Athugið að hjúkrunarfræðingar grunnskólanna kemba ekki börnum í skólanum.

Nánari upplýsingar um lúsina er að finna á:

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item17695/lus_foreldrar.pdf

Nitty Gritty lúsakambur: <http://lundarskoli.is/wp-content/uploads/2013/09/Nitty-Gritty-lei%C3%B0beiningar.pdf>

Höfuðlús í fjölskyldunni:

(<http://lundarskoli.is/wp-content/uploads/2013/09/H%C3%B6fu%C3%B0l%C3%BAs-%C3%AD-fj%C3%B6lskyldunni-uppl%C3%BDsingabla%C3%B0-jan-2013-Asa+jmg.pdf>)

Ofnæmi og óþol

Foreldrar/forráðamenn eru beðnir um að hafa samband við skólahjúkrunarfræðing ef að barn er með fæðuofnæmi eða óþol. Nauðsynlegt er að framvísa læknisvottorði því til staðfestingar til þess að hægt sé að halda utan um þau börn sem þurfa á sérþæði að halda.

Hreyfing, næring, svefn og hvíld

Foreldrar/forráðamenn bera ábyrgð á líðan og heilbrigði barna sinna. Við viljum benda foreldrum/forráðamönnum barna á mikilvægi þess að þau fái nægan svefn, hvíld og borði morgunverð. Lögð er áhersla á gildi þess að börnin komi með hollt nesti í skólann. Skorti þetta fá þau ekki notið þeirrar kennslu og þess starfs sem fram fer í skólanum. Svengd og skortur á svefni og hvíld leiða til þreytu. Börnin þola ekki langa setu og hætt er við að námsefnið fari fyrir ofan garð og neðan. Að gefnu tilefni viljum við benda á að mikilvægt er að taka **lýsi og/eða d-vítamín** yfir vetrarmánuðina.

Svefnþörf barna eftir aldri: <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/svefn-og-hvild/svefnthorf/svefnthorf-eftir-aldri/>

Matarræði: <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/naering/radleggingar-um-mataraedi/fullordnir-og-born-fra-2-ara/>

Hreyfing: <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/hreyfing/radlogd-hreyfing/radleggingar-born/>

Góð samvinna og gott upplýsingaflæði er mikilvægt til að starfsfólk heilsugæslu geti sinnt starfi sínu sem best. Því eru foreldrar hvattir til að hafa samband við hjúkrunarfræðing skólans ef einhverjar breytingar verða hjá barninu sem gætu haft áhrif á andlegt, líkamlegt eða félagslegt heilbrigði þess. Að sjálfsögðu er fyllsta trúnaðar gætt um mál einstakra nemenda.

Ef foreldrar/forráðamenn vilja ekki að börn þeirra taki þátt í einhverju af því sem heilsugæslan býður nemendum upp á, eru þeir beðnir um að hafa samband við hjúkrunarfræðing sem fyrst. Ef ekkert heyrir frá foreldrum verður litið á það sem samþykki. Vilji foreldrar/forráðamenn fá upplýsingar um einstök atriði, hvað varðar heilsugæsluna er þeim líka velkomið að hafa samband við skólahjúkrunarfræðing: hjukki@fjallaskolar.is

