

Heilsuvernd grunnskólabarna

Hlutverk heilsugæslu í skólum er að sinna heilsuvernd nemenda og er framhald af ung- og smábarnavernd. Starfsemi heilsuverndar grunnskólabarna er skv. lögum, reglugerðum og tilmælum sem um hana gilda. Hún er meðal annars fólgin í reglubundnum skimunum og eftirliti, ónæmisaðgerðum, heilbrigðisfræðslu og teymisvinnu kringum einstök mál.

<https://www.dalvikurbyggd.is/arskogarskoli/stodthjonusta/skolahjukrunarfraedingur>

Skólahjúkrunarfræðingur í Árskogarskóla veturinn 2017-2018 er Lilja Vilhjálmsdóttir. Hún verður í Árskogarskóla á fimmtudögum, til skiptis frá 09:30-11:30 og 10:30-11:30. Seinni klukkutíminn er ætlaður nemendum, kennurum og foreldrum til ráðgjafar. Annars er hægt að ná í hana í tölvupósti: liljav@hsn.is, eða á heilsugæslustöðinni í síma 466-1500.

Fyrirkomulag skólahjúkrunar

Skipulögð heilbrigðisfræðsla og hvatning til heilbrigðra lífshátta verður unnin eftir því sem unnt er. Byggt er á hugmyndafræðinni um 6-H heilsunnar sem er verkefni Landlæknisembættisins og Lýðheilsustöðvar. <http://www.heilsuvera.is>

<http://www.landlaeknir.is>

Foreldrar/forráðamenn bera ábyrgð á líðan og heilbrigði barna sinna. 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.

Slys og óhöpp á skólatíma

Hjúkrunarfræðingur veitir fyrstu hjálp þegar alvarleg 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 óhöpp verður á skólatíma sér starfsfólk skólans um fyrstu hjálp.

Þurfi nemandi að fara á heilsugæslustöð eða slysadeild 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.

Heilsufarsskimanir

Heilsufarsskoðanir fara fram í 1., 4., 7. og 9. bekk.

Skoðunin felur í sér sjónpróf, hæðar- og þyngdarmælingu auk fræðslu og viðtals um lífsstíl og líðan. Nemendur í öðrum árgöngum eru skoðaðir ef ástæða þykir til.

Bólusetningar

7. bekkur: Mislingar, rauðir hundar og hettusótt (ein sprauta) og HPV gegn leghálskrabbameini hjá stelpum (2 sprautur á 6 mánuðum)

9. bekkur: Mænusótt, barnaveiki, stífkrampi og kíghósti (ein sprauta).

Ef líkur eru á að barnið sé ekki að fullu bólusett þá eru foreldrar hvattir til að hafa samband við skólaheilsu-gæsluna.

Tannheilsa

Mikilvægt er að foreldrar fari með börn sín í reglubundið eftirlit til tannlæknis. Almennatryggingar taka þátt í kostnaði vegna tannlækninga barna að 18 ára aldri.

Skráning hjá heimilistannlækni í Réttindagátt SÍ (www.sjukra.is) er forsenda greiðsluþátttöku SÍ og tryggir börnum gjaldfrjálsa tannlæknisþjónustu.

Lyfjagjafir í skólum

Í tilmælum frá landlækni um lyfjagjafir í grunnskólum kemur meðal annars fram að foreldrum/forráðamönnum beri að afhenda hjúkrunarfræðingum þau lyf sem börn/unglingar eigi að fá í skólanum og að börn/unglingar skuli aldrei vera sendiboðar með lyf. Sjá nánar hér:

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

Lús

Við viljum minna fólk á að skoða reglulega hár barna sinna og láta hjúkrunarfræðing vita ef lús finnst. Nánari upplýsingar um lúsina er að finna á heimasíðu Landlæknisembættisins:

[https://www.landlaeknir.is/smit-og-sottvarnir/smitsjukdomar/sjukdomur/item12489/Hofudlus-\(Pediculus-humanus-capitis\)](https://www.landlaeknir.is/smit-og-sottvarnir/smitsjukdomar/sjukdomur/item12489/Hofudlus-(Pediculus-humanus-capitis))

Hjúkrunarfræðingur Árskógar skóla sér ekki um að kemma börnum í skólanum.

Verklagsreglur varðandi lúsina!

Þegar lús kemur upp í bekk/jum þá sendir hjúkrunarfræðingur eða starfsmaður skólans bréf heim (rafrænt) til nemenda viðkomandi árgangs þar sem tilkynnt er að lús hafi komið upp í árganginum og foreldrar beðnir um að skoða og kemma. Einnig eru sendar heim leiðbeiningar um lúsameðferð.

Svefntími barna

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 neyti morgunverðar.

Að gefnu tilefni viljum við benda á að mikilvægt er að taka lýsi og D-vítamín.

Hæfilegur svefntími barna er talinn vera:

5-8 ára börn u.þ.b. 10-12 klst. á sólarhring.

9-12 ára börn u.þ.b. 10-11 klst. á sólarhring.

13-15 ára börn u.þ.b. 9-11 klst. á sólarhring.

Skjátími

Mikilvægt er að foreldrar séu meðvitaðir um hve löngum tíma börn þeirra eyða fyrir framan skjá. Er þá verið að tala um sjónvarpsskjá, tölvuskjá, spjaldtölvur og síma. Eftirfarandi eru leiðbeiningar sem gott er að nota til viðmiðunar:

VIÐMIÐ UM SKJÁNÖTKUN*

MÍN. Á DAG

LEIKSKÓLAALDUR

60

- Aldrei skjánötkun eftir kvöldmat
- Notkun er bundin við nærveru fullorðinna
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir

90

1. - 4. BEKKUR

- Samvera fullorðins og barns fyrir framan skjá
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir

120

5. - 7. BEKKUR

- Skjánötkun barna er undir nánu eftirliti fullorðinna
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir

180

8. - 10. BEKKUR

- Matarborð og rúm eru skjálausir staðir

240

UNGMENNI

- Matarborð og rúm eru skjálausir staðir
- Skjálausir dagar eru 2x í mánuði

*með skjá er átt við tölvur, sjónvarp og farsíma

VIRÐUM ALDURSFLOKKAMERKINGAR

