



رعایت توصیه های بهداشتی، ضامن سلامت دانش آموزان

همزمانی بازگشایی مدارس و شروع فصل های سرد سال، به طور معمول موجب شیوع بیشتر بیماری های تنفسی و به ویژه آنفلوانزا می شود بنابراین دانش آموزان و والدین آنان باید در این زمینه مراقبت های لازم را انجام دهند.

همزمانی بازگشایی مدارس و شروع فصل های سرد سال، به طور معمول موجب شیوع بیشتر بیماری های تنفسی و به ویژه آنفلوانزا می شود بنابراین دانش آموزان و والدین آنان باید در این زمینه مراقبت های لازم را انجام دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا؛ یکی از عوامل مهم شیوع بیماری های تنفسی و آنفلوانزا، تجمع افراد زیر یک سقف است که این امر در کلاس های درس، امری بدیهی است بنابراین باید برخی اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای جلوگیری از انتقال بیماری در مدارس و جلوگیری از ایجاد خلل در برنامه عادی کار دانش آموزان در مدارس، انجام شود.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران به مسئولان مدارس توصیه می کند ضمن توجیه دانش آموزان در عدم استفاده از وسایل شخصی یکدیگر و همراه داشتن دستمال و استفاده صحیح از آن هنگام سرفه و عطسه، نسبت به سازماندهی دانش آموزان در تیم های بهداشت یاران و تقویت سیستم خودکنترلی دانش آموزی مدارس و همچنین انجام غربالگری روزانه قبل از ورود دانش آموزان به مدرسه و منع دانش آموزان و کارکنان دارای علائم سرما خوردگی از حضور در کلاس درس و محیط آموزشگاه و ارجاع آنها به مراکز بهداشتی درمانی اقدام کنند.

البته والدین نیز در صورت مشاهده علائم بیماری های واگیردار در فرزندشان باید از ارسال او به مدرسه تا حصول سلامتی و تندرستی کامل و عدم وجود خطر واگیردار برای سایرین (رعایت مدت زمان سیر بهبودی و واگیرداری بیماری) خودداری کنند.

یکی از مهمترین راه های پیشگیری از همه گیری بیماری های تنفسی، برقراری سیستم تهویه مناسب در کلاس ها چه از طریق نصب دستگاه و چه از راه باز گذاشتن پنجره ها است. چنانچه نصب تهویه مناسب امکان پذیر نبود باید در طول شبانه روز چندین نوبت پنجره و درب کلاسها باز گذاشته شود تا دانش آموزان از هوای تمیز و تازه استنشاق کنند. البته در کنار این مساله، تامین صابون مایع و مواد ضد عفونی کننده و نظارت و مراقبت جدی بر بهداشت فردی و جمعی دانش آموزان و محیط مدرسه مانند کلاس ها و سرویس های بهداشتی نقش موثری در ابتلا به بیماریها و گسترش آنها خواهد داشت.

همچنین برای پیشگیری از ابتلا دانش آموزان به بیماریهای انگلی روده ای از جمله وبا لازم است از سلامت آب آشامیدنی اطمینان حاصل کرد و علاوه بر آن از ارایه مواد غذایی غیر بهداشتی و ناسالم در بوفه های مدارس جلوگیری شود.

کارشناسان بهداشتی به والدین توصیه می کنند تا لقمه های سالم مواد غذایی را در منزل تهیه کرده و با پوشش پلاستیکی در کیف فرزندانشان برای استفاده قرار دهند و به فرزندان خود توصیه کنند که به هیچوجه مواد غذایی که توسط دوره گردان اطراف مدرسه به فروش می رسد را خریداری نکنند.

با توجه به اینکه سهم میان وعده ها در تامین انرژی و مواد مغذی ضروری به ویژه برای دانش آموزان حایز اهمیت است با این حال بسیاری از آنها در این وعده ها، خوراکی ها و مواد غذایی حاوی انرژی بالا و مواد مغذی پایین را مصرف می کنند که بخش عمده ای از آنها را چربی و مواد قندی ساده تشکیل می دهد.

این نوع خوراکی ها سبب ایجاد یک حس سیری کاذب در کودکان شده، بدون اینکه نیازهای تغذیه ای لازم را تامین کنند؛ این خوراکی ها اگر در زمان های نامناسب طی روز مصرف شوند، علاوه بر اینکه اشتهای کودکان را برای خوردن وعده های اصلی (که از نظر تغذیه ای کامل تر هستند) از بین می برند به مرور زمان منجر به کمبودهای تغذیه ای در آنها شده و به خاطر داشتن

انرژی زیاد، سبب تجمع انرژی در بدن و به دنبال آن بروز مشکل اضافه وزن و چاقی در کودکان می شوند.

میان وعده مناسب برای دانش آموزان در مدرسه یا خانه باید شامل مواد غذایی و خوراکی هایی باشد که جزو گروه های اصلی غذایی هستند. میوه های تازه فصل مثل سیب، پرتقال، نارنگی و موز، میوه های خشک مانند کشمش، خرما، خشک، توت خشک، انجیر خشک و انواع برگه ها، انواع مغزها مانند گردو، بادام و پسته شامی چند نمونه از انواع میان وعده های مفید و مغذی برای دانش آموزان به شمار می روند.

همچنین شیر همراه بیسکویت یا کیک های ساده خانگی، انواع ساندویچ های نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ آبپز و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و کره و عسل، نان و خرما و گردو و نان و خرما و پنیر از دیگر میان وعده های مناسب برای دانش آموزان محسوب می شوند.

کارشناسان بهداشت برای حفظ سلامت جسمانی کودکان نیز توصیه می کنند برای حمل دفاتر و کتب از کیف های پشت کولی استفاده شود و در هر حال وزن کوله و وسایلی که دانش آموز در طول روز حمل می کند از ۱۰ درصد وزن بدن بیش تر نباشد. علاوه بر آن به منظور حفظ سلامت پاها از کفش مناسب سن و فصل استفاده شود.

در نهایت همه مسائلی که متضمن تامین سلامت دانش آموزان است از جمله ایمنی سیستم برق کلید و پریزها، گاز، وسایل گرمایشی و سرمایشی، نرده های حفاظ پنجره ها و پلکان ها، رعایت فاصله مناسب برای نشستن بچه ها نسبت به تخته سیاه، توجه به قدرت دید اطفال و نواقص احتمالی چشمی، مناسب بودن صندلی های کلاس از نظر ساخت و طرز نشستن دانش آموزان، نصب علامت هشدار در محل های خطرناک مانند ترانس برق، پله ها و سطوح لیز باید مد نظر مسوولان مدارس قرار داشته باشد.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): آموزش: رعایت توصیه های بهداشتی، ضامن سلامت دانش آموزان:::