

## Heilsuvernd skólabarna

Heilsuvernd skólabarna í Grunnskólanum í Hveragerði er á vegum Heilsugæslunnar í Hveragerði.

Guðfinna Ýr Sumarliðadóttir hjúkrunarfræðingur sér um heilsuvernd í skólanum.

### **Viðverutímar eru:**

**8:30-15:00 á mánudögum**

**8:30-15:00 á þriðjudögum**

**8:30-15:00 á miðvikudögum**

**8:30-12:00 á föstudögum**

Netfang: [grunnskoli.hveragerdis@hsu.is](mailto:grunnskoli.hveragerdis@hsu.is)

Sími á Heilsugæslunni í Hveragerði: 432-2400

Heilsuvernd skólabarna er hluti af heilsugæslunni og framhald af ung- og smábarnavernd. Markmiðið er að efla heilbrigði nemenda og stuðla að vellíðan þeirra. Hjúkrunarfræðingur í heilsuvernd skólabarna vinnur í náninni samvinnu við foreldra, skólastjórnendur, kennara og aðra sem koma að málefnum nemenda með velferð þeirra að leiðarljósi. Farið er með allar upplýsingar sem trúnaðarmál. Þjónusta heilsuverndar skólabarna er skráð í rafræna sjúkraskrá heilsugæslunnar.

Helstu áherslur í heilsuvernd skólabarna eru forvarnir, fræðsla, skimanir, bólusetningar og stuðningur. Unnið er samkvæmt leiðbeiningum Landlæknis og þeim lögum og reglum sem um heilsuvernd skólabarna gilda.

## **Heilbrigðisfræðsla**

Skipulögð heilbrigðisfræðsla er veitt í öllum árgöngum og er áherslan á 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.

1. bekkur – **‘Líkaminn minn’ og hjálmanotkun og bílstólar**
2. bekkur – **Tilfinningar**
3. bekkur – **Almenn heilbrigðisfræðsla**

4. bekkur – **Hamingja og slysavarnir**
5. bekkur – **Samskipti**
6. bekkur – **Kynþroski og endurlífgun**
7. bekkur – **Ónæmisaðgerðir, hugrekki og tannvernd**
8. bekkur – **Hugrekki, sjálfsmynd og samskipti og endurlífgun**
9. bekkur – **Ónæmisaðgerðir og kynheilbrigði**
10. bekkur – **Geðheilbrigði, ábyrgð á eigin heilsu og endurlífgun**

Nánari upplýsingar um hverja fræðslu er að finna á [Heilsuveru](#).

## Skimanir

Skimað er fyrir ákveðnum heilbrigðisvandamálum og eru skimanir framkvæmdar í 1., 4., 7. og 9. bekk. Í skimunum felast mælingar á hæð, þyngd og sjónskerpu. Ef frávik reynist í skimun er ávallt haft samband við forráðamann. Nemendur í öðrum árgöngum eru skimaðir eftir þörfum.

## Heilsueflandi viðtöl um lífsvenjur og líðan

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

## Bólusetningar

Bólusetningum er ætlað að verja einstaklinginn gegn alvarlegum smitsjúkdómum.

Í 7. bekk er bólusett við mislingum, hettusótt og rauðum hundum (ein sprauta), einnig er bólusett gegn HPV (Human papilloma veirum) sem geta m.a. valdið leghálskrabbameini og kynfæravörtum (ein sprauta). Fyrri bólusetningarlota fer fram á haustönn og eru tvær sprautur í sitthvorn upphandlegginn. Seinni bólusetningarlota fer fram að vori og er ein sprauta í upphandlegg.

Í 9. bekk er bólusett við barnaveiki, stífkrampa, kíghósta og mænusótt (ein sprauta) á vorönn.

Áður en kemur að bólusetningu er sendur tölvupóstur til foreldra með upplýsingum um tímasetningu. Gott er að nemendur komi með bólusetningarskírteini sín í skólann þegar bólusetning fer fram annars eru allar bólusetningar líka skráðar í rafræna sjúkraskrá og hægt að skoða þær inni á “mínar síður” á [Heilsuveru](#).

Hafið samband við hjúkrunarfræðing í skólanum ef:

- Nánari upplýsinga er óskað.
- Talið er að barn sé ekki að fullu bóluset.
- Óskað er eftir því að barn sé ekki bóluset.

Það er á ábyrgð foreldra að láta bólusetja börn sín.

## Hagnýtar upplýsingar

### Veikindi og slys

Ef óhapp eða slys verður á skólatíma sér starfsfólk skólans um fyrstu hjálp. Þurfi nemandi að fara á heilsugæsluna eða slysadeild skulu foreldrar fara með barninu. Því er mikilvægt að skólinn hafi öll símanúmer þar sem hægt er að ná í þá á skólatíma barnsins. Ekki er ætlast til að óhöppum sem gerast utan skólatíma sé sinnt af heilsuvernd skólabarna.

### Langveik börn

Mikilvægt er að hjúkrunarfræðingur viti af börnum sem eru með fötlun eða langvinnan og/eða alvarlegan sjúkdóm, s.s. sykursýki, ofnæmi, flogaveiki og blæðingarsjúkdóma. Hlutverk hjúkrunarfræðings í skóla er að skapa þessum börnum viðeigandi aðstæður og umönnun í skólanum í samvinnu við foreldra og starfsfólk skólans. Samkvæmt tilmælum Landlæknis um lyfjagjafir í grunnskólum eru sérstakar vinnureglur varðandi lyfjagjafir til nemenda á skólatíma.

### Höfuðlús

Höfuðlús birtist reglulega í skólum landsins og er mikilvægt að foreldrar kembi hár barna sinna reglulega yfir skólaárið. Rétt er að láta skólann vita ef lús finnst í hári barns og hjúkrunarfræðingur getur leiðbeint varðandi lúsasmit.

### Njálgur

Njálgur er algeng sýking hjá fólki á öllum aldri en algengastur hjá börnum og á stofnunum þar sem mörg börn koma saman t.d. leikskólum og skólum og hjá aðstandendum þeirra sem sýkjast.

Komi upp njálgur hjá nemenda er réttast að láta skólann vita og hjúkrunarfræðingur getur leiðbeint um upprætingu.