

# Heilsuvernd skólabarna

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

Skólahjúkrunarfræðingar eru Guðfinna Ýr Sumarliðadóttir og Súsanna María Kristinsdóttir.

**Viðverutímar eru:**

**8:30-12:00 á mánudögum**

**8:30-14:00 á þriðjudögum**

**8:30-14:00 á miðvikudögum**

**8:30-12:00 á fimmtudögum**

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

Sími á Heilsugæslunni í Hveragerði er: 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.

Skólahjúkrunarfræðingar vinna í náinni 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 og bólusetningar. 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“** (forvörn gegn kynferðislegu ofbeldi) og **hjálmánótkun**
2. bekkur – **Tilfinningar**
3. bekkur – Verkefnabók um **6H heilsunnar** (Hamingja, Hollusta, Hreinlæti, Hreyfing, Hvíld)
4. bekkur – **Hamingja** og **slysavarnir**
5. bekkur – **Samskipti**
6. bekkur – **Kynþroski** og **endurlífgun**
7. bekkur – **Bólusetningar**
8. bekkur – **Hugrekki, sjálfsmynd og samskipti** og **endurlífgun**
9. bekkur – **Kynheilbrigði** og **bólusetning**
10. bekkur – **Geðheilbrigði, endurlífgun** og **ábyrgð á eigin heilsu**

Markmið hvernar fræðslu eftir árgöngum er hægt að sjá á [Heilsuvernd grunnskólabarna](#) | [Heilsuvera](#)

## 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. Nemendur í öðrum árgöngum eru skimaðir eftir þörfum. Ef frávik reynist í skimun er ávallt haft samband við forráðamann.

## Heilsueflandi viðtöl um lífsvenjur og líðan

Þegar skimanir fara fram í 1., 4., 7. og 9. bekk ræðir skólahljúkrunarfræðingur 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 bólusettt við mislingum, hettusótt og rauðum hundum (ein sprauta), einnig er bólusettt gegn HPV (Human papilloma veirum) sem geta valdið leghálskrabbameini og kynfæravörtum (ein sprauta).

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

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. Bólusetningar eru skráðar í rafræna sjúkraskrá.

Hafið samband við skólahjúkrunarfræðing ef:

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

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 skólahjúkrunarfræðingur viti af börnum sem eru með fötlun eða langvinnan og/eða alvarlegan sjúkdóm, s.s. sykursýki, ofnæmi, flogaveiki, blæðingarsjúkdóma eða aðra alvarlega sjúkdóma. Hlutverk skólahjúkrunarfræðingsins er að skapa þessum börnum viðeigandi aðstæður og umönnun í skólanum í samvinnu við foreldra og starfsfólk skólans. Lyfjagjafir - 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 kemberi hár barna sinna reglulega yfir skólaárið. Rétt er að láta skólann vita ef lús finnst í hári barns og skólahjúkrunarfræðingur 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 skólahjúkrunarfræðingur getur leiðbeint um upprætingu.