

## Heilsuvernd grunnskólabarna

Hlutverk heilsugæslu í skólum er að sinna heilsuvernd nemenda og hún 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.

Hver skóli hefur hjúkrunarfræðing og hvert barn hefur sinn heimilislækni. Heilsugæslu í grunnskólum er sinnt af hjúkrunarfræðingum og læknum frá Heilbrigðisstofnun Norðurlands HSN.

Hjúkrunarfræðingur Árskóla er Margrét Aðalsteinsdóttir ; margreta@arskoli.is

Viðverutími hennar er mánudaga 08 – 15, þriðjudaga 08-13. miðvikudaga 08-15 og fimmtudaga 08-14.

Markmiðið með heilsugæslu 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 heilsugæslu í skólum fræði, hvetji og styðji foreldra í hlutverki sínu. Á heimasíðu Landlæknis má finna nánari upplýsingar um heilsuvernd grunnskólabarna, bólusetningar(ónæmisaðgerðir), skimanir(skólaskoðun) og ráðleggingar til foreldra um heilbrigðistengd málefni.

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/>

<http://www.hsn.is/saudarkrokur>

### 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 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.

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 grunnskólabarna.

### **Líkamlegar skoðanir skv. tilmælum Landlæknis**

**1. bekkur** Hæð, þyngd, sjón og lífsstílsmat.

Hafi börnin ekki farið í fjögurra ára skoðun eru börnin bólusettt við stífkrampa, barnaveiki og kíghósta í samráði við foreldra, hafi þau ekki fengið þessa bólusetningu.

**4. bekkur** Hæð, þyngd, sjón og lífsstílsmat.

**7. bekkur** Hæð, þyngd, sjón og lífsstílsmat. Bólusetning gegn mislingum, rauðum hundum og hettusótt. Stúlkur fá einnig Cervarix ( HPV-bólusetning til varnar leghálskrabbameini) x2 um veturinn.

**9. bekkur** Hæð, þyngd, sjón og lífsstílsmat. Bólusettt gegn barnaveiki, stífkrampa, kíghósta og mænusótt.

Börn í öllum bekkjum eru mæld og skoðuð eftir þörfum.

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.

Vilji foreldrar/forráðamenn fá upplýsingar um einstök atriði, hvað varðar heilsugæsluna er þeim velkomið að hafa samband við hjúkrunarfræðing skólans.

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.

### **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.

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

Sjá nánari upplýsingar á heimasíðu Landlæknisembættisins.

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

### **Lús**

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

Hjúkrunarfræðingar grunnskólanna kemba ekki börnum í skólanum.

**Nitty Gritty leiðbeiningar**

**Höfuðlús í fjölskyldunni**

### **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 kember. Einnig eru sendar heim leiðbeiningar um lúsameðferð.

Jafnframt þessu er sent bréf (rafrænt) heim til allra nemenda og tilkynnt að það hafi komið upp lús í skólanum.

Ef barn greinist með lús er æskilegt að barnið sé heima daginn eftir meðferð.

Sjá nánari upplýsingar: **Fróðleikur um lús.**

### **Fróðleikur**

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. 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 D-vítamín yfir vetrarmánuðina.

---

Hæfilegur svefntími 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.

---

Takk fyrir  
Kveðja



Heilsuvefurinn <http://www.heilsuvera.is> er samstarfsverkefni Heilsugæslu höfuðborgarinnar og Landlæknis. Markmiðið með þessum heilsuvef er að börn, unglingar og foreldrar hafi áreiðanlegar upplýsingar frá fagfólki um heilsutengda þætti.

6h heilsunnar byggir á sex hugtökum sem byrja öll á h og þau eru; hollusta, hreyfing, hamingja, hugrekki, hvíld og hreinlæti. Sjöunda hugtakið sem er kynheilbrigði hefur skírskotun í tölustafinn 6. Heilbrigðisfræðsla skólahjúkrunarfræðinga byggir á þessari hugmyndafræði og því þekkja skólabörn vel 6h heilsunnar.

