

این نشریه توسط انجمن پرستاران سراسری کشور و انجمن ملی مدرسه پرستاران با هدف حمایت از پرستاران مدرسه برای انتقال وظیفه و محتوای بازدیدهای بهداشتی دانش آموزان به سرپرستان تهیه شده است. نشریه با برگه های اطلاعاتی در مورد غذای سالم، خواب، فعالیت بدنی، تعادل در زندگی، اضافه وزن و چاقی در کودکان تکمیل شده است.

این مطالب در چارچوب یک پروژه فرعی در زمینه ارتقاء سلامت - ابتکارات اولیه برای تحریک و ایجاد شیوه های خوب زندگی توسط کمک های دولتی از سوی شورای ملی بهداشت و رفاه تأمین شده و برای طرح هایی که پیشگیری و درمان شیوه های زندگی ناسالم را ترویج می کند تهیه شده است.



انجمن پرستاران سوئد

Baldersgatan 1

114 27 Stockholm

Tel 08-412 24 00

[www.swenurse.se/levnadsvanor](http://www.swenurse.se/levnadsvanor)



انجمن پرستاران

مدارس سوئد

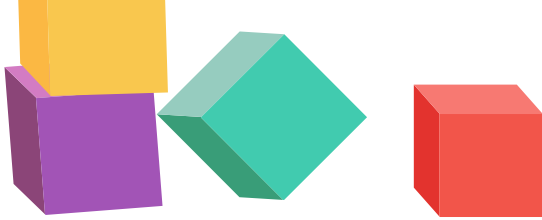
[www.skolskoterskor.se](http://www.skolskoterskor.se)

### منابع تولید

ناشر: انجمن پرستاران سوئد در سال 2020

طراحی گرافیک: Losita Design AB, [www.lositadesign.se](http://www.lositadesign.se)

تصاویر: ISBN Colourbox :978-91-85060-64-1



اختلالات شنوایی میتواند به معنی درک ضعیف صدا، تحریف شده گی یا اصلاً صدایی شنیده نشود. اختلالات شنوایی اغلب تحت تأثیر صداهای مزاحم در محیط قرار میگیرند و درک بیان را دشوارتر میکند. محیط مدرسه خواسته های زیادی را برای شنوایی دانش آموزان ایجاد میکند و بنابراین توجه اولیه به مشکلات شنوایی بسیار مهم است. دانش آموزانی که مشکلات شنوایی دارند تمرکز در کلاس درس برایشان مشکل است. به عنوان مثال اگر همه صداها را درک نکند دیکته نوشتن دشوارتر میشود.

### کنترل کمر

در بعضی اوقات در دوران مدرسه در ارتباط با ملاقات بهداشتی دانش آموزان، اغلب در سال ۴ و در سال ۷ یا ۸، کنترل کمر انجام میشود.

هدف این است که دانش آموزان مبتلا به اسکولیوز را زود تشخیص دهند که ممکن است نیاز به پیگیری و گاهی درمان داشته باشند. اسکولیوز ایدیوپاتیک شایع ترین علت کج شدن کمر است. این حالتی معمولی ست و نیازی به درمان ندارد، اما به دانش آموزانی که پشت کج دارند باید تا زمانی که رشد میکنند معاینات مکرر ارائه شود.

می توانید در برگه های پیوست درباره رژیم غذایی، فعالیت بدنی، خواب، تعادل در زندگی و چاقی مطالب بیشتری بخوانید.

**پرستار مدرسه از بچه ها مراقبت کند، تا آنها تا حد ممکن از نظر جسمی و روحی حال خوبی داشته باشند. دانش و آگاهی در مورد چیزهایی که ما احساس خوب میدهد از نتایج تحقیقاتی ست که انجام شده.**

### منابع

شورای ملی بهداشت و رفاه و آژانس ملی آموزش (۲۰۱۶) راهنمایی برای سلامت دانش آموزان

### آئین نامه

قانون مدرسه (۲۰۱۰: ۸۰۰) وزارت آموزش و پرورش.  
قانون بهداشت و مراقبت های پزشکی (۲۰۱۷: ۳۰)  
وزارت امور اجتماعی قانون ایمنی بیماران (۲۰۱۰: ۲۵۹)  
قانون دسترسی و محرمانه بودن وزارت امور اجتماعی (۲۰۰۹: ۴۰۰) وزارت دادگستری

مطابق قانون دسترسی عمومی به اطلاعات و رازداری، پرستار مدرسه در فعالیت های شهرداری رازدار است. برای مدارس آزاد، وظیفه رازدار بودن توسط قانون ایمنی بیمار تنظیم می شود.

است که بر روی سلامتی تأثیر منفی میگذارد و این توجه هیچ ارتباطی با ظاهر ندارد. اطلاعات بیشتر را در برگه اطلاعات مربوط به اضافه وزن و چاقی بخوانید.

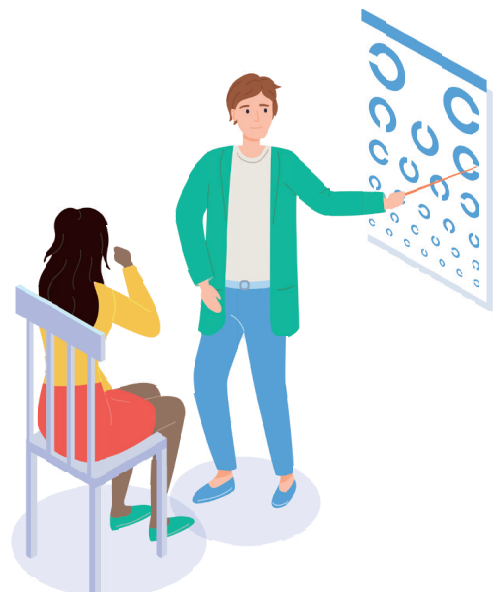
### بینایی

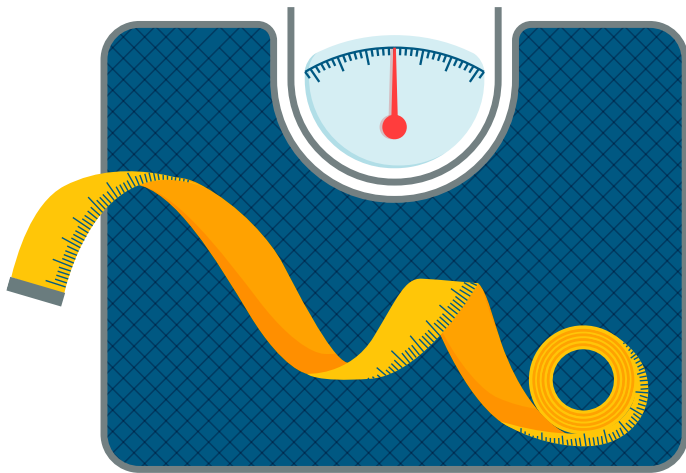
معاینه های اصولی چشم به همه دانش آموزان ارائه می شود. غربالگری در ارتباط با ملاقات های بهداشتی دانش آموزان در کلاس پیش دبستانی انجام می شود و در صورت لزوم در سالهای درسی بعدی انجام می شود. هدف این است که دانش آموزانی که بینایی آنها ضعیف شده، آمبلیوپی را تشخیص دهیم. علاوه بر مواردی که در برنامه اساسی گنجانده شده است، پرستار مدرسه می تواند در صورت نیاز بینایی را بررسی کند، به عنوان مثال در امتحانات خواندن و نوشتن، مشکلات تمرکز و دانش آموزان تازه وارد.

بینایی با استفاده از تخته بینایی با حروف و وصله چشم برای پوشش یک چشم آزمایش میشود. تابلوی اشاره برای کمک به جوانترین دانش آموزانی که هنوز حروف را نمی دانند در دسترس است. بینایی برای یادگیری خواندن مهم است و بنابراین کودک باید قبل از شروع سال ۱ بررسی شود. اگر دانش آموز در آزمون نتیجه مورد انتظار را نشان ندهد، آزمون پس از چند هفته دوباره انجام می شود. در صورت مشکوک بودن به اختلال بینایی، کودکان زیر هشت سال به چشم پزشک و کودکان بزرگتر به عینک ساز ارجاع داده می شوند.

### شنوایی

آزمونهای شنوایی در کلاس پیش دبستانی به همه دانش آموزان ارائه می شود. (گاهی اوقات در سال ۱) برای تشخیص اختلالات شنوایی که میتواند بر توانایی درک گفتاری تأثیر بگذارد. معاینات شنوایی را در صورت لزوم میتوان بعد در دوران مدرسه دوباره انجام داد. معاینه شنوایی به دانش آموزان تازه وارد بدون در نظر گرفتن سن آنها ارائه میشود.





این ملاقاتها در سال‌های مختلف مدرسه در کمون‌های مختلف و مدارس تفاوت دارند. محتوای ملاقات بهداشتی کنترل رشد، آزمایش بینایی، شنوایی، کنترل کمر و گفتگو در مورد سلامتی است.

### گفتگوی بهداشتی

همه محصلین در کلاس پیش دبستانی دعوت به گفتگوی بهداشتی میشوند (با سرپرست)، در ۴ سالگی، در ۷ یا ۸ سالگی و در اولین سال در دبیرستان. معمولاً پیش از گفتگوی بهداشتی از شاگرد یک نظرسنجی با سؤال‌هایی در حوزه‌های مختلف که بر سلامتی تأثیر می‌گذارند بعمل می‌آید. این سؤال‌ها در مورد محیط مدرسه، امنیت، اوقات فراغت، عاداتهای تغذیه و در باره تحرک داشتن و خواب می‌باشد. سوالاتی هم در مورد مشکلات سلامتی مثل استرس، سردرد، درد و غیره نیز می‌باشد. از شاگردان بزرگتر سؤالی در مورد سیگار، مشروب، مواد مخدر، روابط جنسی و خشونت نیز میشود.

گفتگوی سلامتی به گونه‌ای انجام می‌شود که خود دانش آموز بتواند مکالمه را کنترل کند و بتواند مواردی را که به نظر او مهم است مطرح کند. رفتارهای مخاطره آمیز قابل مشاهده است و پرستار مدرسه می‌تواند برای بهبود عاداتها انگیزه ایجاد کند. در صورت تمایل دانش آموز یا سرپرست، پرستار مدرسه می‌تواند پشتیبانی و مشاوره ارائه دهد و در صورت لزوم برای کمک بیشتر بجای دیگری ارجاع دهد. همه زمینه‌ها در نظرسنجی مواردی هستند که تحقیقات نشان داده اند برای سلامتی مهم هستند و می‌توان در کوتاه مدت یا بلند مدت سلامت را بهبود بخشید وعاداتها را بسوی بهتر شدن تغییر داد.

### رشد

قد و وزن دانش آموزان هر دو تا سه سال یکبار بررسی میشود. قد و وزن در منحنی رشد دانش آموز قرار می‌گیرد و شاخص توده بدن (BMI) محاسبه می‌شود. اکثر کودکان در دو سالگی مسیر خود را در منحنی رشد یافته اند و سپس آن را دنبال می‌کنند. نباید تفاوت بین کودکان را مقایسه کرد. آنچه مهم است این است که ببینیم چگونه کودک در طول زمان رشد می‌کند و آیا قد و وزن رعایت می‌شود.

پرستار مدرسه براحتی منحنی‌های رشد را تفسیر میکند و می‌تواند خیلی چیزها از آنها دریابد. وزن نباید در یک کودک در حال رشد کاهش یابد، رشد قد باید به طور عادی و در ارتباط با موقعیت رشد بلوغ کودک ادامه یابد. علائم بلوغ زودرس یا دیر هنگام مشاهده می‌شود. بعضی اوقات بیماریهای مختلفی که می‌توانند رشد را تحت تأثیر قرار دهند، در طول ملاقات‌های بهداشتی

مشاهده می‌شوند. در رابطه با اندازه گیری وزن و قد دانش آموز پرستار مدرسه به کل دانش آموز نگاه می‌کند و می‌تواند، برای مثال، توجه را به این نکته جلب کند که آیا دانش آموز در الگوهای حرکتی انحراف دارد، رنگ پریدگی غیرمعمول دارد یا بیماریهای پوستی دیگری دارد یا خیر. معمولاً سوالاتی در مورد احوال دانش آموز در همان زمان مطرح می‌شود.

شایع ترین انحراف در رشد مربوط به افزایش وزن است. بعنوان پرستار مدرسه شما می‌خواهید بر خلاف هر چیزی که به ظاهر مربوط میشود یا موارد مشابه عمل کنید. دلیل توجه به اضافه وزن و چاقی بطور کلی این

#### اعمال پیشگیرانه (یا اقدامات)

به معنای جلوگیری از وقوع یا تأثیر بر روند بیماریها، جراحات، مشکلات جسمی، روحی یا اجتماعی است، یعنی اقدامات برای کاهش خطر بیماری. این در مورد کاهش خطر بروز کردن مشکل یا تکرار آن است. آگاهی از عوامل مرتبط با افزایش خطر و علائم هشداردهنده اولیه (مانند رفتارهای خطرناک یا علائم اولیه) اغلب نقطه شروع اقدامات پیشگیرانه است.

#### کار ارتقاء سلامت (یا اقدامات)

به معنی تقویت یا حفظ رفاه جسمی، روحی و اجتماعی افراد است. این در مورد تشویق و تقویت مواردی است که به ما احساس خوبی می‌دهد. تلاش‌های تسریع کننده می‌تواند همچنین قدرت تحمل را در صورت بروز مشکلات و چالش‌ها افزایش دهد.

بخش مهمی از EMI همکاری با تیم سلامت دانش آموزان و مشارکت در کارهای ارتقاء و پیشگیری در سطح فردی، گروهی و سازمانی است. کار تیم سلامت دانش آموزان در اینجا با جزئیات بیشتری توضیح داده نشده است، فقط قسمتهای خاص پرستار مدرسه توضیح داده شده است.

ابتکار پزشکی سلامت دانش آموزان ملاقات های بهداشتی را ارائه میکند که شامل معاینات مختلف برای همه دانش آموزان میباشد. در این ملاقات های بهداشتی به دانش آموز امکان داده میشود که در مورد شیوه زندگی و موقعیت مدرسه گفتگو کند. محتوای این بازدیدهای بهداشتی در سالهای مختلف متفاوت است. هدف از این بازدیدهای بهداشتی اینست که سلامتی دانش آموزان تقویت شود و همینطور اگر دانش آموزی نیاز بخصوصی در مورد تدریس دارد زودتر تشخیص داده شود تا دانش آموز بتواند به اهداف خود در مدرسه برسد.

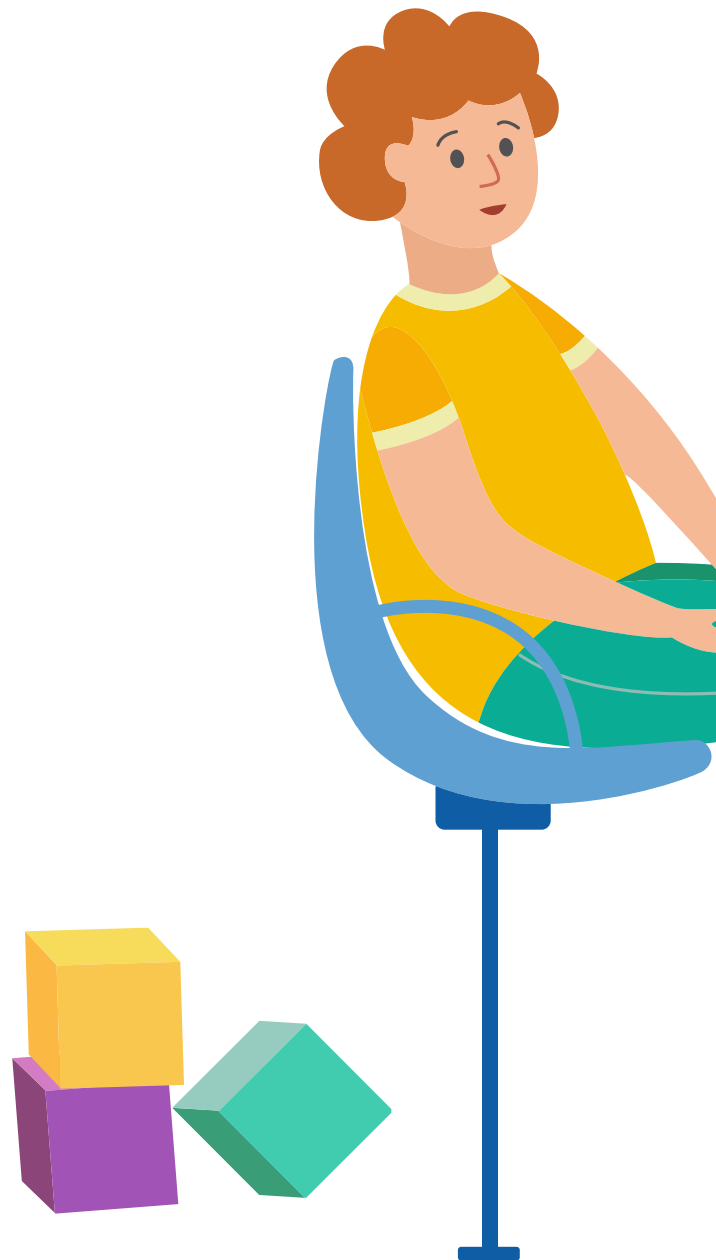
علاوه بر آنچه قوانین آموزش و پرورش اعلام میکند پرستار مدرسه وظیفه دارد که واکسن زدن را طبق برنامه واکسناسیون ارائه دهد که مسئولیت آن برعهده آژانس بهداشت عمومی میباشد. از کودک یا دانش آموزی که برنامه واکسناسیون را دنبال نکرده دعوت میشود تا سن ۱۸ سالگی واکسن های تکمیلی را بزند. اگر شما قبلا گفته اید که فرزندتان واکسن نیاز ندارد اما بعد پشیمان شده اید یا اینکه اگر سوالی دارید با کمال میل با پرستار مدرسه تماس بگیرید.

پرستار مدرسه نه تنها مشمول قانون آموزش و پرورش است بلکه مشمول قانون خدمات بهداشتی و درمانی نیز میباشد که وظایف مشخصی را برای پیشگیری از بیماری ارائه می دهد. قانون بیماران مشخص کرده، که شاگرد مدرسه و سرپرست او، حق داشتن اطلاعات در مورد طروق مختلف برای جلوگیری از بیماری یا آسیب ها را دارند. کارهایی که باید برای پیشگیری انجام گیرد در بازدید بهداشتی مرور میشود همینطور این اطلاعات در ملاقات های شخصی یا در کلاس گروهی آموزش بهداشت و در جلسات والدین داده میشود.

### بازدید بهداشتی

هدف از ملاقات بهداشتی ترویج تندرستی و انتخاب روش زندگی خوب است، ایجاد انگیزه برای حفظ عاداتهای خوب و همچنین تشخیص بموقع مشکلات دانش آموزان در مراحل اولیه که می تواند نیاز به حمایت ویژه یا مرجع دیگری داشته باشد.

وقتی ملاقات بهداشتی کودک در مرکز مراقبت کودکان BVC تمام میشود پرستار مدرسه مسئولیت این بازدیدها و وظایف دیگر را طبق یک برنامه بر عهده میگیرد. ◀



**پرستار مدرسه** بخشی از تیم بهداشت دانش آموزان در مدرسه میباشد و به همراه پزشک مدرسه ابتکار پزشکی سلامت دانش آموزان، EMI را تشکیل می دهند. تیم سلامت دانش آموزان همچنین شامل یک مشاور، روانشناس و یک مربی ویژه میباشد. مدیر نیز هست و کار تیم سلامت دانش آموز را هدایت میکند.

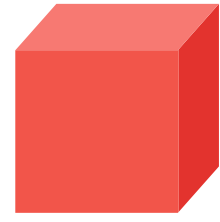
پرستار مدرسه طبق کنوانسیون حقوق کودک عمل میکند. و وظیفه او بر اساس قانون آموزش و پرورش میباشد. این نشریه به منظور ارائه اطلاعات در مورد وظیفه پرستار مدرسه با ملاقاتها و گفتگوهای بهداشتی است که به همه دانش آموزان ارائه میشود.



# وظایف پرستار مدرسه

– حذف موانع برای یادگیری و رشد

یک ملاقات بهداشتی شامل چه چیزی میشود؟ چرا ما وزن و قد کودک را اندازه میگیریم؟ داشتن یک روش زندگی به چه معناست و در روحیه و انجام وظایف مدرسه چه تاثیری دارد؟



# عاداتهای خوب زندگی برای کودکان و نوجوانان

راهی بسوی سلامتی،  
یادگیری و رشد

