



שירותי בריאות לתלמידים בבתי הספר מידע להורים

משרד הבריאות וחברת נטלי מאחלים לתלמידי ישראל,
להוריהם ולמוריהם שנת לימודים פוריה ובריאה

שנת הלימודים תש"פ



הפקוח: לפ"מ ספטמבר 2019



לאכול בריא

- המזון הוא בעל השפעה משמעותית על הבריאות והתפתחות הילד, תכנון מוקדם של התפריט היומי והשבועי חיוני לשמירה על גיוון המזון ועל אספקה של רכיבי התזונה הדרושים לילדים. מומלץ:
 - לאכול ארוחת בוקר קלה עם שתיה לפני תחילת הלימודים.
 - לצייד את הילדים בארוחה בריאה בקופסה רב פעמית לבית הספר: הקופסה יכולה להכיל כריך מלחם או לחמניה מקמח מלא, פרי וירק.
 - לאכול מזון מגוון בארוחות, לשלב פרי או ירק בכל ארוחה וכארוחת ביניים.
 - להמעיט ככל האפשר בצריכת מזונות עשירים בסוכר ומלח (ממתקים, עוגות וחטיפים) ובמזונות מעובדים.
 - לאכול ליד שולחן, לא ליד הטלוויזיה הטלפון הנייד או המחשב, ולהעדיף ארוחות משפחתיות או עם חברים.
 - להכין ולבשל יותר ארוחות בבית, ולשתף ילדים בתכנון התפריט ובהכנה.

לשתות מים

- שתייה ממותקת מזיקה לבריאות, תורמת להשמנה, מחלות לב וכלי דם ופוגעת בשיניים.
- להרבות בשתיית מים, ניתן להוסיף למים נענע, פלחי תפוז, תפוח, לימון, ואפילו מלפפון.
- לשלוח עם הילד/ה בקבוק רב פעמי של מים קרים.
- להימנע, ככל האפשר, משתייה ממותקת כולל מיצי פירות ומים בטעמים.

פעילות גופנית לפחות שעה ביום!

- פעילות גופנית בקרב ילדים ונוער מונעת תחלואה והשמנה ותורמת לכישורים החברתיים ולהישגים הלימודיים. על-פי המלצות ארגון הבריאות העולמי ילדים צריכים להיות בתנועה לפחות שעה ביום.
- לשלב ספורט, או תנועה בפעילות הפנאי והעשרה של ילדים, בחצר ובפארק, משחקי כדור, חוגים, טיולים, ופעילויות משפחתיות.
- לשלב הליכה, עלייה במדרגות כחלק משגרת היום יום.

חינוך אפְּשָׁרִיבָּרִיא - שמירה על שיניים בריאות

השיניים של ילדכם מעצבות את החיוך, והן חשובות לדיבור, לאכילה ולבריאות.



התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

מידע אודות שירותי בריאות התלמיד נטלי

www.natali.co.il

1-700-504-121

pniot-edu@natali.co.il

ימים א'-ה' 08:30-17:30



משרד הבריאות
לחיים בריאים יותר
הסיוע בשרותי בריאות הציבור

קול הבריאות



מוקד טלפוני אחד לכל יחידות משרד הבריאות
www.health.gov.il

מידע רב בנושא תזונה בריאה ופעילות גופנית ניתן למצוא באתר התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים - אפְּשָׁרִיבָּרִיא
www.efsharibari.gov.il

בפייסבוק אפְּשָׁרִיבָּרִיא



הורים יקרים,

- בתחילת השנה התבקשתם על ידי צוות בית הספר למלא טופס "הצהרת בריאות". הטופס מספק מידע חשוב על מצב בריאותו של ילדכם, לכן חשוב למלא את כל הפרטים.
- עם קבלת ההודעה על מתן חיסון, הנכם מתבקשים לשלוח את פנקס החיסונים.
- הסכמה למתן חיסון יכולה להתקבל באחת מהדרכים: שליחת פנקס החיסונים, הבעת הסכמה טלפונית, החזרת דף המידע לחיסונים חתום ושאינו כולל התנגדות לחיסון, חתימת הורים על הצהרת הבריאות.
- אם יש לכם הסתייגות לביצוע הפעילויות, כולן או בחלקן, נבקשכם להודיע לצוות הבריאות בבית הספר מבעוד מועד, או ליצור קשר עם מוקד פניות הציבור של "נטלי" 1-700-50-41-21.
- תלמידים המופנים להמשך ברור מצבם הבריאותי, חשוב ליידע את צוות הבריאות בבית הספר על תוצאות הברור.
- ניתן לברר במזכירות בית הספר את דרכי ההתקשרות עם אחות בית הספר.

בברכת הצלחה בלימודים וקידום הבריאות
נטלי שירותי רפואה



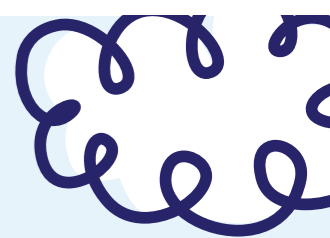
המלצות משרד הבריאות
לילדים בריאים - זה

אפְּשָׁרִיבָּרִיא



תקופת הילדות וההתבגרות מתאפיינת בגדילה, בהתפתחות וברכישת הרגלים לחיים. חיים פעילים ובריאים ישמרו על בריאות הילדים וישפיעו על בריאותם בעתיד. אף פעם לא מאוחר להתחיל לאמץ הרגלים בריאים של כל המשפחה.





שירותי בריאות התלמיד ניתנים בבית הספר לתלמידי כיתות א'-ט', מתוקף חוק ביטוח בריאות ממלכתי ובהתאם להנחיות משרד הבריאות. בית הספר בו נפגשים התלמידים צוות ההוראה וצוות הבריאות, מהווה את המסגרת המתאימה ביותר לביצוע פעילויות של קידום וחינוך לבריאות, למניעת מחלות ואיתור בעיות בריאות שכיחות. השירות ניתן באמצעות צוות בריאות הכולל אחות, רופא, ואנשי בריאות אחרים בהתאם לצורך.



תפקיד אחות בית הספר

ביצוע בדיקות סינון, מתן חיסונים, חינוך לבריאות לתלמידים, מתן ייעוץ והדרכה לצוות בית הספר ולהורים. זיהוי בעיות בריאות המקשות על הלמידה והתפקוד בבית הספר, וסיוע לצוות בית הספר ולתלמיד בהתאמת המסגרת לצרכיו המיוחדים, במידה וישנם. ייזום, הפעלה ושיתוף בתוכניות קידום בריאות בבית הספר להטמעת אורח חיים בריא. סיוע לצוות הבית ספרי להיות "בית הספר מקדם בריאות", יעד משותף למשרדי הבריאות והחינוך, כחלק מהתכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים - "אֶפְשָׁרֵיבְרִיא".

טבלת הפעילויות המתקיימות במשך שנת הלימודים

כיתה	חינוך לבריאות	הערכת גדילה (שקילה ומדידה)	בדיקת ראייה	בדיקת שמיעה	מתן חיסונים	השלמת חיסונים ובדיקות
א	✓	✓	✓	✓	חצבת חזרת אדמת - ואבעבועות רוח (MMRV)	✓
ב	✓				אסכרה פלצת שעלת ופוליו - (Tdap+IPV) - שפעת	✓
ג	✓				- שפעת	✓
ד	✓				- שפעת	✓
ה	✓					✓
ו	✓					✓
ז	✓	✓				✓
ח	✓		✓		אסכרה פלצת ושעלת (Tdap) - חיסון נגד זיהומים הנגרמים על ידי נגיף הפפילומה (HPV)*	✓
ט	✓					✓

השלמת חיסונים ובדיקות (ראייה ושמיעה) תבוצע בכל שנה בהתאם לצורך. * במחוזות מרכז וחפיפה החיסון יינתן גם לתלמידי כיתה ז'



בדיקות סינון

כוללות בדיקות ראייה, שמיעה ואומדן גדילה, ומתבצעות על מנת לאתר מוקדם ככל האפשר תלמידים עם בעיות בריאות. גילוי מוקדם יאפשר קבלת טיפול לשיפור תפקודו של התלמיד בלימודים ובחברה.

חיסונים

הדרך היעילה והבטוחה ביותר להגן על ילדכם מפני מחלות זיהומיות מסוכנות היא מתן חיסונים. החיסונים ניתנים בבית הספר בהתאם לתכנית שגרת החיסונים של משרד הבריאות. השלמת חיסונים מתבצעת על פי הצורך. תוכנית החיסונים מפורטת בטבלה.

חצבת measles

לאחרונה קיימת בישראל התפרצות של מחלת החצבת חצבת הינה מחלה הנגרמת על ידי נגיף ומתבטאת בדלקת גרון, דלקת עיניים, נזלת, שיעול, חום ופריחה בכל הגוף. המחלה עלולה לגרום לסיבוכים קשים בדרכי הנשימה ובמערכת העצבים.

הדרך הטובה והבטוחה ביותר למנוע תחלואה היא על ידי קבלה במועד של חיסון נגד המחלה. החיסון הינו בטוח, ויעילותו במניעת חצבת הינה גבוהה מאוד (כ-97% לאחר קבלת שתי מנות חיסון). במעט האנשים שחוסנו בשתי מנות חיסון ושיחלו בכל זאת במחלה, המחלה צפויה להיות קלה יותר.

החיסון נגד מחלת החצבת מורכב מנגיף חי מוחלש הניתן בזריקה מתחת לעור, החיסון ניתן כתרכיב משולב כנגד ארבע מחלות: חצבת, חזרת, אדמת ואבעבועות רוח או כתרכיב משולב נגד חצבת חזרת ואדמת.

לא ניתן להתחסן בישראל כנגד נגיף החצבת בלבד.

רוב המתחסנים אינם מדווחים על תופעות לוואי כלשהן. אם תהיינה תופעות לאחר החיסון, הן על פי רוב קלות וחולפות תוך מספר ימים. תופעות לאחר החיסון כוללות כאבים, אודם או נפיחות באזור הזריקה, חום ופריחה קלה שעשויים להופיע מספר ימים לאחר מתן החיסון ולא בימים הראשונים.

החיסון ניתן במסגרת שגרת החיסונים בשני מועדים: בגיל 12 חודשים ובכיתה א' ילדים בכיתות ב'-ט' שטרם חוסנו בשתי מנות, יכולים להשלים את החיסון במסגרת שירותי בריאות לתלמיד ללא תשלום, דרך מוקד פניות הציבור 1-700-50-41-21. בני נוער בכיתות י' עד גיל 17 (כולל), שטרם חוסנו בשתי מנות, יכולים להשלים את החיסון בלשכות הבריאות ללא תשלום, דרך מוקד "קול הבריאות" של משרד הבריאות *5400.

חינוך וקידום בריאות

אוכלוסיית התלמידים מצויה בגיל קריטי מבחינת ההתפתחות הגופנית, הקוגניטיבית והחברתית, חינוך לבריאות נועד להעלות ידע ומודעות לתלמידים לאורח חיים פעיל ובריא לקידום בריאותם ולמניעת מחלות. הנושאים כוללים תזונה בריאה, חינוך לחיי משפחה, מניעת עישון והתמכרויות, מניעת תאונות, מניעת אלימות, היגיינה אישית ועוד ונקבעים בהתאם לגיל ולצרכי התלמידים.

מידע אודות שירותי בריאות התלמיד נטלי

www.natali.co.il

1-700-504-121

pniot-edu@natali.co.il

ימים א'-ה' 08:30-17:30



התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים