

להורי התלמידים שלום



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

טבלת הפעילויות המתקיימות במשך שנת הלימודים

כיתה	לבריאות חינוך	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 הנוגרים על ידי נגיף הפפילומה (HPV)**	✓
ט	✓					✓

השלמת חיסונים ובדיקות סינון (ראיה ושמיעה) תבוצענה בכל שנה בהתאם לצורך.

* במחוזות דרום וצפון ניתן לתלמידי כיתה א'

** במחוזות דרום, מרכז וחיפה החיסון יינתן גם לתלמידי כיתה ז'



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

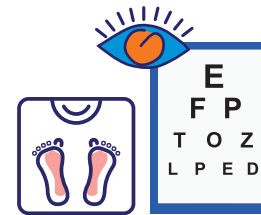
שנת הלימודים תשפ"ב

תפקידי אח/אחות בית הספר

אח/אחות ביה"ס מהווה חלק בלתי נפרד מצוות ביה"ס ואחראי על ביצוע בדיקות סינון, מתן חיסונים, שיעורי חינוך לבריאות, 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. כמו-כן גם ייזום, הפעלה ושותפות בתוכניות קידום בריאות בבית הספר להטמעת אורח חיים בריא. אח/אחות ביה"ס מסייע/ת לצוות הבית ספרי להיות "בית ספר מקדם בריאות", יעד משותף למשרדי הבריאות החינוך התרבות והספורט, כחלק מהתכנית הלאומית לעידוד חיים פעילים ובריאים - "אֶפְשָׁרֵיבְרִיא".

בדיקות סינון

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



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.



חינוך וקידום הבריאות

אוכלוסיית התלמידים מצויה בגיל קריטי מבחינת ההתפתחות הגופנית, הקוגניטיבית והחברתית. שיעורי חינוך לבריאות נועדו להעניק לתלמידים ידע נכון ועדכני ולהעלאת מודעות התלמידים לאורח חיים פעיל אשר ימנע מחלות ויאפשר להם לחיות בבריאות טובה לאורך חייהם הבוגרים. הנושאים נקבעים בהתאם לגיל ולצרכי התלמידים וכוללים: תזונה בריאה, עידוד לפעילות גופנית, חינוך לחיי משפחה, מניעת עישון והתמכרויות, מניעת תאונות, מניעת אלימות, שמירה על הגיינה אישית ועוד.

אלרגיה למזון



אלרגיה הינה תגובת יתר של מערכת החיסון המתפתחת כתוצאה מחשיפה למזון האלרגני, באכילה, מגע או שאיפה. הדרך הטובה ביותר לטיפול באלרגיה הינה מניעת החשיפה לאלרגן.

תגובה אלרגית קשה יכולה להתאפיין בעיניים דומעות/ נזלת, קשיי נשימה/ שיעול, נפיחות בפנים- עיניים/ שפתיים/ לשון, אודם, גרד ופריחה בגוף, כאבי בטן, בחילות והקאות. במקרה של תגובה חריפה יש ליצור קשר מיידית עם מוקד חירום ולהזעיק עזרה רפואית ולקבל הנחיות מהמוקדן תוך כדי האירוע, ולהזריק אפיפן במידה וזמין.

המלצות משרד הבריאות לילדים בריאים -

זה אֶפְשָׁרֵיבְרִיא

תקופת הילדות וההתבגרות מתאפיינת בגדילה, בהתפתחות ובכישות הרגלים לחיים. חיים פעילים ובריאים ישמרו וישפיעו על בריאות הפיזית והנפשית של הילדים גם בעתיד. אף פעם לא מאוחר להתחיל לאמץ הרגלים בריאים לכל המשפחה.

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 מידי שנה.

• עם קבלת ההודעה על מתן חיסון, הנכם מתבקשים לשלוח את פנקס החיסונים.

• הסכמה למתן חיסון יכולה להתקבל

באחת מהדרכים הבאות: 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 (חיסון, בדיקות סינון), כולן או בחלקן, נבקשכם להודיע מבעוד מועד, לצוות הבריאות בבית הספר.

• עבור תלמידים המופנים להמשך בירור מצבם הבריאותי, חשוב ליידע את צוות הבריאות בבית הספר על תוצאות הבירור.

• בכל שאלה וברור ניתן לפנות לאחות בית הספר, דרכי התקשרות ניתן לברר במזכירות בית הספר. ניתן גם לפנות למוקד פניות הציבור של נטלי 1-700-504-121.

בברכת הצלחה בלימודים וקידום הבריאות נטלי שירותי רפואה



מידע אודות שירותי בריאות התלמיד נטלי



www.natali.co.il

1-700-504-121

pniot-edu@natali.co.il

כיצד תקטינו את הסיכוי להדבק במחלות זיהומיות?

חשוב להקפיד על הכללים הבאים:



אם ילדכם לא חש בטוב, השאירו אותו בבית

בהיעדר טישון, להתעטש למרפק ולא לכף היד, כדי למנוע הדבקות של אחרים.

כיסוי הפה והאף בעת שיעול ועיטוש, לאחר השימוש לזרוק את הטישו לפח.

שטיפת ידיים במים וסבון לעיתים קרובות מאוד.

שתיית מים

שתייה ממותקת מזיקה לבריאות, תורמת להשמנה, מחלות לב וכלי דם ופוגעת בשיניים.

- יש להרבות בשתיית מים במהלך היום, ניתן להוסיף למים נענע, פלחי תפוז, תפוח, לימון, ואפילו מלפפון.
- מומלץ לשלוח עם הילד/ה בקבוק רב פעמי של מים קרים.
- יש להימנע, ככל האפשר, משתייה ממותקת כולל מיצי פירות ומים בטעמים.
- יש להימנע מתחליפי סוכר- הם אינם מומלצים לילדים.

אכילה בריאה

המזון הוא בעל השפעה משמעותית על הבריאות וההתפתחות של הילד. תכנון התפריט היומי והשבועי יסייע בהתאם לגיל והקפדה על הרגלי אכילה בריאים יסייע באספקת כל הדרוש לילדכם מומלץ:

- לאכול ארוחת בוקר לפני תחילת הלימודים.
- לצייד את הילדים בארוחה בריאה בקופסה רב פעמית לבית הספר: הקופסה יכולה להכיל כריך מלחם או לחמנייה מקמח מלא, פרי וירק.
- לאכול מזון מגוון בארוחות, לשלב פרי או ירק בכל ארוחה וכארוחת ביניים.
- להימנע ממוצרים המסומנים בסמל אדום.
- להימנע ככל האפשר מרכישה ואכילה של מזון אולטרה-מעובד כגון, חטיפים ממתקים ושתייה מתוקה ובעיקר הפחיתו בצריכה של בשר בקר ובשר מעובד.
- לאכול ליד השולחן וללא מסכים, ולהעדיף ארוחות משפחתיות ועם חברים.
- להכין ולבשל ארוחות בבית ממזונות טריים המתאימים לסימון הירוק.
- לשתף את הילדים בתכנון התפריט ובהכנתו.



פעילות גופנית לפחות שעה ביום!

פעילות גופנית בקרב ילדים ונוער חיונית לבריאות ולהתפתחות התקינה ותורמת לכישורים החברתיים ולהישגים הלימודיים. על-פי המלצות ארגון הבריאות העולמי ילדים צריכים לבצע פעילות גופנית ולהיות בתנועה לפחות שעה ביום. אנו ממליצים על:

- שילוב ספורט, או תנועה בפעילות הפנאי והעשרה של ילדים, בחצר ובפארק, משחקי כדור, חוגים, טיולים, ופעילויות משפחתיות.
- שילוב הליכה ועלייה במדרגות כחלק משגרת היום יום.
- צמצום שימוש במסכים במהלך כל שעות היום.



חינוך אֶפְשָׁרִיבָּרִיא - שמירה על שיניים בריאות.

השיניים של ילדכם מעצבות את החיוך, והן חשובות לדיבור, לאכילה ולבריאות. המלצות משרד הבריאות כוללות:

- צחצוח שיניים פעמיים ביום; בוקר וערב, עם משחה המכילה פלואוריד בריכוז המתאים לגיל הילד: אצל ילדים מעל גיל 6 - כמות קטנה של משחה "למבוגרים" (1500-1400 חל"מ) ואילו אצל ילדים מתחת לגיל 6 יש להשתמש במשחה עם 1000 חל"מ כמות קטנה ("גרגר אפונה") ומתחת לגיל שנתיים בכמות קטנה מאד ("גרגר אורז").
- מומלץ שהצחצוח יהיה בסיוע ובהשגחת מבוגר עד גיל 7 לפחות.
- בדיקה שגרתית אצל רופא השיניים.
- שירותי בריאות השן ניתנים לתלמידי כיתות א-ט וכוללים בדיקת שיניים, שיעורי חינוך לבריאות וחלוקת מברשת שיניים ומשחה. (למידע על ספק השירות ניתן לפנות למנהל בית הספר).
- טיפול שיניים עד גיל 18 כלולים בסל הבריאות של קופות החולים.



מידע אודות שירותי בריאות התלמיד נטלי

www.natali.co.il

1-700-504-121

pniot-edu@natali.co.il



קול הבריאות



מוקד טלפוני אחד לכליחידות משרד הבריאות
www.health.gov.il

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

בפייסבוק אֶפְשָׁרִיבָּרִיא