

שירותי בריאות לתלמידים עלון להורים

משרד הבריאות ומקרת נטלי מאזלים לתלמידי ישראל, להורים ולמורים שנת לימודים פוריה ובריאה

שנת הלימודים תשפ"ד 2023-2024

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 אחות, רופא/רופאה, ואנשי בריאות אחרים בהתאם לצורך.

בתחילת השנה התבקשתם על ידי צוות בית הספר למלא "הצהרת בריאות" דיגיטלית או באמצעות טופס. הצהרת הבריאות מספקת מידע חשוב על מצב בריאותו של ילדכם, לכן חשוב למלא את כל הפרטים מידי שנה.

לידיעתך, לאחר כל עדכון של הצהרת הבריאות הדיגיטלית, המידע יעודכן וייקלט במערכות עד 24 שעות מביצוע העדכון.

• 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/אחות בית הספר, דרכי התקשרות ניתן לברר במזכירות בית הספר. ניתן גם לפנות למוקד פניות הציבור של נטלי בטלפון 1700-504-121.

בברכת הצלחה בלימודים וקידום הבריאות, חטיבת בריאות הציבור ונטלי שירותי רפואה

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 - "אֶפְשָׁרֵיָא".

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, בדיקת ראייה, שמיעה והערכת גדילה.

חיסונים

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

הסכמה למתן חיסון יכולה להתקבל באחת מהדרכים הבאות: חתימת הורים על הצהרת הבריאות, שליחת פנקס החיסונים, הבעת הסכמה טלפונית, או בתקשורת אלקטרונית אחרת (כגון מייל או ווטסאפ), החזרת דף המידע לחיסונים חתום ושאינו כולל התנגדות לחיסון. עם קבלת ההודעה על מתן חיסון, הנכם מתבקשים לשלוח את פנקס החיסונים לתיעוד החיסון שיינתן בביה"ס, ולבדיקת הצורך בהשלמת חיסוני שיגרה.

השלמת חיסוני שיגרה - מתבצעת לפי הצורך לתלמידי כיתות א'-ט'. תלמידי כיתה י' ועד גיל 18 יכולים להשלים את החיסונים ללא תשלום במסגרת לשכות הבריאות. ניתן לשחזר בתשלום פנקס חיסונים שאבד.

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, פוליו Tdap-IPV *	✓
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 סינון (ראיה ושמיעה) תבוצענה בכל שנה בהתאם לצורך.

* במחוזות דרום וצפון יכול להינתן גם לתלמידי כיתה א'.

** במחוזות דרום, מרכז, חיפה וצפון (ללא נפת צפת) תינתן המנה הראשונה בכיתה ז'.

*** חיסון נגד שפעת - בחינוך המיוחד החיסון ניתן לתלמידי כיתות א'-ו'.

חינוך וקידום הבריאות

אוכלוסיית התלמידים מצויה בגיל קריטי מבחינת ההתפתחות הגופנית, הקוגניטיבית והחברתית. שיעורי חינוך לבריאות נועדו להעניק לתלמידים מידע מקצועי ועדכני ולהעלות 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/ זלת, קשיי נשימה/ שיעול, נפיחות בפנים- עיניים/ שפתיים/ לשון, אודם, גרד ופריחה בגוף, כאבי בטן, בחילות והקאות. במקרה של תגובה חריפה יש ליצור קשר מידית עם מוקד חירום ולהזעיק עזרה רפואית ולקבל הנחיות מהמוקדן תוך כדי האירוע, ולהזריק אפיפן במידה וזמין.

כיצד תקטינו את הסיכוי להדבק במחלות זיהומיות?

חשוב להקפיד על הכללים הבאים:

- הקפדה על שטיפת הידיים במים וסבון לעיתים קרובות.
- כיסוי הפה והאף בעת שיעול ועיטוש, לאחר השימוש לזרוק את הטישו לפח.
- בהיעדר טישו, להתעטש למרפק ולא לכף היד, כדי למנוע הדבקות של אחרים.
- אם ילדכם לא חש בטוב, השאירו אותו בבית.

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, משתייה ממותקת מים בטעמים ולהמעיט במיצי פירות.
 - יש להימנע מתחליפי סוכר.

אכילה בריאה לפי קשת המזון הישראלית

המזון הוא בעל השפעה משמעותית על הבריאות וההתפתחות של הילד. הרגלי אכילה בריאה בתקופת הגדילה וההתפתחות יסייעו לילדכם לאמץ אורח חיים בריא בהמשך חייהם הבוגרים. בחירת מזון בריא יאפשר לילדכם לקבל את כל הדרוש לתקופה חשובה זו. קיבצנו מספר המלצות בסיסיות שסייעו לכם לנהל אורח חיים בריא:

- לאכול ארוחת בוקר בתחילת היום.
- להימנע ממוצרים המסומנים בסמל אדום.
- לצייד את הילדים בארוחה בריאה בקופסה רב פעמית לבית הספר, ובה כריך מדגן מלא, פרי וירק ולא לשכוח בקבוק מים.
- לאכול מזון מגוון לפי קשת המזון.
- לבחור במזונות המסומנים בסמל ירוק.
- להימנע ממוצרים המסומנים בסמל אדום.
- להימנע ככל האפשר מרכישה ואכילה של מזון אולטרה-מעובד כגון, חטיפים, ממתקים. הפחיתו בצריכה של בשר בקר ובשר מעובד.
- לאכול סביב השולחן במחיצת בני משפחה וחברים, וללא מסכים והסחות.
- להכין ולבשל ארוחות ביתיות ממוצרי מזון טריים.
- לשתף את הילדים בתכנון התפריט ובהכנתו.



פעילות גופנית לפחות שעה ביום!

פעילות גופנית חיונית לבריאות תקינה של כלנו. עבור ילדים ונוער היא חיונית לבריאות ולהתפתחות התקינה ותורמת לכישורים החברתיים ולהישגים הלימודיים ולהתמודדות עם לחץ. על-פי המלצות ארגון הבריאות העולמי ילדים צריכים לבצע פעילות גופנית ולהיות בתנועה לפחות שעה ביום. אנו ממליצים על דרכים לשילוב ספורט ותנועה בפעילות הפנאי:

- השתתפות בחוג מאורגן
- טיולים ופעילויות משפחתיות
- תנועה ומשחק במרחב הציבורי
- צמצום השימוש במסכים במהלך כל היום
- הליכה ורכיבה על אופניים באופן בטוח לבית הספר

שינה

השינה חיונית להתפתחות הגופנית, הנפשית והשכלית. חסך שינה (משך שינה קצר מהמומלץ) או שינה קטועה, עלולים לפגוע בגדילה ובמערכת החיסון, לעודד השמנה, לפגוע בהישגים הלימודיים ולהעלות את הסיכון לתאונות דרכים, להתנהגות מינית לא בטוחה, לתוקפנות, לעישון ולשימוש באלכוהול ובסמים.

חשוב להרגיל את הילדים להרדמות עצמאית, לשינה בחלון שעות קבוע (כולל בסופי שבוע וחופשים) ולמניעת שימוש במסכים בחדר השינה. כמו כן יש לדאוג שלא ישתו משקאות אנרגיה וקפה בשעות הסמוכות לשעת השינה.

להלן המלצות למספר שעות שינה ליליות:

ילדים בגילי 5-3: 10-13 שעות, ילדים בגילי 6-11: 9-11 שעות, ילדים בגילי 14-17: 8-10 שעות.

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 יש להשתמש בכמות קטנה של משחה "למבוגרים" (1400-1500 חל"מ).
- אצל ילדים מתחת לגיל 6 יש להשתמש במשחה עם 1000 חל"מ לפי הכמויות הבאות: בין גילאי שנתיים עד 6 שנים בכמות קטנה ("גרגר אפונה") ומתחת לגיל שנתיים בכמות קטנה מאד ("גרגר אורז").
- מומלץ להצחצוח 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.
- טיפולי שיניים עד גיל 18 כלולים בסל הבריאות של קופות החולים.



מידע אודות שירותי בריאות נטלי

www.natali.co.il

1-700-504-121

pniot-edu@natali.co.il

ימים א'-ה' בשעות 17:30-8:30

קול הבריאות

5400

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 - אֶפְשָׁרִיבָרִיא www.efsharibari.gov.il
בפייסבוק אֶפְשָׁרִיבָרִיא