Hälsoundervisning

Sker i samarbete med Ungdomsmottagningen i Knivsta och Hälsoäventyret i Uppsala.

Elevers arbetsmiljö och elev i behov av stöd

Skolhälsan bistår skolledningen vid planeringen av arbetsmiljön för elever samt vid planering av stöd för elever med inlärningssvårigheter, sjukdomar, funktionshinder och beteendeproblem.

	xxxxxxxxxxxxskolan
Skola, telefon:	
Öppen mottagning:	
Telefontid:	
	Xxxxxxx xxxxxxxxxx
Skolsköterska:	
Skolläkare:	**Eva Edvinsson** (kontaktas via skolsköterska)

Sjukdom och olycksfall

Om barnet blir akut sjukt eller råkar ut för olycksfall under skoltid ska föräldrarna kontaktas av skolan. Det är därför viktigt att mentor/klasslärare och skolhälsovården har aktuella telefonnummer där föräldrar kan nås under dagtid.
När skolsköterskan finns på skolan hjälper hon till.

Vid behov av akut sjukvårdsråd dygnet runt ring 1177 eller besök www. sjukvardsradgivningen.se eller SOS Alarm via telefon 112.

Knivsta kommun

2010-07-06

SKOLHÄLSAN

– barns och ungdomars företagshälsovård

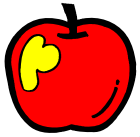
Skolhälsan är elevernas företagshälsovård.
Den ska i samarbete med skolledning och pedagogisk personal arbeta aktivt för att skolmiljön ska gynna lärande, utveckling och hälsa. Hinder för detta ska i möjligaste mån undanröjas.
Skolhälsan arbetar utifrån ett folkhälsoperspektiv.
Målet är en bevarad och om möjligt förbättrad folkhälsa för barn och unga. Livsstilsfaktorer såsom sömn, kost och motionsvanor påverkar i hög grad elevernas lärande, utveckling och hälsa. Hälsosamtalet har en viktig roll i detta arbete. Samtalet anpassas efter elevens utvecklingsålder. Samarbetet med föräldrarna och det personliga mötet är en nödvändig förutsättning för det hälsofrämjande arbetet. Alla barn och ungdomar erbjuds att komma till Skolhälsan vid flera tillfällen under skolgången.

Hälsofrämjande och förebyggande

Skolhälsan ansvarar för att följa alla barns hälsa. En god arbetsmiljö är en förutsättning för lärande, utveckling och hälsa. Psykisk ohälsa och mobbning är lika viktigt att göra något åt som den fysiska arbetsmiljön (städning, ventilation, ljus, ljud).

Livsstilsfaktorer påverkar lärande, hälsa och utveckling. Goda vanor tar år att bygga upp och det måste börja redan i småbarnsåren. Regelbundenhet och rutiner kring mat, sömn och fysisk aktivitet är en god start. Lärandet är beroende av att arbetsminnet fungerar bra.

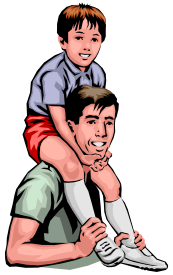
SÖMN: Oregelbunden sömn, att vrida dygnet över veckoslut och sömnbrist innebär en allvarlig hjärnstress som minskar arbetsminnets kapacitet kraftigt. Inlärningsförmågan försämras drastiskt.



MAT: Hjärnan behöver energi för att fungera. Den kan inte lagra energi som t.ex. musklerna. Utan energi fungerar inte hjärnan; utan ström slocknar lampor, TV och dator; utan bensin fungerar inte bilen. Arbetsminne och inlärningsförmåga försämras kraftigt om hjärnan inte får extra energi från frukost och lunch. Vid svält prioriterar hjärnan livsuppehållande funktioner och förmågan att reagera på faror med flykt (undanflykt, frånvaro, nedstämdhet) eller försvar (aggressivitet, kort stubin). Ett bra mellanmål är också viktigt.

FYSISK AKTIVITET: Daglig fysisk aktivitet gör att hjärnan blir mer skärpt. Dagliga utomhusaktiviteter, gå till skolan, cykla istället för att bli skjutsad etc. är bättre än 2-3 motionspass/vecka. Våra sinnen tar in information och kroppens muskler används vid kommunikation (tala, skriva, rita, kroppsspråk mm). Vid all form av fysisk aktivitet slipas dessa ”kommunikationsverktyg”. Kroppens syreupptagningsförmåga ökar. Hjärnans vakenhet ökar och vi blir mer koncentrerade och skärpta. Allt detta tillsammans gör att vi blir smartare – lärande, utveckling och hälsa förbättras!

SJUKDOMAR OCH FUNKTIONSHINDER: Barn med sjukdomar och funktionshinder påverkas på olika sätt i skolan. Sömnen kan bli störd, aptiten kan vara nedsatt liksom förmågan till fysisk aktivitet. Skolhälsan bistår skolledningen vid bedömning av stödbehov i skolan.



Din roll som förälder är viktig för ditt barns lärande, hälsa och utveckling. Du har möjligheten att påverka livsstilsfaktorer för att ditt barn ska må bra. Kontakta skolsköterskan om du har frågor och funderingar.

Hälsobesök

Ditt barn kommer att erbjudas tre hälsobesök, samt flera vaccinationer, under grundskoletiden. Inför hälsobesöket i förskoleklass samt skolår 4 och 8 får ni ett hälsoformulär att fylla i tillsammans. Om ditt barn börjar se eller höra sämre, om tillväxten inte utvecklas normal etc. kan du kontakta skolsköterskan för råd och eventuell extra uppföljning mellan de ordinarie hälsobesöken. En del barn kommer att erbjudas extra uppföljningar vid avvikelser vid tillväxt, skolios etc. Under puberteten har barnen en mycket snabb tillväxt och förändringar kan ske både åt det bättre och åt det sämre hållet. De allra flesta barn har en normal hälsa. Vid behov sänds remiss till landstingets sjukvård.

- **Hälsobesök och hälsosamtal förskoleklass**

Föräldrar och barn inbjuds till ett hälsobesök. Skolsköterskan undersöker längd, vikt, syn och hörsel. Vid behov erbjuds tid hos skolläkaren.

- **Hälsobesök och vaccination skolår 2**

Det svenska Barnvaccinationsprogrammet har ändrats för de barn som är födda 2002 och senare. Detta innebär att vi, från och med läsåret 2010 – 2011, erbjuder barnen i årskurs 2 att få sin vaccination nr II mot mässling, påssjukan och röda hund.
Skolsköterskan undersöker längd, vikt. Samtal om inlärning, trivsel och kamratrelationer.

- **Hälsobesök och hälsosamtal skolår 4**

Hälsoformulär och samtal. Skolsköterska undersöker längd, vikt och rygg. Vid behov görs även syn- och hörselundersökning.
Vaccination mot DTP (difteri, stelkramp och kikhosta) nr 4 – förstärkningsdos för ett långvarigt skydd erbjuds till alla elever som är födda till och med 2001.
Vid behov erbjuds tid hos skolläkaren.

- **Vaccination skolår 5**

Flickor -avvaktar beslut om vilket vaccin som ska användas innan vaccinationerna kan påbörjas.

- **Hälsobesök och vaccination skolår 6**

Vaccination nr II mot mässling, påssjukan och röda hund erbjuds till alla elever, som är födda 2001 och tidigare.
Skolsköterskan undersöker längd, vikt och rygg. Samtal om inlärning, trivsel och kamratrelationer. Vid behov görs även syn- och hörselundersökning.

- **Hälsobesök och hälsosamtal skolår 8**

Hälsoformulär och samtal. Skolsköterska undersöker längd, vikt och rygg.
Vid behov görs även syn-, hörsel-, färgsinnesundersökning och medicinsk studie- och yrkesvägledning.
Tid hos skolläkaren erbjuds vid behov.
Från och med läsåret 2016 – 2017 erbjuds förstärkningsdosen dTp nr 5- vaccin mot difteri, stelkramp och kikhosta - till barn födda 2002 och senare.

- **Hälsobesök och hälsosamtal gymnasiet.**

Hälsoformulär och samtal.