

# HEILSUGÆSLA

**Heilsugæsla Klettaskóla** heyrir undir Heilsugæslu Hlíðasvæðis. Skólahjúkrunarfræðingur er Sigríður Elísabet Árnadóttir.

Viðvera hennar er á þriðjudögum kl:9:00 – 15:00 Á þessum tíma er einnig er hægt að ná í hana í síma 411 7950 eða á netfangið [klettaskoli@heilsugaeslan.is](mailto:klettaskoli@heilsugaeslan.is).

Skólaheilsugæslan er framhald af ung- og smábarnavernd og sér um fræðslu, reglubundnar skoðanir og bólusetningar.

## REGLUBUNDNAR SKOÐANIR OG BÓLUSETNINGAR

1. bekkur (6 ára): Nemendur eru hæðar- og þyngdarmældir og sjónprófaðir ef kostur er á. Einnig er gert lífstílsmat. Þeir sem ekki hafa farið í fjögurra ára skoðun á heilsugæslustöð fá endurbólusetningu gegn barnaveiki, stífkrampa og kíghósta (ein sprauta).
4. bekkur (9 ára): Nemendur eru hæðar- og þyngdarmældir og sjónprófaðir ef kostur er á. Einnig er gert lífstílsmat.
7. bekkur (12 ára): Nemendur eru hæðar- og þyngdarmældir og sjónprófaðir ef kostur er á. Einnig er gert lífstílsmat. Endurbólusetning gegn mislingum, hettusótt og rauðum hundum (ein sprauta). Stúlkur eru einnig bólusettar gegn HPV (Human Papiloma Virus) til að minnka líkur á leghálskrabbameini. Tvær sprautur á 6 mánuðum.
9. bekkur (14 ára): Nemendur eru hæðar- og þyngdarmældir og sjónprófaðir. Einnig er gert lífstílsmat. Endurbólusetning gegn mænusótt, barnaveiki og stífkrampa (ein sprauta).

Fylgst er með nemendum í öðrum árgöngum eftir þörfum.

## FRÆÐSLA/HEILBRIGÐISHVATNING/FORVARNIR

Skólaheilsugæslan sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífsháttá. Öll tækifæri sem gefast eru nýtt til að fræða nemendur og vekja þau til umhugsunar og ábyrgðar á eigin heilsu. Foreldrar eru hvattir til að leita eftir ráðgjöf hjúkrunarfræðings varðandi vellíðan, andlegt, líkamlegt og félagslegt heilbrigði barnsins. Fræðsla í Klettaskóla er framkvæmd í samráði við kennara í hverjum árgangi til að hægt sé að hægraða út frá getu og þörf nemenda að hverju sinni.

## FRÍAR TANNLÆKNINGAR FYRIR ÖLL 6-17 ÁRA BÖRN

Vakin er athygli á því að tannlækningar 6-17 ára barna eru greiddar að fullu af Sjúkratryggingum, að frátöldu 2.500 kr. árlegu komugjaldi. Ef barnið þitt hefur ekki farið í tanneftirlit á síðustu tólf mánuðum ertu beðin/n um að panta tíma hjá tannlækni sem fyrst. Meiri upplýsingar má nálgast á vefsíðunni. <http://heilsugaeslan.is/fraedsla/tannvernd/>.

## SVEFN, NESTI OG SKJÓLFATNAÐUR

Reglulegur og nægjanlegur svefn er mikilvægur fyrir heilsu og þroska barna. Sex ára börn þurfa t.d. að sofa a.m.k. 10-12 klst. á nóttu. Skóladagurinn er langur, mikilvægt er að borða vel áður en farið er í skólann og hafa að auki með sér hollt og gott nesti. Einnig er nauðsynlegt að nemendur séu í góðum skjólfatnaði og með húfu/eyrnaband og vettlinga.

## VEIKINDI OG ÓHÖPP

Veitt er fyrsta hjálp í skólanum og minniháttar slysum sinnt. Þurfi barnið að fara á heilsugæslustöð/slysadeild er æskilegt að foreldrar/forráðamenn fari með barnið og er því mikilvægt að skólinn hafi símanúmer þeirra bæði heima, í farsíma og í vinnu. Ekki er ætlast til að slysum sem gerast utan skólatíma sé sinnt í skólanum.

Ef barn er með greindan alvarlegan sjúkdóm sem getur stefnt heilsu/lífi þess í bráða hættu er nauðsynlegt að skólaheilsugæslan viti af því. Hér er átt við sjúkdóma eins og sykursýki, ofnæmi, flogaveiki og blæðingarsjúkdóma.

## LYFJAGJAFIR

Lyfjagjafir í nemenda í Klettaskóla fara fram í samráði við kennara/skólastjórnendur. Ef þörf er á flóknari lyfjagjöf er æskilegt að hafa samráð við hjúkrunarfræðing skólans.

## LÚSIN

Lúsin kíkir alltaf reglulega í heimsókn yfir skólaárið. Mjög mikilvægt er að foreldrar kembi hár barna sinna reglulega, t.d. vikulega. Best er að bleyta hárið og setja næringu í og kamba hárið með næringunni í, en allar frekari leiðbeiningar er að finna á vef landlæknisembættisins [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

Nánar er hægt að lesa um heilsuvernd skólabarna á eftirfarandi slóð: <http://www.6h.is/index.php?option=content&task=view&id=393&Itemid=427>.

Með kveðju og ósk um gott samstarf,

Sigríður Elísabet Árnadóttir,  
skólahjúkrunarfræðingur