

صحة أبنائنا بالمدرسة

إعداد : د. امل عبدالرحمن الجودر

رئيس قسم التثقيف الصحي

استشارية طب العائلة

أولاً : مقدمة

ها هي عطلة الصيف والإجازة السنوية قد أوشكت على الانتهاء لتعلن عن ميلاد عاماً دراسياً جديداً مليئاً بالجد والمثابرة وكلها أيام معدودة ويتوجه ما يقارب المائتان ألف طالب وطالبة إلى المدارس . وبهذه المناسبة نهني أبنائنا الطلبة وأولياء أمورهم والهيئة التعليمية والإدارية بالمدارس الحكومية والخاصة في مملكتنا الحبيبة ونتمنى للجميع عاماً دراسياً موفقاً ومكثراً بالنجاح وكجهة مسؤولة عن التوعية الصحية وتثقيف المواطنين والمقيمين بمختلف الأمور . فإننا نغتنم هذه المناسبة لنسلط الضوء على بعض المواضيع الصحية ذات العلاقة بالمدرسة .

ثانياً : المشاكل الصحية الشائعة بين الطلبة

1-2 أمراض الجهاز التنفسي

ولعلها أكثر الأمراض انتشاراً في المدرسة كالزكام والسعال والتهاب البلعيم والتهاب القصبات الهوائية وجديري الماء والمعروف محلياً باسم (البوشنيتير) . وتنتقل هذه الأمراض بطرق مباشرة نتيجة استنشاق الرذاذ المتطاير من فم وأنف المصاب والمحمل بالجراثيم المسببة لهذه الأمراض أثناء سعاله أو عطاسه أو حديثه أو حتى ضحكه وبطرق غير مباشرة نتيجة استخدام الأدوات المدرسية الشخصية كالأقلام والمساطر أو المصافحة أو الملامسة أثناء اللعب . وتتشابه أعراض أمراض الجهاز التنفسي بأن يشتكي المصاب من عدة أعراض منها على سبيل المثال ارتفاع في درجة الحرارة - صداع - ألم بالجسم - عطاس - ألم في البلعوم - سعال جاف وطفح جلدي في حالة الجديري ، وحيث أن معظم هذه الأمراض فيروسية المنشأ فإنها غالباً ما تنتهي تلقائياً من نفسها وبدون أية مضاعفات ، إلا أنه في حالة حدوث المضاعفات مثل الإصابة بعدوى ثانوية بكتيرية كأن يشتكي المصاب من سعال مصحوب بصديد أو دم أو ألم بالأذن وخروج صديد منها أو ظهور انتفاخ بالغدد الليمفاوية . وهنا يحتاج المصاب للمضاد الحيوي حسب استشارة الطبيب . وتكمن الوقاية من هذه الأمراض بعدم استخدام أدوات الشخص المصاب أو اللعب معه .

2-2 أمراض الجهاز الهضمي المعدية

قد تنتقل أمراض الجهاز الهضمي المعدية مثل التسممات الغذائية والنزلات المعوية نتيجة تناول أطعمة أو مشروبات ملوثة بالفيروسات والجراثيم أو عدم غسل الأيدي قبل تناول الطعام . ويشتكي المصابون بهذه النزلات من إسهال متكرر ومغص وقد يصاحبه قيء . ويجب عرض المصاب على الطبيب إذا ما اشتكى من خروج دم أو صديد مع

البراز أو بدت عليه علامات الجفاف كالتعب والإرهاق وجفاف اللسان وفقد مرونة الجلد وتعالج هذه الأمراض بالسوائل عن طريق الفم أو الوريد إذا كان هناك قيء مستمر وقد يصف الطبيب للمصاب بعض المضادات للطفيليات أو البكتيريا إن وجدت هذه الميكروبات في تحاليل فحص البراز ، وتتلخص الوقاية منها بالتأكد من سلامة ونظافة الغذاء المقدم في المقاصف المدرسية ومن نظافة الأيدي قبل تناول الطعام .

3-2 الإصابات

من المشاكل الصحية الشائعة والتي قد يتعرض لها الطلبة الجروح والكدمات والكسور نتيجة الحوادث والجدير بالذكر أن الدراسات أثبتت أن هذه الحوادث تكثر بين الطلبة الذين لا يتناولون وجبة الإفطار أو لا يأخذون قسطاً وافراً من النوم . وعليه يجب على الوالدين التأكد من ساعة نوم أطفالهم وأن يتناول جميع أفراد الأسرة الفطور قبل خروجهم للمدرسة أو العمل ، كما لا بد من إدارة المدرسة التأكد من سلامة البيئة المدرسية . ولا بد من خلق مجتمع مدرسي منضبط لمنع الأعمال العدوانية بين الطلبة بعضهم البعض .

4-2 المشاكل النفسية

تختلف المشاكل النفسية بين الطلبة متأثرة بعدة عوامل ... كالعمر والجنس والوقت فالطفل المستجد والذي يذهب للمدرسة لأول مرة في حياته قد يعاني من مشكلة الخوف من المدرسة والمراهق قد يعاني من توتر وقلق خاص بالتغيرات العضوية والنفسية المستجدة عليه . وقد تختلف أنواع مشاكل الفتاة عن الفتى بسبب اختلاف الأدوار الاجتماعية لكل منها . وهناك قلق الامتحانات في آخر السنة والخوف من النتيجة ولكننا في هذا المقال سنقتصر على مشكلة الخوف بالمدرسة وذلك لارتباطها بهذه الفترة من السنة الدراسية .

الخوف من المدرسة

قد يظهر الخوف من المدرسة عند الطفل الوحيد أو البكر عند بداية التحاقه بالمدرسة أو الروضة للمرة الأولى . وفي الحقيقة أن سبب هذا الخوف هو القلق من الانفصال عن القائم على رعايته (الأم إذا كانت غير عاملة) أو من يقوم بدورها في حالة عملها وتختلف درجة القلق والخوف من طفل وآخر بناء على استقلالية الطفل أو درجة اعتماده على من يقوم برعايته ويعتمد أيضاً على خبراته السابقة في الانفصال والعودة وتتراوح أعراض الخوف من المدرسة من ألم البطن والصداع والقيء إلى نوبات البكاء ورفض صريح للمدرسة ، وغالباً ما تكون هذه الأعراض ردود فعل طبيعية لافتراقه عن بيته خاصة إذا كان ذلك يحدث لأول مرة في حياته . وقد يكون هذا الخوف ناتجاً عن كلمة غير مقصودة من الأهل كأن يقول أحدهم (لا أدري ماذا سيحصل لابني في المدرسة ؟ وكيف سأقدر على فراقه ؟ وغيرها من جمل قد يسمعها الطفل ويفهم منها أن المدرسة مكاناً مخيفاً) .

العلاج

يجب التأكيد على الطفل وإعلامه بأن افتراقه عن الأم أو المنزل لا يعني فقدانهم فهو يعتقد بأنك لن تستطيعين العثور عليه في هذا المبنى الكبير الذي يعج بمنات الأطفال . لذا أكدي عليه مراراً بأنك تعرفين المكان جيداً وإنك تستطيعين الوصول له بكل يسر وسهولة وإنك تعرفين صفه واسم مدرسته وتلفون المدرسة وإنك أو والده أو المربية والسائق ستذهبون لإحضاره في نهاية اليوم الدراسي . ومن المهم جداً أن لا تستجيبى

لرغبة الطفل في البقاء بالمنزل . وقد تستدع بعض الحالات إلى استشارة طبيب العائلة أو الطبيب النفسي .

الوقاية

** من جانبك

أعدّي طفلك للذهاب للمدرسة قبل موعد دخولها بفترة بمشاركة في اختيار أدواته المدرسية وملابسه .

ببني له مزايا المدرسة فهي ليست مجرد مكان يقضي فيه ساعات معدودة ثم يعود إلى منزله ليعيش حياته الطبيعية بل هي المكان الذي سيحدد فيه أصدقائه ويمارس فيه أنشطته الاجتماعية والرياضية ، فالمدرسة هي محور حياته وإلا فسيخلق فراغاً هاماً لا يملؤه المنزل أو غيره .

إياك وإبداء القلق عليه ومن تجربته الجديدة بالمدرسة أمامه فهذا الأمر يجعله خائفاً أكثر .

إذا كان طفلك هو البكر أو الوحيد ولم يسبق أن فارقك ولم يذهب إلى الروضة من قبل وتعتقدين بأنه خائف من المدرسة فخذيّه إلى المدرسة قبل الموعد الرسمي لدخولها والتعرف عليها .

** من جانب المدرسة

يجب على المدرسة توفير الجو الآمن وتشجيع الأطفال المستجدين على حب المكان الجديد ويأتي دورها منذ الساعات الأولى لليوم الدراسي الأول وذلك من عدة سياسات وحلول كأن يكون موعد دوام هؤلاء الأطفال بعد موعد الأطفال القدامى وينتهي مبكراً عنهم وذلك في الأيام الأولى فقط . والسماح للأمهات بالبقاء لبعض الوقت في اليوم الأول وتنظيم بعض الألعاب للأطفال ليتعارفوا على بعض وتشجيع بينهم المحبة والألفة . والأهم من ذلك أن تبتعد إدارة المدرسة عن أية وسائل منفرة للطفل كالصراخ والضرب والشتم والتهديد . إذ أن هذه الأمور كثيراً ما تضر الطفل المستجد وتكون لديه خبرة مؤلمة وسينة يصعب التغلب عليها فيما بعد .

ومن أجل صحة أفضل للطلبة والطالبات عليهم وعلى أولياء أمورهم العمل

بالنصائح التالية :

- التأكد من فحص جميع الطلبة المستجدين وإكمالهم للتطعيمات اللازمة قبل دخولهم للمدرسة والتطعيمات الأخرى التي تعطى أثناء المرحلة الإعدادية .
- المحافظة على النوم المبكر .
- الالتزام بالغذاء المتوازن السليم المحتوي على كافة العناصر الغذائية خاصة الفيتامينات والمعادن ولا بد من المحافظة على وجبة الإفطار الصباحي لما لهذه الوجبة من أهمية خاصة لمساعدة الطلبة في التحصيل الدراسي والوقاية من الحوادث .
- عدم التدخين بكافة أنواعه أو استنشاق دخان الآخرين .
- ممارسة الرياضة بانتظام .
- عدم الانخراط بالمنازعات .
- عدم المشاركة بالأدوات الشخصية أو الاختلاط بالمرضى .
- التأكد من نظافة الأيدي قبل تناول الطعام