

Методические рекомендации родителям по медицинскому сопровождению ребенка в школе

Уважаемые родители!

Вы с большим вниманием должны относиться к здоровью ребенка во время учебного года.

Данные методические рекомендации помогут вам обеспечить здоровое и активное пребывание ребенка в образовательном учреждении с учетом индивидуальных особенностей его здоровья.

1. Обязательно поставьте в известность классного руководителя и школьного врача об особенностях здоровья ребенка, перенесённых тяжелых травмах или болезнях и, соответственно, об ограничениях физической и интеллектуальной деятельности. Это позволит сотрудникам МБОУ ЦО вовремя предотвратить ситуации, которые могут негативно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Данная информация будет использована в строго конфиденциальном режиме.

2. Если ребёнок себя плохо чувствует утром перед школой или накануне вечером, оставьте его дома, отведите к врачу или вызовите врача на дом. Помните, что пришедший в школу больной ребёнок может заразить других детей и взрослых. В функции школьного врача не входит оказание индивидуальной терапевтической помощи при ОРЗ, ОРВИ, гриппе и пр.

3. Если ребенок заболел, не отправляйте его в школу, незамедлительно вызывайте врача!

4. Если ребенок заболел серьезным инфекционным заболеванием, сообщите об этом как можно быстрее школьному врачу и классному руководителю.

5. Если ваш ребенок получил от школьной медсестры направление на обследование, не откладывайте посещение поликлиники. Отнеситесь серьезно к рекомендациям медицинского работника, ведь здоровье вашего ребенка в ваших руках!

ПОМНИТЕ! КОРОНАВИРУС ОТСТУПИЛ, НО НЕ ИСЧЕЗ!

6. Необходимо доступно и наглядно довести ребенку информацию об опасности коронавируса и важности соблюдения мер профилактики.

7. Важно на собственном примере демонстрировать приверженность профилактическим мерам (ношение маски и перчаток, тщательное мытье рук, минимизация физических контактов и посещения мест массового скопления людей, соблюдение социального дистанцирования).

Кроме того, крайне важно контролировать соблюдение ребенком мер личной гигиены (обязательно проверять мытье рук, использование санитайзеров).

8. Родителям необходимо знать симптомы COVID-19 и, в случае необходимости, постоянно находиться в контакте с лечащим врачом.

Школа – это не только опасность инфекционных заболеваний, но и так называемых «школьно-обусловленных» расстройств здоровья, рост которых наблюдается в последние годы.

Основные риски возникновения этих заболеваний связаны с: гиподинамией, нерациональным питанием, чрезмерными зрительными нагрузками, зависимостью от электронных гаджетов и т.п.

ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛЬНО-ОБУСЛОВЛЕННЫХ» РАССТРОЙСТВ НЕОБХОДИМО:

- правильно организовать режим труда и отдыха у ребенка. Для профилактики болезней органов зрения у ребенка необходимо систематически проводить гимнастику для глаз, и, что не менее важно, сократить использование электронных устройств для снижения нагрузки на глаза.
- в большинстве случаев причиной развития нарушений костно-мышечной системы является гиподинамия, профилактировать которую можно через постоянные физические упражнения, например, зарядку. Важна также и правильная организация рабочего места ребенка, где он делает уроки.
- для предотвращения развития заболеваний эндокринной системы нужно объяснить ребенку важность сбалансированного и здорового питания. Необходимо снизить количество фаст-фуда и полуфабрикатов, ограничить потребление сладостей. Принципиально важно, чтобы вся семья придерживалась сбалансированного питания.

Приверженность здоровому образу жизни ребенку желательно прививать с раннего детства.

ВАШ ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ЛУЧШИЙ СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ!