



TRONDHEIM KOMMUNE
Tråanten tjielte

ข้อมูลจากบริการด้านอนามัยของโรงเรียน

การเริ่มเข้าโรงเรียน

ความเชี่ยวชาญและสุขภาพ



เกี่ยวกับบริการด้านอนามัยของโรงเรียน:

บริการด้านอนามัยของโรงเรียนเป็นแบบสหวิทยาการและประกอบด้วยพยาบาลอนามัย, นักกายภาพบำบัด, แพทย์ประจำโรงเรียนและนักกิจกรรมบำบัด เราทำงานอย่างใกล้ชิดกับโรงเรียน เราร่วมมือกันในมาตรการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ

บริการด้านอนามัยของโรงเรียน / พยาบาลอนามัยมีหน้าที่รักษาความลับ

นั่นหมายความว่า

พยาบาลอนามัยต้องได้รับการอนุมัติจากผู้ปกครองก่อนที่พยาบาลอนามัยจะสามารถแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับเด็กและเจ้าหน้าที่ในโรงเรียนได้

เป้าหมายของเราคือการส่งเสริมสุขภาพกาย, สุขภาพใจและสุขภาพสังคมที่ดีในกลุ่มเด็กและเยาวชน

บริการด้านอนามัยของโรงเรียนปฏิบัติงานตาม

"ระเบียบข้อบังคับว่าด้วยงานป้องกันและ

ส่งเสริมสุขภาพในสถานอนามัยและบริการด้านอนามัยของโรงเรียน"

ในหนังสือเล่มเล็กนี้เราได้รวบรวมข้อมูลด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์สำหรับเด็กนักเรียนและผู้ปกครอง ข้อมูลอ้างอิงจาก

"แนวทางทางวิชาการแห่งชาติสำหรับสถานอนามัย

และบริการด้านอนามัยของโรงเรียน"



เนื้อหา

- **การเริ่มเข้าโรงเรียน:**
 - ความเชี่ยวชาญ, การเป็นอยู่ที่ดีและความสัมพันธ์
 - ผู้เริ่มเข้าโรงเรียน – การเปลี่ยนแปลงที่น่าตื่นเต้นในชีวิต
 - บทบาทของผู้ปกครองและชีวิตประจำวัน
 - การเลี้ยงดูและสิทธิเด็ก
 - คำถามสำหรับการไตร่ตรอง
- **เคล็ดลับและคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพกาย:**
 - การนอนหลับ
 - อาหารและสุขภาพฟัน
 - ความสุขในการเคลื่อนไหวและทำนั่ง
- **ความปลอดภัยตอนเริ่มเข้าโรงเรียน**



โปรแกรมการให้บริการด้านอนามัย ของโรงเรียน

- ป. 1:** การสนทนา/ ตรวจสอบสุขภาพรายบุคคล ชั้น ป.1
กับพยาบาลอนามัยและแพทย์ประจำโรงเรียน ทุกคนจะถูกเรียกในการสนทนา /
ตรวจสอบสุขภาพ ชั้น ป.1 ระหว่างปีการศึกษา
- ป. 2:** วัคซีน (คอตีบ, บาดทะยัก, ไอกรณ, โปлио)
- ป. 3:** วันแห่งสุขภาพกับพยาบาลอนามัย, นักกายภาพบำบัด,
นักกิจกรรมบำบัดและพนักงาประจำชั้น / พนักงาน SFO. การวัดการเจริญเติบโต
- ป. 5:** การสอนและการสนทนาเกี่ยวกับวัยแรกรุ่น
- ป. 6:** วัคซีน (คางทูม, หัด, หัดเยอรมัน)
- ป. 7:** วัคซีน (HPV ไวรัสพาพิลโลมา)

นอกเหนือจากโปรแกรมการแล้วบริการด้านอนามัยของโรงเรียนยังร่วมมือกับโรงเรียนในมาตรการที่ส่งเสริมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ทางกายภาพและทางจิตสังคม สิ่งเหล่านี้อาจเป็นมาตรการในระดับสากล, ระดับกลุ่ม และระดับบุคคล ผู้ปกครองและนักเรียนทุกคนในโรงเรียนสามารถติดต่อโดยตรงกับพยาบาลอนามัยได้

เกี่ยวกับโปรแกรมการในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พวกคุณจะได้รับข้อมูลของพวกคุณเองเกี่ยวกับเรื่องนี้ เมื่อเด็กเริ่มเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



ความเชี่ยวชาญ, การเป็นอยู่ที่ดีและความสัมพันธ์

ผู้ปกครอง, โรงเรียน, เพื่อน, การเล่น, สภาพแวดล้อมในห้องเรียน, บริการสวัสดิการและสื่อมวลชนส่งผลต่อสุขภาพ, การเป็นอยู่และการเรียนรู้ของเด็ก เด็กต้องสบายดีเพื่อที่จะเปิดรับการเรียนรู้

การวิจัยแสดงให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก การเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า การมีงานที่มีความหมาย และเป็นผู้มีความสำคัญช่วยส่งเสริมแรงจูงใจและความเชี่ยวชาญในเด็ก



ผู้เริ่มเข้าโรงเรียน

การเริ่มเข้าโรงเรียนถือเป็นก้าวสำคัญของทั้งเด็กและผู้ปกครอง แต่อาจเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่จากชั้นอนุบาลและสำคัญที่ต้องตระหนักถึงสิ่งต่อไปนี้:

- การเปลี่ยนแปลงมากจากวันในโรงเรียนอนุบาลที่คล่องแคล่ว
- สมาธิสั้น (ประมาณ 10-12 นาที)
- ต้องหยุดพักบ่อยๆ
- มีความสุขในการเคลื่อนไหวโดยธรรมชาติที่เราต้องรักษาไว้
- อยากรู้อยากเห็นและสำรวจ
- พัฒนาในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (ความสามารถทางสังคม)

บทบาทของผู้ปกครองและชีวิตประจำวัน

คุณในฐานะผู้ปกครองเป็นอย่างไร มีผลต่อลูกของคุณ
สิ่งสำคัญคือต้องตอบสนองและยืนยันความรู้สึกของเด็ก
ผู้ปกครองทุกคนทำผิดในบางครั้ง สิ่งสำคัญคือคุณจะได้พูดคุยเกี่ยวกับ
เหตุการณ์ต่างๆ ในภายหลัง - บางครั้งผู้ปกครองก็ต้องขอโทษเด็กด้วย

ลิงก์ไปยังภาพยนตร์: <https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk>

การเลี้ยงดูและสิทธิเด็ก

ในประเทศนอร์เวย์ห้ามใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบในการเลี้ยงดูเด็ก

ตัวอย่างของความรุนแรงทางกายภาพสามารถเป็น:

ใช้นิ้วตี, หยิก, ผลัก, ตีและเตะ

ตัวอย่างของความรุนแรงทางจิตใจสามารถเป็น:

คำพูดหรือข้อความที่ทำให้ขุ่นเคือง, ข่มขู่, ทำให้อับอาย
หรือดูถูก

ในฐานะผู้ปกครองคุณต้องตัดสินใจจัดการกับ
ความคับข้องใจและความโกรธและมันมีผลต่อ
เด็ก ๆ หรือไม่

มีวิธีอื่นนอกเหนือจากที่เด็ก ๆ ต้องทนทุกข์ทรมาน

ติดต่อพยาบาลอนามัยหรือบริการเด็กและครอบครัว
ในเขตที่คุณอาศัยอยู่ พวกเขาสามารถให้คำแนะนำ
ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม

สำหรับข้อมูลการติดต่อ;

ดูเว็บไซต์ของโรงเรียนของคุณหรือเว็บไซต์ของเทศบาลเมือง



คำถามสำหรับการไตร่ตรอง:

- ผู้ใหญ่พูดถึงโรงเรียนและเด็กคนอื่น ๆ / ครอบครัวยกกับลูก ๆ อย่างไร
- ต้องมีอะไรบ้างในการทำงานร่วมกันที่ดีระหว่างที่บ้านกับโรงเรียน
- เหตุใดมิตรภาพและการรวมกันจึงมีความสำคัญ
- ทำความรู้จักผู้ปกครองคนอื่น ๆ ได้อย่างไร
- จะเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก ๆ ได้อย่างไร
- พฤติกรรมสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวันคืออะไร

บิดามารดาและผู้ปกครองเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเด็ก ๆ ไม่เพียงแต่ชีวิตของลูก ๆ ของตนเองเท่านั้น แต่ยังรวมถึงลูก ๆ ของผู้อื่นด้วย เราจะร่วมกันสร้างชุมชนของเด็กที่ดีและครอบคลุมรวมกันได้อย่างไร อย่าลังเลที่จะดูวิดีโอ; ผู้ใหญ่สร้างมิตรภาพ:

<https://www.youtube.com/watch?v=US62neLe3qM>



การนอนหลับและนิสัยการนอนหลับ

เด็กอายุ 5-6 ปีควรนอน 10-12 ชั่วโมงต่อคืน

วางแผนนิสัยที่ดีให้นอนหลับให้เพียงพอ ดวงอาทิตย์และแสงแดดช่วยให้

จังหวะวงจรชีวิตมั่นคง ออกไปข้างนอกโดยเฉพาะในตอนเช้า

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายช่วยให้การนอนหลับได้ดีขึ้น

สงบสติอารมณ์ด้วยกิจกรรมที่สม่ำเสมอ, สงบและมีผลบวกทุกคืน

หลีกเลี่ยงการเล่นแบบไม่มีระเบียบและกิจกรรมบนหน้าจอ เช่นคอมพิวเตอร์,

วิดีโอเกม และโทรศัพท์มือถือ ใกล้เคียงเวลานอน

มีเวลานอนคงที่ ห้องนอนควรเป็นโซนปลอดหน้าจอ,

ควรมืดและไม่ร้อนเกินไป



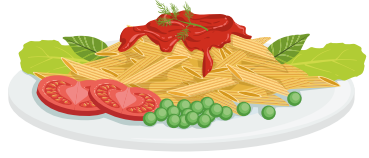
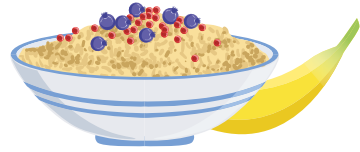
อาหาร

แนะนำให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่รับประทานอาหาร
ที่หลากหลายโดยมีความสมดุลระหว่าง
ปริมาณพลังงานและการบริโภค

- ขอแนะนำให้กินผลไม้, ผักและลูกเบอร์รี่มาก ๆ
อย่าลืมนะที่จะใช้ปลาทั้งในมือเย็นและวางบน
หน้าขนมปัง
- กินเป็นประจำและวางแผนมื้ออาหารตรงเวลาในทุกวัน
- มื้ออาหารที่เป็นกิจวัตรทำให้การย่อยอาหารดีขึ้น
และเราหลีกเลี่ยงความเหนื่อยหน่ายและความผันผวน
ของน้ำตาลในเลือดมากเกินไป

คุณสามารถอ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำแนะนำด้านอาหารจาก
กองอำนวยการด้านสุขภาพได้ที่นี่:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>



เด็กนักเรียนควรรับประทานอาหารเช้าและนำอาหารมาโรงเรียน (รวมทั้งผักและผลไม้)

ที่นี่คุณจะพบกับข้อเสนอแนะอาหารกลางวันที่ดี:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips>



สุขภาพฟัน

ขอแนะนำให้แปรงฟันครั้งหนึ่งในตอนเช้าและอีกครั้งในตอนเย็น

ขอแนะนำให้ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์

ผู้ปกครองควรช่วยในการแปรงฟันหรือเฝ้าติดตามการแปรงฟันจนกว่าเด็กจะมีทักษะยนต์ในการแปรงฟันด้วยตัวเอง - อายุประมาณ 10 ปี

หลีกเลี่ยงของว่างพร้อมอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเพิ่ม

หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มและอาหารที่มีกรดบ่อยๆ (เช่น น้ำผลไม้, ลูกอมรสเปรี้ยวและน้ำอัดลม) ใช้น้ำเป็นเครื่องดื่มดับกระหาย

คุณสามารถอ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลฟันในเด็กอายุ 6-12 ปีได้ที่:

<https://helsenorge.no/tannhelse/tannstell-hos-barn>



ความสุขในการเคลื่อนไหวและทำนั้

เด็กควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่พวกเขาชอบและเพลิดเพลิน
ส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย, กีฬาและการออกกำลังกายที่ให้ประสบการณ์
แห่งความสุขและความเชี่ยวชาญ

กองอำนวยการด้านสุขภาพแนะนำให้ทำกิจกรรม 60 นาที
ทุกวัน กิจกรรมที่เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ
ร้อนและเหงื่อออก

เด็ก ๆ ต้องการหยุดพักจากกิจกรรมที่นั้อยู่เฉย ๆ
จำกัดเวลาอยู่หน้าจอ (คอมพิวเตอร์, ทีวี, มือถือ)

คุณสามารถอ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำแนะนำจาก
กองอำนวยการด้านสุขภาพ

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravidet>.



ความปลอดภัยตอนเริ่มเข้าโรงเรียน



"เด็กสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย" www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/miljo
และ "เมื่อเด็กได้รับบาดเจ็บ" www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/skade
เป็นแผ่นพับที่มีประโยชน์สองเล่ม

เราต้องการเตือนให้คุณทราบถึงความสำคัญของเด็กที่สวมหมวกกันน็อคเมื่อปั่นจักรยาน
และใช้ตัวสะท้อนแสง รีเฟล็กซ์เมื่ออยู่ข้างนอกที่มีด



“

“เด็กไม่เลือกบิดามารดา, พี่น้อง
โรงเรียนอนุบาล, โรงเรียนหรือละแวกเพื่อนบ้าน
แม้ว่าการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนไม่เป็นการเล่น
เป็นความรับผิดชอบร่วมกันของเรา”

(หิน, กรรไกร, กระดาษ - กลยุทธ์สร้างชุมชนเด็กที่เข้มแข็ง 2561)



ข้อมูลการติดต่อพยาบาลอนามัย

ดูข้อมูลเกี่ยวกับบริการด้านอนามัยของโรงเรียนสำหรับลูกของคุณในเว็บไซต์ของโรงเรียน
อย่างละเอียดที่ติดต่อพยาบาลอนามัยที่โรงเรียนของเด็ก
หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติม