**Медицинская служба**

**Медицинское обслуживание школы**

В медицинском кабинете работает медсестра **ГАСАНБЕКОВА АЙШАТ АХМЕДГАДЖИЕВНА**

**Стаж работы 29 лет**

**Контакты**

Тел: 8 (967) 942-69-21

**Режим работы:**

 Понедельник – суббота 8:00 – 14:35

**Контроль**

Медицинская служба школы проводит медицинский контроль за:

* проведением уроков физической культуры;
* противоэпидемическими мероприятиями в классах;
* хранением и сроками реализации продуктов в столовой;
* технологией приготовления пищи и др.

**Сфера ответственности**

Медицинская служба школы отвечает за:

* ежегодные медицинские осмотры учащихся;
* работу с диспансерной группой учащихся;
* проведение профилактических прививок;
* ежегодные флюорографические обследования сотрудников школы и учащихся.

**•Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни.
•Если заниматься физическими упражнениями — нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима.**

***Авиценна.***

***Любовь к врачебному искусству — это и есть любовь к человечеству.***

***Гиппократ***

                         

***Основная******цель медицинского обслуживания в школе – это контроль состояния здоровья обучающихся, оказание первой медицинской и врачебной помощи.***

  



**Основным направлением работы являются профилактические осмотры школьников. Основная цель профилактической и оздоровительной работы в школе заключаются с одной стороны, в оценке влияния школьной программы, организации режима и условий обучения и воспитания в школе на здоровье обучающихся, с другой – в определении эффективности проводимых мероприятий, направленных в первую очередь на укрепление здоровья детей.**

    **Основные сведения о состоянии здоровья обучающихся медицинская сестра школы получает в результате углубленных медицинских осмотров детей. Углубленный медицинский осмотр проводится детским  врачом ежегодно. Профилактические осмотры декретированных возрастов осуществляется бригадой специалистов  по графику.   Данные осмотров регистрируются в индивидуальные карты развития школьников. Результаты углубленного осмотра определяют группу  здоровья, медицинскую группу  по занятиям физической культурой в школе.**

**Ведётся мониторинг состояния здоровья обучающихся.Если при углубленном осмотре у обучающихся выявлены отклонения, требующие консультации специалиста, то они направляются в детскую поликлинику к данному специалисту.**

**Одно из ведущих направлений работы школьной медсестры – иммунопрофилактика инфекционных заболеваний. Вакцинация обучающихся проводится согласно календарного плана. Прививки проводятся одноразовыми шприцами и иглами.**



**Советы врача родителям**

**Советы врача родителям**

Как правильно собрать ребенка в школу знает не каждый взрослый, вот несколько полезных советов:

1. Пустой ранец не должен быть тяжелым: детям можно носить груз, не превышающий 10% собственного веса, таким образом пустой ранец должен весить 500-800 грамм.

2. Чтобы детей хорошо было видно на дороге, желательно купить ранец, на передней стороне которого, по бокам и на ремнях имеются светоотражающие значки – дополнительная защита на дорогах.

3. У ранца обязательно должна быть твердая спинка. Только ее наличие может обеспечить правильную осанку малыша. При этом не забудьте, что ширина ранца не должна превышать ширину плеч ребенка, а высота должна быть не более 30 см.

4. Ранцы должны быть удобными: сумкане должна давить, ремни не должныврезаться или впиваться в плечи.

5. Ранец должен быть снабжен удобными мягкими лямками, равномерно распределяющими груз. Лямки и ремешки должны обязательно регулироваться с тем, чтобы ранец одинаково удобно надевался и на легкое платье и на пуховую куртку.

6. Хороший ранец должен иметь несколько отделений и карманов – тогда ребенок сможет аккуратно, в определенном порядке раскладывать свое богатство.

7. Все швы – внутренние и внешние – на ранцах и пеналах должны быть тщательно обработаны, в противном случае порезов на руках не избежать.

8. Не рекомендуется сильно нагружать рюкзак. Тяжелые рюкзаки при неправильном ношении могут испортить осанку ребенка.

9. Необходимо позаботиться и об обуви ребенка. Помните, что обувь должна быть удобной, высота каблука 5-10 мм, высота платформы 3,8-4,3 мм для кожи и 4,5-5,0 мм для пористой резины. Обувь должна быть кожаной, с достаточно гибкой подошвой и обязательно с жестким задником.











**В Н И М А Н И Е**! **В Н И М А Н И Е**!

**Об эпидемической ситуации по**[кори](http://www.eurolab.ua/diseases/410)

Руководителям муниципальных органов управления образованием было разослано информационное письмо: "*В связи с возможным ростом заболеваемости*[корью](http://www.eurolab.ua/diseases/410)*в Республике Дагестан Министерство образования и науки РД просит провести разъяснительную работу с обучающимися, направленную на профилактику заболевания, обратив особое внимание на соблюдение правил личной гигиены. Кроме того, необходимо не допускать в образовательные учреждения республики детей, не привитых против*[кори](http://www.eurolab.ua/diseases/410)*(по причине отказа)  и не имеющих сведений о профилактической прививке против*[кори](http://www.eurolab.ua/diseases/410)*"*.

Школьной медсестрой составлен план работы с учащимися, следуя которому она проводит ознакомительные беседы по графику.

 

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!

 **Если ваш ребёнок внезапно заболел или появились симптомы приближающейся болезни, полезную информацию по различным заболеваниям, их профилактике и лечению вы можете прочитать по интернету:**

- [педикулёз](http://mirsovetov.ru/a/medicine/others/pediculus.html)

- [гепатит](http://www.childfond.ru/info.html?page_id=120)

- [грипп](http://www.waylove.ru/p8608)

- [ветрянка](http://www.7gy.ru/rebenok/detskie-bolezni-simptomy-lechenie/269-vetrjanaja-ospa-vetrjanka-u-rebenka-lechenie-narodnymi-sredstvami.html)

- [паротит (свинка)](http://www.7gy.ru/rebenok/detskie-bolezni-simptomy-lechenie/273-parotit-svinka-lechenie-narodnymi-sredstvami.html)

- [колики в животе](http://www.polismed.ru/pain_abd-post001.html)

- [диарея](http://fitodoktor.info/content/diareya-prichiny-simpt)

- [глисты](http://www.polismed.ru/helmint-post001.html)



**Медицинский персонал школы осуществляет свою деятельность в соответствии с планом работы медицинского кабинета, цель которого *улучшение потенциала и баланса здоровья, положительные изменения в гигиенической культуре, формирование потребностей у детей, родителей, сотрудников СОШ в сохранении, укреплении и развитии здоровья детей.***

**



**Здоровый ребенок отличается правильным физическим и психическим развитием, у него обычно хороший, здоровый цвет лица, живые и веселые глаза. Об отсутствии заболеваний свидетельствует хороший аппетит, нормальный стул, крепкий и спокойный сон. Во время бодрствования у здоровых детей должно быть хорошее настроение, они оживлены, много играют, интересуются всем, что их окружает.**

**РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ,**

**чтобы здоровье вашего ребёнка внезапно не подорвалось, помимо**

* **рационального питания,**
* **правильного режима дня,**
* **прогулок на свежем воздухе,**
* **занятий физкультурой**



**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ,**

что своевременно прививая ребёнка, вы спасаете

его от инфекционных заболеваний,

отказываясь от прививок, вы рискуете здоровьем и жизнью вашего ребёнка!

 **НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О ПРИВИВКАХ:**

***- Зачем нужны детям профилактические прививки?***

**Каждый ребёнок имеет право быть защищённым от инфекционных заболеваний. Прививки, полученные ребёнком в детстве создают иммунитет, то есть невосприимчивость организма к инфекциям.**

 ***- Почему прививки делают повторно?*
Для поддержания надёжного иммунитета.**

 ***- Можно ли прививать детей с хроническими заболеваниями?*Детей с хроническими заболеваниями можно прививать также, как и здоровых только вне периода обострения болезни.**

 ***- Может ли заболеть привитый ребёнок?*Да, может, так как ни одна вакцина не даёт 100%-ной гарантии защиты от инфекции, но это происходит редко. Привитый ребёнок переносит заболевание в лёгкой форме и без осложнений.**

 ***- В чём нуждается ребёнок после проведения прививки?***

 **Во внимательном отношении к себе со стороны родителей, в случае изменения поведения ребёнка, повышения температуры, появления жалоб, родители должны обязательно обратиться к врачу.**

 ***- Какие прививки получает ребёнок во время учёбы в школе?***

  ***6 лет -* Вторая вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита.**

***7 лет*- Первая ревакцинация против туберкулеза. Вторая ревакцинация против дифтерии и столбняка (без коклюшного компонента).**

 ***13 лет*- Вакцинация против краснухи (девочки).**

 ***14 лет*- Третья ревакцинация против дифтерии и столбняка (без коклюшного компонента). Третья ревакцинация против полиомиелита. Вторая ревакцинация против туберкулеза.**



**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ**,

**что каждый учебный год**

***в сентябре*вашим детям делаются прививки по эпидпоказаниям против гриппа;**

***в октябре - ноябре*с 14 лет и старше проводится осмотр флюорграфии;**

 ***в сентябре* делается всем учащимся проба манту на туберкулёз (проверка - через 3 дня; при положительном результате р-манту с покраснением от 5 мм и выше ребёнок отправляется на обследование у фтизиопедиатра). После проверки, у кого отрицательное р-манту, 7 и 14-летним учащимся ставится БЦЖ в плечо против туберкулёза;**

 ***в октябре - ноябре* проводится медосмотр 7, 10, 12-15 летних учащихся декретированных возрастов узкими специалистами (хирург, окулист, невролог, эндокринолог, ювениолог, стоматолог, педиатр);**

 ***ежемесячно*проводятся осмотры учащихся всех классов на выявление педикулёза и чесотки.**

****

**На улице весна, а долгожданные каникулы пролетели так незаметно! Самое главное, быстро и максимально легко включиться в школьную жизнь. Четверть короткая, но от нее зависят итоги целого года учебы! По степени напряжения в первые дни состояние школьника можно сравнить с пребыванием космонавта в невесомости. Со многими, даже старшеклассниками, начинает твориться что-то неладное: они часто жалуются на недомогание, раздражаются на ровном месте или готовы всплакнуть без причины.**

**Самое главное, правильно организовать учебное и свободное время, побольше есть свежих овощей и фруктов, не жертвовать прогулками на свежем воздухе. Подробнее об этих и других способах включения в школьную жизнь вы можете прочитать в материалах.
       Каникулы закончились! После недельного релакса ученикам снова придется вставать на уроки ни свет ни заря, по полдня сидеть за партами и допоздна корпеть над домашними заданиями. А это не так-то просто. Как же помочь ребенку выдержать неподъемную учебную нагрузку и при этом сохранить здоровье?

1. Соблюдать режим дня
Справляться с учебными нагрузками гораздо легче, если ребенок будет вставать, есть, гулять, делать уроки и отправляться в кровать примерно в одно и то же время. Младшие школьники не должны ложиться спать позже 21 - 22 часов. Старшеклассникам тоже надо хорошо высыпаться, поэтому настаивайте, чтобы подростки ложились не позднее 23 часов.

2. Чередовать нагрузки
Почти полдня ребенок проводит в сидячем, малоподвижном положении. Кровь из-за этого циркулирует плохо, а в мозг попадает мало кислорода. От усталости и переутомления спасет чередование умственных и физических нагрузок. Настаивает на посещении «школяра» спортивной секции, которая ему по душе. Обычно детям больше всего нравятся спортивные игры.

3. Пить витамины
Весной надо особенно заботиться о здоровье. Ведь организм еще не до конца привык к перепадам температуры воздуха, и ребенок может с легкостью подхватить простуду. А частые болезни, как известно, изматывают организм и усиливают усталость. Посоветуйтесь с врачом и подберите для ребенка комплекс витаминов.

4. Правильно питаться
Чтобы ученик лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Полезны для нормальной работы головного мозга мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. Не разрешайте малышу уплетать много сладкого. Переизбыток вредных простых углеводов, вопреки распространенному мнению, только мешает школьнику быть бодрым и активным. А вот кусочек черного шоколада не навредит.

5. Говорить о хорошем
Апрель, конечно, не самый приятный месяц в году, но ведь совсем скоро лето и трехмесячные каникулы. Бодрое предлетнее настроение, предвкушение солнца, насыщенного отдыха, веселья и сюрпризов - лучшая защита от усталости и депрессии.

6. Выключить телевизор и компьютер
Эти технические средства утомляют глаза, портят осанку и забирают время, которое ребенок мог бы потратить на прогулку или занятия спортом. Первоклашкам не стоит разрешать сидеть перед телевизором или играть на компьютере больше часа в день. Со старшеклассниками все намного сложнее. Для них монитор и процессор - рабочие инструменты, которые помогают в написании реферата, доклада, контрольной. Если подросток просто вынужден заниматься за компьютером часами, убедите его делать перерывы и выполнять зарядку для глаз и комплекс упражнений для спины.

7. Заваривать травяные сборы
Иногда дети, перегруженные знаниями и огромным количеством новой, сложной информации, не могут уснуть по ночам. После школы или перед сном давайте ученику успокаивающий травяной чай (предварительно проконсультируйтесь с врачом). Он поможет школьнику расслабиться и снять эмоциональное напряжение.

8. Не требовать слишком многого!
Выдающимися математиками и физиками становятся далеко не все. Не упрекайте чадо, что его оценки гораздо хуже, чем у Васи Иванова, или что он снова схватил трояк за контрольную. Если постоянно внушать ребенку комплекс неполноценности, психоэмоциональная нагрузка только возрастет. Дайте сыну или дочке возможность проявить себя в чем-то другом - например, в рисовании, музыке или фотографии.**

**Что предпринять, чтобы с началом учебного года сохранить здоровье ребенка? На этот вопрос попытались ответить специалисты в области здравохранения.**

**Эксперты составили список простых советов по сохранению здоровья и хорошего самочувствия учеников. Напряженная учеба, школьные**[**стресс**](http://www.medikforum.ru/news/enciclopedia/4841-stress.html)**ы не могут не отражаться на здоровье школьника. Поэтому родителям необходимо заранее позаботиться о своих детях и укрепить их организм и здоровье ребенка.**

**Первый совет американских педиатров - давать детям на завтрак цельнозерновые продукты и продукты, которые включают в себя белок, углеводы с клетчаткой, жиры омеги-3 и минералы, такие, как кальций и железо. Такой подбор витаминов и минералов обоснован результатами многолетних наблюдений ученых. Последние установили, что дети, которые получают регулярно все эти питательные элементы, лучше учатся в школе и меньше болеют в течение учебного года.**

**Во-вторых, срочно приучите детей как можно чаще мыть руки. Это самый простой прием гигиены против распространения микробов и болезнетворных бактерий. Исследователи провели ряд подсчетов и установили, что 80 процентов всех инфекционных заболеваний передаются через руки. Поэтому вопрос личной гигиены – один из основных при сохранении здоровья школьника. В школе у детей не всегда имеется возможность вымыть руки. Мыло и воду в этом случае влажные антибактериальные салфетки.**

**Третий совет тоже связан с рационом питания. Обеспечьте ребенку продукты,**[**повышающие иммунитет**](http://www.medikforum.ru/news/health/treatment/2606-kak-borotsya-s-prostudoj-i-ukrepit-immunitet.html)**. В рацион ученика должны входить фрукты и овощи, морепродукты, рыба, молочная пища.**

**В-четвёртых, большое значение имеет привычка чистить и промывать водой носовые проходы детей. Благодаря этому микробам не удается проникать в придаточные пазухи носа.**

**Не стоит забывать и о физической активности – регулярных занятиях спортом. Это помогает держать иммунную систему в "боевой готовности" и улучшает настроение. Благодаря физкультуре и спорту дети меньше болеют и страдают от стрессов.**

****