

Heilsuvernd skólabarna í Varmahlíðarskóla er á vegum Heilsugæslu HSN Sauðárkróki.

Skólahjúkrunarfræðingur er Sigrún Sigurðardóttir og viðverutími er á þriðjudögum frá kl 9-14.

Netfang skólahjúkrunarfræðings er: [sigrun.sigurdardottir@hsn.is](mailto:sigrun.sigurdardottir@hsn.is) og sími 4324218

Heilsuvernd skólabarna er hluti af heilsugæslunni og framhald af ung- og smábarnavernd. Markmiðið er að efla heilbrigði nemenda og stuðla að vellíðan þeirra. Starfsfólk heilsuverndar skólabarna vinnur í náinni samvinnu við foreldra, skólastjórnendur, kennara og aðra sem koma að málefnum nemenda með velferð þeirra að leiðarljósi. Farið er með allar upplýsingar sem trúnaðarmál. Þjónusta heilsuverndar skólabarna er skráð í rafræna sjúkraskrá heilsugæslunnar. Helstu áherslur í heilsuvernd skólabarna eru forvarnir, fræðsla, skimanir og bólusetningar. Unnið er samkvæmt leiðbeiningum [Próunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu](#) og [Embættis landlæknis](#) um heilsuvernd grunnskólabarna.

## Heilbrigðisfræðsla

Skipulögð heilbrigðisfræðsla er veitt í öllum árgöngum og er áherslan á að hvetja til heilbrigðra lífshátta. Eftir fræðslu fá foreldrar upplýsingar í tölvupósti um fræðsluna. Þá gefst þeim kostur á að ræða við börnin um það sem þau lærðu og hvernig hægt er að nýta það í daglegu lífi.

1. bekkur – ‚Líkaminn minn‘ - Forvörn gegn kynferðislegu ofbeldi og **Hjálmanotkun**
2. bekkur – **Tilfinningar**
3. bekkur – **Verkefnabók um 6H heilsunnar** (Hamingja, Hollusta, Hreinlæti, Hreyfing, Hvíld)
4. bekkur – **Kvíði og Slysavarnir**
5. bekkur – **Samskipti**
6. bekkur – **Kynþroski og Endurlífgun**
7. bekkur – **Bólusetningar**
8. bekkur - **Hugrekki, Endurlífgun**
9. bekkur – **Kynheilbrigði og Bólusetning**
10. bekkur – **Kynheilbrigði, Geðheilbrigði, Endurlífgun og Ábyrgð á eigin heilsu**

Markmið hvernar fræðslu eftir árgöngum er hægt að sjá á Heilsuvera.is

## Skimanir

Skimað er fyrir ákveðnum heilbrigðisvandamálum og eru skimanir framkvæmdar í 1., 4., 7. og 9. bekk. Þær felast í mælingu á hæð, þyngd og sjónskerpu. Nemendur í öðrum árgöngum eru skimaðir eftir þörfum. Ef frávik reynist í skimun er ávallt haft samband við forráðamann.

## Heilsueflandi viðtöl um lífsvenjur og líðan

Þegar skimanir fara fram í 1., 4., 7. og 9. bekk ræðir skólahjúkrunarfræðingur við nemendur um líðan og lífsvenjur. Markmið viðtalanna er að styrkja vitund nemenda um eigið heilbrigði og líðan. Einnig að geta gripið til úrræða ef vart verður við vanlíðan eða áhyggjur.

## Bólusetningar

Bólusetningum er ætlað að verja einstaklinginn gegn alvarlegum smitsjúkdómum.

Í 7. bekk er bólusett við [mislingum, hettusótt og rauðum hundum](#) (ein sprauta), auk þess eru stúlkur bólusettar gegn [HPV](#) (Human papilloma veirum) sem geta valdið leghálskrabbameini. HPV bólusetning er gefin tvisvar með 6 mánaða millibili.

Í 9. Bekk er bólusett við [barnaveiki, stifkrampa, kíghósta og mænusótt](#) (ein sprauta).

Áður en kemur að bólusetningu er sendur tölvupóstur til foreldra með upplýsingum um tímasetningu. Gott er að nemendur komi með bólusetningarskírteini sín í skólann þegar bólusetning fer fram.

Hafið samband við skólahjúkrunarfræðing ef:

- Nánari upplýsinga er óskað
- Talið er að barn sé ekki að fullu bólusett
- Óskað er eftir því að barn sé ekki bólusett

Það er á ábyrgð foreldra að láta bólusetja börn sín.

## Hagnýtar upplýsingar

### Veikindi og slys

Ef óhapp eða slys verður á skólatíma sér starfsfólk skólans um fyrstu hjálp. Þurfi nemandi að fara á heilsugæsluna eða slysadeild skulu foreldrar fara með barninu. Því er mikilvægt að skólinn hafi öll símanúmer þar sem hægt er að ná í þá á skólatíma barnsins. Ekki er ætlast til að óhöppum sem gerast utan skólatíma sé sinnt af heilsuvernd skólabarna.

### Langveik börn

Mikilvægt er að skólahjúkrunarfræðingur viti af börnum sem eru með fötlun eða langvinnan og/eða alvarlegan sjúkdóm, s.s. sykursýki, ofnæmi, flogaveiki, blæðingarsjúkdóma eða aðra alvarlega sjúkdóma. Þessum börnum sinnir heilsuvernd skólabarna í samráði við foreldra.

### Lyfjagjafir

Samkvæmt [tilmælum landlæknis um lyfjagjafir í grunnskólum](#) eru sérstakar vinnureglur varðandi lyfjagjafir til nemenda á skólatíma

### Höfuðlús

[Höfuðlús](#) birtist reglulega í skólum landsins og er mikilvægt að foreldrar kambi hár barna sinna reglulega yfir skólaárið. Rétt er að láta skólann vita ef lús finnst í hári barns og skólahjúkrunarfræðingur getur leiðbeint varðandi lúsasmit.