

## Heilsuvernd grunnskólabarna

Hlutverk heilsugæslu í skólum er að sinna heilsuvernd nemenda og hún er framhald af ung- og smábarnavernd. Starfsemi heilsuverndar grunnskólabarna er skv. lögum, reglugerðum og tilmælum sem um hana gilda. Hún er meðal annars fólgin í reglubundnum skimunum og eftirliti, ónæmisaðgerðum, heilbrigðisfræðslu og teymisvinnu kringum einstök mál.

Hver skóli hefur hjúkrunarfræðing jafnframt því sem hvert barn hefur sinn heimilislækni. Heilsugæslu í grunnskólanum á Þórshöfn er sinnt af hjúkrunarfræðingi frá Heilbrigðisstofnun Norðurlands HSN.

Hjúkrunarfræðingur Grunnskólans á Þórshöfn er Anna Lilja Ómarsdóttir.  
[annaom@hsn.is](mailto:annaom@hsn.is)

Viðverutími hennar er miðvikudaga frá klukkan 08:30-12:00.

Markmiðið með heilsugæslu í skólum er að stuðla að því að börn fái að þroskast við bestu andlegu, líkamlegu og félagslegu skilyrði sem völ er á. Til þess að vinna að markmiði þessu er fylgst með börnunum svo að frávik finnist og viðeigandi ráðstafanir verði gerðar sem fyrst. Áhersla er lögð á að fyrst og fremst beri foreldrar ábyrgð á heilsu og þroska barna sinna, en starfslið heilsugæslu í skólum fræði, hvetji og styðji foreldra í hlutverki sínu. Á heimasíðu Landlæknis má finna nánari upplýsingar um heilsugæslu í skólum og ráðleggingar til foreldra um heilbrigðistengd málefni:

<https://www.landlaeknir.is/gaedi-og-eftirlit/heilbrigdisstarfsfolk/leidbeiningar-fyrir-heilsugaeslu/heilsuvernd-grunnskolabarna/nanar/item16563/Heilbrigdisfraedsla->

Skipulögð heilbrigðisfræðsla og hvatning til heilbrigðra lífshátta verður unnin eftir því sem unnt er.

**[heilsuvera.is](http://heilsuvera.is)**

**[landlaeknir.is](http://landlaeknir.is)**

**[hsn.is](http://hsn.is)**

### Slys og óhöpp á skólatíma

Það er ekki hlutverk hjúkrunarfræðings að vera með slysamóttöku í skólanum. Hjúkrunarfræðingur veitir fyrstu hjálp þegar alvarlegri slys verða í skólanum og er starfsfólki skólans til stuðnings og ráðgjafar þegar upp koma veikindi og slys hjá nemendum, á þeim tíma sem hjúkrunarfræðingur er við störf.

Ef smáslys eða óhapp verður á skólatíma sér starfsfólk skólans um fyrstu hjálp.

Þurfi nemandi að fara á heilsugæslustöð eða slysadeild skulu foreldrar/forráðamenn fara með barninu. Því er mikilvægt að skólinn hafi öll símanúmer þar sem hægt er að ná í foreldra á skólatíma barnsins.

Ekki er ætlast til að óhöppum sem gerast utan skólatíma sé sinnt af skólaheilsugæslunni. Foreldrum er bent á að snúa sér til heimilislæknis og Heilsugæslustöðvarinnar á Þórshöfn með heilsufarsmál sem ekki teljast til skólaheilsugæslu.

Foreldrar/forráðamenn bera ábyrgð á líðan og heilbrigði barna sinna. Góð samvinna og gott upplýsingaflæði er mikilvægt til að starfsfólk heilsugæslu geti sinnt starfi sínu sem best. Því eru foreldrar hvattir til að hafa samband við hjúkrunarfræðing skólans ef einhverjar breytingar verða hjá barninu sem gætu haft áhrif á andlegt, líkamlegt eða félagslegt heilbrigði þess. Að sjálfsögðu er fyllsta trúnaðar gætt um mál einstakra nemenda.

Vilji foreldrar/forráðamenn fá upplýsingar um einstök atriði, hvað varðar heilsugæsluna er þeim velkomið að hafa samband við hjúkrunarfræðing skólans.

Ef foreldrar/forráðamenn vilja ekki að börn þeirra taki þátt í einhverju af því sem heilsugæslan býður nemendum upp á, eru þeir beðnir um að hafa samband við hjúkrunarfræðing sem fyrst. Ef ekkert heyrir frá foreldrum verður litið á það sem samþykki.

### **Lyfjagjafir í skólum**

Í tilmælum frá landlækni um lyfjagjafir í grunnskólum frá maí 1999 kemur meðal annars fram að foreldrum/forráðamönnum beri að afhenda hjúkrunarfræðingum þau lyf sem börn/unglingar eigi að fá í skólanum og að börn/unglingar skuli aldrei vera sendiboðar með lyf. Sjá nánari upplýsingar á heimasíðu Landlæknisembættisins.

Foreldrar /forráðamenn þeirra barna/unglinga sem þurfa að taka lyf á skólatíma eru vinsamlega beðnir að hafa samband við hjúkrunarfræðinga skólans til skrafs og ráðagerða um hvernig best verði komið til móts við þessi tilmæli.

### **Lús**

Við viljum minna fólk á að skoða reglulega hár barna sinna og láta hjúkrunarfræðing vita ef lús finnst. Nánari upplýsingar um lúsina er að finna á heimasíðu Landlæknisembættisins.

Þegar lús kemur upp í bekk/jum þá sendir skólahjúkrunarfræðingur eða skólastjóri bréf heim (rafrænt) til nemenda viðkomandi árgangs þar sem tilkynnt

er að lús hafi komið upp í árganginum og foreldrar beðnir um að skoða og kemma. Einnig eru sendar heim leiðbeiningar um lúsameðferð.

Jafnframt þessu er sent bréf (rafrænt) heim til allra nemenda og tilkynnt að það hafi komið upp lús í skólanum.

Ef lús kemur aftur upp í sama árgangi innan tveggja vikna er bréf sent heim þar sem foreldrar kvitta fyrir að hafa kempt barninu sínu. Ef barnið kemur ekki með undirritað bréf í skólann þá er hringt í foreldra og ef í ljós kemur að barninu hefur ekki verið kempt eru foreldrar beðnir um að sækja barnið. Barnið getur síðan komið í skólann aftur eftir kumbingu nema lús hafi fundist, þá er gripið til viðeigandi meðferðar.

Ef barn greinist með lús er æskilegt að barnið sé heima daginn eftir meðferð.

### Fróðleikur

Foreldrar/forráðamenn bera ábyrgð á líðan og heilbrigði barna sinna. Við viljum benda foreldrum/forráðamönnum barna á mikilvægi þess að þau fái nægan svefn, hvíld og neyti morgunverðar. Lögð er áhersla á gildi þess að börnin komi með hollt nesti í skólann. Skorti þetta fá þau ekki notið þeirrar kennslu og þess starfs sem fram fer í skólanum. Svengd og skortur á svefni og hvíld leiða til þreytu. Börnin þola ekki langa setu og hætt er við að námsefnið fari fyrir ofan garð og neðan.

---

Hæfilegur svefntími er talinn vera:

- 5-8 ára börn u.þ.b. 10-12 klst. á sólarhring.
  - 9-12 ára börn u.þ.b. 10-11 klst. á sólarhring.
  - 13-15 ára börn u.þ.b. 9-11 klst. á sólarhring.
- 

Takk fyrir  
Kveðja



## Heilsuvera

Heilsuvera er vefur fyrir almenning um heilsu og áhrifaþætti hennar. Inn á mínum síðum er öruggt vefsvæði þar sem hægt er að eiga í samskiptum við starfsfólk heilbrigðisþjónustunnar og nálgast gögn úr eigin sjúkraskrá.

Heilsuvera er samstarfsverkefni Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og Embætti landlæknis. Markmið síðunnar er að koma á framfæri til almennings áreiðanlegri þekkingu um þroska, heilsu og áhrifaþætti heilbrigðis. Á þessari síðu geta börn, unglingar og foreldrar fundið upplýsingar frá fagfólki um heilsutengda þætti.

