



## שמירה על שיניים בריאות שינה

שירותי בריאות השן ניתנים לתלמידי כיתות א-ט' וכוללים בדיקת שיניים, שיעורי היגיינה לבריאות וחלוקת מברשת שיניים ומשחה.

השיניים של ילדכם מעצבות את החיוך, והן חשובות לדיבור, לאכילה ולבריאות.

- המלצות משרד הבריאות כוללות:
- צחצוח שיניים פעמיים ביום; בוקר וערב, עם משחה המכילה פלואוריד בריכוז המתאים לגיל הילד: אצל ילדים מעל גיל-6 כמות קטנה של משחה "למבוגרים" (1500-1400 חל"מ) ואילו אצל ילדים מתחת לגיל 6 יש להשתמש במשחה עם 1000 חל"מ לפי הכמויות הבאות: בין גילאי שנתיים עד 6 בכמות קטנה ("גרגר אפונה") ומתחת לגיל שנתיים בכמות קטנה מאוד ("גרגר אורז").
  - מומלץ שהצחצוח יהיה בסיוע ובהשגחת מבוגר עד גיל 7 לפחות.
  - בדיקה שגרתית אצל רופא השיניים.
  - טיפולי שיניים עד גיל 18 כלולים בסל הבריאות של קופות החולים.

ילדים בגילאי 3-5:	10-13 שעות
ילדים בגילאי 6-13:	9-11 שעות
ילדים בגילאי 14-17:	8-10 שעות

מידע אודות שירותי בריאות התלמיד פמי  
**03-5688599** <https://sh.femi.com>

## פעילות גופנית לפחות שעה ביום!

קיבצנו מספר המלצות בסיסיות שיסייעו לכם ולילדיכם לנהל סדר יום בריא:

- לאכול ארוחת בוקר בתחילת היום
- לציד את הילדים בארוחה בריאה בקופסה רב פעמית לבית הספר, ובה כריך מדגן מלא, פרי וירוק
- לשתות מים מבקבוק רב פעמי, ניתן להוסיף למים נענע, פלחי תפוח, לימון ואפילו מלפפון
- לאכול מזון מגוון לפי קשת המזון לבחור במזונות המסומנים בסמל ירוק
- להימנע ככל האפשר מרכישה ואכילה של מזון אולטרה-מעובד כגון, חטיפים וממתקים
- להפחית בצריכה של בשר בקר ובשר מעובד
- לאכול סביב השולחן במחיצת בני משפחה וחברים, וללא מסכים והסחות אחרות
- להכין ולבשל ארוחות ביתיות ממוצרי מזון טריים
- לשתף את הילדים בתכנון התפריט והכנתו

- אנו ממליצים על דרכים לשילוב ספורט ותנועה בפעילות הפנאי:
- השתתפות בחוג מאורגן
- תנועה ומשחק במרחב הציבורי
- הליכה ורכיבה על אופניים באופן בטוח לבית הספר
- טיולים ופעילויות משפחתיות
- צמצום השימוש במסכים במהלך כל היום



## חוסן נפשי

ילדים מבטאים מצוקה נפשית היכולים להתבטא בצורה מילולית ישירה, למשל להגיד: "אני עצוב, כועס, פגוע", או בשינוי התנהגותי, למשל: אי שקט, הסתגרות, בכי, סף תסכול נמוך, קושי בריכוז, צחוק מוגזם ולא תואם, קשיי תפקוד ושינויים בשינה ובאכילה. לעיתים מצוקה תתבטא בתגובה רגרסיבית כהיציאה מוגזמת להורים, הרטבה לילית או הזנחה היגיינית, או בתגובות גופניות (פסיכוסומטיות) כמו תלונות על כאבי בטן וכאבי ראש. כהורים, אנו יכולים לעזור לילדים ולילדות שלנו כאשר הם מראים סימני מצוקה רגשית בשגרה ובמצבי חירום.

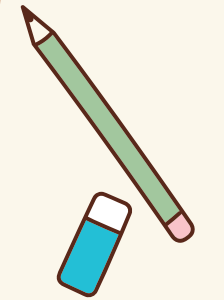
- יצירת סביבה שקטה מגירויים: במקרים קיצוניים בלבד, כמו התקף חרדה או התנהגות חריגה, שבו עם הילד במקום שקט, סייעו לו לווסת את הגירויים ולחזור בהדרגה לשגרה

## אכילה בריאה לפי קשת המזון הישראלית

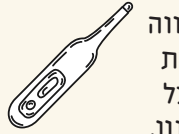
- שמירה על שגרה וסדר יום קבוע: עודדו ביצוע פעולות יום יומיות בהתאם ליכולת הילד וקדמו פעילות גופנית, רצוי ביחד אתכם
- שמירה על חיבור וקשר (גם טלפוני) עם דמות משמעותית ליד הילד או הילדה ברגעים קשים, מרגיעה ומשרה בטחון
- נוכחות: חיבוק, שיחה ואפילו ישיבה ליד הילד או הילדה הם חיוניים ומסייעים. חשוב מאוד להזמין לשתף ולדבר (אך לא ללחוץ) ולעולם אין להשאיר את הילד או הילדה להתמודד לבד

## להורי התלמידים שלום

שירותי בריאות התלמיד ניתנים בבית הספר לתלמידי כיתות א'-ט', מתוקף חוק ביטוח בריאות ממלכתי ובהתאם להנחיות משרד הבריאות. בית הספר מהווה את המסגרת המתאימה ביותר לביצוע פעילויות של קידום וחינוך לבריאות, מניעת מחלות ואיתור בעיות בריאות שכיחות. השירות ניתן באמצעות צוות בריאות הכולל אח/ות, רופא/ה ואנשי בריאות אחרים בהתאם לצורך.



## תפקיד אח/אחות בית הספר

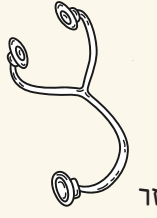


אח/אחות ביה"ס מהווה חלק בלתי נפרד מצוות ביה"ס ואחראי על ביצוע בדיקות סינון, מתן חיסונים, שיעורי חינוך לבריאות, מתן ייעוץ והדרכה לצוות בית הספר ולהורים, זיהוי בעיות בריאות המקשות על הלמידה והתפקוד בבית הספר וסיוע לצוות בית הספר ולתלמיד בהתאמת המסגרת לצרכיו המיוחדים, במידה וישנם.

כמו כן גם יזום, הפעלה ושותפות בתוכניות קידום בריאות בבית הספר להנעת אורח חיים בריא. אח/אחות גדילה.

ביה"ס מסייע/ת לצוות הבית ספרי להיות "בית ספר מקדם בריאות", יעד משותף למשרדי הבריאות, החינוך, התרבות והספורט, כחלק מהתכנית הלאומית לעידוד חיים פעילים ובריאים - "אפשריבריא".

## בדיקות סינון



מתבצעות על מנת לאתר מוקדם ככל האפשר תלמידים עם בעיות בריאות. גילוי מוקדם יאפשר קבלת טיפול לשיפור תפקודו של התלמיד בלימודים ובחברה. הבדיקות כוללות: בדיקת ראייה, שמיעה והערכת גדילה.

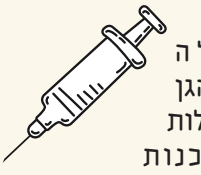
## טבלת הפעילויות המתקיימות במשך שנת הלימודים

כיתה	הערכת גדילה (שקילה ומדידה)	בדיקת סינון לראיה	בדיקת סינון לשמיעה	מתן חיסונים	חינוך לבריאות	השלמת חיסונים ובדיקות סינון
א	✓	✓	✓	חיסון משולב נגד חצבת חזרת אדמת ואבעבועות רוח (MMRV)	✓	✓
ב				חיסון משולב נגד אסכרה פלצת שעלת ופוליו (Tdap IPV)* חיסון נגד שפעת***	✓	✓
ג				חיסון נגד שפעת***	✓	✓
ד				חיסון נגד שפעת***	✓	✓
ה					✓	✓
ו					✓	✓
ז	✓				✓	✓
ח		✓		חיסון משולב נגד אסכרה פלצת ושעלת (Tdap) חיסון נגד נגיף הפפילומה (HPV)**	✓	✓
ט					✓	✓

השלמת חיסונים ובדיקות סינון (ראיה ושמיעה) תבוצענה בכל שנה בהתאם לצורך \*המחוזות דרום וצפון יכול להינתן גם לתלמידי כיתות א'  
\*\* במחוזות דרום, מרכז חיפה וצפון (ללא נפת צפת) תינתן המנה הראשונה בכיתה ז'  
\*\*\* חיסון נגד שפעת- בחינוך המיוחד החיסון ניתן לתלמידי כיתות א'-ו'



## חיסונים



הדרך היעילה והבטוחה ביותר להגן על ילדכם מפני מחלות זיהומיות מסוכנות היא באמצעות מתן חיסונים. החיסונים ניתנים בבית הספר בהתאם לתכנית שגרת החיסונים של משרד הבריאות המפורטת בטבלה. השלמת החיסונים מתבצעת על פי הצורך.

הסכמה למתן חיסון יכולה להתקבל באחת מהדרכים הבאות:

- חתימת הורים על הצהרת הבריאות
- שליחת פנקס החיסונים, הבעת הסכמה טלפונית, או בתקשורת אלקטרונית אחרת (כגון מייל או ווטסאפ)
- החזרת דף המידע לחיסונים חתום ושאינו כולל התנגדות לחיסון.

עם קבלת ההודעה על מתן חיסון, הנכם מתבקשים לשלוח את פנקס החיסונים לתיעוד החיסון שיינתן בבית הספר, לבדיקת הצורך בהשלמת חיסוני השיגרה.

השלמת חיסוני שיגרה - מתבצעת לפי הצורך לתלמידי כיתות א'-ט'. תלמידי כיתה י' ועד גיל 18 יכולים להשלים את החיסונים ללא תשלום במסגרת לשכות הבריאות.

ניתן לשחזר בתשלום פנקס חיסונים שאבד.

## חינוך וקידום הבריאות

אוכלוסיית התלמידים מצויה בגיל קריטי מבחינת ההתפתחות הגופנית, הקוגניטיבית והחברתית. שיעורי חינוך לבריאות נועדו להעניק לתלמידים מידע מקצועי ועדכני ולהעלות מודעות התלמידים לאורח חיים בריא ופעיל אשר ימנע מחלות ויאפשר להם לחיות בבריאות טובה לאורך חייהם הבוגרים. הנושאים נקבעים בהתאם לגיל ולצרכי התלמידים וכוללים: תזונה בריאה, עידוד לפעילות גופנית, חינוך לחיי משפחה, מניעת אלימות, שמירה על היגיינה אישית ועוד.

## אלרגיה למזון

אלרגיה הינה תגובת יתר של מערכת החיסון המתפתחת כתוצאה מחשיפה למזון האלרגני, באכילה, מגע או שאיפה. הדרך הטובה ביותר לטיפול באלרגיה הינה מניעת החשיפה לאלרגן. תגובה אלרגית קשה יכולה להתאפיין בעיניים דומעות/ נזלת, קשיי נשימה/ שיעול, נפיחות בפנים-עיניים/שפתיים/ לשון, אודם, גרד ופריחה בגוף, כאבי בטן, בחילות והקאות. במקרה של תגובה חריפה יש ליצור קשר מידית עם מוקד חירום ולהזעיק עזרה רפואית ולקבל הנחיות מהמוקד תוך כדי האירוע, ולהזריק אפיפן במידה וזמין.

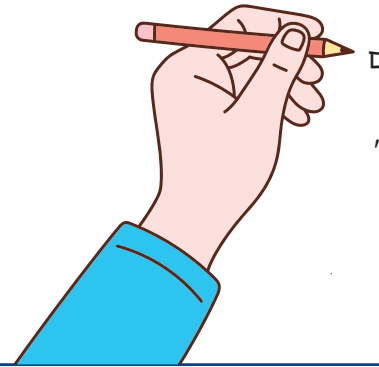


## הורים יקרים,

בתחילת השנה התבקשתם על ידי צוות בית הספר למלא "הצהרת בריאות" דיגיטלית או באמצעות טופס. הצהרת הבריאות מספקת מידע חשוב על מצב בריאותו של ילדכם ולכן חשוב למלא את כל הפרטים מידי שנה.

לידיעתך, לאחר כל עדכון של הצהרת הבריאות הדיגיטלית, המידע יעודכן וייקלט במערכות עד 24 שעות מביצוע העדכון.

- אם יש לך הסתייגות לביצוע הפעילויות (חיסון, בדיקות סינון) כולן או בחלקן, נבקשך לעדכן מידע זה בהצהרת הבריאות הדיגיטלית ו/או את אח/ות בית הספר
- עבור תלמידים המופנים להמשך בירור מצבם הבריאותי, חשוב ליידע את צוות הבריאות בבית הספר על תוצאות הבירור
- בכל שאלה וברור ניתן לפנות לאח/אחות בית הספר. דרכי התקשורת ניתן לברר במזכירות בית הספר. ניתן גם לפנות למוקד אחיות - פמי בריאות בטלפון 03-6788599



בברכת הצלחה בלימודים וקידום בריאות ובריאות הציבור, משרד הבריאות