لسلامة صحة أبنائنا في بداية الموسم الدراسي



مع انتهاء الإجازة الصيفية، تنتهي فترة الراحة واللعب بالنسبة إلى الأطفال، وتعود الدراسة لتطل برأسها عليهم وتناديهم إلى العمل والاجتهاد. صحياً، هذه البداية الجديدة لها ظروفها الخاصة وشروطها التي ينبغي على كلّ ِ أم أن تستعد لها لكي يمر الدخول المدرسي على الطفل سهلاً وسعيداً ومن دون أمراض.

لا يمر موسم الدخول المدرسي والعودة إلى المدارس بهدوء أبداً، فهناك أمراض تنتشر بين الأطفال مع انتهاء فصل الصيف وبداية فصل الخريف، وهناك عدوى قد تنتقل إلى طفلك لأنّه يلعب مع طفل آخر مريض. هذا إضافة إلى ثقل حقيبته المدرسية التي كان قد تخلص منها طوال فترة الصيف. كلّ هذه المشاكل يمكنك تفاديها، إذا أعددت العدة لها، وكنتِ واعية بها بشكل مسبق.

اجعلي اليوم الأوّل أسهل:

إذا كان طفلكِ يلتحق بالمدرسة لأوّل مرة في حياته، وكان خائفاً من ذلك، فأخبريه أنّه ليس الوحيد الذي يأتي إلى المدرسة للمرة الأولى وأنّ هناك أطفالاً آخرين في مثل حالته، وأنّ المعلم أو المعلمة يعرفان أنّه خائف لذلك فهم سيتعاملون معه بكلّ ِ لطف إلى أن يعتاد المدرسة.

حدّثي طفلكِ عن مزايا المدرسة، وأنّه سيستمتع وسيلتقي أصدقاءه القدامى وسيتعرف إلى أصدقاء جدد. ذكريه بالذكريات الجميلة عن المدرسة، وعندما عاد إلى البيت بعد أوّل يوم في المدرسة، وكيف كان سعيداً لأنّه استمتع كثيراً مع أصدقائه الأطفال.

حقيبة الظهر:

اختاري لطفلك حقيبة ظهر صحية، والحقيبة المثالية هي تلك التي لها شريطان عريضان محشوان يوضعان على الكتفين وظهرها أيضاً محشو.

احرصي على أن تكون الحقيبة خفيفة، ورتبي الأشياء داخلها بحيث تستغلين جميع أجزاء الحقيبة وجيوبها بالتساوي، وضعي الأشياء الأثقل في وسط الحقيبة. واعلمي أنّ وزن حقيبة الظهر المدرسية لا ينبغي أن يكون أكثر من 10% إلى 20% من وزن جسم الطفل. راقبي طفلك وشددي على أن يعلق الحقيبة على كتفيه الاثنتين وليس على كتف واحد. وإذا أمكنك ذلك، اشتري لطفلك حقيبة لها عجلات صغيرة حتى يمكنه أن يجرها في الأرضيات المستوية، بدل أن يحملها.

الأكل في المدرسة:

أغلب المدارس التي توفر خدمة المطعم للأطفال ترسل إلى الأُمّهات قائمة الطعام الأسبوعية. استغلي هذه المعلومة، لكي تعرفي الأيّام التي توجد فيها وجبات لا يحبها طفلكِ، وحضّري له أكلاً يحبه لكي يأخذ معه في ذلك اليوم.

زوري المدرسة وتأكدي من أنهم يقدمون نوعية طعام صحي لابنك أو ابنتك، مثل الفواكه ومنتجات الحليب قليلة الدسم والماء. والعصائر الطبيعية وليس مأكولات مصنعة مضافاً إليها مواد حافظة، أو مأكولات غنية بالسكريات.

احرصي على ألا يتناول طفلكِ المشروبات الغازية في المدرسة لأنّ كلّ 300 ملليلتر منها تحتوي على سكريات تعادل عشر ملاعق من السكر و150 سعرة حرارية، وإذا كان طفلك يتناول مشروباً غازياً كلّ يوم، فهذا يزيد من خطر السمنة لديه إلى 60 في المئة.

أمراض:

هناك أمراض معدية يصاب بها الأطفال كثيراً مع حلول موسم الدخول المدرسي، لأنّهم عندما يعودون إلى المدرسة يحتكون بزملائهم الذين ربما يكون أحدهم مريضاً فينتقل المرض بين زملائه. من هذه الأمراض نذكر:

- جدري الماء، والذي ينتقل باللمس أو عن طريق العطس أو السعال. ومن أعراض جدري الماء ارتفاع في الحرارة، والحكة الشديدة، واحتقان الأوعية الدموية في العينين وفقدان الشهية، وظهور طفح جلدي على شكل حبيبات تحتوي على سائل شفاف. يظهر طفح جلدي في الأيام الثلاثة الأولى لبدء الأعراض في جميع أنحاء الجسم، تقريباً خاصة في الصدر وأعلى الظهر والوجه، تبدأ مرحلة الشفاء من جدري الماء عند توقف الطفح الجلدي، ويستغرق الأمر نحو عشرة أيّام. ويجب أن تمنعي طفلك من تقشير جلده من الطفح مهما اشتد إزعاج الحكة، لأنّ ذلك يترك ندوباً أبدية مشوهة على الجلد. وأن تعزليه عن بقية الأطفال فيبقى في البيت ولا يذهب إلى المدرسة، ويرتاح في غرفة وحده حتى لا يعدي الآخرين، قدمي له أغذية غنية بالفيتامينات والسوائل الدافئة. اعملي على تخفيض درجة حرارة الطفل المريض إن ارتفعت أكثر من اللازم. ومن الضروري جدّاً ألا يستحم الطفل أو لا يغسل شعره مادام الطفح على جلده، يجب أن ينتظر سقوط القشور ويمكنه أن يستعمل بودرة مهدئة لذلك. وتجدر الإشارة إلى أنّ جدري الماء إن أصيب به الطفل الصغير فهو أمر جيّد لأنّه يعطيه مناعة.

- القمل، وهو مرض جلدي يصيب فروة رأس الإنسان. وهو عبارة عن طفيليات صغيرة جدّاً سوداء وبيوضها بيضاء وتسمى الصيبان. تنتقل عدوى القمل إلى الإنسان عند تماسه مع شخص مصاب مباشرة أو بسبب استعمال حاجاته الشخصية مثل مشط أو قبعة أو منديل شعر أو ملابس. تشخص الإصابة بالقمل من خلال الرؤية بالعين المجردة إذا كانت أعداداً كبيرة وبالحكة مع تهيج وتآكل بفروة الرأس مع ملاحظة الصيبان يلتصق بشدة بقاعدة الشعر وتبدو في شكل حبيبات بيضاء. لتتغلبي على هذا المشكل عليكِ بمراعاة

النظافة لدى صغيرك، مع قص الشعر إلى أقصى حد ممكن لتسهل مراقبته وتنظيفه، والاستحمام بشكل دوري ومنتظم، كما أنّ هناك شامبوهات خاصة بمكافحة القمل موجودة في الصيدليات وهي فعّالة للتخلص منه، لكن عليك أن تتبعي طريقة استعمالها بدقة. ينبغي أيضاً مراقبة باقي أفراد العائلة وإعطاؤهم هذا الشامبو من باب الوقاية، فالقمل عنيد وينبغي التخلص منه بالصبر. يجب تنظيف حجرة الطفل بالمكنسة الكهربائية باستمرار، كما يجب غمر أمشاط وفرش الشعر الخاصة بالطفل لمدة ساعة في محلول شامبو مضاد لقمل الشعر. وأخيراً، زوري الطبيب أو أقرب مركز صحي إذا لم يختفِ الطفح الجلدي والحكة بعد أسبوع واحد من استعمال العلاج.

- القوباء، وتسمى أيضاً الحصف الجلدي، وهو مرض جلدي سريع الانتشار بين الأطفال ناتج عن دخول بكتيريا معينة إلى الجسم. ينتقل هذا المرض للطفل عن طريق جرح على الجلد أو من خلال عضة بعوضة، حيث تستغل البكتيريا هذه الفرصة، وتنمو في مكان الجرح، كما أنّه ينتقل من طفل إلى آخر عن طريق لمس المناطق المصابة، موسم انتشار الحصف هو فصل الصيف، لهذا فإنّه يكون لا يزال شائعاً مع حلول موعد المدارس. تظهر أعراضه على شكل قرح على الجلد، خصوصاً حول منطقة الأنف والفم عند الأطفال. أحياناً، يشفى المريض من دون أي علاج شريطة أن يعنى بنظافة جسمه. لكن بعض الحالات الأخرى تحتاج إلى علاجات من كريمات ومراهم مضادة للبكتيريا أو مضادات للحيوية، لكن الطبيب هو من يحدد نوعية الدواء الذي عليكِ إعطاءه لطفلكِ، فقط احرصي على أن ينهي الطفل كلّ الدواء الذي وصفه له الطبيب.

- العين الوردية، أو التهاب ملتحمة العين وهو عبارة عن التهاب يصيب الغشاء الذي يغطي بياض العين ويغلف الجفون من الداخل. وعند التهاب هذا الغشاء "الملتحمة" يحدث اتساع للأوعية الدموية الموجودة فيه وتمتلئ بالدماء كوسيلة دفاعية، وعندها تصبح العين الحمراء. من مسببات هذا المرض، حساسية الطفل لبعض المواد، مثل الروائح العطرية، ومواد التجميل، وبعض الأدوية، إصابة العين ببكتيريا أو فيروس، أو انتقال العدوى من شخص مريض نتيجة الاقتراب منه أو التقبيل أو استعمال فوطة مشتركة.. لهذا فالنظافة واجبة دائماً. ومن أعراضه إفراز مائي من العين المصابة، فغالباً ما يصيب المرض عيناً ثمّ تنتقل عدواه إلى العين الثانية، تهيج واحمرار في العين مع بروز الأوعية الدموية الحمراء فيها. ينبغي أخذ طفلك إلى الطبيب لأنّ هذا المرض ينقسم إلى نوعين حسب نوع الإصابة هل هو فيروسي أم بسبب حساسية. والنوع الفيروسي ليس له علاج معيّن، ولكن يمكن تخفيف الأعراض باستخدام كمادات باردة على العين وقطرات دموع صناعية. وفي الحالات الشديدة تستخدم قطرات مضادة للالتهاب، غير أنّ المرض ليس خطيراً لأنّه يشفى تلقائياً بعد ثلاثة أسابيع.