

بهداشت در مدارس

مؤلفان: سعید خزان، مهدی رضازاده خیأوی، میلاد
جهانی، سهیل جهانی، آرش پاسبانی

انتشارات یایلیق

عنوان و نام پدیدآور: بهداشت در مدارس/سعید خزان...[و دیگران]

مشخصات نشر: اردبیل: یابلیق، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۸۲ ص.

شابک: ۶-۴۶-۷۴۷۰-۶۰۰-۹۷۸: ۱۱۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: نویسندگان سعید خزان، مهدی رضازاده خیای، میلاد جهانی،

سهیل جهانی، آرش پاسبانی

موضوع: بهداشت مدرسه‌ها

موضوع: school hygiene

موضوع: سلامت و بهداشت

موضوع: students—health and hygiene

موضوع: آموزش بهداشت

موضوع: health education

موضوع: اسلام و بهداشت

موضوع: islamic hygiene

شناسه افزوده: خزان، سعید، ۱۳۷۱ -

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ب۹/ب۳۴۰۵

رده‌بندی دیویی: ۳۷۱/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۵۳۷۹۸



عنوان کتاب: بهداشت در مدارس / مؤلفین: سعید خزان، مهدی

رضازاده خیای، میلاد جهانی، سهیل جهانی، آرش پاسبانی

انتشارات: یابلیق / تعداد صفحه: ۸۲ / سال چاپ: ۱۳۹۷ / نوبت

چاپ: اول / قطع: رقعی / قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال

شابک: ۶-۴۶-۷۴۷۰-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-7470-46-6

SS.DONYAVI@GMAIL.COM

09148637090-09358017967

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	تاریخچه بهداشت در ایران
۱۱	تعریف بهداشت
۱۳	تعریف سلامتی
۱۴	ابعاد سلامتی
۱۵	حرفه بهداشت در مدارس
۱۷	مهم‌ترین بهداشت در مدارس
۲۲	لزوم رعایت بهداشت در مدارس
۲۳	نکات مهم بهداشت دانش آموزان
۳۶	بهداشت استراحت و خواب و فعالیت
۳۷	بهداشت دستگاه گوارش
۳۹	بهداشت دست و پا
۴۰	استحمام و پوشاک
۴۱	اختلالات وضعیتی در اندام‌ها
۴۲	بهداشت پوست و مو
۴۵	بهداشت دستگاه گردش خون و تنفس
۴۸	بهداشت دهان و دندان

۴۹	پوسیدگی دندان
۴۹	بیماری انساج دور دندانی
۵۱	اهمیت بهداشت در مدرسه و اصول بهداشتی
۵۶	نکات بهداشتی محیط مدرسه
۶۰	بهداشت در اسلام
۶۳	بهداشت فردی در سیره ی نبوی
۶۴	اهمیت بهداشت در اسلام
۶۵	بهداشت در زنان
۶۵	بهداشت ظاهر و لباس
۸۲	منابع

مقدمه

هر ساله با ورود فصل پاییز و بازگشایی مدارس، دانش آموزان زیادی در سراسر کشور قدم به مدرسه می‌گذارند تا سال جدید تحصیلی را آغاز کنند. در چند سال اخیر چیزی که به طور جدی درباره محیط مدرسه مورد توجه قرار گرفته بهداشت محیط آن است و مسئولین از اولیاء مدرسه می‌خواهند تا حداکثر تلاش را جهت پاکیزگی این محیط انجام دهند. بر کسی پوشیده نیست که بهداشت مدرسه در گره بهداشت دانش آموزان و سلامت دانش آموزان در گرو سلامت مدرسه است. بدین معنی که اگر مدرسه شرایط بهداشتی مناسبی نداشته باشد از لوازم و ملزومات طهارت و پاکیزگی تهی نباشد دانش آموزان سال‌ها در آنجا پرورش خواهند یافت. از طرفی دیگر، شاگردان باید بهداشت فردی و عمومی را رعایت کنند تا از آسیب‌ها کاسته شود.

سخن از پاکیزگی که به ما می‌آید اکثر افراد ناخودآگاه ذهنشان سمت سرویس بهداشتی می‌رود و چنین نگرشی اهمیت این مکان را نسبت به مکان‌های دیگر می‌رساند. هر مدرسه باید یک نظافتچی مختص سرویس‌های بهداشتی داشته باشد، شخصی که همه روزه دستشویی‌ها را تمیز کند به خصوص اگر مدرسه ابتدایی است.

نظافتچی باید مطمئن شود که مایع دستشویی در دسترس برای شستن دست‌ها موجود می‌باشد و حتماً باید از مایع دستشویی استفاده گردد؛ چون میکروب‌های موجود در فضا به صابون می‌چسبند.

دستشویی ها باید به تهویه مناسب مجهز باشند تا بتوانند هوای داخل را تسویه کنند و حداقل در هفته دو بار با مایعات کف شو، تمامی سطوح آن شسته شود. تمام مدارس باید جعبه کمک‌های اولیه با همه لوازم متعارف داشته باشند تا در صورت بروز مشکل (زمین خوردن و...) مورد استفاده قرار گیرد. در فصول سرد سال که بیماری سرماخوردگی شیوع پیدا می‌کند بعد از اتمام زمان کلاس و تخلیه مدرسه، شخصی باید بخاری‌های کلاس‌ها را خاموش کند و در و پنجره‌ها را چند ساعتی باز بگذارد تا هوای کلاس تخلیه شود. صبح قبل از ورود دانش آموزان نیز باید تمام بخاری‌ها را روشن کرد و درها را بسته تا هم از هدر رفت انرژی جلوگیری شود و هم کلاس گرم بماند.

بهتر است بوفه مدرسه باأمور جهت نظارت مواد خوراکی داشته باشد؛ اما اگر این امکان وجود نداشت سعی را انتخاب کنند تا از سلامت خوراکی‌ها اطمینان حاصل شود. همچنین، از ورود خوراکی‌هایی مثل لواشک، آبمیوه دمی صنعتی، مایندویج‌های بدون استاندارد، چیپس و پفک جلوگیری گردد.

سعی کنید قبل از شروع مدارس نیمکت کلاس‌ها را شست و شو دهید، چون بچه‌ها در طول روز بسیار با نیمکت تماس دارند و آنها هم ممکن است دست به چشم و دهانشان ببرند. باید بدانید تمام این وظایف نباید بر عهده یک نفر باشد مخصوصاً اگر مدرسه دو شیفت است. برای کارهای نظافت مدارس دو شیفت باید حداقل چند نفر را استخدام کرد.