

به نام خدا

نگاهی نو به فرهنگ بهداشت مدرسه

مولفان :

احسان مهربان

رضا مرشدلو

سید محمد مرتضوی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: مهربان، احسان، ۱۳۷۰
عنوان و نام پدیدآور: نگاهی نو به فرهنگ بهداشت مدرسه / مولفان احسان مهربان، رضا مرشدلو، سید محمد مرتضوی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۷۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۳۱-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: مدارس - فرهنگ بهداشت
شناسه افزوده: مرشدلو، رضا، ۱۳۷۱
شناسه افزوده: مرتضوی، سید محمد، ۱۳۷۰
رده بندی کنگره: PN۲۱۸۷
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۳۰
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۳۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: نگاهی نو به فرهنگ بهداشت مدرسه
مولفان: احسان مهربان - رضا مرشدلو - سید محمد مرتضوی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زیر جلد
قیمت: ۷۴۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۳۱-۵
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۵مقدمه
۸تعریف کلی بهداشت
۹تعریف بهداشت در خانه
۱۰تعریف بهداشت در مدرسه
۱۰ارتباط تنگاتنگ میان رعایت بهداشت در خانه و در مدرسه
۱۱اهمیت ترویج فرهنگ رعایت بهداشت در خانه و مدرسه
۱۲بازتاب رعایت بهداشت در مدارس
۱۲پرورش محیط مناسب در مدرسه
۱۳هیدراتاسیون و نقش آن در بهداشت مدارس
۱۳حفظ نظافت کلاس درس
۱۳خدمات بهداشتی تخصصی مدارس
۱۴تاریخچه بهداشت مدارس
۱۵محیط مدرسه
۱۵محل مدرسه
۱۶اهمیت رعایت بهداشت مدارس
۱۸مربی بهداشت
۲۰مربیان سلامت همتایان
۲۱تدریس آموزش بهداشت مدارس
۲۲سلامت روان
۲۲آموزش سلامت روان به کودکان
۲۳بهداشت شخصی
۲۸نیازهای آموزشی پدران در مورد دوران بلوغ پسران
۲۹نگاهی به بهداشت خواب دانش آموزان

- آموزش بهداشت دهان و دندان..... ۳۱
- اهمیت عملکرد صحیح مربیان بهداشت مدارس در برخورد با آسیب های دهان و دندان..... ۳۲
- آموزش بهداشت دهان و دندان کودکان در خانه و مدرسه..... ۳۲
- اهمیت بهداشت دهان و دندان کودکان..... ۳۳
- آموزش بهداشت دندان به کودکان در مدرسه..... ۳۴
- مراحل رویش و افتادن دندان شیری و مراقبت های بعد از آن..... ۳۵
- اهمیت آموزش بهداشت گوش به دانش آموزان..... ۳۷
- ساختمان گوش:..... ۴۰
- برخی نکات بهداشتی در مراقبت از گوشها..... ۴۱
- پیام های کوتاه با موضوع بهداشت گوش..... ۴۶
- راهبردهای افزایش رعایت بهداشت در دانش آموزان: نکات کاربردی برای مدیران و معلمان..... ۴۸
- ارتقاء آگاهی دانش آموزان درباره بهداشت شخصی و عمومی..... ۴۹
- ایجاد محیط های آموزشی بهداشتی مناسب در مدارس..... ۵۱
- ترویج عملکرد بهداشتی در دانش آموزان از طریق برنامه های آموزشی و فعالیت های عملی..... ۵۳
- تأثیر آموزش بهداشت صدا بر تمایل معلمان به تغییر رفتارهای صوتی..... ۵۶
- مراقب سلامت مدارس..... ۵۸
- شرح وظایف مراقبان سلامت مدارس..... ۵۸
- شرح فعالیت مراقبان بهداشت در مدارس تحت پوشش خود..... ۶۰
- برنامه مدارس هوشمند سالم: وعده های غذایی سالم مدرسه که از طریق فناوری تحقق می یابد..... ۶۲
- سلامت هوشمند: ۷ فناوری که می تواند زندگی شما را بهبود بخشد..... ۶۳
- فناوری هوشمند و تحول دیجیتال در مراقبت های بهداشتی چیست؟..... ۶۹

مقدمه

از آنجا که آموزش ستون فقرات توسعه است و زمانی میتواند موثر واقع شود که کودکان و دانش آموزان سالم باشند. کسانی که از سلامت رنج می‌برند نمی‌توانند تمرکز کنند یا فعالانه در مدرسه شرکت کنند. از سوی دیگر، کودکان سالم به طور منظم به مدرسه می‌روند و می‌توانند از آنچه سیستم آموزشی ارائه می‌دهد به طور کامل بهره‌مند شوند. از این رو، برنامه‌های بهداشت مدارس پتانسیل بیشتری برای پیوند دادن منابع برای آموزش، بهداشت، تغذیه و بهداشت برای معلمان مدرسه و کودکان در مدرسه دارند. درصد فزاینده‌ای از جمعیت جهان، اکنون در سن مدرسه هستند. یکی از مکان‌های کلیدی که کودکان و نوجوانان در مورد مسائلی که بر سلامت آنها تأثیر می‌گذارد یاد می‌گیرند، مدرسه است.

همچنین، این مکان ممکن است به عنوان ارائه‌دهنده یا هماهنگ‌کننده تمام درمان‌های پزشکی مورد نیاز باشد. یک سوم جمعیت ما را جوانان تشکیل می‌دهند و ظاهراً آنها تمام آینده ما هستند. این ضروری است تا سلامتی فرزندانمان و حفظ سلامتی آنها در بالاترین حد باشد. مسائل بهداشتی و اجتماعی ضرورت همکاری خانواده‌ها، مدارس، سازمان‌ها، جوامع و دولت‌ها را برای ارتقای سلامت در پیش گیرند.

معلمان وظیفه دارند با انجام منظم برنامه‌های بهداشت والدین را در مورد وضعیت کودک آگاه کنند. ارزیابی سلامتی همه دانش‌آموزان، هوشیار ماندن در مورد نیازهای

بهداشتی دانش‌آموزان و اجرای روش‌های غربالگری برای تشخیص ناتوانی‌های یادگیری و توقف رشد و توسعه از اهمیت بسیاری برخوردار است.

اهمیت پیگیری توصیه‌ها برای اطمینان از دریافت کمک مورد نیاز کودکان، کمک به حل مشکل برای کودکانی که قبلاً تحت مراقبت پزشک نبوده‌اند، از جمله مشاوره و در صورت لزوم، دسترسی به خدمات اضطراری، مدرسه را سرگرم‌کننده‌تر و سازنده‌تر می‌کند. برنامه سلامت مدرسه مطابق با نیازهای هر دانش‌آموز، پذیرش و همدلی با آنها و رویارویی صحیح با چالش‌هایی که دانش‌آموزان با آن روبرو هستند بسیار حائز اهمیت است.

خدمات ترویجی و حفاظتی سلامت، مانند محیط آموزشی تمیز و ایمن، نظافت شخصی، حمایت‌های تغذیه‌ای، ورزش‌ها و فعالیت‌های فوق برنامه و آموزش بهداشت، همه بخشی مهم از بهداشت مدرسه را در بر می‌گیرند. برنامه بهداشت مدرسه، که در آن معلمان نقش فعالی دارند. سوابق بهداشتی مدرسه، ارزیابی‌های بهداشتی و مراقبت‌های پزشکی تخصصی همگی تحت عنوان "خدمات درمانی" قرار می‌گیرند. حضور معلمان در موفقیت برنامه‌های بهداشت مدارس به دلیل نقش مهمی که در اجرای این برنامه‌ها دارند بسیار مهم و ضروریست.

تصور میشود که معلمان مدارس آگاهی متوسطی از برنامه بهداشت مدارس دارند که نشان‌دهنده نیاز به تلاش بیشتر با ارتقای آگاهی آنها نسبت به برنامه‌های مختلف بهداشتی مدارس به صورت دوره‌ای است. علاوه بر این، تجربه معلمان ممکن است بر درک برنامه‌های بهداشتی تأثیر بگذارد.

نگارش کتاب حاضر با هدف آگاهی جامعه، معلمان، دانش آموزان و والدین به منظور بررسی و نگاه به زوایای مختلف بهداشت مدارس و معلمان و دانش آموزان انجام شده است. امید است مطالب این کتاب در جهت افزایش تجربه و مهارت و ارتقاء بهداشت مدارس و محیط و جامعه مفید واقع شود.

تعریف کلی بهداشت

بهداشت عملی است (۱) که با سبک زندگی، نظافت، سلامتی و پزشکی مرتبط است. در پزشکی و زندگی روزمره، اقدامات بهداشتی اقدامات پیشگیرانه ای است که باعث کاهش بروز و انتشار میکروب های منجر به بیماری می شود (۲). شیوه های بهداشتی از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است (۳). بهداشت خوب در همه امور جزء حیاتی تضمین کیفیت و سلامتی است.

اصطلاحات پاکیزگی و بهداشت اغلب به جای یکدیگر استفاده می شوند که می تواند باعث سردرگمی شود. به طور کلی، بهداشت به اقداماتی اطلاق می شود که از گسترش ارگانیزم های بیماری زا جلوگیری می کند. فرآیندهای تمیز کردن (به عنوان مثال، شستن دست ها) (۴) میکروب های عفونی و همچنین کثیفی و خاک را از بین می برند و بنابراین اغلب ابزاری برای دستیابی به بهداشت هستند. بنا به تعاریف دیگر واژه بهداشت به شرح زیر است: بهداشت بدن، بهداشت شخصی، بهداشت خواب، بهداشت روانی، بهداشت دهان و دندان و بهداشت دست، بهداشت مدارس، بهداشت دانش آموزان، بهداشت معلمان و.. که در ارتباط با بهداشت عمومی می باشند.

بهداشت مجموعه ای از اقداماتی است که برای حفظ سلامت انجام می شود. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO)، «بهداشت به شرایط و اعمالی اطلاق می شود که به حفظ سلامتی و جلوگیری از شیوع بیماری ها کمک می کند.» (۵) بهداشت فردی به حفظ پاکیزگی بدن اشاره دارد. فعالیت های بهداشتی را می توان به موارد زیر دسته بندی کرد: بهداشت خانگی و روزمره، بهداشت فردی، بهداشت پزشکی، بهداشت خواب

بهداشت مواد غذایی، بهداشت مدارس. بهداشت روزانه شامل شستن دست ها، بهداشت تنفسی، بهداشت مواد غذایی در خانه و مدرسه، بهداشت در آشپزخانه، بهداشت در حمام، بهداشت لباسشویی و بهداشت پزشکی است.

بسیاری از مردم بهداشت و نظافت را با هم یکی می دانند در صورتیکه اصطلاح بهداشت بسیار گسترده است. این شامل انتخاب‌های عادت شخصی مانند دفعات دوش گرفتن یا حمام کردن، شستن دست‌ها، کوتاه کردن ناخن‌ها و شستن لباس‌ها می‌شود. همچنین شامل توجه به تمیز نگه داشتن سطوح در خانه و مدرسه و محل کار و.. است. پایبندی به اصول و اقدامات منظم بهداشتی اغلب به عنوان یک رفتار مسئولیت پذیر اجتماعی و قابل احترام در نظر گرفته می شود، در حالی که بی توجهی به بهداشت مناسب می تواند به عنوان ناپاک یا غیربهداشتی تلقی شود و ممکن است از نظر اجتماعی غیرقابل قبول یا بی احترامی تلقی شود، در حالی که خطری برای سلامت عمومی نیز به همراه دارد.

تعریف بهداشت در خانه

بهداشت خانه به اقدامات بهداشتی مربوط می شود که از گسترش بیماری در خانه و سایر محیط های روزمره مانند محیط های اجتماعی، حمل و نقل عمومی، محل کار، مکان های عمومی و غیره جلوگیری می کند یا به حداقل می رساند. رعایت بهداشت در محیط های مختلف نقش مهمی در پیشگیری از شیوع بیماری های عفونی دارد (۶) این شامل رویه هایی مانند بهداشت دست، بهداشت تنفسی، بهداشت آب و غذا،

بهداشت عمومی خانه (بهداشت مکان ها و سطوح محیطی)، مراقبت از حیوانات اهلی و ... است.

تعریف بهداشت در مدرسه

همانند بهداشت در خانه، بهداشت مدرسه نیز شامل اقدامات بهداشتی می باشد که از گسترش بیماری در مدرسه و در نهایت انتقال و شیوع بیماری های عفونی و ویروسی به سایر محیط های روزمره جلوگیری می کند و یا به حداقل می رساند. رعایت بهداشت توسط معلمان و دانش آموزان و پرسنل مدارس و محیط های آموزشی مختلف نقش مهمی در پیشگیری و شیوع بیماری ها دارد (۶).

بهداشت و نظافت مدرسه نقش مهمی در ایجاد یک محیط آموزشی مساعد برای دانش آموزان دارد. اجرای اقدامات بهداشتی مناسب در مدارس نه تنها باعث ارتقای سلامتی می شود، بلکه باعث افزایش حضور، انگیزه و رفاه کلی می شود (۷).

ارتباط تنگاتنگ میان رعایت بهداشت در خانه و در مدرسه

در حال حاضر، این مؤلفه های بهداشت به عنوان موضوعات جداگانه در نظر گرفته می شوند، اگرچه بر اساس همان اصول میکروبیولوژیکی زیربنایی هستند. جلوگیری از گسترش بیماری ها به معنای شکستن زنجیره انتقال عفونت است تا عفونت نتواند گسترش یابد. «بهداشت هدفمند» مبتنی بر شناسایی مسیرهای انتشار پاتوژن در خانه و مدرسه و معرفی اقدامات بهداشتی در مواقع حساس برای شکستن زنجیره عفونت است (۸).

اهمیت ترویج فرهنگ رعایت بهداشت در خانه و مدرسه

فرهنگ سازی و آموزش و رعایت بهداشت دانش آموزان از طریق آموزش کودکان و نوجوانان و ترقیب آنان به رعایت بهداشت فردی در خانه و مدرسه جهت کنترل بهداشت اجتماعی میتواند تاثیر بسزایی داشته باشد(۸).

بازتاب رعایت بهداشت در مدارس

۱. افزایش میزان حضور و غیاب

رعایت بهداشت در مدارس تاثیر مثبتی بر میزان حضور و غیاب دارد. دانش‌آموزان وقتی می‌دانند که محیط تمیز و مساعد برای یادگیری است، احتمالاً به طور منظم در مدرسه شرکت می‌کنند. با کاهش خطر عفونت‌ها و بیماری‌ها، مدارس می‌توانند اطمینان حاصل کنند که دانش‌آموزان می‌توانند به طور مداوم در کلاس‌ها شرکت کنند و از آموزش آنها بهره‌مند شوند (۸).

۲. تقویت انگیزه یادگیری

اقدامات بهداشتی در مدارس نیز تاثیر مستقیمی بر انگیزه یادگیری دانش‌آموزان دارد. محیط تمیز و به خوبی نگهداری شده باعث ایجاد حس غرور و مسئولیت در دانش‌آموزان می‌شود. وقتی دانش‌آموزان احساس کنند که مدرسه آنها به رفاه آنها اهمیت می‌دهد و فضایی تمیز برای یادگیری فراهم می‌کند، انگیزه آنها برای برتری تحصیلی افزایش می‌یابد (۸).

پرورش محیط مناسب در مدرسه

بهداشت مدارس برای ایجاد محیطی امن و سالم برای دانش‌آموزان و مربیان حیاتی است. اقدامات بهداشتی مانند نظافت منظم کلاس‌های درس و مکان‌های مشترک از گسترش میکروب‌ها و بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. این به ایجاد یک جو مثبت کمک می‌کند که آموزش و یادگیری مؤثر را ترویج می‌کند (۸).

هیدراتاسیون و نقش آن در بهداشت مدارس

اطمینان از دسترسی به آب آشامیدنی تمیز و سالم برای بهداشت مدارس ضروری است. هیدراتاسیون مناسب از عملکردهای شناختی و سطح تمرکز دانش آموزان پشتیبانی می‌کند. مدارس باید تامین آب آشامیدنی سالم برای دانش‌آموزان در طول روز را در اولویت قرار دهند و سلامت و رفاه کلی آنها را ارتقا دهند (۸).

حفظ نظافت کلاس درس

نظافت کلاس یکی از جنبه‌های مهم بهداشت مدرسه است. کلاس‌های درس تمیز و سازماندهی شده به یک محیط آموزشی مساعد کمک می‌کند. روال تمیز کردن منظم، دفع مناسب زباله و حفظ فضاهای بدون درهم و برهمی فضایی دلپذیر ایجاد می‌کند که تمرکز و تعامل دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد (۸).

خدمات بهداشتی تخصصی مدارس

خدمات بهداشتی حرفه‌ای می‌تواند کمک زیادی به حفظ محیط بهداشتی مدرسه کند. خدمات منظم نظافت، مدیریت زباله و ضدعفونی که توسط کارشناسان ارائه می‌شود تضمین می‌کند که مدارس بالاترین استانداردهای نظافت و بهداشت را رعایت می‌کنند و از سلامت دانش‌آموزان و کارکنان محافظت می‌کنند (۸).

رعایت بهداشت در مدارس فقط به نظافت نیست. این در مورد ایجاد محیطی است که از سلامت جسمانی، رفاه عاطفی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان حمایت می‌کند. موسسات آموزشی با اولویت دادن به بهداشت و نظافت مدارس می‌توانند فضای امن و پرورشی را برای یادگیری و رشد در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند.

بهداشت مدرسه یا آموزش بهداشت مدرسه یک علم مراقبت های بهداشتی است که شکلی از آموزش بهداشت مدارس گسترده تر است. هدف اولیه آموزش بهداشت مدارس بهبود رفتار از طریق اقدامات مفید مرتبط با بهداشت شخصی، آب، غذا، خانگی و عمومی است (۹) همچنین، هدف آن حفاظت از منابع آب و غذا و مدیریت ایمن عوامل محیطی است.

تاریخچه بهداشت مدارس

کارشناس بهداشت مدرسه، فلچر بی. درسار، در کار خود در سال ۱۹۱۵، بهداشت مدرسه را اینگونه توضیح داد که «بهداشت مدرسه شاخه‌ای از علم بهداشت است که با حفظ و توسعه سلامت کودکان مدرسه‌ای مرتبط است» (۱۰) و "نه تنها برای رفاه هر کودک حاضر، بلکه برای رفاه دولت و ملت" اهمیت دارد. بیان شده است که «زندگی مدرسه ای کودک» و «قوانین بهداشت روانی که با تنظیم مناسب موضوعات برنامه درسی با قوای ذهنی و نیازهای کودکان نشان داده شده است» با یکدیگر مرتبط هستند (۱۱-۱۲).

بهداشت مدرسه به عنوان یک رشته اصلی در اوج خود در ایالات متحده و انگلستان در اواخر قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰ بود، با آثار عمده ای در این زمینه توسط نویسندگان مختلف، از جمله سر آرتور نیوشلم، (۱۳) Edward R. Shaw ارائه شد (۱۴) رابرت A. Lyster و G.G. گروف. (۱۵) پس از این دوره زمانی، نظم و انضباط بهداشتی مدارس بخشی از نگاه جامع به آموزش بهداشت مدارس شد. انجمن بهداشت مدارس

آمریکا غیرفعال شد و انجمن بهداشت مدارس آمریکا تأسیس شد و تمرکز انحصاری بر بهداشت دیگر برجسته نبود (۱۶).

به نظر می‌رسد که بهداشت مدارس هنوز یک رشته فعال و مجزا در سایر نقاط جهان است، مانند اروپای شرقی (۱۷) (۱۸) و کشورهای در حال توسعه که هنجارهای بهداشت مدارس به خوبی تثبیت نشده‌اند (۹).

محیط مدرسه

مدارس می‌توانند سلامت و رفاه کودکان را با قرار گرفتن در معرض محیط سالم یا ناسالم مدرسه تعیین کنند (۱۹) جنبه‌های معماری و زیبایی شناختی زیادی به نیازهای بهداشتی مدرسه مربوط می‌شود، مانند: نقشه ساختمان مدرسه، تأمین آب سالم، دفع زباله، روشنایی اضطراری، گرمایش و تهویه و همچنین امکانات کافی مدرسه (سالن، کلاس درس، و فضاهای مشترک) و مبلمان.

محل مدرسه

به دلایل بهداشتی (تأثیر صدا، گازهای خروجی از آگروز وسایل نقلیه، و خطر احتمالی تصادف)، مدارس در مناطق شهری و حومه شهری باید از محل‌های پر تردد و معابر اصلی دورتر قرار گیرند (۱۷) برخی از مطالعات نشان می‌دهد که بهتر است ساختمان مدرسه به گونه‌ای جهت‌دهی و طراحی کرد تا نور طبیعی بخشی از طرح روشنایی مدرسه باشد و به دلیل مسائل کیفیت هوا، روشنایی، تهویه و.. ساختمان‌های مدارس در عمق زیاد ساخته نشوند (۱۷).