



تم النشر في التاسع من نوفمبر 2021
مكتب التمريض
مدرسة "فوروساتو" الابتدائية

النشرة الصحية شهر نوفمبر

هناك أيام عديدة في شهر نوفمبر لها علاقة بالصحة، فالأول من نوفمبر هو يوم التمتع، الثامن هو يوم الأسنان، والتاسع هو يوم الهواء، والثاني عشر هو يوم الجلد، وهذه "الأيام" ليست أياماً للاحتفال؛ إنما هي تهدف إلى الأمل في زيادة وعي الناس بهذه الأشياء المهمة. لنجعل شهر نوفمبر شهراً للحفاظ على وضعيات وقوف وجلس صحية، وكذلك الحفاظ على أسناننا وهواءنا في حالة جيدة!

إن الوضعيات الصحية تعتمد على استقامة الظهر

أهداف العناية بالصحة لشهر نوفمبر هيا نحافظ على الوضعيات الصحية

العمود الفقري البشري ليس مستقيماً، بل به منحنيات بسيطة. هذا الهيكل المنحني يوزع الحمل على الهيكل العظمي الذي يدعم الرأس، ويمنع الصدمات الناتجة عن القفز أو الجري من الانتقال مباشرة إلى الدماغ، أما إذا تعرض العمود الفقري للانحراف أو الاعوجاج؛ يشعر الشخص بالألم في أجزاء مختلفة من الجسم ويتعب الجسم بسهولة أكبر، كما يصبح غير قادر على التركيز عند الدراسة.

الوضعية الأساسية للوقوف	الوضعية الأساسية للقراءة	الوضعية الصحية للكتابة
<p>افرد ظهرك بشكل مستقيم.</p> <p>اجلس وظهرك إلى الخلف بشكل مستقيم على الكرسي.</p> <p>حافظ على مسافة 30 سم على الأقل بين عينك والكراسية.</p>	<p>اثن ذراعك قليلاً</p> <p>افرد ظهرك بشكل مستقيم.</p> <p>اجلس وظهرك إلى الخلف بشكل مستقيم على الكرسي.</p> <p>ضع قدميك على الأرض.</p>	<p>أرجع ذقنك وكتفك إلى الوراء.</p> <p>افرد ظهرك بشكل مستقيم</p>

اجعل الوضعيات الجميلة عادة تبدأ من الطفولة

هل حدثت وشعرت بالقلق من وضعية طفلك الخاطئة وهو يجلس وظهره منحني أثناء القراءة أو تناول الطعام؟



كلمة السر هي تقوية العضلات

العضلات ضرورية للحصول على وضعية جميلة مع ظهر جميل ومستقيم.

من المهم للأطفال ممارسة الكثير من اللعب البدني بالخارج وبناء عضلاتهم.

ليست هناك حاجة للتمارين القوية لبناء العضلات بالأوزان. دع طفلك يختبر استخدام جميع عضلات الجسم أثناء اللعب.

الوضعيات الجيدة أثناء المساعدة اليومية؟

نوصي أيضاً بتكليف الأطفال بالقيام بالأعمال المنزلية، تتطلب الأعمال الروتينية اليومية مثل تنظيف الغرف وترتيبها وغسل الملابس بطريقة الحال أنواعاً مختلفة من النشاط البدني وهي مثالية لبناء القوة العضلية.

الرجاء مساعدة طفلك على التعود على عادة الانخراط بحرية في النشاط البدني منذ سن مبكرة والتعود على وضعيات وقوف وجلس صحية وجميلة.



★ هيا بنا! اسعاف الحالات الطارئة في فوروساتو ★



كان لدينا أطفال في جميع الصفوف يتعلمون عن علاج الإسعافات الأولية أثناء إرشادات الرعاية الصحية الخاصة بنا في سبتمبر، ثم خضع الأطفال بعد ذلك لامتحانات للحصول على شهادة الإسعافات الأولية! وقد اجتاز جميع الطلاب في الصفوف من الأول إلى السادس هذه الاختبارات وحصلوا على شهادة اجتياز اختبار الإسعافات الأولية.

أجرينا هذا العام اختبارات قصيرة للحصول على شهادة دكتوراه في فيروس كوفيد-19 في نفس الوقت مثل اختبارات شهادة الإسعافات الأولية، تضمنت هذه الاختبارات أسئلة حول غسل اليدين، والغرغرة، والعمل عندما لا تكون على ما يرام، والطريقة الصحيحة لإرتداء قناع الوجه، وأشياء أخرى. وقد اجتاز جميع الطلاب أيضاً هذه الاختبارات، وحصلوا على شهادة دكتور كورونا!



* إلى الأشخاص الموجودين بالمنزل: نسألكم الاهتمام بنقطتين مهمتين ونقدر مساعدتكم

(1) الغياب بسبب الحمى وتزلات البرد وما إلى ذلك:

إذا بقي طفلك في المنزل بسبب الحمى أو أياً من أعراض البرد الأخرى، فيرجى فحصه من قبل طبيب الأطفال؛ نود منكم تحديد سبب الأعراض من خلال هذا الفحص، نطلب منكم الاهتمام بهذا الطلب، لأننا نقترب من موسم انتشار نزلات البرد والإنفلونزا والعديد من الأمراض المعدية الأخرى.

(2) اختبار إدراك وتمييز اللون:

منذ العام الدراسي قبل الماضي ونحن نجري اختبارات إدراك الألوان (الرؤية) لطلاب الصف الرابع. وحتى ما قبل ثلاث سنوات، تم إجراء هذا الاختبار لطلاب الصف الأول، لذلك فإن طلاب الصف الرابع الحاليين قد خضعوا له بالفعل. لهذا السبب لن نجري هذا الاختبار في العام الدراسي الحالي. ومع ذلك؛ هناك بعض الطلاب في الصفوف الرابع والخامس والسادس الذين لم يرغبوا في إجراء هذا الاختبار حين كانوا في الصف الأول. إذا كنت تريد أن يأخذ طفلك هذا الاختبار، فيرجى إخطار المعلم عن طريق كراسية المتابعة والتواصل بين الوالدين والمعلم.

