



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۳/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

واکاوی اهمیت آموزش عادات بهداشت شخصی به دانش آموزان

زهره نجفی^۱، ندا موسوی^۲، حسین محمدی^۳، سکینه باقرزاده^۴

۱- کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی تهران

۲- کارشناسی ریاضی محض دانشگاه پیام نور شیراز

۳- کارشناسی ارشد ایران شناسی گرایش تاریخ دانشگاه شیراز

۴- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شادگان

z.najafi33@gmail.com

چکیده

بهداشت شخصی شامل انجام تمام اقدامات احتیاطی لازم برای مراقبت از خود و رسیدن به بدنی سالم است. اما برای بچه ها و دانش آموزان حیاتی تر است زیرا به آنها کمک می کند تا به بزرگسالانی سالم تبدیل شوند. این موضوع به این دلیل است که آنها مرتباً با صدها و میلیون ها میکروب و باکتری مواجه می شوند و رعایت بهداشت می تواند آنها را در برابر حملات باکتری ها و بیماری های عفونی مختلف محافظت کند. از این رو، آنها باید یاد بگیرند که چگونه از بهداشت مناسب پیروی کنند تا سلامت خود را سالم نگه دارند. هدف از مقاله پیش رو مساله آموزش بهداشت در مدارس ابتدایی بوده و با مرور مقالات، راهکارهایی نوین برای ارتقای آن در مدارس ابتدایی ارائه می دهد. آموزش بهداشت در مدرسه یک فعالیت ارتباطی است و شامل یادگیری و آموزش مربوط به دانش، باورها، نگرش ها، ارزش ها، مهارت ها و شایستگی هاست و اغلب بر موضوعات سلامت فردی متمرکز است، یا ممکن است شامل انعکاس سلامتی به شیوه ای جامع تر باشد. بهداشت بهتر منجر به سلامتی بهتر، اعتماد به نفس و رشد کلی می شود. بهداشت خوب برای جلوگیری از گسترش بیماری های عفونی و کمک به کودکان برای داشتن زندگی طولانی و سالم بسیار مهم است. همچنین از غیبت آنها در مدرسه جلوگیری می کند و در نتیجه نتایج یادگیری بهتری به همراه دارد. سلامت خوب از یادگیری مادام العمر، زندگی و رفاه حمایت می کند. دانش آموزان در یک محیط امن، مراقبت، پاسخگو و توانمند رشد می کنند و یاد می گیرند. مدارس مروج سلامت به سلامت به طور کل نگر نگاه می کنند و به ابعاد جسمی، اجتماعی، فرهنگی، ذهنی، فکری و معنوی برنامه های جامع سلامت می پردازند. مدارس جایگاهی محوری در سلامت جامعه دارند. روش پژوهش در مقاله حاضر از نوع توصیفی بوده و از منابع کتابخانه ای و مقالات مروری در این حوزه استفاده شده است.

کلمات کلیدی: آموزش بهداشت، بهداشت در مدارس، تدریس بهداشت شخصی، دانش آموزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

آموزش درک اهمیت بهداشت به دانش آموزان بخش اساسی آموزش آنهاست. با سیستم ایمنی کمتر توسعه یافته آنها، عفونت ها راحت تر تشخیص داده می شوند. زندگی مدرسه می تواند اغلب با گسترش بیماری های مسری مانند آنفولانزا مختل شود. بهداشت دست واقعا به کاهش انتشار میکروب ها کمک می کند (۱۱). تحقیقات نشان می دهد که شستشوی نادرست دست ها می تواند میلیون ها هزینه برای سیستم آموزشی در روزهای بیماری برای دانش آموزان و کارکنان داشته باشد. بنابراین، شستن دست ها مهم ترین کاری است که می توانید برای جلوگیری از بیمار شدن آن ها انجام داد. مهارت های مراقبت شخصی مهارت های مورد نیاز برای حفظ سلامتی است. از آنها به عنوان مهارت های بهداشت شخصی نیز یاد می شود. این می تواند یک موضوع حساس برای مطرح کردن در کلاسی از دانش آموزان باشد به گفته سازمان جهانی بهداشت (WHO)، "بهداشت به شرایط و اقداماتی اطلاق می شود که به حفظ سلامت و جلوگیری از گسترش بیماری ها کمک می کند." بهداشت شخصی اقداماتی است که ما انجام می دهیم تا را سالم و عاری از بیماری نگه داریم (۵).

. دانش آموزان باید احساس امنیت کنند و از شرمندگی در مورد این موضوع با و همکلاسی هایشان صحبت کنند. رفتار با مهارت ها مانند هر مفهوم جدید دیگری به کمک می کند تا حد و مرزهای حرفه ای را با برخی از موضوعات حساس حفظ کنید. دانش آموزان مدرسه ای اغلب ویروس های سرماخوردگی و آنفولانزا یا حشرات شکمی را دریافت می کنند که می تواند منجر به اسهال شود. این عفونت ها می توانند خیلی سریع از دانش آموزی به دانش آموز دیگر با لمس یک سطح آلوده سرایت کنند. میکروب ها همچنین از طریق سرفه و عطسه و همچنین با خوردن غذای آلوده به سرعت در هوا پخش می شوند (۳).

اهمیت بهداشت

هنگامی که دانش آموز آلوده می شود، میکروب ها می توانند به سرعت به بقیه اعضای خانواده در خانه سرایت کنند. حملات سرماخوردگی و ناراحتی شکم در شروع ترم جدید - هم در مدرسه و هم در خانواده - رایج است. بنابراین، کمک به دانش آموزان برای درک بهداشت خوب، کمک زیادی به سلامت او و سایر اعضای خانواده خواهد کرد. اگرچه واکسیناسیون می تواند دانش آموز را در برابر برخی از بیماری های جدی مانند کزاز، دیفتیری و سیاه سرفه محافظت کند، اما تزریق نمی تواند دانش آموزان را از هر نوع باکتری مضر محافظت کند (۸).

برای اطمینان از کرامت، رفاه و سلامت دانش آموزان مدارس، همه دانش آموزان و نوجوانان باید به اقلام و فرصت هایی برای حفظ بهداشت فردی در محیط های مدرسه دسترسی داشته باشند. هر دانش آموز باید به دستشویی های تمیز و با نگهداری مناسب مطابق با هویت جنسی دسترسی داشته باشد که مجهز به لوازم مناسب باشد. علاوه بر این، هر دانش آموز باید به اقلام بهداشت شخصی مناسب سن دسترسی محرمانه داشته باشد (۵).

مناطق مستعد آلودگی در مدارس

دستشویی ها

بهبود وضعیت دستشویی های مدرسه و فراهم کردن امکانات کافی می تواند میزان شستن دست ها و نگرش مثبت دانش آموزان را افزایش دهد. شستن دست ها می تواند خطر ابتلا به حشرات معده را تا ۴۷ درصد کاهش دهد. برخی از نقاط خطر در داخل دستشویی شامل توالت ها، دستگیره های فلاش، دستگیره های اتاقک و مناطق اطراف سینک است (۲).

استفاده از رنگ در سرتاسر دستشویی می تواند تجربه را افزایش داده و شستن دست را تشویق کند. شستن و خشک کردن موثر دست ها برای جلوگیری از انتشار میکروب ها ضروری است. اطمینان حاصل کنید که لوازم خشک کردن دست و صابون به خوبی ذخیره شده است. ارائه نمایش های شستشوی دست برای دانش آموزان و تجهیز دستشویی ها با علائم و اعلان های



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بصری برای ترویج شیوه های بهداشتی خوب نیز کمک کننده است (۹).

راهروها

فضاهای پذیرایی و ورودی تمیز و به خوبی نگهداری شده می تواند اولین تأثیر مثبتی را برای دانش آموزان، والدین و بازدیدکنندگان ایجاد کند. فضاهای پرتردد مانند مکان های پذیرایی، خاک و گرد و غبار را از طریق کفش های بازدیدکنندگان وارد محوطه مدرسه می کنند. مراقبت از کف با کیفیت می تواند از کفپوش محافظت کند و خاک و گرد و غبار را در محل کوبیده و در نتیجه زمین را تمیز نگه دارد. اطمینان از یک روال تمیز کردن منظم با تمرکز بر مناطق پر استفاده مانند دستگیره درها، سطوح و حتی کارهای ورود لازم است طراحی شود (۶).

غذاخوری ها

بهداشت و ایمنی مواد غذایی در تضمین رفاه دانش آموزان و حفظ استانداردهای آموزشی بسیار مهم است - هم کارکنان و هم دانش آموزان را از بیماری های ناشی از غذا در امان نگه می دارد. آموزش کارکنان در مورد روش های صحیح شستشوی دست ها و سیاست های استفاده از دستکش برای به حداقل رساندن انتشار میکروب ها از دست ها به غذا و سطوح اطمینان حاصل کنید که امکانات کافی برای شستشوی دست ها از جمله صابون، حوله کاغذی و سطل زباله وجود دارد مناطق آماده سازی غذا را تمیز کنید و سطوح کار را به طور مرتب ضدعفونی کنید تا خطر آلودگی متقاطع کاهش یابد (۱۲).

کلاس های درس

یک کلاس درس ناپاک بستری برای رشد باکتری های مضر ایجاد می کند که بر دانش آموزان و کارکنان تأثیر می گذارد. گنجاندن آموزش بهداشت در برنامه درسی می تواند استانداردهای بهداشت را تقویت کند دستگیره درها و سطوح معمولی اغلب هنگام تمیز کردن نادیده گرفته می شوند. اطمینان از یک برنامه تمیز کردن خوب و دسترسی به ضدعفونی کننده های دست برای به حداقل رساندن خطر آلودگی متقابل ردپای کربن مدرسه را با ارائه شیرهای کار که مصرف آب را به ویژه در کلاس های علوم کاهش می دهد کاهش دهید (۸).

اتاق های کامپیوتر

یک موس کامپیوتری معمولی بیش از سه برابر بیشتر از سطح آلودگی ناشی از باکتری ها در مقایسه با معمولی صندلی توالی، خانه ای دارد. صفحه کلیدهای کامپیوتری هزاران میکروب را در هر اینچ مربع در جای می دهند. با تهیه ضدعفونی کننده های سطح، دانش آموزان را تشویق کنید که به طور مرتب قسمت های میز کامپیوتر را تمیز کنند یک رژیم تمیز کردن منظم تجهیزات کامپیوتری را اجرا کنید زیرا دست های زیادی با یک ایستگاه کاری در تماس هستند (۱۰).

اهمیت رعایت بهداشت مدارس برای دانش آموزان

چه دانش آموز به تازگی مدرسه را شروع کرده باشد و چه پس از تعطیلات کلاس های را از سر می گیرد، به طرق مختلف در معرض میکروب ها قرار گرفته است. هنگام سرفه، عطسه یا خوردن غذای آلوده، میکروب ها می توانند به سرعت از دانش آموزی به دانش آموز دیگر سرایت کنند. دانش آموزان در هنگام بازی، اشتراک غذا با دوستان، اختلاط نزدیک با دانش آموزان دیگر و غیره در معرض خطر قرار گرفتن در معرض میکروب ها هستند. در واقع مدارس می توانند محل رشد میکروب ها باشند. و اگر اهمیت رعایت بهداشت در مدرسه را به دانش آموز آموزش ندهید، او مستعد ابتلا به بیماری های مختلفی مانند سرفه، سرماخوردگی، تب، شپش سر و غیره خواهد شد (۹).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بهداشت شخصی برای دانش آموزان: نکاتی در مورد اینکه چگونه والدین می توانند بهداشت شخصی را به بچه های مدرسه آموزش دهند رعایت بهداشت فردی در مدرسه برای دانش آموزان برای تمیز، سالم ماندن و در امان ماندن از میکروب ها و بیماری ها ضروری است. در اینجا نکاتی در مورد نحوه آموزش بهداشت فردی به دانش آموزان و دانش آموزان آورده شده است. بهداشت شخصی خوب نه تنها برای دانش آموز بلکه برای کل خانواده نیز مهم است. میکروب هایی که دانش آموزان در مدرسه می گیرند به راحتی به بقیه اعضای خانواده سرایت می کند. ممکن است اطمینان حاصل کنید که دانش آموزان یک لباس فرم تمیز بپوشد و تمام وسایل ضروری مدرسه را به همراه داشته باشد، اما این نیز حیاتی است که به او نظافت اولیه را بیاموزید. این مقاله به روش های مختلفی می پردازد تا اطمینان حاصل شود که دانش آموزان اهمیت بهداشت شخصی در مدرسه را درک می کنند (۱۱).

نکاتی برای آموزش عادات بهداشت شخصی به دانش آموزان

چه دانش آموز برای اولین بار مدرسه را شروع کند و چه بعد از تعطیلات برمی گردد، اختلاط با تعداد زیادی از دانش آموزان دیگر او را در معرض میکروب های بسیار بیشتری نسبت به خانه قرار می دهد. در حالی که نمی توانید از تماس با همه میکروب ها جلوگیری کنید (و به یاد داشته باشید که قرار گرفتن در معرض برخی از میکروب ها چیز خوبی است)، می توانید از طریق عادات بهداشتی سالم به کاهش خطر ابتلای دانش آموز به عفونت کمک کنید (۴).

توجه ویژه به دست ها

شستن دست ها یکی از مهم ترین و اساسی ترین عادات بهداشتی است که باید به دانش آموز بیاموزید. همچنین یک راه موثر برای جلوگیری از انتشار میکروب ها در مدرسه است. به دانش آموز بیاموزید که قبل و بعد از خوردن غذا، پس از استفاده از توالت، سرفه یا عطسه، بازی در زمین مدرسه و غیره دست های را با آب و صابون کاملاً بشوید. شستن دست ها با آب و صابون باید به یک عادت روزانه برای دانش آموزان تبدیل شود (۷):

- بعد از استفاده از توالت
- قبل از غذا خوردن
- بعد از بازی در بیرون
- بعد از دست زدن به چیزی کثیف
- پس از سرفه، عطسه یا دمیدن بینی
- پس از دست زدن به یک دستمال کثیف
- بعد از نوازش/نوازش حیوانات
- هر زمان که دست ها کثیف به نظر می رسند

یک بسته ضدعفونی کننده دست دتول را در کیف یا کیسه ناهار دانش آموز قرار دهید تا یادش بیاید قبل از غذا از آن استفاده کند .

تمیز بودن ناخن ها

این یک واقعیت شناخته شده است که ناخن ها محل رشد باکتری ها هستند. میکروب هایی که زیر ناخن های دانش آموز جمع می شوند می توانند به راحتی به دهان، چشم ها و بینی او منتقل شوند. این می تواند در بیشتر موارد منجر به عفونت و بیماری شود. اطمینان حاصل کنید که ناخن های دانش آموز هر هفته به طور منظم کوتاه و کوتاه شده است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شستن مرتب اسباب بازی ها

بسیاری از مدارس دارای مناطق بازی هستند که دانش آموزان می توانند اسباب بازی های پر شده مورد علاقه را برای بازی با بیاورند. در طول چنین کلاس‌هایی، دانش آموزان اسباب‌بازی‌های را در اختیار دانش آموزان دیگر قرار می‌دهند. نه تنها اسباب بازی ها به اطراف منتقل می شوند، بلکه میکروب ها نیز از طریق آنها منتقل می شوند. بنابراین، مطمئن شوید که اسباب‌بازی‌های دانش آموزان را مرتب می‌شوید (۱۰).

بهداشت پا

یکی از جنبه‌هایی که والدین در دانش آموزان مدرسه می روند اغلب نادیده گرفته می شوند، بهداشت پا است. گاهی اوقات تعریق پا که به نام پای ورزشکار نیز شناخته می شود، می تواند منجر به عفونت قارچی شود. دانش آموزان را مجبور کنید به جای جوراب‌هایی که از الیاف مصنوعی ساخته شده اند جوراب‌هایی با آستر نخی بپوشد تا پاهایش نفس بکشند (۳).

بهداشت مواد غذایی

غذا یکی دیگر از جنبه‌های مهم است که در آن بهداشت از اهمیت بالایی برخوردار است. هنگام بسته بندی غذا برای دانش آموزان، مطمئن شوید که جعبه ناهار را به درستی بشوید. همیشه غذای تازه تهیه شده را همراه با یک بطری آب تمیز بسته بندی کنید. برای دانش‌آموزان جوان، یا دانش‌آموزان دارای معلولیت، یا حتی فقط برای یادگیرندگان بصری، استفاده از تصاویر یا فیلم‌ها را برای نشان دادن هر مرحله در نظر بگیرید. همچنین باید مهارت را مدل کنید (۴).

رژیم غذایی سالم

چه دانش آموز یک ناهار بسته بندی شده یا یک شام مدرسه داشته باشد، یک رژیم غذایی متنوع و متعادل به محافظت از سلامت او و ارتقای رشد و تکامل مناسب کمک می کند. تغذیه صحیح همچنین به تمرکز حین درس کمک می کند. قبل از شروع به تهیه ناهار بسته بندی شده حتما دست های را بشوید و خشک کنید. سطوح آشپزخانه نیز باید تمیز و ضدعفونی شود (۳).

مقابله با بیماری

اگر دانش آموزان خوب نیست، او را از مدرسه دور نگه دارید تا زمانی که به طور کامل بهبود یابد و احساس کند که می تواند به آن ملحق شود. اگر خیلی زود برگردد، خطر سرایت میکروب های به سایر دانش آموزان را دارد. سرفه و عطسه باعث گسترش بیماری می شود. به دانش آموزان بیاموزید هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان را با دستمال بپوشانند تا از انتقال میکروب ها در هوا جلوگیری شود. دستمال های استفاده شده را در سطل زباله بیندازید و همیشه دست ها را با آب و صابون بشوید. اگر دستمال کاغذی در دسترس نیست، دانش آموز را تشویق کنید تا به جای دست، در ناحیه آرنج عطسه یا سرفه کند تا گسترش باکتری ها کاهش یابد (۱).

آموزش مهارت های مراقبت شخصی

راهکارهای مختلفی برای آموزش بهداشت فردی وجود دارد. به خاطر این درس، ما بر روی شستن دست ها تمرکز می کنیم تا روشی را که می توانید به دانش آموزان آموزش دهید، نشان دهیم. می توانید از این راهنما استفاده کنید و آن را برای تقریباً هر مهارت بهداشتی تغییر دهید (۱۰).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱. مفاهیم و واژگان را آموزش دهید.

آموزش مفهوم میکروب ها و باکتری ها، این امر به ویژه برای دانش آموزان جوان تر که ممکن است هیچ دانش قبلی در مورد این موضوع نداشته باشند بسیار مهم است. این را درست مانند درس مطالعات اجتماعی با اصطلاحات مهم واژگانی، پیش آزمون و غیره آموزش دهید.

آزمایش گچ روشی سرگرم کننده برای نشان دادن این است که چگونه به راحتی می توانیم میکروب ها را به یکدیگر منتقل کنیم. ابتدا دست را در پودر گچ فرو کنید. سپس با یک دانش آموز دست می دهید و از آن دانش آموز می خواهید با دانش آموزان دیگر دست بدهد. حالا همه دانش آموزان پودر گچ روی دست دارند (۱۲).

۲. مهارت را نشان دهید.

در این مثال به دانش آموزان ۶ مرحله شستن دست را آموزش دهید (دست های را خیس کنید، صابون بزنید، صابون را کف کنید، دست های را حداقل ۲۰ ثانیه بمالید، آنها را بشویید و خشک کنید). یک مرحله در یک زمان آموزش دهید. مهم است که قبل از رفتن به مرحله بعدی، مطمئن شوید که هر مرحله تسلط یافته است، این امر به ویژه برای مهارت هایی که دارای مراحل به ترتیب متوالی هستند صادق است (۹).

توصیه هایی برای رعایت بهداشت در موسسات آموزشی

آموزش درک اهمیت بهداشت به دانش آموزان بخش اساسی آموزش آنهاست. با سیستم ایمنی کمتر توسعه یافته آنها، عفونت ها راحت تر تشخیص داده می شوند. زندگی مدرسه می تواند اغلب با گسترش بیماری های مسری مانند آنفولانزا مختل شود. بهداشت دست واقعا به کاهش انتشار میکروب ها کمک می کند.

تحقیقات نشان می دهد که شستن نادرست دست ها می تواند میلیون ها روز بیماری برای دانش آموزان و کارکنان نظام آموزشی تمام کند. شستن دست ها مهم ترین کاری است که می توانید انجام دهید تا بیمار نشوید (۵).

فرهنگ بهداشتی مناسب را درست در دستشویی اتخاذ کنید

بهبود وضعیت دستشویی های مدرسه و فراهم کردن امکانات کافی از افزایش نرخ شستن دست ها و نگرش مثبت تر در دانش آموزان حمایت می کند. شستن دست ها می تواند خطر ابتلا به حشرات معده را تا ۴۷ درصد کاهش دهد. نقاط خطر در داخل دستشویی شامل توالت ها، دستگیره های فلاش، دستگیره های کابین و مناطق اطراف سینک است. استفاده از رنگ در سرتاسر دستشویی با تلگراف های رنگی می تواند خلق و خوی را افزایش داده و نگرش مثبت نسبت به یادگیری را تشویق کند. حمام های را با وسایل بهداشتی پر جنب و جوش قرمز، سبز، آبی یا حتی صورتی بسازید (۸).

ایجاد یک تصور مثبت درست

قسمت های پذیرش و ورودی اولین تصور را برای دانش آموزان، والدین و بازدیدکنندگان ایجاد می کند. آن را مثبت کنید و به خوبی بر استانداردهای بهداشتی مدرسه منعکس خواهد شد.

قسمت پذیرش و ورودی نیز اغلب فضای پرتراфик با تعامل متقابل متعدد در طول روز است. ۸۰ درصد کثیفی های ساختمان اغلب از طریق کفش های عمومی به داخل خانه منتقل می شود. ارائه مراقبت از کف با کیفیت با قرار دادن تشک ورودی نه تنها به نشان دادن سطح بیشتری از مراقبت و توجه به دانش آموزان کمک می کند، بلکه تصویر مدرسه را از مدرسه افزایش



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

می دهد. سلامت و ایمنی دانش آموزان نیز با به حداقل رساندن خطر لغزش و سقوط به خطر نمی افتد (۱۱).
اطمینان از یک روال تمیز کردن منظم با تمرکز بر مناطق پر استفاده مانند دستگیره درها، سطوح و حتی کارهای ورود

رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی در غذاخوری

بهداشت و ایمنی مواد غذایی در تضمین رفاه دانش آموزان و حفظ استانداردهای آموزشی بسیار مهم است - هم کارکنان و هم دانش آموزان را از بیماری های ناشی از غذا در امان نگه می دارد.

از تمیز و شفاف بودن مسیرها اطمینان حاصل کنید

با توجه به اینکه روزانه صدها کارمند و دانش آموز از راهروهای مدارس استفاده می کنند، جای تعجب نیست که لغزش، زمین خوردن و زمین خوردن یکی از دلایل اصلی آسیب به دانش آموزان مدرسه است. از آنجایی که چنین حوادثی بسیار رایج هستند، بسیار مهم است که مدارس تمام تلاش خود را برای حفظ تمیز و پاکیزه راهروها، عاری از خطر لغزش و سفر، در سرتاسر ساختمان مدرسه انجام دهند (۱۰).

در نهایت، اطمینان حاصل کنید که تمیز کردن، جاروبرقی و صیقل دادن کفها در خارج از ساعات مدرسه انجام می شود و در مواردی که این قسمتها باید در طول روز تمیز شوند، مناطق خطرناک با استفاده از «کف مرطوب» و «تمیز کردن در داخل» به وضوح مشخص شده باشند (۵).

به طور مرتب سطوح را ضد عفونی کنید

با توجه به اینکه تعداد زیادی از بچه ها در طول روز مدرسه با هم ترکیب می شوند، جای تعجب نیست که کلاس های درس محل مناسبی برای رشد سرماخوردگی، آنفولانزا و ویروس ها باشد. ضروری است که کارکنان هر کاری که می توانند برای جلوگیری از گسترش بیماری ها در محیط مدرسه انجام دهند و از همه ابزارهای ممکن استفاده کنند - تمیز نگه داشتن و بهداشت کلاس های درس یکی از مؤثرترین راه ها برای انجام این کار است.

بین کلاس ها و در پایان روز مدرسه، مطمئن شوید که کارکنان برای پاک کردن و ضدعفونی کردن تمام سطوح کار، از جمله میز، کامپیوتر و تخته سفید مشترک، وقت بگذارند. اغلب می توان این کار را با استفاده از یک پارچه آبی و یک اسپری ضد عفونی کننده مناسب به بهترین نحو انجام داد (۸).

ایجاد ایستگاه های ضد عفونی کننده دست

در یک نکته مشابه، با فراهم کردن وسایل شستشوی دست و ضدعفونی زیاد در اطراف محل مدرسه، می توان شیوع سرماخوردگی و ویروس ها را کاهش داد. با توجه به اینکه کودکان در طول روز چقدر وسایل کلاس را به اشتراک می گذارند - خودکار، تخته وایت برد، کتاب های درسی و غیره - جای تعجب نیست که انتقال سطحی چنین بیماری هایی در مدارس نسبتاً رایج است. این را می توان با دادن وسایل کافی به کودکان برای تمیز کردن و ضدعفونی کردن دست ها قبل از استفاده از وسایل مشترک در کلاس کاهش داد. سرمایه گذاری در ایستگاه های ضد عفونی کننده دست خودکار برای دانش آموزان در راه رفتن به کلاس درس، یا حتی خرید بطری های ضد عفونی کننده دست برای قرار دادن روی میزها را در نظر بگیرید (۱۲).

یک تیم نظافتی اختصاصی استخدام کنید

حفظ بالاترین استانداردهای بهداشت و نظافت در مدرسه با هر اندازه ای کار کوچکی نیست، و این امر ضروری است که تیم نظافتی منتخب شما به وظیفه خود عمل کند. کسانی که وظیفه نظافت مدرسه شما را بر عهده دارند باید در بسیاری از



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

محصولات، تجهیزات و بهترین شیوه های مورد نیاز برای ایمن نگه داشتن و سالم نگه داشتن کودکان و همچنین توانایی انجام یک تمیز کردن عمیق با کیفیت بالا در پایان دوره آموزشی کاملاً مسلط باشند (۷).

محیط آموزشی ایمن و دلپذیر را ارائه دهید

یک کلاس درس ناپاک بستری برای رشد باکتری‌های مضر ایجاد می‌کند که بر دانش آموزان و کارکنان تأثیر می‌گذارد. گنجاندن آموزش بهداشت در برنامه درسی می‌تواند استانداردهای بهداشت را تقویت کند. دستگیره درها و سطوح معمولی اغلب هنگام تمیز کردن نادیده گرفته می‌شوند. از یک برنامه تمیز کردن خوب اطمینان حاصل کنید و دسترسی به ضدعفونی کننده های دست را برای به حداقل رساندن خطر آلودگی متقاطع فراهم کنید (۸).

اتاق های کامپیوتر

یک موس کامپیوتری معمولی بیش از سه برابر بیشتر از سطح آلودگی ناشی از باکتری‌ها در مقایسه با معمولی صندلی توالت، خانه‌ای دارد. صفحه کلیدهای کامپیوتری هزاران میکروب را در هر اینچ مربع در جای می‌دهند. با تهیه ضدعفونی کننده‌های سطح، دانش آموزان را تشویق کنید تا به طور منظم قسمت‌های میز کامپیوتر را تمیز کنند. یک رژیم تمیز کردن منظم تجهیزات کامپیوتری را اجرا کنید زیرا دست های زیادی با یک ایستگاه کاری در تماس هستند. برای به حداقل رساندن انتشار باکتری ها و میکروب ها از سطوح به تماس های دستی، همیشه دست های را قبل از ورود یا خروج از اتاق های کامپیوتر ضدعفونی کنید تا از بهداشت بیشتر محافظت کنید (۱۰).

نقش فناوری در بهداشت مدارس

فناوری با مکانیسم هایی مانند فیلتراسیون برای کمک به جذب باکتری ها و سایر ذرات برای کاهش انتشار میکروب ها می تواند نقش مهمی در تقویت بهداشت در مدارس ایفا کند.

کیفیت هوا محرک بزرگ بهداشت مدارس است، اما در حالی که بسیاری از ساختمان‌ها دارای سیستم‌های تهویه داخلی هستند، دانستن اینکه این سیستم‌ها چقدر در حذف آلودگی هوا موثر هستند، می‌تواند دشوار باشد. آلاینده ها می‌توانند شامل ذرات مختلف در اندازه و گازهایی مانند ترکیبات آلی فرار (VOCs) یا فرمالدئید باشند. افزایش تهویه با باز کردن پنجره ها ممکن است باعث شود در صورت آلوده بودن منطقه، هوای بیرونی ضعیف به داخل وارد شود و چالش های دما را ایجاد کند که می‌تواند بر راحتی، به ویژه در ماه های سرد زمستان و روزهای مرطوب تابستان تأثیر بگذارد (۱۱).

اگر مدارس به فکر افزودن تصفیه کننده‌های قابل حمل به کلاس‌های درس و مکان‌های مشترک برای کمک به کیفیت بهتر هوای داخل خانه هستند، باید تصفیه کننده‌هایی را در نظر بگیرند که به‌طور علمی برای جذب ذرات کوچک مانند آلرژن‌ها و ویروس‌ها آزمایش شده‌اند و شامل موارد زیر هستند (۵).

فیلتراسیون با کیفیت بالا و طرح ریزی قدرتمند برای تکمیل سیستم های موجود و ارائه هوای تمیزتر و تمیزتر در سراسر فضاهای عمومی مانند مدارس.

فیلتراسیون استاندارد کاملاً مهر و موم شده نه تنها تضمین می‌کند که هیچ هوایی از فیلتر عبور نمی‌کند، بلکه هر نقطه نشستی بالقوه ای را که از طریق آن هوای کثیف ممکن است وارد جریان هوا شود، مسدود می‌کند. سیستم های فیلتر باید ۹۹٫۹۷ درصد از ذرات به کوچکی ۰٫۳ میکرون شامل آلرژن ها، آلاینده ها، باکتری ها، گرده ها، هاگ های کپک و گازها را جذب کنند.

گردش هوای قوی برای اطمینان از اینکه هوای تصفیه شده به هر گوشه اتاق می‌رسد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

عملکرد بی صدا برای کاهش اختلالات ناخواسته در فضاهای آموزشی

دستشویی های مشترک نیز تاثیر بسزایی بر بهداشت مدارس دارد. این نظرسنجی نشان داد که ۶۵ درصد از پاسخ دهندگان نسبت به سال گذشته بیشتر نگران بازدید از دستشویی های عمومی بوده اند، که حوله های کاغذی خالی را در میان پنج مشکل اصلی آن ها به همراه نداشتن دستمال توالت، توالت های نجس، نداشتن صابون و توالت های مسدود نشان می دهد. این یکی دیگر از زمینه هایی است که فیلترهای هوا می توانند مفید باشند - تصفیه هوای مورد استفاده برای خشک کردن دست ها. دست های مرطوب می توانند تا ۱۰۰۰ برابر بیشتر از دست های خشک باکتری منتقل کنند. با تکنولوژی مناسب و برنامه منظم نظافت، امکانات آموزشی می تواند بسیاری از این نگرانی ها را کاهش دهد و از بهداشتی تر بودن و آماده بودن سرویس های بهداشتی برای بازدیدکنندگان اطمینان حاصل کند (۱).

سلامت دیجیتال و سلامت از راه دور

سلامت دیجیتال و سلامت از راه دور تقریباً به همه چیزهایی در اقدامات بهداشتی اطلاق می شود که توسط فناوری های راه دور یا راه دور امکان پذیر شده است. این شامل مراقبت های بهداشتی بالینی از راه دور، عملیات مدیریت بهداشت، عملیات بهداشت عمومی و آموزش حرفه ای مرتبط با سلامت است. همه این مؤلفه های سلامت از راه دور با بهبود فناوری و راحتی امکان خدمت رسانی به دانش آموزانی که دارای چالش های برنامه ریزی یا موانع جغرافیایی هستند، در حال گسترش هستند که معمولاً آنها را از برنامه های سنتی مراقبت های بهداشتی در مدارس دور نگه می دارد (۱۱).

استفاده از دستگاه های با حسگر غیر لمسی

شستن و خشک کردن موثر دست ها برای جلوگیری از انتشار میکروب ها ضروری است. اطمینان حاصل کنید که لوازم خشک کردن دست و صابون به خوبی ذخیره شده است. برای نیازهای بهداشتی بهینه، دستگاه های صابون دستی با فناوری حسگر غیر لمسی برای به حداقل رساندن تماس با سطح در دسترس هستند. ارائه نمایش های شستشوی دست برای دانش آموزان و تجهیز دستشویی ها با علائم و اعلان های بصری برای ترویج شیوه های بهداشتی خوب موثر است.

نتیجه گیری

این مقاله به بررسی مساله آموزش بهداشت در مدارس ابتدایی پرداخته و با مرور مقالات، راهکارهایی نوین برای ارتقای آن در مدارس ابتدایی ارائه می دهد. بهداشت شخصی خوب شامل تمیز و سالم نگه داشتن تمام قسمت های خارجی بدن است. برای حفظ سلامت جسمی و روانی مهم است. در افرادی که بهداشت شخصی ضعیفی دارند، بدن محیطی ایده آل برای رشد میکروب ها فراهم می کند و آن را در برابر عفونت آسیب پذیر می کند. بسیاری از بیماری ها و شرایط را می توان با رعایت بهداشت شخصی مناسب و شستشوی منظم قسمت های بدن و مو با آب و صابون پیشگیری یا کنترل کرد. شست و شوی خوب بدن می تواند از گسترش بیماری های مرتبط با بهداشت جلوگیری کند. دانش آموزان باید یاد بگیرند که چه زمانی و چگونه باید دستان خود را بشویند تا سالم بمانند. بهداشت بهتر منجر به سلامتی بهتر، اعتماد به نفس و رشد کلی می شود. بهداشت خوب برای جلوگیری از گسترش بیماری های عفونی و کمک به کودکان برای داشتن زندگی طولانی و سالم بسیار مهم است. همچنین از غیبت آنها در مدرسه جلوگیری می کند و در نتیجه نتایج یادگیری بهتری به همراه دارد. رعایت بهداشت فردی در دانش آموزان یکی از راه های حفظ نظافت در مدرسه است. مدارس همچنین می توانند با قرار دادن سطل های زباله جداگانه برای زباله های قابل بازیافت و



غیرقابل بازیافت به عنوان بخشی از قوانین پاکیزگی کلاس، بازیافت را تشویق کنند. دانش آموزان نباید در هیچ جای مدرسه زباله ریختن کنند. گنجاندن آداب مناسب در برنامه های رفتاری کلاس درس می تواند در کاهش انتشار میکروب ها در مدارس و فراتر از آن موثر باشد. همانطور که می دانیم، یادگیری رفتارهای جدید زمان بر است، بنابراین در صورت امکان معلمان زمان بیشتری را برای دانش آموزان در نظر بگیرند تا بر این مهارت های مادام العمر مسلط شوند.

منابع

- ۱- گراوندی، عاطفه، دستورپور، میثم، گودرزی، سهند، کریمی، رضا، محمدی، زهرا. بررسی وضعیت ایمنی و بهداشت محیط مدارس شهری و روستایی شهرستان اندیکا. مجله علمی پزشکی جندی شاپور. ۲۰۲۱. Sep 23;20(4):312-23.
- ۲- ززولی، قاسم، ابدی، ناصر، یوسفی، فاطمه. بررسی شاخص های بهداشت محیط و ایمنی مدارس استان مازندران. مجله تحقیقات سلامت در جامعه. ۲۰۱۵. Jun 10;1(1):28-34.
- ۳- حافظی، امین، توکلی قوچانی، امیرحسین. شناسایی عوامل مؤثر بر بهداشت محیط و ایمنی مدارس ابتدایی. مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی. ۲۰۲۱. Jun 10;13(1):110-6.
- ۴- Chaudhari A, Mansuri S, Singh A, Talsania N. A study on Personal Hygiene of school going and non-school going children in Ahmedabad district, Gujarat. National journal of community medicine. 2015 Sep 30;6(03):437-41.
- ۵- Choo A, Delac DM, Messer LB. Oral hygiene measures and promotion: review and considerations. Australian dental journal. 2001 Sep;46(3):166-73.
- ۶- Damayanthi MN, Ranganatha SC. Effectiveness of health education on knowledge regarding personal hygiene among school children in rural field practice area of medical college. Ann Community Health. 2016;14(4):8-۱۲.
- Widyasari V, Prabandari YS, Utarini A. Training intervention to improve hygiene practices in Islamic boarding school in Yogyakarta, Indonesia: A mixed-method study. PloS one. 2020 May 29;15(5):e0233267.
- ۷- Alexander KT, Oduor C, Nyothach E, Laserson KF, Amek N, Eleveld A, Mason L, Rheingans R, Beynon C, Mohammed A, Ombok M. Water, sanitation and hygiene conditions in Kenyan rural schools: are schools meeting the needs of menstruating girls?. Water. 2014 May 22;6(5):1453-6۶.
- ۸- Madhusudan M, Chalubaraj TS, Chaitra MM, Ankitha S, Pavithra MS, Mahadeva Urthy TS. Menstrual hygiene: Knowledge and practice among secondary school girls of Hosakote, rural Bangalore. Int. J. Basic Appl. Med. Sci. 2014;4:313-20.
- ۹- Madhusudan M, Chalubaraj TS, Chaitra MM, Ankitha S, Pavithra MS, Mahadeva Urthy TS. Menstrual hygiene: Knowledge and practice among secondary school girls of Hosakote, rural Bangalore. Int. J. Basic Appl. Med. Sci. 2014;4:313-20.
- ۱۰- Sudjana B, Afriandi I, Djais JT. Correlation of personal hygiene knowledge, attitude and practices among school children in sumedang, Indonesia. Althea Medical Journal. 2016;3(4):549-5۵.
- ۱۱- Deek S, Rathore K, Yousuf A, Ganta S, Sobti G, Maniar R, Asawa K, Tak M. Effectiveness of oral health education on knowledge, attitude, practices and oral hygiene status among 12-1۵-year-old schoolchildren of fishermen of Kutch district, Gujarat, India. International maritime health. 2014;65(3):99-105.
- ۱۲- Evans, R.I., Rozelle, R.M., Noblitt, R. and Williams, D.L., 1975. Explicit and Implicit Persuasive Communications over Time To Initiate and Maintain Behavior Change: New Perspective Utilizing a Real-life Dental Hygiene Situation 1, 2. Journal of Applied Social Psychology, 5(2), pp.150-1۵۶.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶