



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## تأثیر آموزش بهداشت بر بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان ابتدایی

بهار آور<sup>۱</sup>، فرح قادری<sup>۲</sup>، فاطمه امیدی<sup>۳</sup>

۱- کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه پیام نور مرکز ایلام

۲- کارشناسی ارشد آموزش زبان انگلیسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات

۳- کاردانی مامایی دانشگاه علوم پزشکی ایلام

*aavar\_bahar@gmail.com*

### چکیده

در دنیای امروزه پیشرفت و توسعه علمی و فناوری به سرعت پیش می‌رود و این پیشرفت‌ها تأثیر بسزایی در زندگی انسان‌ها داشته است. اما علم و فناوری تنها برای تولید کالاها و خدمات بهتر نیست، بلکه باید برای بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها نیز مورد استفاده قرار گیرد. در این راستا، آموزش بهداشت به عنوان یکی از عوامل مؤثر در بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها و به ویژه دانش آموزان ابتدایی مطالعه و تحقیقات زیادی را به خود اختصاص داده است. با توجه به اهمیت بهداشت در حفظ سلامتی انسان‌ها و ارتقاء کیفیت زندگی آن‌ها، سوالاتی پیش می‌آید. آیا آموزش بهداشت به دانش آموزان ابتدایی می‌تواند تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی آن‌ها داشته باشد؟ آیا این آموزش‌ها می‌توانند بهبود عملکرد جسمانی و روحی دانش آموزان را فراهم آورند؟ آیا آموزش بهداشت می‌تواند به کاهش نرخ بیماری‌ها و ترجیحاً افزایش انگیزه برای یادگیری در مدارس منجر شود؟ این مقاله به منظور بررسی تأثیر آموزش بهداشت بر بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان ابتدایی ارائه می‌شود. برای این منظور، ابتدا به تحلیل مفهوم بهداشت و کیفیت زندگی می‌پردازیم و سپس اهمیت آموزش بهداشت در محیط آموزشی را بررسی می‌کنیم. در ادامه، اثرات مثبت آموزش بهداشت بر دانش آموزان ابتدایی به صورت جامع مورد بررسی قرار می‌گیرد تا نتایج این تحقیق به مدارس و نهادهای آموزشی کمک کند تا برنامه‌های بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان خود را تدوین و اجرا کنند. در انتها، امیدواریم که این تحقیق به عنوان یک راهنمای مهم برای تصمیم‌گیران و متخصصان آموزش و بهداشت کودکان و نوجوانان به منظور بهبود کیفیت زندگی نسل‌های آینده مورد توجه قرار گیرد و به رشد و توسعه سالم جامعه کمک کند.

**واژگان کلیدی:** آموزش بهداشت، دانش آموزان، دبستان، معلم، کیفیت زندگی.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقدمه

دانش‌آموزان دبستانی در سنین حساسی هستند تا ارزش‌های آموزشی، بهداشتی و زیست‌محیطی خوبی را به دیگران منتقل کنند. وضعیت نامطلوب بهداشتی محیط آموزشی می‌تواند پیامدهای مخرب مختلفی را به دانش‌آموزان تحمیل کند. برخی از عواقب ممکن است پس از مدت زمان نسبتاً طولانی ظاهر شوند. از این رو ملاحظات بهداشتی در مدارس نه تنها ضروری است، بلکه در اولویت قرار دارد. از سوی دیگر، مدرسه به عنوان خانه دوم باید برای ارتقای علاقه دانش‌آموزان به برنامه آموزشی جذاب و بهینه باشد. اگرچه مدرسه زیبا و بهداشتی می‌تواند جایگاهی برای یادگیری و شکوفایی استعدادها باشد، اما مدرسه ناسالم و نامناسب می‌تواند فرصت یادگیری را از بین ببرد. علی‌رغم تلاش‌های فراوان معلمان، دستیابی به خروجی مطلوب غیرعملی است، بنابراین بهبود عوامل بهداشتی محیط آموزشی می‌تواند منجر به خروجی‌های بهتر شود [۱].

مدرسه مکانی حیاتی برای یادگیری، کسب مهارت‌ها و نگرش‌های اساسی است که در تمام طول زندگی دانش‌آموزان حفظ می‌شوند. شکوفایی حداکثری استعدادها و مستلزم سطوح بالای یادگیری نیازمند سطوح بهینه محیط بهداشتی و رفاهی است. از این رو بررسی در امور آموزش و پرورش یکی از راهبردی‌ترین تحقیقات و مهمترین راه افزایش توسعه و دستیابی به حداکثر خروجی است. در غیاب سطوح بهینه استراتژی‌های سالم، برنامه‌های آموزشی ممکن است با شکست مواجه شوند و منجر به افت تحصیلی و بازگشت سرمایه ضعیف شود [۱].

برنامه‌های ارتقای سلامت برای بهبود بهداشت فردی باید در محیط‌های مدرسه و جامعه با هماهنگی خانواده‌های کودکان انجام شود. [۲]. چنین برنامه‌های بهداشتی باعث کاهش عوارض و مرگ و میر در میان کودکان مدرسه‌ای و بهبود کیفیت زندگی و طول عمر آنها می‌شود. علاوه بر این، آنها ممکن است عملکرد تحصیلی را بهبود بخشند و غیبت از مدرسه را کاهش دهند [۳]. بهداشت فردی<sup>۱</sup> در میان کودکان بهترین ابزار برای بهبود استراتژی‌های جامعه و شیوه‌های مداخله برای مقابله با بسیاری از بیماری‌های مسری و عفونی است که کودکان را در طول دوره رشد و تکامل تحت تاثیر قرار می‌دهند. بچه‌های مدرسه‌ای کوچک‌تر نسبت به هم‌تایان بزرگ‌تر خود مستعد بهداشت شخصی ضعیف‌تر هستند. بهداشت شخصی کودکان شامل استحمام منظم، لباس‌ها و لباس‌های تمیز، مراقبت از دهان و دندان، شستن دست‌ها، دفع مناسب بافت جامد و تمیزی مو و ناخن است. اینها باید تحت راهنمایی والدین و تحت نظارت در مدرسه توسط پرستار مدرسه و سایر معلمان مشاهده و بهبود یابد [۲]. بهداشت فردی ضعیف یک مشکل عمده بهداشت عمومی<sup>۲</sup> است که بر بسیاری از کودکان مدرسه‌ای در بسیاری از کشورهای در حال حاضر تاثیر می‌گذارد. علاوه بر این، بهداشت فردی نامناسب بر سلامت کودکان تاثیر می‌گذارد و آنها را مستعد قرار گرفتن بیش از حد در معرض بسیاری از بیماری‌های عفونی، تنفسی و گوارشی مانند اسهال، سرماخوردگی، تب، آنفولانزا، درد شکم، استفراغ، اتساع، بیماری‌های لته، درماتیت و خارش و... در درازمدت بر مصونیت، رشد و نمو آنها تاثیر می‌گذارد و غیبت از مدرسه را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، عادات بهداشت شخصی مثبت، نظافت در هر مرحله از زندگی مهم است و بیشتر از اوایل دوران کودکی شروع می‌شود و به راحتی قابل آموزش و پذیرش است [۴].

مطالعات متعددی که در سرتاسر جهان انجام شده است، موضوع بهداشت شخصی و نظافت را در میان کودکان مدرسه‌ای مورد بحث قرار داده است. به عنوان مثال، آیبیو در سال ۲۰۱۲، در نیجریه، کودکان مدرسه‌ای ۶ تا ۱۴ ساله را در مورد دانش و عملکرد آنها در مورد بهداشت شخصی و نظافت مورد بررسی قرار داد. او دریافت که میانگین نمرات دانش و عملکرد به ترتیب ۷۴٫۶ درصد و ۵۴٫۹ درصد است. علاوه بر این، او فاش کرد که تنها ۲۹٫۴ درصد از کودکان مدرسه‌ای دست‌های خود را بعد از رفتن به توالت، ۳۷٫۰ درصد لباس‌های خود را روزانه و ۴۶٫۳۵ درصد از آنها پس از بازی دست‌های خود را می‌شویند [۲]. از سوی دیگر، مطالعه‌ای توسط کاکار و همکاران [۵]، در هند، نشان دادند که ۸۲٫۶ درصد از کودکان مدرسه حمام روزانه، ۶۱٫۱

<sup>۱</sup> - Personal hygiene

<sup>۲</sup> - General Hygiene



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

درصد مسواک زدن روزانه، ۵۳ درصد شستشوی دهان بعد از غذا و ۸۰،۲ درصد از آنها موهای تمیز و شانه شده داشتند. فیچم دریافت که اقدامات بهداشتی بر الگوی گسترش اسهال<sup>۱</sup> تأثیر می گذارد. علاوه بر این، دست زدن به آب و شستن شیوه های خاصی بود که بیشترین توجه را می طلبید [۴]. یک نظرسنجی توسط نان دراپ باس در سال ۲۰۰۹ انجام شد، نشان داد که شستن اجباری دست ها در مدارس ابتدایی می تواند به طور قابل توجهی غیبت ناشی از بیماری های عفونی را کاهش دهد [۶]. در اتیوپی، یک مطالعه مقطعی نشان داد که اقدامات بهداشتی مثبت در میان کودکان مدرسه ای با بهترین وضعیت رفتاری بهداشتی مرتبط است [۲]. مطالعه ای که در سال ۲۰۰۹ در کلمبیا روی ۲۰۴۲ دانش آموز انجام شد، نشان داد که تنها ۳۳،۶ درصد اظهار داشتند که اغلب دست های خود را بعد از غذا خوردن و بعد از استفاده از توالت می شستند. علاوه بر این، علائم گوارشی و تنفسی کمتر و غیبت کمتری در میان کودکانی گزارش شد که بهداشت عمومی و شستن دست ها را مثبت توصیف کردند [۱].

در اردن چند مطالعه این موضوع را به طور غیر عمیق مورد بحث قرار داده اند. به عنوان مثال، یک مطالعه در بین دانش آموزان مدرسه نشان داد که ۱۷٪ از آنها هرگز دندان های خود را مسواک نمی زنند. علاوه بر این، ۲۵،۰ درصد از آنها مسواک نداشتند و نزدیک به ۱۵،۰ درصد از آنها با خانواده خود مسواک مشترک داشتند. مطالعه دیگری که در بین دانش آموزان دبیرستانی انجام شد نشان داد که تنها دو سوم دانش آموزان مدارس حداقل دو بار در روز دندان های خود را مسواک می زدند. علاوه بر این، الباشتاوی و حسنا، نشان دادند که شیوع شپش سر به طور قابل توجهی در بین کودکان مدرسه ای با اقدامات بهداشتی ضعیف و عدم رعایت بهداشت، و فاقد امکانات حمام در خانه های خود افزایش یافته است [۷].

در ایران تحقیق جامعی که به بررسی همه جانبه بهداشت فردی در میان دانش آموزان متاسفانه نپرداخته است؛ اما در تحقیقی متولی و صداقت [۸] میزان شیوع پدیکولوزیس<sup>۲</sup> یا شپش که یکی از مهمترین معضلات بهداشتی جامعه به ویژه در بین دانش آموزان مقطع ابتدایی می باشد؛ در شهرستان ساری ۱/۹ درصد به دست آمد که میزان آلودگی در روستاها سه برابر مناطق شهری بود. همچنین میزان آلودگی در دخترها ۷ برابر پسرها مشاهده گردید [۸].

بر اساس تحقیقی که کریمی و همکاران در سال ۱۴۰۰ انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که ۷۷/۸ درصد مدارس شهری و ۸۰/۶ درصد مدارس روستایی به آب آشامیدنی سالم دسترسی داشتند. در ۵۵/۶ درصد مدارس شهری و ۲۲/۶ درصد مدارس روستایی استاندارد تعداد آبخوری رعایت شده بود. در ۷۷/۸ درصد مدارس شهری و ۳۵/۵ درصد مدارس روستایی استاندارد تعداد دستشویی رعایت شده بود. استاندارد تعداد توالت در ۴۴/۴ درصد مدارس شهری و ۲۹ درصد مدارس روستایی رعایت شده بود. در ۴۴/۴ درصد مدارس شهری و ۳۵/۵ درصد مدارس روستایی روش دفع فاضلاب بر اساس استاندارد بهداشتی به کار رفته است در شهرستان اندیکا رعایت شده بود [۹].

## بهداشت فردی

بهداشت مجموعه ای از اقداماتی است که برای حفظ سلامت انجام می شود. به گفته سازمان بهداشت جهانی<sup>۳</sup> (WHO) "بهداشت به شرایط و اقداماتی اطلاق می شود که به حفظ سلامت و جلوگیری از گسترش بیماری ها کمک می کند." 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 و بهداشت مواد غذایی. بهداشت خانگی و روزمره شامل شستن دست ها، بهداشت تنفسی، بهداشت مواد غذایی در خانه، بهداشت آشپزخانه، بهداشت حمام، بهداشت لباسشویی و بهداشت پزشکی در منزل می باشد [۲].

<sup>۱</sup> - diarrhea

<sup>۲</sup> - Pediculosis

<sup>۳</sup> - World Health Organization



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بسیاری از مردم بهداشت را معادل «پاکیزگی»<sup>۱</sup> می دانند، اما بهداشت یک اصطلاح 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 محل کار، از جمله امکانات حمام است. برخی از اقدامات بهداشتی منظم ممکن است توسط جامعه عادات خوب در نظر گرفته شود، در حالی که بی توجهی به بهداشت می تواند منجر کننده، بی احترامی یا تهدید کننده تلقی شود [۴].

بهداشت عملی است که با سبک زندگی، نظافت، سلامتی و پزشکی مرتبط است. در پزشکی و زندگی روزمره، اقدامات بهداشتی به عنوان اقدامات پیشگیرانه برای کاهش بروز و انتشار میکروب‌های منجر به بیماری به کار گرفته می‌شود. اقدامات بهداشتی از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. در تولید مواد غذایی، دارویی، آرایشی و بهداشتی و سایر محصولات، بهداشت خوب جزء حیاتی تضمین کیفیت است. اصطلاحات پاکیزگی و بهداشت اغلب به جای یکدیگر استفاده می‌شوند که می‌تواند باعث سردرگمی شود. به طور کلی، بهداشت به اقداماتی اطلاق می‌شود که از گسترش ارگانیسم‌های بیماری‌زا جلوگیری می‌کند. فرآیندهای تمیز کردن (به عنوان مثال، شستن دست‌ها) میکروب‌های عفونی و همچنین کثیفی و خاک را از بین می‌برد و بنابراین اغلب ابزاری برای دستیابی به بهداشت هستند [۷].

به عبارتی دیگر بهداشت از انجام برخی روال‌ها به منظور ارتقای پاکیزگی و کاهش احتمال عفونت و بیماری در جهان تعریف می‌شود. این شامل بهداشت مورد استفاده در تمیز کردن و تهیه پوشش گیاهی و گوشت به عنوان غذا است. بهداشت همچنین شامل اقدامات بهداشتی است که ما برای دفع ایمن زباله‌های انسانی مانند سیستم‌های فاضلاب استفاده می‌کنیم. با این حال، زمانی که موضوع بهداشت ارجاع داده می‌شود، معمولاً با رعایت بهداشت شخصی مطابقت دارد. بهداشت شخصی به اقدامات بهداشتی اطلاق می‌شود که ما هر روز به منظور ارتقاء پاکیزگی در بدن خود انجام می‌دهیم [۱۰]. کاربردهای دیگر این واژه به شرح زیر است: بهداشت بدن، بهداشت شخصی، بهداشت خواب، بهداشت روانی، بهداشت دهان و دندان و بهداشت شغلی که در ارتباط با بهداشت عمومی استفاده می‌شود.

بهداشت شخصی یا فردی به حفظ پاکیزگی بدن و لباس برای حفظ سلامت و رفاه کلی اشاره دارد. این شامل تعدادی از فعالیت‌های مختلف مربوط به حوزه‌های کلی زیر مراقبت از خود است: شستن یا حمام کردن، از جمله تمیز کردن خود پس از استفاده از توالت. مراقبت مناسب از دهان؛ آراستگی و لباس پوشیدن؛ و تمیز نگه داشتن لباس حمام کردن، لباس پوشیدن و درآوردن و استفاده از توالت از فعالیت‌های روزمره زندگی<sup>۲</sup> (ADLs) در نظر گرفته می‌شود در حالی که شستن لباس یکی از فعالیت‌های ابزاری زندگی روزمره یا IADL محسوب می‌شود. بهداشت به دلایل زیادی، مانند کمک به بشر برای ترویج پاکیزگی و دفع بیماری‌های عفونی مهم است. این سیستم‌ها بهداشتی هستند زیرا زباله‌های انسانی را در خود نگه می‌دارند و از افراد دور نگه می‌دارند. زباله‌های انسانی حاوی بسیاری از پاتوژن‌های بالقوه مضر هستند که می‌توانند منجر به بیماری‌های قابل پیشگیری و مرگ و میر شوند [۳]. بهداشت فردی یک اقدام پیشگیرانه بهداشتی است که به سلامت عاطفی، اجتماعی و جسمی دانش‌آموزان کمک می‌کند:

۱- پاکیزگی از انتشار بیماری ناشی از انگل‌های خارجی (مانند شپش بدن یا سر) یا از تماس با مدفوع آلوده یا سایر مایعات بدن محافظت می‌کند.

۲- شستشو و استحمام مناسب از پوست در برابر جوش و زخم در برابر تماس با ادرار یا مدفوع محافظت می‌کند

۳- بهداشت دهان و دندان خطر سوءتغذیه، مشکلات بلع یا عفونت‌های ناشی از ورود باکتری‌های موجود در دهان به جریان خون و سایر بافت‌های بدن را کاهش می‌دهد.

<sup>۱</sup> - cleanliness

<sup>۲</sup> - Activities daily life



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- ۴- رعایت بهداشت فردی خطر شرمساری اجتماعی و در نهایت گوشه گیری از دیگران را کاهش می دهد.  
۵- با توجه به سلامت عاطفی، تمیز و مرتب نگه داشتن خود باعث بهبود روحیه و کاهش خطر افسردگی می شود [۸].

## اقداماتی مربوط به والدین

بهداشت شخصی شامل انجام تمام اقدامات احتیاطی لازم برای مراقبت از خود و رسیدن به بدنی سالم است. اما برای بچه ها حیاتی تر است زیرا به آنها کمک می کند تا به بزرگسالان سالم تبدیل شوند. به این دلیل که آنها به طور منظم 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. اما فقط درخواست از دانش آموزان برای انجام کاری کافی نیست. بلکه باید به آنها کمک شود تا رعایت بهداشت فردی را در خود به یک عادت مادام العمر تبدیل کنند. به همین دلیل بهتر است مدارس ابتدایی برنامه‌ی مناسبی را اجرا کنند تا به آنها کمک کند ابتدا با عادت‌های خوب و بد شروع کنند و در عین حال مطمئن شوند که همه چیز را درک می‌کنند. اما با تهدید فعلی ویروس‌های عفونی مانند ویروس کرونا<sup>۱</sup>، نیاز به انجام عادات بهداشتی بیش از هر زمان دیگری ضروری است. از این رو، بهداشت باید یک اقدام غیرارادی دانش آموزان ما باشد و نه چیزی که باید اجرا شود. خوشبختانه دانش آموزان مانند خاک مرطوبی هستند که به شکل هر قالبی که بخواهیم، می‌شوند و عادات بهداشتی را در کودکی می‌توان در آنها نهادینه کرد. بنابراین آموزش عادات خوب از سنین پایین برای مدت طولانی تاثیرگذار خواهد بود. از این رو، بهتر است مدارس در سعی کنند که این شیوه‌های بهداشتی را از سطوح پایه آموزش دهد و والدین، نیز آموزش عادات بهداشتی به کودکان خود را به عهده بگیرند [۶].

ممکن است بچه‌هایتان وقتی به آنها درس را به عنوان یک سخنرانی می‌دهید، به شما گوش ندهند. در عوض، بهترین راه برای تشویق فرزندانان به ایجاد یک عادت صادقانه این است که ابتدا خودتان این عادات را بپذیرید. یکی دیگر از راه‌های هیجان‌انگیز برای آموزش حفظ نظافت به فرزندانان، تبدیل آن‌ها به آزمایش‌های علمی سرگرم‌کننده است. همچنین می‌توانید از اسباب بازی ها و کارتون های آنها برای نشان دادن عادات سالم و اهمیت آنها استفاده کنید. اما ابتدا، بیایید در مورد شیوه های اساسی که هم شما و هم فرزندانان باید رعایت کنید، بیاموزیم. در اینجا برخی از عاداتی است که می‌توانید به کودک خود بیاموزید [۱۱].

۱- وقتی بچه‌ها برای بازی کردن بیرون نمی‌روند، هر چیزی و هر چیزی را که در دسترسشان باشد می‌گیرند. در حالی که باید خانه خود را تمیز نگه دارید، کثیفی و میکروب های روی دستان آنها اغلب مورد توجه قرار نمی‌گیرند. از این رو، باید به کودکان خود آموزش دهید که دست های خود را با آب و صابون بشویند.

۲- این دوران بی سابقه به ما آموخته است که برای بهبود هر دو طرف از خود فاصله بگیریم. بنابراین باید آنها را در مورد اهمیت فاصله گذاری اجتماعی آموزش دهید.

۳- به آنها بیاموزید دو بار در روز مسواک بزنند زیرا بچه ها قند زیادی می‌خورند و اغلب بیماری های دندانی را تجربه می‌کنند.

۴- مطمئن شوید که آنها روزانه لباس تمیز و مرتب بپوشند. این نه تنها آنها را بهداشتی نگه می‌دارد، بلکه شخصیت آنها را نیز اصلاح می‌کند

۵- به آنها کمک کنید تا به طور منظم حمام کنند زیرا کودکان از نظر بدنی فعال تر هستند. آنها بیشتر عرق می‌کنند و اغلب کثیف می‌شوند. بنابراین اگر حمام خود را حذف نکنند، ممکن است منجر به بوی بدن و سایر مشکلات سلامتی شود.

<sup>۱</sup> - Corona virus



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۶- به طور منظم موها را بشویید زیرا موهای کثیف ممکن است منجر به مشکلات زیادی مانند شپش، شوره سر، خارش و غیره شود.

۷- به آنها بگویند بعد از هر بار استفاده از توالت ها را آب بکشند، این چیزی است که همه ما باید در اولویت قرار دهیم.

۸- به آنها کمک کنید تا اتاق های خود را تمیز نگه دارند. تمیز کردن کار بسیار سختی است و ممکن است برای تمیز کردن اتاقشان به کمک شما نیاز داشته باشند. این نه تنها فضای زندگی آنها را مرتب می کند، بلکه در آموزش ارزش های زندگی به آنها نیز مؤثر است.

۹- ناخن هایشان را وقتی بزرگ می شوند کوتاه کنید زیرا هم نامرتب و هم ناسالم است.

۱۰- یکی از بهترین راه ها برای دور نگه داشتن آنها از بیماری ها این است که به آنها آموزش دهید از مکان هایی که ممکن است کثیف به نظر برسند دوری کنند.

۱۱- مکان هایی مانند یک گودال پر از آب در پارک یا یک قطعه آهن زنگ زده، محل پرورش باکتری های مضر هستند. از این رو به آنها بیاموزید که از دست زدن به چیزهای نامرتب خودداری کنند و اگر به چیز مشکوکی دست زدند، مطمئن شوید که بعد از آن دست های خود را بشویند [۱۲].

## مزایای بهداشت فردی

بهداشت شخصی مستلزم برنامه هایی است که افراد هر روز برای داشتن بدنی تمیز و لباس شخصی انجام می دهند. به عنوان مثال، بخشی از بهداشت فردی شامل شستن دست ها قبل و بعد از غذا است. همچنین باید پس از دست زدن به غذا برای تهیه غذا یا میان وعده، و همچنین پس از استفاده فرد از حمام یا سرویس بهداشتی، دست ها را شست. شستن دست ها جزء مهمی از بهداشت شخصی است زیرا به کاهش تعداد میکروب های بالقوه بیماری زا یا بیماری زا کمک می کند که افراد فقط در انجام فعالیت های روزمره زندگی خود را جذب می کنند. سرسبزی اصطلاحی است که گهگاه به عنوان مترادف بهداشت استفاده می شود که به معنای تازگی است. اگر فردی از طریق بهداشت شخصی به خوبی از ظاهر بدنی خود مراقبت کند، احتمال اینکه فرد نیز نسبت به خود احساس خوبی داشته باشد بیشتر است. عزت نفس بالاتر از شخص دیگری که تلاش زیادی برای پاکیزگی خود نمی کند. بهداشت شخصی ضعیف گاهی اوقات با برخی از تشخیص های اختلالات روانی مانند افسردگی و اسکیزوفرنی همراه است، که می تواند روی اقدامات بهداشت شخصی تأثیر بگذارد [۹].

## فواید اجتماعی بهداشت فردی

حفظ بهداشت شخصی نه تنها به این دلیل که به دور نگه داشتن میکروب های مضر کمک می کند، بلکه به این دلیل که برای روابط اجتماعی نیز مفید است، برای افراد مفید است. مردم معمولاً ترجیح می دهند با افرادی که از بهداشت شخصی مناسب استفاده می کنند، تعاملات اجتماعی، هرچند شخصی یا حرفه ای داشته باشند. افراد حرفه ای، هنگام انتخاب متقاضیان بالقوه برای ایفای یک نقش خاص، به احتمال زیاد فردی را انتخاب می کنند که در صورتی که ظاهر آنها صیقلی تر و زیبا باشد، به جای افراد واجد شرایط تر که نامرتب به نظر می رسد، شایستگی کمتری برای یک موقعیت شغلی داشته باشد. وقتی گفته می شود فردی ظاهری صیقلی و تمیز دارد، منظور این است که فرد تلاش قابل توجهی انجام می دهد تا مطمئن شود که تمیز به نظر می رسد و بوی بدن نمی دهد. اصطلاح نامرتب اساساً به معنای برعکس است و شخصی که توصیف می شود نجس به نظر می رسد. در روابط شخصی همچنین افرادی که بهداشت شخصی را رعایت می کنند، مزایایی دریافت می کنند. به عنوان مثال، افراد تمایل بیشتری به گذراندن وقت خود در تماس نزدیک با دیگرانی دارند که بوی بد بدن نمی دهند یا بوی بدی ندارند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شرکای روانتیک تمایل به ترجیحات مشابه دارند. این به این دلیل است که بهداشت شخصی، یا فقدان آن، بر نحوه درک افراد توسط دیگران تأثیر می‌گذارد [۵].

## لزوم بهداشت شخصی در مدارس

مطالعات مختلف اهمیت بهداشت فردی را در مدارس نشان می‌دهد که نظافت تأثیر بسزایی بر سلامت کلی، شادی و عملکرد کارکنان، معلمان و دانش‌آموزان دارد. این شواهد نوظهور نشان می‌دهد که محیط‌های بهداشتی و تمیز و بهداشت فردی باعث ایجاد بهزیستی<sup>۱</sup> می‌شوند و همچنین بر نگرش‌های مثبت، عملکرد بالا (که با شکایات بهداشتی کمتر اندازه‌گیری می‌شود)، بهبود حضور دانش‌آموز، حفظ معلم و در کل نمرات آزمون بالاتر تأثیر می‌گذارند. آموزش نسل جوان و دانش‌آموزان ابتدایی در مورد شیوه‌های موثر بهداشتی نیز نقش مهمی در ساختن آینده‌ای پاک خواهد داشت. شیوع‌هایی مانند آنفولانزای خوکی و آنفولانزای پرندگان و کرونا ویروس بهبود آموزش در مورد بهداشت فردی در مدارس شده و آموزش‌های بیشتر در مورد شستن دست‌ها، نظافت و بهداشت شخصی را تشویق کرده‌اند. آموزش اصول بهداشتی قابل قبول برای ایجاد عادات طولانی مدت حیاتی است، که به نوبه خود از بیماری جلوگیری می‌کند و خطر گسترش عفونت را کاهش می‌دهد. متأسفانه، زمانی که دانش‌آموزان نظافت از روش‌هایی که برای جلوگیری از گسترش عفونت باید انجام شود، بی‌اطلاع هستند، آلودگی متقاطع می‌تواند به راحتی رخ دهد. بیماری‌های ویروسی به شدت در میان آنها افزایش یابد [۱۱].

## آموزش بهداشت فردی در مدارس ابتدایی

با یک درس اهمیت بهداشت فردی را به دانش‌آموزان خود آموزش دهید. این طرح شامل متنی برای استفاده به عنوان مطالعه مشترک است که در آن دانش‌آموزان می‌آموزند که چرا بهداشت شخصی مهم است و همچنین راه‌های حفظ بهداشت شخصی. سپس دانش‌آموزان با تهیه یک برنامه بهداشت شخصی کار را به پایان می‌برند [۷]. شیوه‌هایی که معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان دوره ابتدایی برای بهداشت فردی آموزش دهند شامل:

## تدریس

قرار دادن دانش‌آموزان خود در روال شستشوی دست‌ها از بین بردن میکروب کمک می‌کند تا با تمرین و صبر به طبیعت دوم تبدیل شوند. خوب است که کلاس خود را با مواد ضدعفونی کننده دست فراوان داشته باشید. بنابراین، در ابتدای سال، از والدین بپرسید که آیا حاضرند با آوردن مواد ضدعفونی کننده یا کیت شستشوی دست برچسب دار از خانه برای کمک به کلاس کمک کنند [۹].

در مرحله بعد، روال‌های بهداشتی خوب مانند:

۱- راه اندازی ایستگاه شستشوی دست

۲- جلسه صبح و قبل و بعد از استراحت و ناهار برای شستن دست‌ها

۳- مدل سازی روش‌های صحیح شستشوی دست

۴- نشان دادن نحوه پوشاندن سرفه و عطسه

۵- استفاده از ضد عفونی کننده دست بعد از عطسه یا سرفه

۶- پاک کردن سطوح در کلاس با هم

<sup>۱</sup> -Well-being



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بهداشت شخصی شکل مهمی از خود مراقبتی است که تضمین می کند فرزند شما زندگی سالمی خواهد داشت. انجام اقدامات بهداشتی خوب از دوران کودکی می تواند تأثیر مثبتی بر رشد و تکامل کودک داشته باشد. دانش آموزان می آموزند که مستقل باشند و اعتماد به نفس و عزت نفس او را تقویت می کند [۷].

## شست و شوی دست‌ها

یکی از مهم‌ترین و آسان‌ترین تمرین‌های بهداشتی که کودک شما باید بداند، شستن دست‌ها است. مهم است که توضیح دهید چرا کودک شما باید این کار را به طور منظم انجام دهد. می توانید به آنها بگویید که "ما دست های خود را می شویم تا از آلودگی ها و میکروب هایی که ما را بیمار می کنند خلاص شویم." راه دیگری که می‌توانید اهمیت شستن دست‌ها را توضیح دهید این است که نشان دهید وقتی دست‌هایمان را می‌شویم چه اتفاقی برای میکروب‌ها می‌افتد [۳]. یک ویدیو راه خوبی برای نشان دادن اتفاقاتی است که هنگام شستن دست ها با صابون رخ می دهد را نشان می‌دهد و یا می توان از این روش برای تاثیرگذاری شستشوی منظم دستان استفاده کرد:

- ۱- یک بشقاب را با آب و فلفل سیاه پر کنید
  - ۲- انگشت دانش آموز را در آب فرو ببرید و در آنجا نگه دارید
  - ۳- وقتی انگشت خود را بر می دارند، تکه هایی فلفل سیاه به آن چسبیده است
  - ۴- همان انگشت را در یک بشقاب صابون فرو کنید و آن را به اطراف بچرخانید تا مطمئن شوید که صابون انگشت آنها را می پوشاند.
  - ۵- وقتی همان انگشت را در بشقاب آب فلفل سیاه فرو می کنند، فلفل سیاه باید از انگشتی که با صابون پوشیده شده است دور شود.
- با تجسم آنچه برای میکروب‌ها و ویروس‌ها اتفاق می‌افتد، دانش آموز به احتمال زیاد متوجه می‌شود که چرا باید مرتب دست‌های خود را بشوید. دانش آموز خود را تشویق کنید دست های خود را با آب و صابون بشوید:
- ۱- وقتی دستشان کثیف به نظر می رسد
  - ۲- قبل و بعد از تهیه غذا
  - ۳- قبل و بعد از غذا خوردن
  - ۴- بعد از رفتن به توالت
  - ۵- بعد از دمیدن بینی، عطسه کردن یا سرفه کردن
  - ۶- بعد از دست زدن به حیوانات
  - ۷- بعد از بازی در بیرون
- آزمایش نان کپک زده آزمایش آسان دیگری است که به بچه ها اجازه می دهد تا ببینند چگونه دست های تمیز می توانند از انتشار میکروب ها جلوگیری کنند و از ورود آنها به بدن ما جلوگیری کنند [۱].

## تقویت مثبت

هرگز قدرت استفاده از برجسب ها و پاداش ها را در کلاس درس دست کم نگیرید. ابتدا از دانش آموزانتان بخواهید دست‌هایشان را ردیابی کرده و برش دهند. سپس از آنها بخواهید نام خود را روی آنها بنویسند تا نمودار "دست های پاک" به طور برجسته در کلاس نمایش داده شود [۹]. در طول روز پرسید: "چه کسی دست های تمیز دارد؟" و از بچه هایتان بخواهید دست هایشان را برای بازرسی بالا ببرند. برای دانش آموزانی که دست‌های کثیف دارند زمان بگذارید تا سریعاً آنها را بشویند.





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ستایش های فراوانی را ارائه دهید تا کل فرآیند را به شکلی مثبت حفظ کنید - رعایت بهداشت چیز خوبی است! در نهایت، به آن‌ها اجازه دهید تا یک تمبر یا برچسب به دست‌هایی که ردیابی کرده‌اند اضافه کنند [۶].

## ساخت نمایشگرهای بصری

بچه‌ها عاشق نقاشی و خلاقیت هستند، بنابراین به جای خرید یا ساخت وسایل بهداشتی خود، دانش‌آموزان خود را به گروه‌های کوچک تقسیم کنید، کاغذ پوستر و لوازم هنری را پخش کنید و از بچه‌هایتان بخواهید آنها را بسازند. به هر گروه یک «وظیفه بهداشتی» بدهید تا در پوستر خود نشان دهند. پس از اتمام، گروه‌ها می‌توانند پوستره‌های تمام شده خود را به کلاس ارائه دهند. در حالی که پوستره‌های خود را توضیح می‌دهند، اطلاعات مهم را به زبان خود پردازش می‌کنند [۱۰].

می‌توانید سوالاتی مانند:

۱- چرا پوشاندن سرفه و عطسه مهم است؟

۲- مردم از چه نوع محصولات بهداشتی شخصی استفاده می‌کنند؟

۳- میکروب‌ها با بدن ما چه می‌کنند؟

۴- چرا دندان‌هایمان را مسواک می‌زنیم؟

۵- چه کسی به ما کمک می‌کند تا سالم بمانیم؟

۶- چگونه بدن ما با میکروب‌ها مبارزه می‌کند؟

از دانش‌آموزان خود بخواهید که نمایش‌های کلاسی و نقش‌آفرینی در مورد بهداشت مختلف را رهبری کنند. این دانش‌آموزان به شما کمک می‌کند تا مستقل‌تر شوند و بهداشت شخصی خود را رعایت کنند [۱۲].

## بازی های کلاس در درس

سرگرم کردن یادگیری در مورد بهداشت شخصی به دانش‌آموزان شما کمک می‌کند تا درس‌های شما را به خاطر بسپارند و آن را به یک تجربه مثبت و فعال تبدیل کنند. به کلاس خود الهام دهید تا تقلید خود را از یک آهنگ محبوب برای آموزش شستشوی دست در حین سرگرمی بسازند... "اگر می‌خواهید دست‌های خود را بشوید، باید از صابون زیاد استفاده کنید...؟" ممکن است چندین وسیله را در دسترس قرار دهید و به دانش‌آموزانتان اجازه دهید راه‌های دیوانه‌واری برای مسواک زدن یا شستن دست‌های خود بیابند و همه را بخندانید. سپس، از آنها بخواهید تجهیزات و تکنیک صحیح استفاده را نشان دهند، یا از هم‌کلاسی‌هایشان بخواهید توضیح دهند که واقعاً چه کاری باید انجام دهند. از طرف دیگر، می‌توانید از دانش‌آموزانتان بخواهید که به صورت دایره‌ای بنشینند و چیزهایی مانند مسواک، مسواک، دستمال شستشو، و کارت‌های تصویری مربوط به قسمت‌های بدنی که روی آن‌ها استفاده می‌شوند را دور بزنند. وقتی موسیقی متوقف شد، دانش‌آموزانی که آیت‌ها را دارند باید شریکی با کارت تصویر درست پیدا کنند و با هم الگوبرداری کنند که چگونه از آیت‌ها خود به درستی استفاده کنند [۷].

## تعیین تکلیف در خانه

مسئولیت آموزش عادات بهداشت فردی تنها با شما نیست. همچنین مهم است که تلاش‌ها برای ایجاد شیوه‌های خوب در مدرسه و در خانه تقویت شوند.

مشارکت دادن والدین و مراقبان در مسئولیت آموزش و الگوسازی بهداشت خوب در خانه ممکن است شامل موارد زیر باشد:

۱- از شما می‌خواهیم یک شب اطلاعاتی درباره آموزش بهداشت به کودکان برگزار کنید

۲- ارسال اطلاعات به خانه در خبرنامه مدرسه



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- ۳- ایجاد یک نظرسنجی ساده «بله/خیر» در زمینه بهداشت برای خانواده‌ها برای تکمیل در خانه (به عنوان مثال، «آیا دندان‌هایمان را مسواک می‌زنیم؟ آیا دست‌هایمان را می‌شویم؟»)
- ۴- کشیدن نقاشی برای نشان دادن اینکه چگونه مادر یا پدر بهداشت را رعایت می‌کنند
- ۵- ساختن ویدیویی با شخصی در خانه که عملکرد بهداشتی خوب را نشان می‌دهد.
- ۶- تکمیل چک لیست هفتگی بهداشت خانه سالم
- ۷- والدین و مراقبان را از طریق انجام تکالیف متفکرانه در مکالمه بهداشتی با فرزندان خود بیاورید. امیدواریم، نقش داشتن اعضای خانواده در آموزش آگاهی از بهداشت باعث شود که آنها تمایل بیشتری به تشویق همان عادات در خانه داشته باشند [۹].

## دعوت از یک سخنران مهمان

بچه‌ها می‌دانند که بزرگسالان کارهای مختلفی را به دلایل زیادی انجام می‌دهند، بنابراین از متخصصان بهداشت با ظرفیت‌های مختلف دعوت کنید تا با آنها صحبت کنند و اهمیت بهداشت فردی را تقویت کنند. همچنین وقتی دانش‌آموزان فرصتی برای تماشای تدریس شخص دیگری برای تغییر دارند، عالی است. شاید والدین دانش‌آموز پزشکی یا پرستار باشند. بچه‌ها از دیدن متخصصان بهداشت در لباس‌های فرم و انواع مختلف تجهیزات که استفاده می‌کنند لذت خواهند برد. بچه‌ها همچنین عاشق بازی نقش‌آفرینی هستند، بنابراین از سخنران بخواهید که به دانش‌آموزان اجازه دهد تا با استفاده از شرکت‌کنندگان مشتاق یا «بیماران» از اتاق، در تظاهرات کمک کنند [۱۱]. کارکنان آشپزخانه و پذیرایی می‌توانند به بچه‌ها نشان دهند که چگونه سالن غذاخوری را در مدرسه شما تمیز نگه می‌دارند. دانش‌آموزان همچنین می‌توانند به آنها کمک کنند تا آن را تمیز کنند و مطمئن شوند جایی که همه غذا می‌خورند عاری از میکروب است. یکی دیگر از افراد فوق‌العاده برای استخدام، فردی از کارکنان نگهبانی است، زیرا آنها روزانه کار می‌کنند تا همه را از میکروب‌ها در امان نگه دارند [۹].

## آموزش بهداشت در دوره ابتدایی

- آموزش بهداشت در دوره ابتدایی بسیار حیاتی است و می‌تواند به کسب دانش و عمل بهداشتی کودکان کمک کند. در ادامه نکات مهمی که در آموزش بهداشت در دوره ابتدایی باید مورد توجه قرار گیرد، آورده شده است:
۱. شستشوی دست: به کودکان آموزش دهید که چگونه دست‌های خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویند. این عمل بهداشتی مهمترین راه پیشگیری از انتقال عفونت‌هاست.
  ۲. پوشیدن ماسک: در مواقعی که ضروری باشد و در تطابق با دستورات بهداشتی محلی، به کودکان آموزش دهید که ماسک بپوشند تا از انتقال بیماری‌ها جلوگیری کنند.
  ۳. انتقال نکردن اشیاء: به دانش‌آموزان توجیه کنید که اشیاء را با دیگران به اشتراک نگذارند و از لمس دسته‌ها و سطوح مشترک خودداری کنند.
  ۴. رفتارهای سرزنشی: به کودکان آموزش دهید که دست به دست نزنند یا از گردن گرفتن دیگران خودداری کنند تا از انتقال عفونت‌ها جلوگیری کنند.
  ۵. پوشیدن لباس مناسب: تربیت کنید که کودکان در مدرسه لباس‌های مناسب و تمیزی بپوشند تا از انتقال میکروب‌ها به دیگران جلوگیری شود.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۶. نگهداری از سلامت دهان و دندان‌ها: به دانش‌آموزان بیاموزید که دندان‌های خود را دو بار در روز بشویند و از مصرف مواد شیرینی و مشروبات گازدار با افتراق وقت خودداری کنند.
  ۷. ارتقاء آگاهی بهداشتی: از طریق مواد آموزشی و بازی‌های تعلیمی، کودکان را با مفاهیم بهداشتی آشنا کنید و آگاهی آن‌ها را در این زمینه افزایش دهید.
  ۸. اهمیت تنفس صحیح: به کودکان نشان دهید چگونه تنفس عمیق و صحیحی داشته و از عطسه و سرفه در مقابل دیگران فاصله بگیرند.
  ۹. تمرینات ورزشی: تشویق کنید که کودکان به فعالیت‌های ورزشی منظم بپردازند تا سلامت جسمی و روحی خود را ارتقاء دهند.
  ۱۰. ایجاد محیط بهداشتی: معلمان مسئولیت دارند تا محیط آموزشی را تمیز نگه دارند و از وجود ابزارهای بهداشتی مانند ضدعفونی‌کننده و ماسک در کلاس‌ها و مدارس اطمینان حاصل کنند.
  ۱۱. آموزش بهداشت دستوری: به دانش‌آموزان آموزش دهید که چگونه به انتخاب و مصرف مواد غذایی بهداشتی و ترکیب مناسب غذاها توجه کنند. همچنین، نکات مهمی مانند اهمیت صبحانه خوردن و مصرف آب کافی را نیز به آن‌ها بیاموزید.
  ۱۲. ترویج شستشوی دست به مدت کافی: معلمان می‌توانند با استفاده از روش‌های ترفیعی و خلاقانه، کودکان را به شستشوی دست به مدت کافی ترغیب کنند. مثلاً می‌توانید از شعرها و آوازهای کوتاهی که زمان شستشوی دست را به طور مفرح می‌گذرانند، استفاده کنید.
  ۱۳. مدیریت خشم و استرس: به کودکان آموزش دهید که چگونه با خشم و استرس خود مواجهه کنند و راه‌هایی برای مدیریت این احساسات را فراگیرند. این مهارت‌های روانشناختی می‌توانند در بهبود روحیه و روانی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند.
  ۱۴. ترویج ورزش و فعالیت بدنی: به دانش‌آموزان تشویق کنید که ورزش و فعالیت بدنی را به عنوان یک عادت بهداشتی در زندگی خود جا دهند. ترتیب کلاس‌های ورزشی یا مسابقاتی در مدرسه می‌تواند این اهداف را ترویج کند.
  ۱۵. ایمنی در محیط آموزشی: معلمان مسئولیت دارند تا محیط آموزشی را ایمن نگه دارند. از دستگاه‌ها و ابزارهای خطرناک در کلاس‌ها جلوگیری کنید و از دانش‌آموزان خواسته تا از ایمنی خود و دیگران پیروی کنند.
  ۱۶. تشویق به ارتباط با خانواده: تربیت کنید که کودکان با خانواده‌های خود در مورد مسائل بهداشتی و بهداشت عمومی صحبت کنند و اطلاعات بهداشتی را به خانواده‌ها منتقل کنند.
  ۱۷. پشتیبانی از کودکان با مشکلات بهداشتی: به دانش‌آموزان با مشکلات بهداشتی مثل حساسیت‌ها و بیماری‌های مزمن نیاز به پشتیبانی خاص دارند. از آن‌ها دریافت کمک‌هایی که به شناخت بهتر مشکلاتشان و مدیریت آن‌ها کمک می‌کند، تشویق کنید.
- آموزش بهداشت در دوره ابتدایی نه تنها به دانش‌آموزان بلکه به جامعه به عنوان کلی نیز مفید است و معلمان به عنوان مهارت‌آموزان و راهنمایان اصلی این فرآیند مهم نقش بازی می‌کنند. آموزش بهداشت در دوره ابتدایی می‌تواند به دانش‌آموزان در زندگی روزمره و در مواجهه با مخاطرات بهداشتی کمک کند و نقش معلمان در این فرآیند بسیار مهم است.

## نتیجه گیری

در این مقاله تأثیر آموزش بهداشت بر بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان ابتدایی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این تحقیق نشان دادند که آموزش بهداشت به دانش‌آموزان نه تنها می‌تواند مهارت‌های بهداشتی آن‌ها را افزایش دهد، بلکه به بهبود عملکرد جسمانی و روانی آن‌ها نیز کمک کند. همچنین، دانش‌آموزانی که آموزش بهداشت را دریافت کرده‌اند، نرخ بیماری‌ها و اختلالات بهداشتی کمتری داشته و انگیزه بیشتری برای یادگیری در مدرسه داشته‌اند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

به علاوه، آموزش بهداشت در دوره ابتدایی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا مفاهیم بهداشتی را در زندگی روزمره خود به کار بگیرند و از مخاطرات بهداشتی جلوگیری کنند. معلمان نیز نقش مهمی در ارائه این آموزش‌ها دارند و می‌توانند با روش‌های تعلیمی جذاب و ترفیعی، دانش‌آموزان را به یادگیری این مهارت‌ها ترغیب کنند.

آموزش و سلامت هر دو در مرکز سلامت و رفاه فردی و جمعیت قرار دارند. مفهوم سازی هر دو پدیده باید فراتر از تمرکز فردی باشد تا زمینه اجتماعی و ساختاری را که رابطه آموزش و سلامت در آن گنجانده شده است را در بر گیرد و در نظر بگیرد. چنین رویکردی مستلزم ترکیبی از تحقیقات میان رشته‌ای، مدل‌های مفهومی جدید و منابع داده غنی است. از آنجایی که تفاوت‌های بهداشتی در سراسر جهان در حال گسترش است، نیاز به جهت‌گیری‌های جدید در تحقیقات و سیاست‌گذاری در مورد بازده سلامت در آموزش و بالعکس وجود دارد. در توسعه مداخلات و سیاست‌ها، دولت‌ها بهتر است نقش دوگانه‌ای را که آموزش و پرورش بازی می‌کند به عنوان محرک فرصت‌ها و همچنین بازتولیدکننده نابرابری، در نظر داشته باشند. کاهش این نابرابری‌های کلان مستلزم مداخلاتی است که در سطح کلان انجام می‌شود.

بهداشت مجموعه‌ای از اقداماتی است که برای حفظ سلامت انجام می‌شود. بهداشت از انجام برخی روال‌ها به منظور ارتقای پاکیزگی و کاهش احتمال عفونت و بیماری در جهان تعریف می‌شود. این شامل بهداشت مورد استفاده در تمیز کردن و تهیه غذا است. حفظ بهداشت شخصی نه تنها به این دلیل که به دور نگه داشتن میکروب‌های مضر کمک می‌کند، بلکه به این دلیل که برای روابط اجتماعی نیز مفید است، برای افراد مفید است. مردم معمولاً ترجیح می‌دهند با افرادی که از بهداشت شخصی مناسب استفاده می‌کنند، تعاملات اجتماعی، هرچند شخصی یا حرفه‌ای داشته باشند. مطالعات مختلف اهمیت بهداشت فردی را در مدارس نشان می‌دهد که نظافت تأثیر بسزایی بر سلامت کلی، شادی و عملکرد کارکنان، معلمان و دانش‌آموزان دارد. شواهد مطالعاتی نشان می‌دهد که محیط‌های بهداشتی و تمیز و بهداشت فردی باعث ایجاد بهزیستی و سلامت روان می‌شوند و همچنین بر نگرش‌های مثبت، عملکرد بالا، بهبود حضور دانش‌آموز و در کل نمرات آزمون بالاتر تأثیر می‌گذارند. بهداشت شخصی کودکان شامل استحمام منظم، لباس‌ها و لباس‌های تمیز، مراقبت از دهان و دندان، شستن دست‌ها، دفع مناسب بافت جامد و تمیزی مو و ناخن است. اینها باید تحت راهنمایی والدین و تحت نظارت در مدرسه توسط معلمان مشاهده و بهبود یابد. از روش‌های مختلفی می‌توان بهداشت فردی را به کودکان و دانش‌آموزان آموزش داد، اما یکی از بهترین اقدامات موثر در خصوص بهداشت فردی در این دوره که ویروس کرونا نیز شیوع بالایی دارد، اهمیت شستشوی مرتب دستان است. مدرسه و معلمان باید شیوه‌های بهداشتی را رعایت کرده و آموزش‌های لازم در این زمینه را به دانش‌آموزان ارائه کنند.

با توجه به نتایج این مقاله، آموزش بهداشت به دانش‌آموزان ابتدایی تأثیرات مثبت بسیاری بر کیفیت زندگی آن‌ها داشته و می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و روحی آن‌ها کمک کند. این آموزش‌ها نه تنها در مدرسه بلکه در زندگی روزمره نیز اثرگذار هستند و به دانش‌آموزان مهارت‌های بهداشتی اساسی را آموزش می‌دهند که در آینده زندگی سالم‌تری را برای آن‌ها تضمین می‌کند. با توجه به اهمیت بهداشت در حفظ سلامتی جامعه و کاهش هزینه‌های درمانی، توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزش بهداشت به صورت دقیق‌تر و جامع‌تر در مدارس ابتدایی اجرا شود و معلمان به عنوان ارباب‌رجوع در ارائه این آموزش‌ها دقت کنند. این اقدامات می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان و به طور کلی به سلامت جامعه کمک کنند.



## منابع

- [۱] حاجیلوئی، ظهیرنیا، نصیریان، حسن، و داوری. (۱۴۰۰). بررسی شیوع آلودگی به شپش سر و عوامل همراه آن بین دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان قهاوند و مقایسه با مطالعات پیشین. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۱۵(۱۰)، ۶۹۵-۶۸۴.
- [۲] روان‌مهر، فرانک، چیت‌ساز، حجازی، و ناصر. (۱۴۰۰). نقش آموزش‌های بهداشتی در ارتقای سلامت دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر اصفهان از دیدگاه مربیان بهداشت مدارس. مجله تحقیقات نظام سلامت، ۱۷(۳)، ۱۳-۷.
- [۳] متولی، حقی، و صداقت، شریف. (۱۳۹۴). میزان آلودگی به شپش سر در دانش‌آموزان مدارس ابتدایی شهرستان ساری در سال ۹۳-۱۳۹۲. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۹(۲۴)، ۴۳-۴۸.
- [۴] Aiello AE, Coulborn RM, Perez V, Larson EL (۲۰۱۲) Effect of hand hygiene on infectious disease risk in the community setting: A meta-analysis. *Am J Pub hlth* ۹۸(۸): ۱۳۷۲-۸۱
- [۵] ALBashtawy M (۲۰۱۲) Oral health patterns among school children in Mafrq Governorate, Jordan. *Journal of School Nursing* ۲۸: ۱۲۴-۹
- [۶] فتوحی اردکانی، دهقانی اشکذری، امیری، حلوانی، و مهرآور. (۱۳۹۹). بررسی مقایسه ای تاثیر آموزش بهداشت دهان متداول و آموزش بر اساس بوی بد دهان بر شاخص های بهداشت دهان دانش آموزان ۱۰-۹ ساله شهر یزد. مجله دانشکده دندانپزشکی مشهد، ۴۴(۴)، ۳۵۸-۳۷۲.
- [۷] Khamaiseh A, ALBashtawy M (۲۰۱۳) Oral health knowledge, attitudes, and practices among secondary school students. *British Journal of School Nursing* ۸(۴): ۱۹۴-۲۰۱
- [۸] Lopez-Quintero C, Freeman P, Neumark Y (۲۰۰۹) Hand Washing Among School Children in Bogotá, Colombia. *Am J Public Health* ۹۹(۱): ۹۴-۱۰۱
- [۹] گراوندی، دستورپور، گودرزی، کریمی، و محمدی. (۱۴۰۰). بررسی وضعیت ایمنی و بهداشت محیط مدارس شهری و روستایی شهرستان اندیکا. مجله علمی پزشکی جندی شاپور، ۲۰(۴)، ۳۱۲-۳۲۳.
- [۱۰] ALBashtawy M, Alshloul M, Alkawaldeh A, Freij M, AL-Rawajfah M, Gharaibeh H, Al-Rshoud Y (۲۰۱۴) Looking at school nurses' roles in tackling overweight and obesity. *British Journal of School Nursing* ۹(۸): ۴۰۲-۴
- [۱۱] ALBashtawy M, Hasna F (۲۰۱۲) Pediculosis capitis among primary school children in Mafrq Governorate, Jordan. *East Mediterr Health J* ۱۸(۱): ۴۳-۸
- [۱۲] Feachem RG (۲۰۰۹) Interventions for the control of diarrheal diseases among young children. In *Promotion of personal and domestic hygiene*. *Bull World Health Organ* ۶۲(۳): ۴۶۷-۷۶