

Αικατερίνη Νεστορίδου

# Σχολική



# Υγιεινή

71.  
71  
ΕΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
EBHTA  
medical arts

2012  
1383

ΕΥΔΟΞΟΣ

2013

# Σχολική Υγιεινή

Τ.Ε.Ι. ΑΘΗΝΑΣ

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Αρ. ΕΙΣ 82032

Αικατερίνη Νεστορίδου

*Στο γιο μου Δημήτρη*

**Σχοδική Υγιεινή**

Αικατερίνη Νεστορίδου

Εικονογράφηση: Αναστασία Δασκαλάκη

Copyright © 2009 Αικατερίνη Νεστορίδου & ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις ΜΕΠΕ

Επιμέλεια – Παραγωγή – Κεντρική διάθεση:

ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις ΜΕΠΕ

Αδριανείου 3 & Κατεχάκη, 115 25 Αθήνα (Ν. Ψυχικό)

Τηλ. 210-67 14 371 – 210-67 14 340, Fax: 210-67 15 015

E-mail: BetaMedArts@hol.gr

www.betamedarts.gr

EN ISO 9001:2000

ISBN: 978-960-452-065-7

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή εν όλω ή εν μέρει ή περιληπτικά, κατά παράφραση ή διασκευή, του παρόντος έργου με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογραφήσεως ή άλλως πως, σύμφωνα με το Ν. 2121/1993 και τους λοιπούς κανόνες ημεδαπού και διεθνούς δικαίου, χωρίς τη γραπτή άδεια της συγγραφέως και του εκδότη.

# Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	11
<b>Κεφάλαιο 1: Περιεχόμενο Σχολικής Υγιεινής</b>	
1.1. Ιστορία Σχολικής Υγιεινής .....	13
1.2. Αρμοδιότητες Σχολιατρικής Υπηρεσίας .....	22
1.3. Διεύθυνση Σχολικής Υγιεινής .....	24
1.4. Στήριξη Σχολιατρικής Υπηρεσίας από Επαγγελματίες Υγείας .....	25
<b>Κεφάλαιο 2: Αγωγή και Προαγωγή Υγείας στο Σχολείο</b>	
2.1. Γενικά .....	29
2.2. Αγωγή Υγείας και Σχολείο .....	30
2.3. Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων Προαγωγής της Υγείας .....	32
<b>Κεφάλαιο 3: Αύξηση και Ανάπτυξη Βρέφους- Παιδιού- Εφήβου</b>	
3.1. Γενικά .....	35
3.2. Αύξηση και Ανάπτυξη Ιστών και Οργάνων .....	35
3.3. Ψυχική- Πνευματική Εξέλιξη Παιδιού .....	36
3.4. Προβλήματα Προσαρμογής στο Σχολείο .....	38
3.5. Ατομικό Δελτίο Υγείας .....	39
3.6. Αναπτυξιακός Έλεγχος Παιδικού Πληθυσμού .....	43
3.6.1. Εκτίμηση Ύψους-Βάρους .....	43
3.6.2. Έλεγχος Σπονδυλικής Στήλης .....	45
3.6.3. Εκτίμηση Αισθητηριακών Λειτουργιών .....	47
3.6.3.1. Όραση .....	47
3.6.3.2. Άκοή .....	50
<b>Κεφάλαιο 4: Στοματική Υγιεινή</b>	
4.1. Γενικά .....	53
4.2. Νοσήματα Στοματικής Κοιλότητας .....	53
4.3. Τρόποι και Μέσα Ελέγχου της Οδοντικής Πλάκας .....	54
4.3.1. Έλεγχος της Δίαιτας .....	54
4.3.2. Απομάκρυνση της Πρόσφατα Σχηματισμένης Οδοντικής Πλάκας .....	55
4.4. Πρόληψη της Τερηδόνας και των Νόσων του Περιοδοντίου .....	56
4.5. Προγράμματα Στοματικής Υγιεινής .....	57

**Κεφάλαιο 5: Προβλήματα Λόγου- Μαθησιακές Διαταραχές**

5.1. Προβλήματα Λόγου .....	59
5.1.1. Γενικά .....	59
5.1.2. Είδη Προβλημάτων Λόγου .....	59
5.1.3. Διάγνωση-Παρέμβαση .....	60
5.2. Μαθησιακές Διαταραχές .....	60
5.2.1. Γενικά .....	60
5.2.2. Μη Ίδιες-Ίδιες Μαθησιακές Διαταραχές .....	61
5.2.3. Ειδηλώσεις Μαθησιακών Διαταραχών .....	62
5.2.4. Ανίχνευση-Αντιμετώπιση Μαθησιακών Διαταραχών .....	63

**Κεφάλαιο 6: Διατροφή**

6.1. Θρεπτικά Συστατικά .....	65
6.1.1. Ενεργειακές Ουσίες .....	65
6.1.2. Νερό-Μέταλλα-Φυτικές Ίνες .....	67
6.1.3. Βιταμίνες .....	68
6.2. Διατροφικές Ανάγκες Παιδιών και Εφήβων .....	70
6.2.1. Διατροφικές Ανάγκες Παιδιών .....	71
6.2.2. Διατροφικές Ανάγκες Εφήβων .....	74
6.3. Παιδική Παχυσαρκία .....	75
6.3.1. Γενικά .....	75
6.3.2. Αίτια Παιδικής Παχυσαρκίας .....	76
6.3.3. Δείκτες Παχυσαρκίας .....	76
6.3.4. Επιπτώσεις της Παχυσαρκίας .....	77
6.3.5. Ανίχνευση-Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας .....	78

**Κεφάλαιο 7: Άσκηση στην Παιδική και Εφηβική Ηλικία**

7.1. Γενικά .....	79
7.2. Κατευθυντήριες Οδηγίες του CDC .....	80
7.3. Ηλικία Έναρξης Αθλητικής Δραστηριότητας .....	80
7.4. Η Διατροφή κατά την Άσκηση .....	81
7.5. Βασικές Συστάσεις για Ασφαλή Άσκηση .....	81
7.6. Πιστοποιητικό Υγείας και Άσκηση .....	82

**Κεφάλαιο 8: Ατομικοί Κανόνες Υγιεινής**

8.1. Γενικά .....	85
8.2. Φροντίδα Σώματος .....	86

**Κεφάλαιο 9: Παιδικά Ατυχήματα**

9.1. Γενικά .....	89
9.2. Παράγοντες κινδύνου για την πρόκληση ατυχήματος .....	90

9.2.1. Παράγοντες που έχουν σχέση με το παιδί.....	90
9.2.2. Παράγοντες που έχουν σχέση με το Περιβάλλον του Παιδιού .....	90
9.3. Είδη Ατυχημάτων .....	91
9.4. Συνέπειες-Κατάληξη Ατυχημάτων .....	92
9.5. Πρόληψη Ατυχημάτων .....	92
9.6. Παιδικά Ατυχήματα στο Σχολικό Περιβάλλον .....	94
<b>Κεφάλαιο 10: Κακοποίηση και Παραμέληση Παιδιού</b>	
10.1. Γενικά .....	95
10.2. Μορφές Κακοποίησης .....	95
10.3. Παραμέληση .....	97
10.4. Πρόληψη .....	98
10.5. Αντιμετώπιση .....	98
<b>Κεφάλαιο 11: Ανοσοποίηση</b>	
11.1. Τύποι Ανοσίας .....	99
11.1.1. Φυσική Ανοσία .....	99
11.1.2. Τεχνητή Ανοσία .....	100
11.2. Εμβόλια .....	100
11.2.1. Γενικά .....	100
11.2.2. Σύνθεση Εμβολίων .....	101
11.2.3. Μονοδύναμα-Πολυδύναμα Εμβόλια .....	102
11.2.4. Τρόποι Χορήγησης Εμβολίων .....	103
11.2.5. Καταλληλότητα Εμβολίων.....	103
11.2.6. Αποτελεσματικότητα Εμβολίων .....	104
11.2.7. Γενικές Αντενδείξεις Εμβολιασμών .....	104
11.2.8. Κυριότερες Ανεπιθύμητες Ενέργειες Εμβολιασμών .....	104
11.2.9. Λάθη κατά την Εφαρμογή των Εμβολιασμών .....	105
11.2.10. Βασικοί Κανόνες Εμβολιασμών .....	105
11.3. Πρόγραμμα Εμβολιασμών .....	106
11.3.1. Χρονοδιάγραμμα Εμβολιασμών για Παιδιά και Εφήβους.....	107
11.3.2. Πρόγραμμα Εμβολιασμών για Παιδιά Ηλικίας μέχρι 6 Ετών που δεν Εμβολιάστηκαν στη Συνιστώμενη από το Εθνικό Πρόγραμμα Ηλικία ....	109
11.3.3. Πρόγραμμα Εμβολιασμών για Παιδιά Ηλικίας 7-18 Ετών που δεν Εμβολιάστηκαν στη Συνιστώμενη από το Εθνικό Πρόγραμμα Ηλικία ....	110
11.4. Είδη Εμβολίων .....	111
11.4.1. Εμβόλιο κατά της Ιλαράς .....	111
11.4.2. Εμβόλιο κατά της Παρωτίτιδας .....	112
11.4.3. Εμβόλιο κατά της Ερυθράς .....	113
11.4.4. Τριπλό Εμβόλιο MMR (Ιλαράς, Παρωτίτιδας, Ερυθράς) .....	114
11.4.5. Εμβόλιο κατά της Πολιομυελίτιδας .....	114

11.4.6. Εμβόλιο κατά της Διφθερίτιδας .....	116
11.4.7. Εμβόλιο κατά του Τετάνου .....	117
11.4.8. Εμβόλιο κατά του Κοκκύτη .....	117
11.4.9. DTP-DTaP-Td Εμβόλιο .....	118
11.4.10. Εμβόλιο κατά της Ηπατίτιδας Β (Hep B) .....	119
11.4.11. Εμβόλιο κατά της Ανεμευλογιάς (Var) .....	121
11.4.12. Εμβόλιο κατά του Αιμόφιλου Τύπου b .....	121
11.4.13. Εμβόλιο κατά του Μηνιγγιτιδοκόκκου .....	122
11.4.14. Εμβόλιο κατά του Πνευμονιοκόκκου .....	123
11.4.15. Εμβόλιο κατά της Φυματίωσης (BCG) .....	124
11.4.16. Δερμοαντίδραση Mantoux.....	126
11.4.17. Εμβόλιο κατά της Γρίπης (INFL) .....	126
11.4.18. Εμβόλιο κατά της Ηπατίτιδας Α (Hep A) .....	127
11.4.19. Συνδυασμένο Εμβόλιο Ηπατίτιδας Α και Β .....	128

## **Κεφάλαιο 12: Λοιμώδη Νοσήματα στο Σχολείο**

12.1. Γενικά .....	129
12.2. Απαραίτητες Πληροφορίες σε Περίπτωση Λοιμώδους Νοσήματος .....	130
12.3. Μέτρα που Συνιστώνται σε Περίπτωση Λοιμώδους Νοσήματος .....	131
12.4. Μολυσματικά Νοσήματα .....	131
12.4.1. Ιλαρά .....	131
12.4.2. Ερυθρά .....	132
12.4.3. Παρωτίτιδα .....	133
12.4.4. Διφθερίτιδα .....	134
12.4.5. Κοκκύτης .....	134
12.4.6. Πολιομυελίτιδα .....	135
12.4.7. Ανεμευλογιά .....	136
12.4.8. Λοιμώξεις από τον Αιμόφιλο της Ινφλουέντζας Τύπου b .....	137
12.4.9. Λοιμώξεις από Μηνιγγιτιδόκοκκο .....	138
12.4.10. Πνευμονιοκοκκικές Λοιμώξεις .....	139
12.4.11. Φυματίωση .....	140
12.5. Παρασιτώσεις .....	141
12.5.1. Φθειρίαση .....	141
12.6. Νοσήματα που Μεταδίδονται με Νερό και Τρόφιμα .....	142
12.6.1. Βακτηριακή Δυσεντερία .....	142
12.6.2. Ιογενής Ηπατίτιδα Α .....	142
12.6.3. Τυφοειδής Πυρετός-Παρατυφικό Σύνδρομο .....	144

## **Κεφάλαιο 13: Σχολικά Κτήρια**

13.1. Προδιαγραφές .....	145
--------------------------	-----



13.2. Βασικές Αρχές για Σχολικές Μονάδες όλων των Βαθμίδων .....	147
13.3. Ασφάλεια Κτηρίου .....	147
13.4. Λνοιίγματα Θυρών .....	148
13.5. Υαλοπίνακες .....	148
13.6. Προδιαγραφές Γειδικών Εξυπηρετήσεων .....	148
13.7. Γενικές Προδιαγραφές για την Πρόληψη Ατυχημάτων .....	148
13.7.1. Εξωτερικοί Χώροι.....	148
13.7.2. Εσωτερικοί Χώροι .....	149
13.7.3. Γειδικοί Χώροι .....	150
13.7.4. Αύλειοι Χώροι .....	150
13.8. Βασικές Αρχές Ηλεκτρομηχανολογικών Εγκαταστάσεων .....	151
13.8.1. Φωτισμός .....	151
13.8.2. Ασθενή Ρεύματα .....	152
13.8.3. Θέρμανση .....	152
13.8.4. Ύδρευση .....	152
13.8.5. Αποχέτευση .....	152
13.8.6. Αλεξικέραυνο .....	153
13.9. Βιοκλιματική Αρχιτεκτονική Διδακτηρίων .....	153
13.10 Σύγχρονα Βιοκλιματικά Σχολεία .....	154

## **Κεφάλαιο 14: Σχολικά Κυλικεία**

14.1. Γενικά .....	155
14.2. Λειτουργία Κυλικείων Δημόσιων Σχολείων .....	155
14.3. Προϊόντα που Διατίθενται από τα Σχολικά Κυλικεία .....	156
14.4. Ποιότητα Τροφίμων .....	159
14.5. Υποχρεώσεις Υπευθύνων Κυλικείων .....	160
14.6. Κανόνες Υγιεινής που Πρέπει να Τηρούνται .....	162
14.6.1. Αγορά και Παραλαβή Πρώτων Υλών .....	162
14.6.2. Αποθήκευση και Διατήρηση Τροφίμων στο Κυλικείο .....	165
14.6.3. Προετοιμασία Τροφίμων .....	166
14.6.4. Έκθεση των Τροφίμων προς Πώληση .....	167
14.6.5. Πώληση Τροφίμων .....	167
14.6.6. Καθαριότητα Χώρου-Εξοπλισμού .....	167
14.6.7. Διαχείριση Απορριμμάτων .....	168
14.6.8. Έλεγχος Εντόμων-Τρωκτικών-Πουλιών .....	168
14.7. Φάκελοι-Αρχεία που Πρέπει να Τηρεί το Κυλικείο .....	169

<b>Ελληνική Βιβλιογραφία .....</b>	<b>171</b>
------------------------------------	------------

<b>Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία .....</b>	<b>173</b>
--------------------------------------	------------

# Εισαγωγή

**Δ**ημόσια Υγεία είναι η επιστήμη που έχει ως στόχο την πρόληψη της νόσου, την αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης και την προαγωγή της φυσικής υγείας και της αποδοτικότητας του ανθρώπου, μέσα από οργανωμένες προσπάθειες της κοινωνίας που αποβλέπουν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων ως σύνολο και όχι σε ατομικό επίπεδο.

Για την επίτευξη αυτών των στόχων απαραίτητα είναι:

- Η εξυγίανση του περιβάλλοντος
- Ο έλεγχος των λοιμωδών νοσημάτων
- Η εκπαίδευση του ατόμου σε θέματα ατομικής υγιεινής
- Η οργάνωση των υπηρεσιών πρώιμης διάγνωσης και πρόληψης των νόσων
- Η εξασφάλιση ικανοποιητικού βιοτικού επιπέδου.

Στο σχολικό περιβάλλον, όλα τα άτομα (μαθητές, εκπαιδευτικό προσωπικό και υπόλοιπο προσωπικό) βρίσκονται για ορισμένη χρονική περίοδο (ώρες κάθε 24ωρο) κάτω από τις ίδιες συνθήκες φυσικού, βιολογικού, τεχνολογικού και κοινωνικού περιβάλλοντος και δέχονται τη δράση όλων των ενδογενών και εξωγενών υγειονομικών παραγόντων που υπάρχουν.

Είναι βέβαια διαπιστωμένο ότι οι προκλήσεις τις οποίες βιώνουν, καθώς και τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν σήμερα τα παιδιά και οι έφηβοι, έχουν τροποποιηθεί αρκετά τα τελευταία χρόνια και σε αυτά που αντιμετώπιζαν πάντα έχουν προστεθεί και οι συνέπειες συγκεκριμένων συμπεριφορών και παραγόντων κινδύνου (π.χ. κάπνισμα, ναρκωτικά, αλκοόλ, διατροφή, βία, ριψοκίνδυνη οδήγηση), που τελικά διαμορφώνουν και τους δείκτες νοσηρότητας και θνησιμότητας αυτών των ηλικιακών ομάδων.

Σημαντικός είναι ο αριθμός των μαθητών που λόγω μιας ευρείας κλίμακας παραγόντων που σχετίζονται με την υγεία και τη συμπεριφορά εγκαταλείπει το σχολείο, όπως επίσης υπάρχουν μαθητές που δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε φορείς πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, με αποτέλεσμα να στερούνται τις αντίστοιχες υπηρεσίες. Μελέτες έδειξαν ότι οι συστηματικές αδικαιολόγητες απουσίες οδηγούν στη σχολική αποτυχία, με όλες τις συνέπειές της.

Τα παιδιά και οι έφηβοι, επομένως, αποτελούν μια πληθυσμιακή ομάδα με ιδιαίτερες ανάγκες και χαρακτηριστικά.

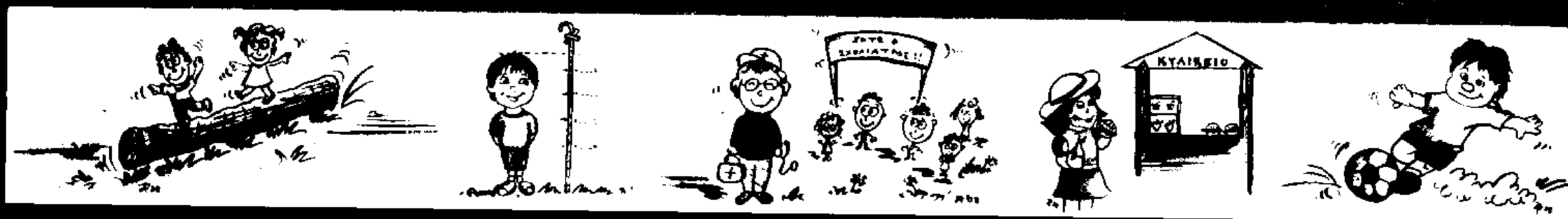
Η Σχολική Υγιεινή αποτελεί κλάδο της Δημόσιας Υγιεινής και ασχολείται με τη μελέτη της φύσης, της έντασης και του τρόπου δράσης όλων αυτών των παραγόν-

ντων, καθώς και με τη μελέτη και το χειρισμό των ιδιαιτεροτήτων της πληθυσμιακής ομάδας των μαθητών.

Στόχος της Σχολικής Υγιεινής είναι η προάσπιση της υγείας των παιδιών, του εκπαιδευτικού και του υπόλοιπου προσωπικού καθώς και η πρόληψη των λοιμωδών και μη λοιμωδών παιδικών νοσημάτων.

Η προσέγγιση αυτών των στόχων μπορεί να επιτευχθεί μέσα στο πλαίσιο λειτουργίας της Σχολιατρικής Υπηρεσίας, η οποία έχει διεπιστημονικό χαρακτήρα με κύριο μέλος και συντονιστή της ομάδας το Σχολίατρο.

Οι υπηρεσίες σχολικής υγιεινής θα πρέπει να αποτελούν ένα σύστημα το οποίο θα διασφαλίζει τη συντονισμένη και συνεχή φροντίδα του παιδιού στην κοινότητα, στο σπίτι και στο σχολείο με αντικειμενικούς σκοπούς και στόχους που θα εξυπηρετούν τις ανάγκες και ιδιαιτερότητες του πληθυσμού στον οποίο απευθύνονται. Παρομοίως, και από την Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία προτείνεται για την ολιστική προσέγγιση των αναγκών και προβλημάτων η ανάπτυξη προγραμμάτων συνεχούς παροχής υπηρεσιών σχολικής υγείας, ιατροφαρμακευτικής κάλυψης και εκπαίδευσης, καθώς και η λειτουργία κοινωνικών υπηρεσιών, για τα παιδιά και τους εφήβους, σε κοινοτικό επίπεδο.



Σημαντικός είναι ο αριθμός των μαθητών που λόγω μιας ευρείας κλίμακας παραγόντων σχετιζόμενων με την υγεία και τη συμπεριφορά εγκαταλείπουν το σχολείο, ενώ επίσης υπάρχουν μαθητές που δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε φορείς πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, με αποτέλεσμα να στερούνται των αντίστοιχων υπηρεσιών.

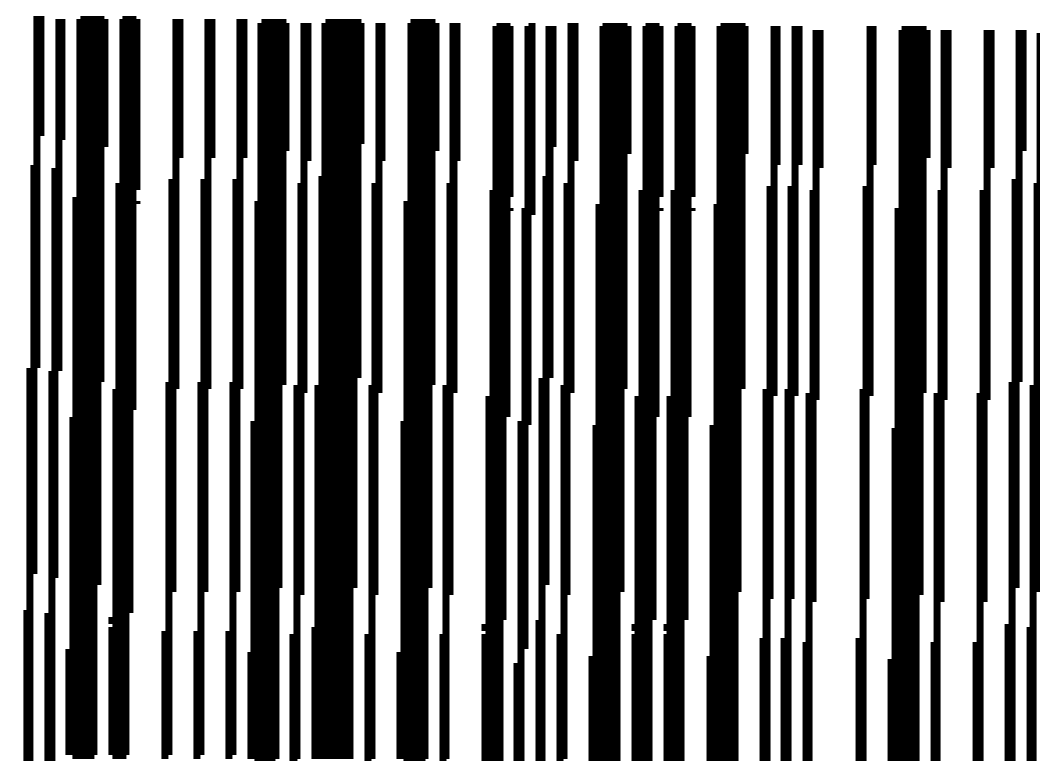
Τα παιδιά και οι έφηβοι αποτελούν μια πληθυσμιακή ομάδα με ιδιαίτερες ανάγκες και χαρακτηριστικά.

Η Σχολική Υγιεινή αποτελεί κλάδο της Δημόσιας Υγιεινής και ασχολείται με τη μελέτη της φύσης, της έντασης και του τρόπου δράσης όλων αυτών των παραγόντων, καθώς και με τη μελέτη και το χειρισμό των ιδιομορφιών της πληθυσμιακής ομάδας των μαθητών.

Στόχος της Σχολικής Υγιεινής είναι η προάσπιση της υγείας των παιδιών, του εκπαιδευτικού και του υπόλοιπου προσωπικού, καθώς και η πρόληψη των λοιμωδών και μη λοιμωδών παιδικών νοσημάτων.

Η προσέγγιση αυτών των στόχων μπορεί να επιτευχθεί μέσα στο πλαίσιο λειτουργίας της Σχολιατρικής Υπηρεσίας, η οποία έχει διεπιστημονικό χαρακτήρα.

ISBN 978-960-452-065-7



9 789604 520657