



שירותי בריאות לתלמידים בבתי הספר מידע להורים



תפקידי אחות בית הספר

אחות בית הספר מהווה חלק בלתי נפרד מצוות בית הספר ואחראית על ביצוע בדיקות סינון לגילוי מוקדם, מתן חיסונים, שיעורי חינוך לבריאות, מתן ייעוץ והדרכה לצוות בית הספר ולהורים, זיהוי בעיות בריאות המקשות על הלמידה והתפקוד בבית הספר וסיוע לצוות בית הספר ולתלמיד בהתאמת המסגרת לצרכיו המיוחדים, במידה שישנם.

כמו כן, ייזום, הפעלה ושותפות בתוכניות קידום בריאות בבית הספר להטמעת אורח חיים בריא. מטרה נוספת היא לסייע לצוות הבית ספרי להיות "בית ספר מקדם בריאות", יעד משותף למשרדי הבריאות, החינוך, התרבות והספורט, כחלק מהתוכנית הלאומית לעידוד חיים פעילים ובריאים - **אקטיברי**



בדיקות סינון לגילוי מוקדם

מטרתן לאתר מוקדם ככל האפשר תלמידים עם בעיות בריאות. גילוי מוקדם יאפשר הפנייה להמשך בירור וקבלת טיפול מוקדם לשיפור התפקוד של התלמיד בלימודים ובחברה. הבדיקות כוללות: בדיקת ראייה, שמיעה והערכת גדילה. תוצאות הבדיקה יועברו ישירות אליכם, ההורים.

להורי התלמידים שלום,

שירותי בריאות התלמיד ניתנים בבית הספר לתלמידי כיתות א'-ט', מתוקף חוק ביטוח בריאות ממלכתי ובהתאם להנחיות משרד הבריאות.

בית הספר מהווה את המסגרת המתאימה ביותר לביצוע פעילויות של קידום וחינוך לבריאות, מניעת מחלות ואיתור בעיות בריאות שכיחות. השירות ניתן באמצעות צוות בריאות הכולל אחות, רופא.ה ואנשי בריאות אחרים בהתאם לצורך.



חיסונים

הדרך היעילה והבטוחה ביותר להגן על ילדיכם מפני מחלות זיהומיות מסוכנות היא באמצעות מתן חיסונים. החיסונים ניתנים בבית הספר בהתאם לתוכנית שגרת החיסונים של משרד הבריאות המפורטת בטבלה. השלמת החיסונים מתבצעת על פי הצורך.

הסכמה למתן חיסון יכולה להתקבל **באחת** מהדרכים הבאות:

- חתימת הורים על הצהרת הבריאות
 - שליחת פנקס החיסונים
 - הבעת הסכמה טלפונית או בתקשורת אלקטרונית אחרת (כגון מייל או ווטסאפ)
 - החזרת דף המידע לחיסונים חתום ושאינו כולל התנגדות לחיסון.
- השלמת חיסוני שגרה - מתבצעת לפי הצורך לתלמידי כיתות א'-ט' בתיאום עם אחות בית הספר. תלמידי כיתה י' ועד גיל 18 יכולים להשלים את החיסונים ללא תשלום במסגרת לשכות הבריאות בתיאום מראש במוקד קול הבריאות 5400*.

שחזור פנקס חיסונים

ב-15.03.25 נכנס לתוקפו חוק המאגר הלאומי לחיסונים (פנקס חיסונים דיגיטלי). בהתאם לדרישות החוק, המידע האישי על חיסונים מונגש לצפייה באזור האישי הממשלתי, אליו ניתן להגיע לאחר הזדהות **במערכת הזהות הלאומית mygov**.



הורים יכולים לצפות בפנקסי החיסונים של ילדיהם שטרם מלאו להם 18 שנים. המידע קיים גם באזור האישי / באתר של קופת החולים בה הילדה מבוססת.

השירות ניתן ללא עלות.



כיתה	הערכת גדילה (שקילה ומדידה)	בדיקת סינון לראייה	בדיקת סינון לשמיעה	מתן חיסונים	חינוך לבריאות	השלמת חיסונים ובדיקות סינון
						
א	✓	✓	✓	חיסון משולב נגד חצבת, חזרת, אדמת ואבעבועות רוח (MMRV)	✓	✓
ב				חיסון משולב נגד אסכרה, פלצת, שעלת, ופוליו (Tdap IPV)* חיסון נגד שפעת***	✓	✓
ג				חיסון נגד שפעת***	✓	✓
ד				חיסון נגד שפעת***	✓	✓
ה					✓	✓
ו					✓	✓
ז	✓				✓	✓
ח		✓		חיסון משולב נגד אסכרה, פלצת, ושעלת (Tdap), חיסון נגד נגיף הפפילומה (HPV)**	✓	✓
ט					✓	✓

השלמת חיסונים ובדיקות סינון (ראייה ושמיעה) תבוצענה בכל שנה בהתאם לצורך

*במחוזות דרום וצפון - יכול להינתן גם לתלמידי כיתות א'

** במחוזות דרום, מרכז, חיפה, תל אביב וצפון (ללא נפת צפת) תינתן המנה הראשונה בכיתה ז'

*** חיסון נגד שפעת - בחינוך המיוחד החיסון ניתן לתלמידי כיתות א'-ו'

הורים יקרים,

בתחילת השנה התבקשתם על ידי צוות בית הספר למלא הצהרת בריאות דיגיטלית או באמצעות טופס. הצהרת הבריאות מספקת מידע חשוב על מצב בריאותו של ילדכם ולכן חשוב למלא את כל הפרטים מדי שנה. לידיעתכם, לאחר כל עדכון של הצהרת הבריאות הדיגיטלית, המידע יעודכן וייקלט במערכת עד 24 שעות מביצוע העדכון.

- אם הנכם מתנגדים לביצוע הפעילויות (חיסון, בדיקות סינון) כולן או חלקן, נבקשכם לעדכן מידע זה בהצהרת הבריאות הדיגיטלית ו/או את אחות בית הספר.
- עבור תלמידים המופנים להמשך בירור מצבם הבריאותי, חשוב ליידע את צוות הבריאות בבית הספר על תוצאות הבירור.
- בכל שאלה ובירור ניתן לפנות לאח/אחות בית הספר. את דרכי התקשרות ניתן לברר במזכירות בית הספר. ניתן גם לפנות למוקד אחיות ב-5400* בימים א'-ה' בשעות 13:00-08:00 ו' 21:00-16:00

**בברכת הצלחה בלימודים
וקידום בריאות**



חינוך וקידום הבריאות

אוכלוסיית התלמידים מצויה בגיל קריטי מבחינת ההתפתחות הגופנית, הקוגניטיבית והחברתית.

שיעורי חינוך לבריאות נועדו להעניק לתלמידים מידע מקצועי ועדכני ולהעלות מודעות התלמידים לאורח חיים בריא ופעיל אשר ימנע מחלות ויאפשר להם לחיות בבריאות טובה לאורך חייהם הבוגרים. הנושאים נקבעים בהתאם לגיל ולצרכי התלמידים וכוללים: תזונה בריאה, עידוד לפעילות גופנית, חינוך לחיי משפחה, מניעת אלימות, שמירה על היגיינה אישית ועוד.

למידע נוסף באתר הורות והורים:





חוסן נפשי

ילדים מבטאים מצוקה נפשית שיכולה להתבטא בצורה מילולית ישירה, למשל להגיד: "אני עצוב, כועס, פגוע", או בשינוי התנהגותי, למשל: אי שקט, הסתגרות, בכי, סף תסכול נמוך, קושי בריכוז, צחוק מוגזם ולא תואם, קשיי תפקוד ושינויים בשינה ובאכילה, היצמדות למסכים או התנתקות לא מוסברת מהמסכים. לעיתים, מצוקה תתבטא בתגובה רגרסיבית כהיצמדות מוגזמת להורים, הרטבה לילית או הזנחה היגינית, או בתגובות גופניות (פסיכוסומטיות) כמו תלונות על כאבי בטן וכאבי ראש.

כהורים, אנו יכולים לעזור לילדים ולילדות שלנו כאשר הם מראים סימני מצוקה רגשית בשגרה ובמצבי חירום.

- **שמירה על שגרה וסדר יום קבוע** - עודדו ביצוע פעולות יום-יומיות בהתאם ליכולת הילד וקדמו פעילות גופנית, רצוי ביחד. אתכם.

- **שמירה על חיבור וקשר (גם טלפוני)**

עם דמות משמעותית ליד הילד או הילדה ברגעים קשים, מרגיעה ומשרה ביטחון.

- **נוכחות: חיבוק, שיחה ואפילו ישיבה ליד**

הילד או הילדה הם חיוניים ומסייעים. חשוב מאוד להזמין לשתף ולדבר (אך לא ללחוץ) ולעולם אין להשאיר את הילד או הילדה להתמודד לבד.

- **הקשיבו באופן מכיל ולא שיפוטי, שקפו**

תחושות וסייעו לילד להפריד בין עובדות, מחשבות ורגשות. אם הילד או הילדה עוסקים בפרטי האירוע הקשה באופן חזרתי ומוצף, נסו למתן שיח זה.

- **הפחיתו את השימוש במדיה אלקטרונית**

ומנעו צריכת תכנים שאינם מתאימים לגיל הילד או הילדה. זיכרו כי גיל השימוש ברשתות החברתיות הוא מגיל 13!

- **יצירת סביבה שקטה מגירויים: במקרים**

קיצוניים בלבד, כמו התקף חרדה או התנהגות חריגה, שבו עם הילד במקום שקט, סייעו לו לווסת את הגירויים ולחזור בהדרגה לשגרה.



אלרגיה למזון

אלרגיה הינה תגובת יתר של מערכת החיסון המתפתחת כתוצאה מחשיפה למזון האלרגני, באכילה, מגע או שאיפה. הדרך הטובה ביותר לטיפול באלרגיה היא מניעת החשיפה לאלרגן. תגובה אלרגית קשה יכולה להתאפיין בעיניים דומעות, נזלת, קשיי נשימה, שיעול, נפיחות בפנים/עיניים/שפתיים/לשון, אודם, גרד ופריחה בגוף, כאבי בטן, בחילות והקאות. במקרה של תגובה חריפה יש ליצור קשר מיידי עם מוקד חירום, להזעיק עזרה רפואית ולקבל הנחיות מהמוקדן תוך כדי האירוע, ולהזריק אפיפן במידה שזמין.



פעילות גופנית - לפחות שעה ביום!

עבור ילדים ונוער, פעילות גופנית חיונית לבריאותם ולהתפתחותם התקינה, תורמת לכישורים חברתיים ולהישגים הלימודיים ומסייעת בהתמודדות עם לחץ. על פי המלצות הארגון העולמי, ילדים צריכים לבצע פעילות גופנית ולהיות בתנועה לפחות שעה ביום. אנו ממליצים על דרכים לשילוב ספורט ותנועה בפעילות הפנאי:

- השתתפות בחוג מאורגן.
- תנועה ומשחק במרחב הציבורי.
- הליכה ורכיבה על אופניים באופן בטוח לבית הספר.
- טיולים ופעילויות משפחתיות.
- צמצום הפעילות היושבנית - הפחתת השימוש במסכים במהלך כל היום.
- עידוד משחקי רשת המשלבים תנועה דינמית בעלת ערך ספורטיבי.



אכילה בריאה לפי קשת המזון הישראלית

המזון הוא בעל השפעה משמעותית על הבריאות וההתפתחות של הילד. הרגלי אכילה בריאה בתקופת הגדילה וההתפתחות יסייעו לילדכם לאמץ אורח חיים בריא בהמשך בחייהם הבוגרים. בחירת מזון בריא יאפשר לילדכם לקבל את כל הדרוש לתקופה חשובה זו. קיבצנו מספר המלצות בסיסיות שיסייעו לכם לילדיכם לנהל סדר יום בריא:

- לאכול ארוחת בוקר בתחילת היום.
- לצייד את הילדים בארוחה בריאה בקופסה רב-פעמית לבית הספר, ובה כריך מדגן מלא, פרי וירק.
- לשתות מים מבקבוק רב-פעמי. ניתן להוסיף למים נענע, פלחי תפוז, לימון ואפילו מלפפון.
- לאכול מזון מגוון לפי קשת המזון.
- לבחור במזונות המסומנים בסמל ירוק.
- להימנע ככל האפשר מרכישה ואכילה של מזון אולטרה-מעובד, כגון: חטיפים וממתקים.
- להפחית בצריכה של בשר בקר ובשר מעובד.
- לאכול סביב שולחן במחיצת בני משפחה וחברים, ללא מסכים והסחות אחרות.
- להכין ולבשל ארוחות ביתיות ממוצרי מזון טריים.
- לשתף את הילדים בתכנון התפריט והכנתו.





שינה

שמירה על שיניים בריאות

שירותי בריאות השן ניתנים לתלמידי כיתות א'-ט' וכוללים בדיקת שיניים, שיעורי חינוך לבריאות וחלוקת מברשת שיניים ומשחה. השיניים של ילדיכם מעצבות את החיך, והן חשובות לדיבור, לאכילה ולבריאות. המלצות משרד הבריאות כוללות:

- צחצוח שיניים פעמיים ביום; בוקר וערב, עם משחה המכילה פלואוריד בריכוז המתאים לגיל הילד:

אצל ילדים מעל גיל 6 - כמות קטנה של משחה "למבוגרים" (1400-1500 יח"מ)
ואילו אצל ילדים מתחת לגיל 6 שנים בכמות קטנה ("גרגר אפונה").

מתחת לגיל שנתיים - בכמות קטנה מאוד ("גרגר אורז").

- מומלץ שהצחצוח יהיה בסיוע ובהשגחת מבוגר עד גיל 7 לפחות.
- בדיקה שגרתית אצל רופא השיניים.
- טיפולי שיניים עד גיל 18 כלולים בסל הבריאות של קופות החולים.

השינה חיונית להתפתחות הגופנית, הנפשית והשכלית. חסך שינה (משך שינה קצר מהמומלץ) או שינה קטועה, עלולים לפגוע בגדילה ובמערכת החיסון, לעודד השמנה, לפגוע בהישגים הלימודיים ולהעלות את הסיכון לתאונות דרכים, להתנהגות מינית לא בטוחה, לתוקפנות, לעישון ולשימוש באלכוהול וסמים.

חשוב להרגיל את הילדים להירדמות עצמאית, לשינה בחלון שעות קבוע (כולל בסופי שבוע ובחופשים) להימנע משימוש במסכים חצי שעה לפני זמן השינה ומניעת שימוש במסכים בחדר השינה. לא מומלץ לשתות משקאות אנרגיה וקפה כלל, העלולים לפגוע בשינה של ילדים ומתבגרים.

להלן מספר שעות השינה הליליות המומלצות לפי קבוצות גיל:

ילדים בגילי 3-5: 10-13 שעות

ילדים בגילי 6-13: 9-11 שעות

ילדים בגילי 14-17: 8-10 שעות

למידע נוסף באתר **אפליבריא**



פמי בריאות
 שירותי בריאות התלמיד
 מוקד שירותי בריאות התלמיד לשירותכם!
 (08:30-17:30 א'ה-א'ה)
03-5688599
<https://sh.femi.com>



מידע אודות שירותי בריאות התלמיד פמי

03-5688599

<https://sh.femi.com>

105
 המנהל הלאומי
 להגנה על ילדים ברשת
www.105.gov.il

קול הבריאות



מוקד טלפוני אחד לכל יחידות משרד הבריאות



**משרד
 הבריאות**
 לחיים בריאים יותר



מידע רב בנושא תזונה בריאה ופעילות גופנית, ניתן למצוא באתר התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים **אפליבריא**
www.efsharibari.gov.il
 באתר הורות והורים