**عودة الأطفال للمدارس: الصحة والوقاية هما المفتاح : عشر نصائح مهمة**

 عودة الأطفال للمدارس ليست مجرد تحديات تعليمية واجتماعية، بل تتطلب أيضًا اهتمامًا بصحتهم وسلامتهم

علينا العمل جميعًا معًا لضمان بيئة صحية وآمنة داخل وخارج المدارس بما يضمن صحة وسلامة أطفالنا في هذه الفترة الحيوية من حياتهم.

تعتبر عودة الأطفال إلى المدارس خطوة مهمة في حياتهم التعليمية والاجتماعية، ولكنها تثير أيضًا اقلق الاهل بشأن صحتهم وسلامتهم. وتتعلق هذه المخاوف بالعدوى وانتقال الفيروسات والبكتريا بين الأطفال، ولكن يمكننا تجنب مشاكل العدوى وتعزيز صحة أطفالنا من خلال اتباع بعض الإجراءات البسيطة والعادات الصحية اليومية. ولكم عشر نصائح مهمة:

1. التطعيمات: يُعَدّ التطعيم جزءًا هامًا من الرعاية الصحية للأطفال. يجب على الآباء والأمهات التأكد من تحديث جدول التطعيمات لأطفالهم والالتزام بالتواريخ الموصى بها. التطعيم يساعد في حماية الأطفال من الأمراض المعدية ويقلل من خطر انتقال العدوى.
2. التغذية الصحية: يجب تشجيع الأطفال على تناول وجبات صحية ومتوازنة. ينبغي أن تشمل النظام الغذائي للأطفال الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والمصادر الجيدة للبروتين مثل اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبقوليات. يجب تجنب تناول الوجبات السريعة والوجبات الغنية بالسكر والدهون المشبعة.
3. الاهتمام بالنظافة الشخصية: يجب على الأهل والمدرسين التأكد من أن الأطفال يفهمون أهمية غسل اليدين بانتظام. يعد غسل اليدين بالماء والصابون عملية فعالة للقضاء على الجراثيم والفيروسات. يجب أن يتم غسل اليدين قبل الأكل وبعد استخدام الحمام وعند العودة من المدرسة. كما ينبغي تشجيع الأطفال على استخدام المعقمات المضادة للجراثيم إذا لم يتوفر الماء والصابون
4. ممارسة الرياضة: يجب تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط البدني بانتظام. يُعَدّ النشاط البدني جزءًا أساسيًا من نمط حياة صحي. يمكن للأطفال ممارسة الألعاب الرياضية، وركوب الدراجات، والسباحة، والمشي، والرقص، وغيرها من الأنشطة التي تساعد على تعزيز اللياقة البدنية وتقوية الجهاز المناعي.
5. نمط النوم الصحي: يحتاج الأطفال إلى قسط كافٍ من النوم لصحتهم ونموهم الجسدي والعقلي. ينبغي تحديد ساعات نوم منتظمة للأطفال وإنشاء بيئة هادئة ومريحة للنوم. يُفضّل أن يحصل الأطفال في سن المدرسة على 9-11 ساعة من النوم في الليل.
6. التواصل الاجتماعي والنفسي: يجب تعزيز التواصل الاجتماعي والعاطفي لدى الأطفال. ينبغي أن يتمتعوا بوقت ممتع مع أسرتهم وأصدقائهم، وتشجيعهم للتعبير عن مشاعرهم ومشاركة أفكارهم. يجب أيضًا توفير بيئة داعمة ومحفزة لنموهم العقلي والعاطفي.
7. الحماية من الحوادث: يجب اتخاذ إجراءات كافية لحماية الأطفال من الحوادث المنزلية والمدرسية. ينبغي تأمين المنزل والمدرسة وإزالة المواد الخطرة، واستخدام حواجز السلامة في الدرج والمناور، وتوفير معدات السلامة المناسبة عند ممارسة الرياضة.
8. الاستمتاع بالوقت الخارجي: ينبغي تشجيع الأطفال على قضاء وقت كافي في الهواء الطلق والتفاعل مع الطبيعة. ممارسة الأنشطة مثل التجوال في الحديقة، واللعب بالكرة، والحدائق العامة تساعد على تعزيز النشاط البدني والاسترخاء العقلي.
9. الحد من الشاشات: يجب تقليل وقت استخدام الشاشات مثل التلفزيون والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية. يُفضّل تحديد وقت زمني محدد لاستخدام الشاشات وتحفيز الأطفال على ممارسة أنشطة بديلة مثل القراءة واللعب.
10. الاستشارة الدورية للطبيب: ينبغي أن يتمتع الأطفال بفحص دوري للطبيب للتأكد من صحتهم العامة وتقييم نموهم وتطورهم. يمكن للأطباء تقديم المشورة والتوجيه حول العادات الصحية والتغذية واللقاحات وغيرها من القضايا ذات الصلة.. قد يكون من الأفضل استشارة طبيب الأطفال للحصول على مشورة مخصصة وفقًا لظروف الطفل الفردية.

تمنياتي لجميع الطلبة بعام دراسي مفعم بالحيوية والنشاط والصحة وتحقيق الاهداف والتفوق العلمي

**الدكتور محمد سلمان المالكي**

**اختصاص طب الأطفال**

**مستشفى الارسالية الأمريكية**