

نصائح لتجنب انتشار العدوى في المدارس بين الأطفال

الجمعة 19 ديسمبر 2025 06:00 م

عندما يذهب الطفل إلى المدرسة فهو يصبح مفتوح، بمعنى أنه يصبح معرضًا للعدوى، وعلى ذلك فهو سوف يتعرض للإصابة بالأمراض المختلفة، سواء ما يرتبط بالأمراض التنفسية مثل عدوى الرشح أو الأنفلونزا أو حتى الإصابات الجلدية، وذلك بسبب سرعة انتشار العدوى لكثرة عدد التلاميذ، إضافة لأن مصادر العدوى متعددة وسريعة الانتشار.

من الضروري أن تتأكد الأم من أن صحة طفلها سوف تكون في حماية وأمان وأنه سيظل بصحة جيدة، وليس لديه أسباب تؤدي لإصابته بأعراض مرضية تؤدي إلى تغييبه عن الدراسة وتراجع مستواه التحصيلي، ولذلك فقد التقت "سيدتي وطفلك" وفي حديث خاص بها باستشارية طب الأسرة والرعاية الوقائية الدكتورة ماريهان عبدالعزيز، حيث أشارت إلى نصائح لتجنب انتشار العدوى في المدارس بين الأطفال ومنها غسل الأيدي دائمًا واستخدام الكمامة وعدم تناول الطعام المكشوف وغيرها من النصائح في الآتي:

ما أهم الأمراض المعدية التي قد تصيب طفلك في المدرسة؟

1- الإصابات التنفسية المختلفة

اعلمي أن طفلك سوف يكون معرضًا للإصابة بالرشح والأنفلونزا وأعراضهما التي ترتبط بالجهاز التنفسي العلوي، وقد تتضاعف الأعراض لتصل إلى الجهاز التنفسي السفلي فيصاب الطفل، بالإضافة إلى الرشح والعكس وارتفاع درجة الحرارة بالتهيج وضيق التنفس والتهاب الشعب الهوائية، وهذه العدوى تنتقل بسهولة بين الأطفال بسبب التنفس القريب وعدم استخدام الكمامات الواقية وإغلاق أبواب ونوافذ غرف الصف خصوصًا في الأجواء الشتوية الباردة.

2- العدوى الجلدية

لاحظي أن هناك أمراضًا ترتبط باللامسة أو حتى تحدث الإصابة بها من خلال الاختلاط المزدهم ومنها مرض الجدري المائي حيث يسبب فيروس الحماق النطاقي الإصابة بهذا المرض ويكون شائعًا بين طلاب المدارس، ويمكن أن تستمر مدة العدوى من 5 إلى 10 أيام، فإذا أصيب تلميذ واحد بالجدري المائي، فسوف ينتشر إلى الأصدقاء الصغار من حوله خاصة إذا كان الطفل لم يسبق له الإصابة بالجدري المائي أو في حال كان رفاقه لم يتلقوا اللقاح الخاص بالمرض وتظهر أعراضه على شكل حمى وصداع وفقدان للشهية، ثم يظهر طفح جلدي أو تقرحات صغيرة ممتلئة بالماء ومؤلمة لأنها غالبًا ما تتسبب بالحكة.

3- التهاب ملتحمة العين

توقعي أن يصاب طفلك بما يعرف بالتهاب ملتحمة العين، حيث سوف تلاحظين احمرارًا في عينيه مع زيادة في إفراز الدموع وتحدث هذه الحالة نتيجة لإصابة الطفل بعدوى بكتيرية أو فيروسية وهي تنتشر بين الأطفال عن طريق ملامسة العين أو الدموع والإفرازات التي تنزل من العين وانتقالها للطفل الآخر، حيث تظل الإفرازات المتساقطة من العين المصابة معدية للآخرين لمدة ما بين 24 - 28 ساعة.



4- الأمراض التي لم يتلق الطفل تطعيماتها الخاصة

لاحظي أن طفلك من الممكن أن يصاب بعدوى الحصبة، حيث ينتشر فيروس الحصبة وينتقل بين الأشخاص من خلال الرذاذ المتطاير من فم وأنف شخص مصاب، ويمكن أن تلتصق هذه القطرات المعدية على الأسطح أو يتم استنشاقها من خلال الهواء المنتقل بين الأطفال الآخرين، مما يؤدي إلى انتقال العدوى بسرعة ويتميز مرض الحصبة بارتفاع الحرارة ثم ظهور طفح جلدي مميز على الجلد.

5- الأمراض التي تنتقل عن طريق إهمال النظافة

لاحظي أن إصابة الطفل بالقيء والإسهال يكون بسبب تعرضه لمصادر التلوث بطريقة مباشرة وذلك بسبب عدم حرصه على غسل يديه أو ملامسة الأطفال المصابين وكذلك أن يتناول طعامًا ملوثًا من طفل آخر مثل أن يكون الطفل مصابًا بديدان معوية ويقدم شطيرته المدرسية لزميله مع ملاحظة أن العدوى تنتقل من الشطيرة إلى الطفل السليم لأن الطفل المريض لم يكن حريصًا على غسل يديه جيدًا بالماء والصابون.



نصائح مهمة لتقليل إصابة طفلك بالأمراض المعدية تعزيز مناعة الطفل قبل بدء العام الدراسي

اعلمي أن مناعة الطفل ضد الأمراض التي تنتقل عن طريق العدوى لا تكون وليدة اليوم أو اللحظة لأن المناعة يتم تكوينها بطريقة تراكمية ونتيجة لعدة عوامل، ويجب أن تهتم لذلك وقبل بدء العام الدراسي بإجراء عدة فحوص لطفلك ومن بينها فحص مستوى الحديد في دمه لكي تتأكدي من عدم إصابته بفقر الدم، وفحص نسبة فيتامين أ، حيث إن نقص فيتامين «أ» في سن المدرسة يعرض الطفل إلى مشاكل ضعف النظر؛ مما يؤثر على قدرته على القراءة والكتابة من السبورة، وكذلك يجب فحص فيتامين د لطفل المدرسة لكي لا يعاني من انحناء الظهر وكذلك التعب والإرهاق المستمر، إضافة إلى نقص التركيز وكذلك قلة النوم المتواصل مما يؤثر على نموه وأدائه في الصباح ويصبح الطفل عصبيًا ومشتتًا.

حث الطفل على غسل يديه جيدًا

عودي طفلك على غسل يديه باستمرار بالماء والصابون، حيث إن مدة غسل اليدين يجب ألا تقل عن 45 ثانية تحت الماء الجاري وليس في حوض به ماء مثلاً، ولذلك فغسل اليدين بعد الخروج من الحمامات العامة في المدرسة مهم جدًا لحماية الطفل من العدوى، خاصة أن تلاميذ المدارس هم الأكثر عرضة للإصابة بالديدان المعوية بأنواعها والتي تصيب الطفل بالتعب والخمول ونقص الوزن والهزال كما تسبب ألامًا في البطن تمنع الطفل من التركيز في الدروس.

ارتداء الكمادات في مواسم المرض في المدرسة

عودي طفلك على استخدام الكمادات الوقائية في مواسم انتشار الأمراض الموسمية، حيث إن الكمادة تساعد على حماية الطفل من التعرض للعدوى بشكل كبير مع ضرورة تغييرها كل بضعة ساعات وعدم لمس الطفل لها بأصابعه، بل يجب أن تعلمه الأم طريقة إزالتها الصحيحة، حيث إن الكمادات تفيد أيضًا في حماية الطفل إذا كان يسير في الشوارع ويتعرض لعوادم السيارات.

عدم تناول الوجبات المكشوفة في المدرسة

اعلمي أن الحرص على أن يصحب الطفل وجبته المدرسية كل يوم من أهم الطرق التي تحميه من التعرض إلى مخاطر الطعام الملوث الذي

يباع على الطرقات أو الطعام الذي يباع في المقاصف المدرسية، حيث لا يمكن التأكد من نظافته وسلامته فيتعرض الأطفال للإصابة بالإسهالات والعدوى المعوية مثل النزلات المعوية التي قد تهدد حياتهم، إضافة إلى فقر مثل تلك الوجبات للعناصر الغذائية المهمة مقارنة بالوجبة المنزلية التي تعدها الأم والتي تكون متكاملة العناصر مما يمنح الطفل الصحة والنشاط والطاقة خلال اليوم الدراسي.



تعزيز السلوكيات الصحية عند الطفل منذ صغره

اعلمي أن تعويد الطفل على نمط غذائي جيد منذ صغره يفيد كثيرًا في اكتسابه للصحة والمناعة ويبدأ ذلك في منع تناوله للوجبات السريعة التي يتم شراؤها من خارج البيت، حيث يضاف إليها نسبة كبيرة من الزيوت والدهون المهدرجة عن طريق القلي، وكذلك فهي تحتوي على مواد حافظة وملونة ومكسبات الطعم مما يقلل من المناعة ويزيد من نسبة تعرض الطفل لأمراض العصر ومنها مرض سكري الأطفال والأمراض الأخرى.

اهتمي بأن يتناول طفلك وجبات صحية متكاملة يوميًا تحتوي على الفيتامينات والمعادن من خلال طبق السلطة اليومي، إضافة إلى تناول مصادر البروتين وتقليل النشويات والسكريات لحمايته من السمنة التي تعد من أهم أسباب إصابة الطفل بالأمراض وضعف مناعته، إضافة لضرورة إكثاره من شرب الماء لحمايته من الجفاف، تهوية غرفة الطفل وتعريضه لأشعة الشمس لكي يحصل على فيتامين د الذي يعد العمود الفقري لعمل جميع الأجهزة الحيوية في الجسم، بالإضافة لأهمية المحافظة على النوم الليلي المبكر وعدم السهر.