

نصائح لتجنب انتشار العدوى في المدارس بين الأطفال

الجمعة 19 ديسمبر 2025 م

عندما يذهب الطفل إلى المدرسة فهو يصبح في مجتمع مفتوح، بمعنى أنه يصبح معرضاً 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 طفلاها سوف تكون في حماية وأمان وأنه سيظل بصحة جيدة، وليس لديه أسباب تؤدي لإصابته بأعراض مرضية تؤدي إلى تغيبه عن الدراسة وترجع مستوى التحصيلي، ولذلك فقد التقى "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 الكمامات 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 معرضاً للإصابة بالرشح والأنفلونزا وأعراضهما التي ترتبط بالجهاز التنفسى العلوي، وقد تتضاعف الأعراض لاتصل إلى الجهاز التنفسى السفلى فيصاب الطفل، بالإضافة إلى الرشح والعكس وارتفاع درجة الحرارة بالنهجان وضيق التنفس والتهاب الشعب الهوائية، وهذه العدوى تنتقل بسهولة بين الأطفال بسبب التفاس القريب وعدم استخدام الكمامات الواقية وإغلاق أبواب ونوافذ غرف الصف خصوصاً في الأجواء الشتوية الباردة.

2-العدوى الجلدية

لاحظي أن هناك أمراضاً ترتبط بالملامسة أو حتى تحدث الإصابة بها من خلال الاختلاط المزدحم ومنها مرض الجدري المائي حيث يسبب فيروس المعاك النطاقي الإصابة بهذا المرض ويكون شائعاً بين طلاب المدارس، ويمكن أن تستمر مدة العدوى من 5 إلى 10 أيام، فإذا أصبت 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 باللعاء ومؤلمة لأنها غالباً ما تتسبب بالحكمة.

3- التهاب ملتحمة العين

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



4-الأمراض التي لم يتلق الطفل تطعيماتها الخاصة

للحظي أن طفلك من الممكن أن يصاب بعذوى الحصبة، حيث ينتشر فيروس الحصبة وينتقل بين الأشخاص من خلال الرذاذ المتطاير من فم وأنف شخص مصاب، ويمكن أن تلتقط 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

للحظي أن إصابة الطفل بالقيء والإسهال يكون بسبب تعرضه لمصادر التلوث بطريقة مباشرة وذلك بسبب عدم حرصه على غسل يديه أو للامسة الأطفال المصابين وكذلك أن يتناول طعاماً ملوثاً من طفل آخر مثل أن يكون الطفل مصاباً بديدان معوية ويقدم شطيرته المدرسية لزميله مع ملاحظة أن العدوى تنتقل من الشطيرة إلى الطفل السليم لأن الطفل المريض لم يكن حريضاً على غسل يديه جيداً بالماء والصابون.



نائح مهمة لتنقليل إصابة طفلك بالأمراض المعدية تعزيز مناعة الطفل قبل بدء العام الدراسي

اعلعي 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 تهتمي بذلك وقبل بدء العام الدراسي بإجراء عدة فحوص لطفلك ومن بينها فحص مستوى الحديد في دمه لكي تتأكد 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 الكتابة والقراءة من السبورة، وكذلك يجب فحص فيتامين د لطفل المدرسة لكي لا يعاني من انتفاء الظهر وكذلك التعب والإرهاق المستمر، إضافة إلى نقص التركيز وكذلك قلة النوم المتواصل مما يؤثر على نموه وأدائيه في الصباح ويصبح الطفل عصبياً ومشتتاً.

ثـ الطـفـلـ عـلـىـ غـسلـ يـدـيـهـ جـيـداـ

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، وكذلك فغسل اليدين بعد الخروج من الحمامات العامة في المدرسة مهم جدًا لحماية الطفل من العدوى، خاصة أن تلاميذ المدارس هم الأكثر عرضه للإصابة بديدان المعوية بأنواعها والتي تصيب الطفل بالتعب والخمول ونقص الوزن والهزال كما تسبب آلاماً في البطن تمنع الطفل من التركيز في الدروس.

ارتداء الكمامات في مواسم المرض في المدرسة

عودي طفلك على استخدام الكمامات الوقاية في مواسم انتشار الأمراض الموسمية، حيث إن الكمامات تساعده 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 الكمامات تفيد أيضاً في حماية الطفل إذا كان يسير في الشوارع ويتعرض لعوادم السيارات.

عدم تناول الوجبات المكشوفة في المدرسة

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

بياع على الطرقات أو الطعام الذي بياع في المقاصف المدرسية، حيث لا يمكن التأكد من نظافته وسلامته فيتعرض الأطفال للإصابة بالإسهالات والعدوى المعدوية مثل النزلات المعدوية التي قد تهدد حياتهم، إضافة إلى فقر مثل تلك الوجبات للعناصر الغذائية المهمة مقارنة بالوجبة المنزلية التي تعدّها الأم والتي تكون متكاملة العناصر مما يمنحك 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 كثيراً 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 المهدورة عن طريق القلي، وكذلك فهي تحتوي على مواد حافظة ملونة ومكسيبات الطعام مما يقلل من المناعة ويزيد من نسبة تعرض الطفل لأمراض العصر ومنها مرض سكري الأطفال والأمراض الأخرى.

اهتمي بأن يتناول طفلك وجبات صحية متكاملة يومياً 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 وتعريفه 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.