

لحماية طفلك من الأمراض المعدية بالمدرسة



الأربعاء 21 سبتمبر 2016 02:09 م

بدء العام الدراسي الجديد وأصبح من اللازم توعية الأطفال إلى ضرورة الاهتمام بنظافتهم الشخصية لتجنب الإصابة بالأمراض المعدية التي يمكن أن تنتقل لهم في الفصول الدراسية نتيجة سوء التهوية

نقدم لك مجموعة من النصائح التي تساعدك على حماية طفلك من الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق العدوى عند الذهاب إلى المدرسة

تناول المياه

احرصي على تعريف طفلك بأهمية تناول كمية كبيرة من المياه يوميًا حتى تتمكني من حمايته من العدوى في حالة اختلاطه بشخص مصاب بمرض معدي، وذلك لقدرة المياه على تنظيف الجسم وحمايته من الإصابة بالأمراض المعدية

نظافة الأدوات الشخصية

أهم أسباب الحماية من التعرض للعدوى في الفصل الدراسي هو الاهتمام بنظافة الأدوات الشخصية للطفل، يمكنك أن تساعد طفلك على نظافة أدواته المدرسية والشخصية عن طريق تعريفه بطريقة تنظيفها بواسطة المناديل المبللة أو الغسل بالمياه والصابون ليتجنب الإصابة بالأمراض المعدية

الأطعمة والمشروبات

احرصي على تحضير وجبة مغذية ليتناولها طفلك في المدرسة بدلاً من تناول الوجبات التي تدخل المواد الحافظة في تصنيعها والتي تعمل على إضعاف الجهاز المناعي، واحرصي على أن تحتوي هذه الوجبة على ثمرة من الفاكهة التي يفضلها طفلك حتى تغنيه عن تناول الحلوى المصنعة

زجاجات المياه

قومي بتقديم زجاجة مياه لطفلك ليتناول منها المياه عند العطش حتى لا يلجأ إلى تناول المياه من زجاجات زملائه في الفصل

مناديل مبللة للتعقيم

عليك أن تقومي بتزويد حقيبة طفلك بكيس من المناديل المبللة للتعقيم ليقوم بمسح يديه بالمنديل بين الحصص الدراسية المختلفة، كما عليك أن تنصحه بأن يستخدم المناديل في تغطيه أنفه وفمه أثناء العطس

تجنب الشخص المصاب

انصدي طفلك بأن يتجنب الجلوس بجانب الشخص المصاب بأي مرضٍ معدٍ حتى يتجنب الإصابة بالمرض