كيف تحافظون على صحة أطفالكم في المدرسة؟



في موسم العودة إلى المدارس

"المدارس مختبر حي لمعظم الأوبئة والأمراض". بالفعل، ففيها تنقض العديد من الأمراض على أطفالنا بشراسة، عموماً بعد ستة إلى ثمانية أسابيع من بدء الدراسة، كبكتيريا الحلق، ونزلات البرد، والإنفلونزا، والتهابات الجيوب الأنفية، وآلام الأذن، وطبعاً قمل الرأس. فكيف تستعدون لمواجهتها؟

قد لا يرغب كثيرون في مناقشة موضوع قمل الرأس، لكن الواقع هو أن معظم الأطفال سيصابون بالعدوى، في وقت ما، من زملائهم في المدرسة. وفيما يلي بعض العلاجات الطبيعية غير السامة، التي تساعد في القضاء على قمل الرأس:

- عند أولى العلامات الدالة على الإصابة، يُفضل استخدام المشط المصمّم خصيصاً للتخلص من القمل (أسنان المشط تكون متقاربة جدّاً لإخراج القمل). يجدر الأخذ بعين الاعتبار أنّه من الأسهل تمشيط الشعر عندما يكون دهنياً قليلاً، وليس حين يكون مغسولاً حديثاً.

- قمل الرأس أحد أكثر الأمراض المعدية تفشياً، فهو ينتقل بسهولة من شخص إلى آخر. احرصوا على إبقاء ملاءات الأسِرة وأغطية الوسائد والمناشف نظيفة، واستخدموا الخل الأبيض للشطف النهائي، وكذلك الماء الساخن بقدر ما تحتمله الملابس والبياضات من دون أن تتضرر.

- امزجوا كمية متساوية من زيت معدني بجودة عالية (مثل زيت الأطفال) والخل الأبيض المقطّر. ضعوها على الرأس وغطوها بقبعة الاستحمام لحوالي ساعة واحدة. بعد ذلك استخدموا مشط القمل، ثمّ اغسلوا الشعر بشامبو عضوي (يفضل الذي يحتوي على زيت شجرة الشاي). هذا العلاج من شأنه أن ينظّف الشعر وفروة الرأس من القمل.

- هناك علاج قديم، مجرّب وفعّال، وهو تطبيق خليط من عصير الليمون والزبدة المذابة أو المايونيز على الرأس. يترك المزيج لحوالي 15 دقيقة. ثمّ يُستخدم مشط القمل ويغسل الشعر بعدها

بالشامبو المعتاد.

- أضيفوا 20-15 قطرة من زيت شجرة الشاي في قنينة الشامبو العضوي واستخدموها لغسل الشعر. اشطفوها بعصير الليمون والماء النقي.

- قد تحتاجون إلى اتباع هذه العلاجات والإجراءات بشكل دوري لمدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع لمنع ظهور العدوى مجدداً. ومن الضروري أيضاً إزالة جميع الصئبان (بيض القمل) من الشعر حتى لا تفقس من جديد. يُفضل أن تتفحصوا شعر أطفالك يومياً، وخاصة الجذور، للتأكد من خلوها.

إنّ التقاط العدوى أصبح أمراً سهلاً، لاسيّما في أماكن لم نكن لنتخيلها عادة. على سبيل المثال، إذا كان الشخص المصاب يجلس في طائرة ويسند رأسه على المقعد، فإنّ الشخص التالي الذي يجلس مكانه يمكن أن يُصاب بسهولة. تحققوا من رأس طفلك فوراً إذا بدأ بحكه فجأة، فكلما أسرعتم في اكتشاف القمل، زادت فرص منعه من التكاثر. علموا أطفالكم عدم تبادل الأمشاط وفراشي الشعر في ما بينهم، لتقليل فرص انتشار هذه المخلوقات. واطلبوا الاطلاع على الاحتياطات التي تتخذها المدرسة عادة، مثل فحص الرأس، وعدم تعليق المعاطف فوق بعضها، أو تنظيف السجاد دورياً.

تنظيم النوم:

قبل أسبوعين على بدء المدرسة، اجعلوا أطفالكم، تدريجياً، يذهبون إلى الفراش أبكر مما اعتادوا، ويستيقظون باكراً. تجنبوا تحضير وجبات كبيرة لهم أو أطعمة تحتوي على الكافيين قبل النوم.

معلومات في حالة الطوارئ:

1- تأكدوا من تحديث المعلومات الصحية الخاصة بطفلكم عند ممرضة المدرسة، لاستخدامها في حال الطوارئ. وتأكدوا من قائمة الأرقام التي يجدر بهم الاتصال بها، على أن تكون الأم الأولى في القائمة، أو أوّل شخص يتم الاتصال به؛ ثمّ الأب والأجداد، والجارة... إلخ.

2- يجب أن يكون رقم واسم طبيب أطفالكم في ملفهم مع المسؤولين في المدرسة، في حال تعذّر الوصول إلى الأم.

3- إذا كان طفلكم يأخذ الأدوية، يجب إبلاغ المسؤولين في المدرسة حتى لو كانت تؤخذ فقط في المنزل.

4- تأكدوا من ذكر أي حساسية يعانيها طفلكم في سجله، في مكتب المدرسة ومع الممرضة. على سبيل المثال، حساسية للأطعمة والنباتات والأشجار ولسعات النحل أو اللاتكس أو أي نوع من الأدوية.

5- إذا كان طفلكم يعاني أي حالة تقيده جسدياً، تأكدوا من ذكر هذه المعلومة للمسؤولين في المدرسة. على سبيل المثال: الربو، ثقب في القلب، اضطراب النوم، ومشاكل في الجهاز الهضمي، وضعف الرؤية، إلخ...

6- تأكدوا دائماً من أن طفلكم يحمل بطاقة تعريف خاصة به في حقيبته. ويجب أن تشمل كلّ المعلومات الواردة أعلاه، في حال تعذر عليه التحدث عن نفسه.

تعزيز المناعة:

"الوقاية خير من قنطار علاج". وفّروا دعماً إضافياً لجهاز المناعة عند أطفالكم عن طريق زيادة استهلاكهم اليومي لفيتامين C، إلى جانب مكملات عشبية تعزّز المناعة مثل إشنسا، غولدنسال، القتاد، إلخ... ذلك أن فيتامين C يعمل عن طريق زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء التي تكافح العدوى، وزيادة مستويات الانترفيرون، الجسم المضاد الذي يغلّف سطوح الخلايا، ويمنع دخول الفيروسات.

بالإضافة إلى ذلك، يعتبر البروبيوتيك ضرورياً لتعزيز صحة الأمعاء، فمن المعروف أن معظم نظامنا المناعي يستند على القناة الهضمية. البروبيوتيك يساعد على التعويض عن الوجبات السريعة، والوجبات المدرسية غير الصحية، وعدم شرب ما يكفي من الماء، والضغوط المرتبطة بالتعليم بشكل عام. كذلك، إنّ تخلّص الجسم من الفضلات بشكل يومي أمر حيوي للتمتع بصحة جيدة. تأكدوا من أن طفلكم يفعل ذلك يومياً. وإذا لم تكن هذه حاله، أضيفوا الألياف الطبيعية إلى نظامه الغذائي، أي الخضار النيئة والفواكه.

الإماهة:

يميل الأطفال دائماً إلى الاعتقاد بأنهم يشربون كمية كافية من الماء، في الوقت الذي لا يفعل أغلبهم ذلك. يوصى عموماً باستهلاك نصف وزن الجسم بالأوقيات من الماء يومياً، (مثال على ذلك، كلّ 50 باونداً يساوي 25 أوقية من الماء). وإذا كان الطالب نشطاً جسدياً أو يعيش في مناخ حار أو رطب، ينبغي أن يكون استهلاكه للماء أعلى.

ملاحظة: من المستحسن أن يحمل الطفل زجاجة المياه الخاصة به، وعليكم التأكد من أنها خالية من مادة BPA، إحدى المواد الكيميائية الخطرة التي تتكوّن في البلاستيك. يُنصح الطلاب بالامتناع عن الشرب من نافورة المياه العامة، فهي أسهل طريقة لتمرير الجراثيم.

حظر الحقائب الثقيلة:

يجب حظر حقائب الظهر الثقيلة، فالحقائب لا يجدر أن تزن أكثر من 10 إلى 15% من وزن الطالب، (على سبيل المثال: إذا كان وزن الطفل 50 باونداً أي 22 كيلوغراماً فإنّ الحقيبة لا يجدر أن تكون أكثر من 7.5 باوند أو 3.5 كيلوغرام كحد أقصى). ابحثوا عن حقائب لها أشرطة مبطنة للكتفين والظهر، وضعوا العناصر الثقيلة أقرب إلى الجسم. للحصول على دعم إضافي، اختاروا حقيبة مع حزام للخصر أو عجلات تسمح بجرها.

وضعية الجسم:

إذا كان الطالب يجلس على الكمبيوتر لأكثر من 45 دقيقة، فتأكدوا

من أن وضعية جسمه سليمة وتدعم العظام والعضلات. ينبغي أن يكون قادراً على رؤية الشاشة من دون ثني رقبته. كذلك يجدر بارتفاع الكرسي أن يجنب إجهاد أسفل الظهر والوركين، ويجب أن تكون وضعية اليدين سليمة خلال الضرب على الآلة الكاتبة واستخدام الفأرة.

تجنب السكر:

من المعروف أنّ السكر يقمع النظام المناعي، ناهيك عن تخريبه الصحة بشكل عام. هناك العديد من المُحلّيات الطبيعية في متاجر الأغذية الصحية؛ لم يعد هناك سبب لمواصلة تقويض دفاعات أجسامنا بواسطة السكر، إذ يمكنه أن يشجع نمو الكائنات الخميرة المضرة بالجهاز الهضمي، وعلاوة على ذلك فهو يصيب الطلاب عادة بعوارض "الدماغ الضبابي"، أو قصور الانتباه وفرط الحركة. لقد علّق المعلمون طويلاً على تبدل معدل تركيز الطالب وسلوكه في فترة بعد الظهر، بعد تناول غداء عالٍ بالكربوهيدرات والسكر.

ملاحظة: إن تناول أو شرب 100 غرام (8 ملاعق كبيرة) من السكر، أي ما يعادل عبوتين من الصودا، يقلل من قدرة خلايا الدم البيضاء على قتل الجراثيم بنسبة 40 في المئة! إن تأثير السكر القامع للجهاز المناعي يبدأ بعد أقل من ثلاثين دقيقة على تناول الوجبة، ويمكن أن يستمر لخمس ساعات.

تنظيف اليدين:

من المهم للغاية أن يغسل الطلاب أيديهم بشكل متكرر ويبقوها بعيدة عن وجوههم وأنوفهم وآذانهم. ومع ذلك لا ينصح الخبراء باستخدام الصابون أو المناديل المضادة للبكتيريا بشكل منتظم، إذ يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على المدى الطويل، عبر جعل الميكروبات مقاومة للمضادات الحيوية، بالإضافة إلى ذلك، فإنّها تجفف البشرة وتوسع المسام، ما يجعل الشخص أكثر عرضة للعدوى. من الأفضل استخدام جل خالٍ من العطر ومكوّن من hydrosol Silver والذي لا يقتل الجراثيم وحسب، بل يتسرب عبر الجلد ويعزّز الاستجابات المناعية لطبقات البشرة.

عند أوّل علامات العدوى:

من السهل تجاهل أوّل أعراض المرض، لكن فيما يلي علامات يجدر أن تدفعك إلى اتخاذ تدابير استباقية لتجنب تطور المرض أو تخفيف أعراضه: في أوّل بادرة لالتهاب الحلق، حتى لو كانت طفيفة، زيدوا من استهلاك طفلكم فيتامين C، وليس عصير البرتقال، لأنّه يزيد من تكوّن البلغم والمخاط الزائد.

بالإضافة إلى ذلك، وفروا له علاجاً يحتوي على hydrosol Silver. هذا العلاج متاح على شكل رذاذ للأنف أو سائل. يوصي الخبراء بإعطاء الأطفال نصف ملعقة شاي من السائل، ثلاث مرات في اليوم، للأطفال في سن 12 وما دون، أما من تتراوح أعمارهم بين 12 وما فوق، فملعقة شاي واحدة، أربع مرات في اليوم، إلى أن تختفي جميع الأعراض، تُعد كافية. لقد تم استخدام هذا العلاج لقرون لقتل البكتيريا والفيروسات والكائنات الدقيقة المضرة من دون التسبب في ضرر لبطانة الجهاز الهضمي، ومن دون المساس بالبكتيريا المعوية الجيدة. فالمضادات الحيوية تقتل كلّ البكتيريا، الجيدة والسيئة، وتتركنا عرضة للإصابة بعدوى أخرى، غالباً بعد ستة إلى ثمانية أسابيع على العدوى الأولى، خاصة لدى الأطفال.

احرصوا على زيادة استهلاك البروبيوتيك أثناء فترات توتر جهاز المناعة، وخلال فترة المرض. هناك العديد من الأشكال المتوافرة، منها ما يمضغ ومنها المسحوق الذي يمكنه خلطه مع العصائر لتقديمه للأطفال بشكل يتقبلونه.