

Informacja dla Rodziców na temat: Pij wodę, by zdrowym być.

Z obserwacji pielęgniarek szkolnych wynika, że dzieci dość często zgłaszają się do gabinetu z objawami: złego samopoczucia, osłabieniem, bólami głowy, spadkiem koncentracji uwagi, uczuciem suchości w jamie ustnej, uczuciem pragnienia, rozdrażnienia, małą ilością oddanego moczu. Objawy te, po wykluczeniu infekcji, przemawiają na ogół za niepełnym lub niedostatecznym nawodnieniem organizmu.

Zdarza się, że dzieci przychodzą na zajęcia bez spożycia śniadania i przyjęcia płynów.

Niektóre z nich, podczas pobytu w szkole, nie przyjmują płynów przyniesionych z domu lub wypijają zbyt małą ich ilość.

Niedostateczne nawodnienie organizmu i zbyt długo utrzymujące się odwodnienie, skutkuje w przyszłości poważnymi schorzeniami m.in. migreną, kamicą nerkową, udarem, zaburzeniami rytmu serca, chwiejnością ciśnienia.

Szkoła ze swej strony podjęła w tym zakresie działania:

- bardzo częste indywidualne rozmowy w gabinecie medycyny szkolnej.
- pogadanki na temat: „Pij wodę, by zdrowym być”, przeprowadzane przez dwóch uczniów z kl. VIII i pielęgniarki.
- bieżące informacje na tablicy przy gabinecie.

Mając na względzie dobro dzieci teraz i w przyszłości, prosimy Rodziców o współpracę.

Pielęgniarki szkolne:
Marianna Lewandowska
Anna Ignatowicz