

Kooliminekuga seotud tervisemured

Nagu kõigis eluvaldkondades, pole ka koolis head ilma halvata. Lisaks uutele teadmistele ja sõpradele on koolialgusel ka tervisega seotud tahke. Need on aga kohati pigem ebameeldivad.

Tekst: ANNELY KASE, perearst
Foto: ISAAC JOO

Sagedasemad tervisega seotud probleemid koolinoortel on nakkus- ja parasiit-
taarhaigused, mis kollektiivis kergesti levima kipuvad.

Sügelised levivad otsesel kokkupuutel nakatunuga ja tema esemete kasutamisel. Tekib sügelev lööve paarikaupa paapulitena, eelistatult käsivartel, säärtel, kubemes, naba ümber. Haigus ägeneb soojas teki all, seetõttu on sügelistesse nakatunud lapse õhtud märksa piinavamad kui päevad.

Täitõbi levib otsesel kontaktil ja nakatunuga sama kammi kasutamisel. Juustest võib leida täisiid ja tinge, sageli kaasub kuklapiirkonnas kratsimisest tekkinud mäda-
vill-lööve.

Tuulerõugete puhul on nakkav kokkupuude haigestunu villisisuga. Haiguse peiteperiood on 28 päeva, alates kokkupuutest haigega. Tekivad vesivillid üle kere, kaasa arvatud juustega kaetud peanahk, põdemisjärg-
ne immuunsus on eluaegne. Ainult väga ker-

gekujulise vormi korral (üksikud villid kerel) võib haigestuda korduvalt.

Haigestumise korral tuleb pöörduda arsti poole, kes teavitab haigestumisest Tervisekaitseametit ja annab juhised lapse isoleerimiseks ja ravimiseks.

Tähelepanu rühile

Kooliskäimine on iga põlvkonnaga muutunud raskemaks. Mitte ainult omandatavate teadmiste hulga poolest, vaid ka sõna otseses mõttes – koolikott on raamatutest raske. Suur koormus, mida tihti ka valesti kantakse, on taimelavaks rühivigadele.

Rühivigade ennetamiseks ja raviks tuleks oma võsukele muretseda rühisõbralik ranits üleõlakoti asemel, mis muidu vildakselgsuse väljakujunemist soodustaks.

Kehalise kasvatuse tunniks jalatseid valides tuleks otsustada korralike põrutuskindlate spordijalatsite kasuks, et vanaemade ja -isade põlve-, puusa- ja seljavalud lapselapsi kimbutama ei hakkaks.

Sügise saabudes tuleks raskesti jalaspüüvatele ja seega traumahtu suurendavatele lah-



tistele jalanõudele eelistada hüppeliigest toetavaid kinninõõritavaid jalatseid.

Nohu ja kõrvad

Kooli minnes võib selguda, et laps ei kuula teie sõna selle pärast, et ta ei kuule. Ei teie ega õpetaja sõnu ega midagi muud. Või siis kuulab ebaselgelt.

Nohu ravimata jätmine võib viia kuulmist mõneks ajaks halvendavate keskkõrvapõletikeni, mis tuleks kindlasti korralikult välja ravida, et vältida edaspidiseid probleeme.

Tasuks heatahtlikult piirata lapse arvuti-
hullust, et mitte kiirendada prillide vajaduse teket.

Koolistress

Et lapsel ei tekiks koolistressi, ärge jätke tema kasvatamist õpetajatele. Elu põhiväärtused tuleks kaasa anda kodust.

Võimaldage oma lastel osa saada huvialategevusest, et kooliaeg ei jääks meelde ainult kohustuste poolest ja poleks üleaurust aega tänavakasvatuse omandamiseks.

Jälgige, et teie lapse toidulaud oleks mitmekesine ja kooli kaasa antud raha eest ei ostetaks ainult limonaadi, küpsiseid ja kommi, mis kõhukinnisust tekitavad. Korraliku ja tasakaalustatud toitumise puhul on lapse enesetunne parem ning teadmisedki võivad tänu sellele tõhusamalt meelde jääda.

Jagatud mure on pool muret

Käesolev ei ole mitte kõik, mis teie lapsel võib koolis juhtuda. Kui tal on mure, siis kuulake ta ära ja jagage oma muret erialaspetsialistidega. Jagatud mure on pool muret.

Õnneks ei juhtu lapsega koolis mitte ainult halba. Tõenäoliselt juhtub temaga koolis see, mis peab – ta saab nii targaks, et varsti ei esita enam tema teile küsimusi, vaid teie talle!

[Tarkuste omandamine on kergem ja meeldivam, kui õpilast ei sega täid, külmetus ega seljavalu.]