ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ದಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ತಿಕ್ಷಕರಿಗೆ
ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿ



ತರಬೇತಿದಾರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಆರೋಗ್ಯ ತಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ವಿಭಾಗ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 009.

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ
ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿ

ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮಾರ್ಚ್ 2001

ತರಬೇತಿದಾರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ವಿಭಾಗ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 009.

"ಎರಡು ಮಾತುಗಳು"

"ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು" ಭವಿಷ್ಯದ ವಾರಸುದಾರರಾದ ಈ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ದೇಶದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು". ಇವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಮುತುವರ್ಜಿವಹಿಸಿದಷ್ಟೂ ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಪೋಷಕರ, ಸಮುದಾಯದವರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೊಣೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಿ.ಶ. 2000ದ ವೇಳೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಘೋಷಣೆ ತತ್ವಶಃ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹಿರಿಯ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ವಿಭಾಗದ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ಜಿ.ಎಸ್. ಲಲಿತಾಂಬಿಕ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಹಾಗೂ ಡಾ||ಕ.ಬಿ. ಮಾಕಾಪುರ್ ಸಹನಿರ್ದೇಶಕರು (ಆಶಿತ) ಅವರ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದು, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತರಬೇತಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನೀಡಲು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯೇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತಹ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವರೆಂದು ಹಾರೈಸುವೆ.

ಇವರ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ನಾನು ಹಾರ್ದಿಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸ್ಥಳ : ಬೆಂಗಳೂರು

ದಿನಾಂಕ : ೦೭ - ೦೩ - ೧೯೯೫

ಡಾ|| ಎಂ.ಟಿ. ಹೇಮಾರೆಡ್ಡಿ

ನಿರ್ದೇಶಕರು,

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ, ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮೂಲ. ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಯಾವುದೇ ದೇಶದ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪತ್ತು ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು. ಅವರೇ ಭವಿಷ್ಯದ ವಾರಸುದಾರರು. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಮುತುವರ್ಜಿವಹಿಸಿದಷ್ಟೂ ದೇಶ ಸಂಪದ್ಭರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿವರ್ಗದವರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮತ್ತು ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಪೋಷಕರ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಹೊಣೆಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಪಾತ್ರ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬಾಳ ಹಾದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಿರಿಮೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡದು.

ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೀವ್ರ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು, ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಘಟಕ, ಉಪಕೇಂದ್ರ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಇತರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ನಡೆಸಬಹುದು. ಶಿಬಿರದ ಅವಧಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ದಿನವಾಗಿರುತ್ತದೆ (1ರಿಂದ 3ದಿನ ಉತ್ತಮ). ಪ್ರತಿ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ 25ರಿಂದ 30ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತರಬೇತಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ತರಗತಿಯ ಸ್ಥಳ, ಕೂಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಬೋಧನಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ, ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕರು ಕೈಪಿಡಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ತರಬೇತಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಪಾತ್ರವೇನೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರದಾಗಿದೆ.

ತರಬೇತಿದಾರರಿಗೆ ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯು ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನೀಡುವ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ|| ಕೆ.ಬಿ. ಮಾಕಾಪೂರ್

ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಕರು,

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ವಿಭಾಗ,

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 560 009.

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಪರಿವಿಡಿ

ಪಾಠ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿಷಯ	ಪುಟಗಳು
I	ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಕೈಪಿಡಿಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಗಳು	1
II	ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಪಟ್ಟಿ ವಿವರಗಳು	3
III	ತರಬೇತಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಹಾಗೂ ನಂತರದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ	4
ಅಧ್ಯಾಯ - 1	ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಚಯ	6
ಅಧ್ಯಾಯ - 2	ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು	9
ಭಾಗ - 1	ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	
	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	
ಅಧ್ಯಾಯ - 3	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನ್ಯೂನತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದಲಾದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತತೆ ಹೊಂದಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲನೆ	11
ಅಧ್ಯಾಯ - 4	ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	14
ಅಧ್ಯಾಯ - 5	ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	16
ಅನುಬಂಧ - 1-1	ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಔಷಧ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	19
ಅನುಬಂಧ - 1-2	ಔಷಧಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	20
ಭಾಗ - 2	**ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ**	
ಅಧ್ಯಾಯ - 6	ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ತಯಾರಿ	22
ಅಧ್ಯಾಯ - 7	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮಾಡುವ ಮೊದಲ ಏರ್ಪಾಡಿನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು	23
ಅಧ್ಯಾಯ - 8	ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ	23
ಅಧ್ಯಾಯ - 9	ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	24
ಭಾಗ - 3	**ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳು**	
ಅಧ್ಯಾಯ - 10	ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನಿಡುವ ಕ್ರಮ	25
ಅನುಬಂಧ - 3-1	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ	26
ಭಾಗ - 4	**ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ**	
ಅಧ್ಯಾಯ - 11	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣ	29
ಅಧ್ಯಾಯ - 12	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು	31
ಅಧ್ಯಾಯ - 13	ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಶುಚಿತ್ವ	34
ಅಧ್ಯಾಯ - 14	ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಘಟನೆ	37

(ಟಿಸೂ : ಮಾದರಿಗಾಗಿ, ಭೋದನಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಿನಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ)

I ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಕೈಪಿಡಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಗಳು :

1. ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಅ) ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು :- ಕಿರಿಯ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಅದರ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ ಈ ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆ) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳು :- ಈ ತರಬೇತಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಲಭ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

1) ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಗತ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣುವುದು.

2) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಲೋಪ ದೋಷಗಳೇನಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡುವುದು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಯುಳ್ಳವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

3) ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು, ಅಪಘಾತಗಳಾದಾಗ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಳ್ಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ. ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ ಮಾಡುವುದು.

4) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಎದೆಯ ಅಳತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು).

5) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.

6) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿಗಳನ್ನಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು.

7) ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

8) ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರಿವುಂಟು ಮಾಡಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಮನವೊಲಿಸುವುದು.

2. ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು :- ಕಿರಿಯ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು

3. ಶಿಕ್ಷಕರ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ :- 25 ರಿಂದ 30 (ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ)

4. ತರಬೇತಿಯ ಅವಧಿ - ಒಂದು ದಿನ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 5.30 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ) (ಒಂದು ದಿನದ ತರಬೇತಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು)

5. ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನ	-	ಉಪನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ ಅಥವಾ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿತೆ
6. ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ಸಾಧನಗಳು (ಬೋಧನಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು)	-	ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಮತ್ತು ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ
	-	ಫ್ಲಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು
	-	ಫ್ಲಿಪ್ ಬುಕ್
	-	ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟುಗಳು
	-	ಫಿಲ್ಮ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ಪ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟರ್
	-	ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ (ನಾಟಕ)
	-	ಇತರೇ (ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ)
	-	(ಉದಾ: ಕರಪತ್ರ, ಮಡಿಕೆ ಪತ್ರ, ಕ್ಷೇತ್ರ ಕಾರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ)
7. ಬೋಧಿಸುವವರು (ತರಬೇತಿದಾರರು)		ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಆರೋಗ್ಯ ಘಟಕ 1. ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು 2. ಕ್ಷೇತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ 3. ಹಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು (ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಪುರುಷ) 4. ಕಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು (ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಪುರುಷ)
8. ವಿಷಯಗಳು	-	ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳು.
9. ಸ್ಥಳ	-	1. ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, 2. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ 3. ಆರೋಗ್ಯ ಘಟಕ 4. ಉಪಕೇಂದ್ರ 5. ಇತರೆ (ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ) (ವಿ.ಸೂ : ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಬೋಧಿಸತಕ್ಕದು.)
10. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	-	ತರಬೇತಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.
11. ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ		

- ಪರಿ ಸಮಾಪ್ತಿ -

II ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ದಿನದ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಪಟ್ಟಿ

ದಿನಾಂಕ : ಸ್ಥಳ : ಜಿಲ್ಲೆ :

ಪಾಠ ಸಂ :	ಕಾಲಾವಧಿ	ಬೋಧನಾ ಪಠ್ಯ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳು	ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಬೋಧಿಸುವವರು	ಷರಾ
	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ			
1.	10-10.30	ನೋಂದಾವಣಿ	ಕಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕ	
2.	10.30-11	ತರಬೇತಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಕಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿ	
3.	11-12	ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಚಯ, ಉದ್ದೇಶ, ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಸೇವೆಗಳು.	ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು	
4.	12-12.30	ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು.	ಕ್ಷೇತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ	
	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ			
5.	12.30-1.30	ಭಾಗ - 1 ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಔಷಧಗಳ ಉಪಯೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ.	ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು	
6.	2.30-3.30	ಭಾಗ-2 ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ತಯಾರಿ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ನ್ಯೂನತೆಯುಳ್ಳವರ ನಿರ್ದೇಶನ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ	ಹಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕ	
7.	3.30-4	ಭಾಗ -3 ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನಿಡುವ ಕ್ರಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪ್ರಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ	ಹಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿ	
8.	4-5	ಭಾಗ -4,ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಆಹಾರದ ಶುಚಿತ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಘಟನೆ	ಕ್ಷೇತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ	
9.	5-5.15	ತರಬೇತಿ ನಂತರದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ	ಕಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿ	
10.	5.15-5.30	ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ-ಪರಿಸಮಾಪ್ತಿ	ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು.	

ಬೋಧನಾ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಬೋಧನಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಪಾಠಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ವಿ.ಸೂ: ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಭೋದನಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

III ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

- ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ದಿನದ ತರಬೇತಿ.

ತರಬೇತಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ನಂತರದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ :

ದಿನಾಂಕ : ಸ್ಥಳ : ಜಿಲ್ಲೆ : ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳು : 50

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ:

1. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಾವುವು ? 5 ಅಂಕಗಳು

   ಅ

   ಆ

   ಇ

   ಈ

   ಉ

2. ಕಿರಿಯ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾವುವು? 5 ಅಂಕಗಳು

   ಅ

   ಆ

   ಇ

   ಈ

   ಉ

3. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಪಾತ್ರ \ಮುಖ್ಯವಾದ ಕರ್ತವ್ಯವೇನು? 8 ಅಂಕಗಳು

   ಅ

   ಆ

   ಇ

   ಈ

4. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೊದಲು ನೀವು ಮಾಡುವಂತಹ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾವುವು? 6 ಅಂಕಗಳು

   ಅ

   ಆ

   ಇ

   ಈ

5. **ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ (✓) ಗುರುತು ಮಾಡಿ** 1ಅಂಕ

ಅ) ಪ್ರತಿದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುವುದು:

- ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರ ಕೆಲಸ
- ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಕೆಲಸ
- ವೈದ್ಯರ ಕೆಲಸ

ಆ) ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ: 1ಅಂಕ

- ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಹೇಳುವುದು
- ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು
- ಮನೆ ವೈದ್ಯ ಮಾಡುವುದು

ಇ) ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುವಾಗ ಹುಬ್ಬುಗಂಟು ಹಾಕಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ 1ಅಂಕ

- ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಓದಲು ಹೇಳುವುದು
- ಹೊಡೆಯುವುದು
- ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

ಈ) ನಿಮ್ಮ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಭೇದಿಯಾದಾಗ 1ಅಂಕ

- ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಸಬಾರದು
- ಉಪವಾಸವಿರಲು ಹೇಳಬೇಕು
- ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ (ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪೌಟ್ಟಣ) ದ್ರಾವಣ ಕುಡಿಸುವುದು

6. ಸರಿಯೋ-ತಪ್ಪೋ ಬರೆಯಿರಿ : 5 ಅಂಕಗಳು

ಅ. ಕಣ್ಣು ಬೇನೆಯಿದ್ದಾಗ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಬೇಕು

ಆ. ವಾಂತಿ ಬೇಧಿಯಾದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಸಬಾರದು

ಇ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಪರವಸ್ತುವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೀನುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಈ. ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಉ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು, ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು.

7. ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿರಿ: 5 ಅಂಕಗಳು

ಅ. ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ.....ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಆ. ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ,.....ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡುವುದು.

ಇ. ಬೆಂಜೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಮುಲಾಮನ್ನು .....ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಈ. ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ.....ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

ಉ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವಲ್ಲಿ.....ವಿಧಾನವು ಅತಿ ಉತ್ತಮ

8. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ : 8 ಅಂಕಗಳು

ಅ. ಗಂಟಲು ಮಾರಿ-ಧನುರ್ವಾಯು	-	ಅ. ಟೆಟನಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು
ಆ. ಸಂಜೆ ಕುರುಡು	-	ಆ. ಎ.ಆರ್. ವಿ.
ಇ. ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತ	-	ಇ. ಹುರುಕು (ಕಜ್ಜಿ)
ಈ. ಬೆಂಜೈಲ್ ಬೆಂಜಿಯೋಟ್ ಎಮಲ್ಷನ್	-	ಈ. ಡಿ.ಟಿ. ಲಸಿಕೆ
ಉ. ಧನುರ್ವಾಯು	-	'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ
ಊ. ಸಲ್ಫಾ ಸಿಟಮೈಡ್ ಕಣ್ಣುಹನಿಗಳು	-	ಊ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು
ಋ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರ	-	ಋ. ಕಣ್ಣಿನಬೇನೆ ಔಷಧ
ಋೂ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	-	ಋೂ. ಕೀಳರಿಮೆ

9. ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ (✓) ಗುರುತು ಮಾಡಿ 4 ಅಂಕಗಳು

1. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಾಲಯವಿರಬೇಕು (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಸಾರವಾಗಿ) - 300:80:120:60
2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯವಿರಬೇಕು - 600:100:250:50
3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎತ್ತರ ತೂಕ ಎದೆ ಅಳತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು -1 ವರ್ಷ: 6ತಿಂಗಳು: 5ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾರಿ.
4. ಪೋಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಭೆ ನಡೆಸುವುದು- 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ: 1ವರ್ಷ: 1ತಿಂಗಳು.

ಅಧ್ಯಾಯ -1

ಪೀಠಿಕೆ

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಟಿಪ್ಪಣಿ :-

ಪ್ರೋಧನಾ ಪಠ್ಯ ವಸ್ತು :-

1. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಚಯ

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ (6-14 ವರ್ಷಗಳು) ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಈ ಗುಂಪಿನ ಜನರ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಮುಖ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕರ ಸ್ಥಾನ ಬಿಟ್ಟರೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸ್ಥಾನವೇ ದೊಡ್ಡದು. ಶಿಕ್ಷಕರ ನೈತಿಕ ಹೊಣೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ನಾಳೆಯ ಪ್ರಜಾಸಂಪತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು 1964-65 ರಿಂದ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿತು.

ಅ) ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ :- ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ,

1) ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ: ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

2) ಪರಸ್ಪರ ಪೈಪೋಟಿಯಿಂದಾಗಿ ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಬಳಲಿಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

3) ಮಕ್ಕಳು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಅಂಟುರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

4) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

5) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ) ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು :- ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

1) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕ್ರಮತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

2) ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು.

3) ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದು.

4) ಅದಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಯುಳ್ಳವರನ್ನು ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.

5) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

6) ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸುವುದು.

2. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕಿಂತ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಪರಿಸರ, ಜನರ ಆಚಾರ ವಿಚಾರ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ಸಂಪ್ರದಾಯ, ರೂಢಿ-ನಿಯಮ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆಯಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ,

1) ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
2) ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು -ಹಲ್ಲುಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ವಸಡುಗಳ ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ
3) ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಜಂತು ಹುಳು, ಕಿಲುಬೆ, ಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ
4) ಕಣ್ಣು-ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು
5) ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು

ಈ. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿನ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು :

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುವುದು :

1) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ,
2) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ,
3) ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ - ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
4) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರ
5) ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.
6) ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ,

7) ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

8) ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

9) ನೇತ್ರಗಳ ರಕ್ಷಣೆ

10) ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

11) ನ್ಯೂನ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ

12) ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

13) ಕುಡಿಯಲು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

14) ಶೌಚಾಲಯಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಹೀಗೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಮಿತಿಯವರು ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯವರ್ಗದವರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಶಾಲೆಗಳು ಆರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೇ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಸಭೆ ಸೇರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಇವರಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಇಂತಹ ಮಹತ್ವ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಶಾಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳಿಗೆ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ದಿನದ ತರಬೇತಿ ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 2

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದವರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು :-

1) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

2) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ರಜೆ ಸಿಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ. ಸಮೀಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಅಥವಾ ಉಪಕೇಂದ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.

3) ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು (ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದರೆ)

4) ಅಪಘಾತವಾದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದು ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.

2. ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುವಿಕೆ :

1) ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿರುವ ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುವುದು.

2) ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

3) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸುವುದು.

4) ಕಂಡುಬಂದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕ್ರಮತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪಾಲಕರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸುವದು ಹಾಗೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

5) ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅಂತಹವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.

6) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಪಾಲಕ-ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಭೆ ಕರೆದು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕ್ರಮತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

7) ನ್ಯೂನತೆ ಹಾಗೂ ಬಳಲುವಿಕೆಯಿಂದ ಗುಣಹೊಂದಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪುನರ್ವಸತಿಗಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲು ಕ್ರಮತೆಗೆಮಕೊಳ್ಳುವುದು.

3. ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನಿಡುವುದು

1) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸುವುದು.

2) ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾತಿ ಮಾಡುವುದು.

3) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿನ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ, ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟು, ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.

4) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೋಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸ ಅನುಸರಿಸಲು ಮನವೊಲಿಸುವುದು.

1) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು.

2) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರವಾಗುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

3) ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರೂಢಿ ಹಾಗೂ ಅಂಗ ವಿನ್ಯಾಸ ಕುರಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

4) ಪರಿಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

5) ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ, ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ, ಬಡಿಸುವಾಗ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಕ್ರಮತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರರೂಢಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.

6) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ ಕಾರ್ಯಗತಮಾಡುವುದು.

7) ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಮನವೊಲಿಸುವುದು.

8) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವಂತೆ ಪಾಲಕರೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ -3

ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವಂತಹ ನ್ಯೂನತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದಲಾದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತತೆ ಹೊಂದಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲನೆ

ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಗದಿತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರದಾಗಿದ್ದರೂ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಾಗಿ ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತೀರಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯುಳ್ಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ನೀವು ತರಬಲ್ಲಿರಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಇಂಥಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಜಾಡ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.(ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದರೆ)

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಶೀಲನೆಗಾಗಿ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವುದು. ಚಿಕ್ಕವರಾದರೆ ಅವರ ಹಾವಭಾವದಿಂದ ಹಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವರಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದರೆ ಅವರ ಹಾಜರಿಯನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಏನದ ಉಳಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಅವರಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತತೆ, ನ್ಯೂನತೆ, ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸುವಂತಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿನ್ಹೆ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರಬಹುದೆಂದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅತೀ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ತೆಳು ಬಣ್ಣದ ಕಲೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಕುಷ್ಠರೋಗವಿರಲಾರದು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ರೋಗ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರದೇ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಆ ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎದುರಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಅಹಿತಕರವಾದ

ಪ್ರಸಂಗವುಂಟಾಗಿ, ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಛೇಡಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಪಾಲಕರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಚಿನ್ಹೆ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

1. **ಕೂದಲು :**
   ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ತಲೆಯನ್ನು ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ(ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು)

2. **ಕಣ್ಣುಗಳು :**
   ಅ) ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
   ಆ) ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೀವು ಅಥವಾ ನೀರು ಬರುವುದು.
   ಇ) ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.
   ಈ) ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಮತ್ತು ಊತವಿರುತ್ತದೆ.
   ಉ) ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಳದಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು. (ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಯ ಬಿಳಿಯಭಾಗದಲ್ಲಿ)
   ಊ) ಕಣ್ಣಿನ ನೋಟ ನೇರವಾಗಿರದೆ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಕ್ಕೆ ಏಳಿ ಏಳಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
   ಋ) ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅತೀ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅತೀ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಓದುವುದು.
   ೠ) ಓದುವಾಗ ಹುಬ್ಬು ಮೇಲೆ (ಗಂಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ) ಗಂಟಿಕ್ಕುತ್ತಾನೆ.
   ಎ) ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.
   ಏ) ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ (ಬೋರ್ಡ್) ಮೇಲೆ ಬರೆದಿದ್ದನ್ನು ಓದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

3. **ಕಿವಿಗಳು :**
   ಅ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಬೆರಳು ಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಕಿವಿಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
   ಆ) ಕಿವಿ - ನೋವು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.
   ಇ) ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ಅಥವಾ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಳ (ಕೂಕಣಿ) ಗಟ್ಟುವುದು.
   ಈ) ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯತೆಯಿಂದಿರುವುದು.
   ಉ) ಜೋರು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕರೆದಾಗ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸದೇ ಇರುವುದು.
   ಊ) ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ತಲೆಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸುವುದು.

4. **ಹಲ್ಲುಗಳು :**
   ಅ) ಹಲ್ಲುಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಳುಕಾಗಿರುವುದು.
   ಆ) ಹಲ್ಲುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವುದು.
   ಇ) ಉಸಿರು ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವದು.

5. **ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ :**
   ಅ) ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುವದು.
   ಆ) ಬಾಯಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಡೆದಿರುವದು
   ಇ) ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು (ಸ್ಟೊಮೆಲ್ಟೆಟಿಸ್)
   ಈ) ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಚಾಚಿಸುವುದು.

6. **ಮೂಗು :**
   ಅ) ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಯಿ ತೆಗೆದಿರುವುದು.
   ಆ) ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮೂಗಿನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವುದು.
   ಇ) ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೀನುವುದು (ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರ, ಮೈ ಮೇಲೆ ದದ್ದು ಮತ್ತು ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗಿ ಇರಬಹುದು)
   ಈ) ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವದು.

7. ಕುತ್ತಿಗೆ

ಅ) ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಇರುವುದು.

8. ಉಗುರು :

ಅ) ಉಗುರು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು.

ಆ) ಉಗುರು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು.

9. ಚರ್ಮ :

ಅ) ತಿಳಿಬಣ್ಣದ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಗಳು/ಮಚ್ಚೆಗಳು

ಆ) ಗುಂಡಗಿರುವ, ತುರಿಕೆಯುಳ್ಳ ಹಗುರಾದ ಕಲೆಗಳು

ಇ) ಬೆರಳು ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು

ಈ) ಮೈ ಮೇಲೆ ದದ್ದುಗಳು

ಉ) ಒಣ ಚರ್ಮ

ಊ) ಮುಖ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಊತ.

10. ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸಖಂಡ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು :

ಅ) ತಲೆಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುವುದು

ಆ) ಎದೆಯ ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಣಿಗಳಂತಹ ಬಾವು

ಇ) ಬಾಗಿದ ಕಾಲುಗಳು

ಈ) ಬಿಗಿಯಾದ ಮೊಣಕಾಲು

ಉ) ಪಾದಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಒಳಕ್ಕೆ ತಿರುಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು (ಕುಂಟುತ್ತಿರುವ ನಡಿಗೆ)

ಊ) ಬಾಗಿದ ಬೆನ್ನು (ಗೂನು ಬೆನ್ನು)

11. ಎದೆ :

ಅ) ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ

ಆ) ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು.

12. ಉದರ (ಹೊಟ್ಟೆ) :

ಅ) ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀರಿದ ದೊಡ್ಡದಾದ ಹೊಟ್ಟೆ

ಆ) ಮಲದಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳು ಬಿದ್ದ ವಿಷಯ ಹೇಳುವುದು (ಜಂತುಹುಳು ಲಾಡಿ ಹುಳು, ಮತ್ತು ಕಲುಬು ಹುಳು ಇತ್ಯಾದಿ)

ಇ) ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

ಈ) ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರವಾಗುವುದು.

13. ಮಾತನಾಡುವಾಗ :

ಅ) ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ

ಆ) ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ

14. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆ :

ಅ) ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಸಣ್ಣಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಶಕ್ತನಾಗಿ ಕಾಣುವುದು.

ಆ) ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದಿರುವುದು

ಇ) ಆಟವಾಡಲು ಹಿಂಜರಿತ

ಈ) ತೂಕಡಿಕೆ

ಉ) ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು

ಊ) ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ - 4

ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು (ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದರೆ)

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ಉಪಚರಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು.

1. **ಕುರು ಅಥವಾ ಬೊಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣು :**

   ಕುರುಮಿಗೆ ಬಿಸಿ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು

   ಅನೇಕ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಔಷಧಿ ಹಾಕಿ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

2. **ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು (ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆ)**

   ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರುವುದು.

   ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ನಿವಾರಣಾ ಮಾತ್ರೆ ನೀಡುವುದು.

   ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು.

3. **ಅತಿಬೇಧಿ ರೋಗ :**

   ಹೆಚ್ಚು ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ

   ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ದ್ರಾವಣ (ಓ.ಆರ್.ಎಸ್) ಕೊಡುವುದು.

   ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.

   ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರ

4. **ಕಿವಿನೋವು :**

   ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.

   ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಔಷಧದ ಹನಿ (ಸಲ್ಫಾಸಿಟಮೈಡ್ ಕಿವಿ ಹನಿಗಳು) ಹಾಕುವುದು.

5. **ತಲೆನೋವು :**

   ತಲೆಯನ್ನು ಸವರುವುದು/ಒತ್ತುವುದು

   ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ನಿವಾರಣಾ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡುವುದು

   ತಲೆ ಸುತ್ತ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವುದು.

6. **ಹೇನುಗಳು :**

   ಸೋಪು ನೀರಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯಿಂದ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

   ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನುಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಆದೇಶದಂತೆ ಹೇನು ನಿವಾರಣಾ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ನಂತರ ಬಾಚಣಿಗೆಯಿಂದ ಬಾಚಿ ಹೇನನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ.

   ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಚಣಿಗೆಯಿಂದ ಬಾಚುವುದು.

   ಸೀರುಗಳು ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.

7. **ಕೀಲು ನೋವು :**

ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಕೀಲು ನೋವಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ.
ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರದೊಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ

8. **ಹುಳುಕಡ್ಡಿ : (Ring Worm)**

ಸೋಪು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧಿ ಹಚ್ಚುವುದು ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುವುದು
ಒಬ್ಬರ ಬಟ್ಟೆ ಟವಲ್ಲು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು

9. **ಹುರುಕು (ಕಜ್ಜಿ) (Scabies)**

ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಬೆಂಜೆಯಲ್ ಬೆಂಜೋಟ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ವೈದ್ಯರ /ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು.
ಒಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆ, ಕರಮಸ್ತ್ರ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

10. **ಕಣ್ಣುಬೇನೆ :**

ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು.
ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಹನಿ ಔಷಧ ಹಾಕುವುದು.
ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

11. **ಹಲ್ಲುನೋವು :**

ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಉಪ್ಪುನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು.
ಲವಂಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವದು.

12. **ಕುರುಗಳು :**

ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆ ಮಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಕುರು ಒಡೆದಾಗ ಕೀವನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನೀರು ಆರಳೆಯಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು.
ಕೀವು ನಿರೋಧಕ ಮುಲಾಮನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು.
ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟುವುದು.
ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು.

13. **ವಾಂತಿ :**

ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವ ಪಾನೀಯ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ -ಸೇವನೆ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ದ್ರಾವಣ.
ಮೆಸಾಲೆ ರಹಿತ ಸಾದಾ ಮತ್ತು ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ
ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಕೊಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿವರವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು.

ಅಪಘಾತಗಳಾದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. **ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು :**

ಸುಟ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ತೊಳೆಯುವುದು.
ಗಾಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬಾರದು.
ಉಂಗುರ, ಬಳೆ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು.
ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು. (ಎಚ್ಚರವಿದ್ದರೆ)
ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮುಚ್ಚಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವದು.

2. **ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯಗಳು :**

ಗಾಯವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
ವಿಶ್ರಾಂತಿ.
ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ.

3. **ನಾಯಿ ಕಡಿತ :**

ಗಾಯವನ್ನು ಸೋಪು ನೀರಿನಿಂದ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ಕಾಲ ತೊಳೆಯುವುದು.
ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು
ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (ಎ.ಆರ್.ವಿ) ಕೊಡಿಸಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

4. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ :

ಜೋರಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಕಸಕಡ್ಡಿ ತೆಗೆಯುವುದು.
ಕುಡಿದಿರುವ ನೀರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುವುದು.
ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು.
ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದರೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ನೀಡುವುದು (ಆರ್ಟಿಫಿಷಿಯಲ್ ರೆಸ್ಪಿರೇಷನ್
ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ)
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

5. **ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಾಗ : (ಆರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ)**

ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ ಹಾಗೂ ತಲೆ ಭಾಗದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡಿ.
ಕಾಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ತಲೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಕಳಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸಿ.
ಗಾಳಿ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಎಚ್ಚರ ಬಂದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ - ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಿ.
ಸುಧಾರಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮೀಪವಲ್ಲಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೂಡಲೇ ಸಾಗಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

6. **ಪರ ವಸ್ತು :**

ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಟಗಳು ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಆಗ ಅದು ಸತ್ತು ತೇಲುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಇನ್ನಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಪರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿರಿ.

ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ : ಕಣ್ಣನ್ನು ಉಜ್ಜಬಾರದು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ
ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಔಷಧ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. (ಇದ್ದರೆ)
ಕಣ್ಣುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿರಿ.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ : ಜೋರಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಲು ಹೇಳಿರಿ.
ಸೀನುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಹೊರಬರದಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿರಿ.

ಗಂಟಲಲ್ಲಿ : ತಲೆ ಕೆಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಭುಜಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿ 2-3
ಸಲ ಗುದ್ದಿರಿ ಆದಾಗ್ಯೂ ಹೊರ ಬರದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿರಿ.

ಎಲುಬು ಮುರಿತ :

ಆರಾಮವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಿರಿ.
ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡದಂತೆ ಮಾಡಿರಿ.
ಮುರಿದದ್ದನ್ನು ಕೂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ.
ದಪ್ಪವಾದ ರಟ್ಟು/ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮುರಿದ ಭಾಗ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿರಿ.
ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿರಿ.

ಅತಿ ಬಿಸಿಲಿನ ಆಘಾತ : (ಸನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್)

ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ
ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಟ್ಟೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡಿ.
ತಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯಿರಿ - ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿರಿ. ಗಾಳಿ ಹಾಕಿರಿ
ಕುಡಿಯಲು ತಣ್ಣೀರು ಕೊಡಿ.

ಚೇಳು ಮತ್ತು ಹುಳುಗಳ ಕಡಿತ : (ಜೇನು, ಕಣಜ, ಹೆಕ್ಕಣಜ ಹುಳುಗಳ ಕಡಿತ)

ಕಡಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿರಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನಿಡಿ.
ಆಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿರಿ. ಆಘಾತವಾಗಿದ್ದರೆ. ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ

ವಿಷ ಬಾಧೆ/ವಿಷಸೇವನೆ : (ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ)

ಎಂಥಹ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ
ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ
(ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕುಡಿದಿದ್ದರೆ - ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು)
ಬಾಯಿ, ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕುಡಿಸಿ.
ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಉಳುಕು

ಉಳುಕಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿರಿ.

12. ಹಾವು ಕಡಿತ

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ
ವಿಷಪೂರಿತ ಅಥವಾ ವಿಷಪೂರಿತವಲ್ಲದ ಹಾವಿನ ಕಡಿತದ ಗುರುತನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ :

1. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುವುದು.

2. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಗುರುತಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸ್ಥಳದಿಂದ 3-4 ಅಂಗುಲ ಮೇಲೆ ಮುಷ್ಕಾಲು ಅಂಗುಲದಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಅಂಗುಲ ಅಗಲವುಳ್ಳ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ, ನೀಲಿವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಮೇಲೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟುವುದು (ಟೋರ್ನಿಕೇಟ್) ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳು ಈ ಪಟ್ಟಿಯ ಕೆಳಗೆ ನುಸುಳಿಸಬರುವಂತಿರಬೇಕು.

3. ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬ್ಲೇಡು ಅಥವಾ ಚಾಕುವಿನಿಂದ, ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎರಡು ಗೆರೆಗಳಾಗಿ ಕೊಯ್ದು, ರಕ್ತ ಹೊಯ್ಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

4. ರಬ್ಬರಿನ ಹಲಗೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಸಣ್ಣ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಕಡಿತದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಲುಗಾಡದಂತಿಡಬೇಕು. ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿತದ ಭಾಗವನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು.

5. ಕುಡಿಯಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

6. ರೋಗಿಯನ್ನು ತಡಮಾಡದೇ ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

13. ಗಾಯಗಳು :

1. ತರಚಿದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ - ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹತ್ತಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು.

2. ಜಜ್ಜು ಗಾಯಗಳಿಗೆ - ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು - ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದು, ಗಾಯಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿ , ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

3. ಮುಳ್ಳು, ಸೂಜಿ, ಪಿನ್ನು, ಗಾಜು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣಿಸಿದರೆ ತೆಗೆದು, ಗಾಯಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು, ತೀವ್ರ ತರದ ಗಾಯಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

4. ಚಾಕು, ಚೂರಿ, ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಾದ ಇರಿತಗಳು ಮತ್ತು ಗುಂಡೇಟಿನಿಂದಾದ ಗಾಯಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಾಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿಟ್ಟು, ಗಾಯಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೀಲು, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಹರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕೀಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು.

ವಿ.ಸೂ : ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಗಾಯಗಳಿಗೂ ಟಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚು ಮುದ್ದು ಕೊಡುವುದು.

14. ಇತರ ಆಪಘಾತಗಳ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿಯ ಹಂತಾವಧಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅನುಬಂಧ -1

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧಿಗಳು

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಔಷಧಗಳ ವಿವರಗಳು.

ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳು :

1. ಅಸಿಟೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು - 300 ಎಂಜಿ(ಪ್ರತಿ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ)
2. ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು 500 ಎಂಜಿ (ಪ್ರತಿ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ)

ದೇಹದ ಬಾಹ್ಯ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ :

1. ಆಂಟಿ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಮುಲಾಮು (ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಮುಲಾಮು)
2. ಬೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೌಡರ್,
3. ಬೆಂಜೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಮುಲಾಮು.
4. ಬೆಂಜೈಲ್ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ ಎಮಲ್ಷನ್
5. ಮೆಂಥಾಲ್ ಮತ್ತು ಯೂಕಲಿಪ್ಟಸ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಮುಲಾಮು
6. ಸಲ್ಫಾಸಿಟಮೈಡ್ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುವ ಔಷಧ
7. ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಲಾಮು
8. ಕಾಟನ್ ಮತ್ತು ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ಸ್, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಟ್ಟೆ
9. ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಪಟ್ಟಿಯ ಸುರುಳಿ
10. ಕತ್ತರಿ
11. ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪೊಟ್ಟಣಗಳು.

ಅನುಬಂಧ - 1-2

ಔಷಧಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಔಷಧಗಳು	ಉಪಯೋಗಗಳು	ಕೊಡುವ ಪ್ರಮಾಣ		ಷರಾ
			5-9 ವರ್ಷ	10-14 ವರ್ಷ	
1.	ಆಸಿಟೈಲ್ ಸಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆ	1) ತಲೆನೋವು 2) ಕೀಲುನೋವು 3) ಹಲ್ಲು ನೋವು 4) ಕಿವಿನೋವು 5) ಹುಳುಕಡಿತ	1 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ 3 ಸಾರಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ	1 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ 3 ಸಲ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ	ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು
2.	ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು	1) ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತ 2) ಗಂಟಲು ನೋವು 3) ಜ್ವರ	1 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ 3 ಸಾರಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ	1 ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ 3 ಸಲ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ	ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
3.	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆ	1) ರಕ್ತಹೀನತೆ	60 ಎಂ.ಜಿ. 1 ಮಾತ್ರೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ	100 ಎಂ.ಜಿ. 1 ಮಾತ್ರೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ	ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
4.	ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪೌಡರ್ (ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣದ ಪುಡಿ)	1) ಅತಿಭೇದಿ 2) ವಾಂತಿ	ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೇಟ್ ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನವಿಡೀ ಕುಡಿಯಲು ಗಂಟೆಗೊಂದು ಲೋಟದಂತೆ ಕೊಡಿ.		

ಅನುಬಂಧ - 1-2

ಔಷಧಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಔಷಧಗಳು	ಉಪಯೋಗಗಳು	ಕೊಡುವ ಪ್ರಮಾಣ 5-9 ವರ್ಷ	10-14 ವರ್ಷ	ಪರಾ
B.	**ಬಾಹ್ಯ ಬಳಕೆಗೆ :-**				
5.	ಬೆಂಚಾಯಿಲ್ ಸ್ಯಾಲಿ ಸೆಲಿಕ್ ಮುಲಾಮು	1) ಹುಳುಕಡ್ಡಿ	ಸೋಪು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಬೆಂಚಾಯಿಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸೆಲಿಕ್ ಮುಲಾಮು ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಇರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿರಿ.		
6.	ಬೆಂಚಾಯಿಲ್ ಬೆಂಚಾಯಿಲ್ ದ್ರಾವಣ	1) ಹುಳುಕಡ್ಡಿ (ಕಜ್ಜಿ) 2) ಹೇನು	ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ಕೆಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು		
6.	ಹೆಂಟೋಟ್ ದ್ರಾವಣ	1) ನೆಗಡಿ	ಮುಲಾಮನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಗಂಟಲು, ಎದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು.		
7.	ಮೆಂಥಾಲ್ ಔಷದ ಅಥವಾ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮುಲಾಮು	2) ಕೆಮ್ಮು			
8.	ಸಲ್ಫಾಸಿಟಮೈಡ್ ಔಷಧ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವ ಹನಿಗಳು	1) ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿತ ಮತ್ತು ಸೋರುವಿಕೆ 2) ಕಿವಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಸೋರುವಿಕೆ	ಕಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ 2 ಹನಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ರೆಪ್ಪೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. (ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಬಾರಿಯಂತೆ 2 ದಿನಗಳು) ಕಡ್ಡಿಗೆ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ 2 ಹನಿಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಬೇಕು (ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಾರಿಯಂತೆ 2 ದಿನಗಳು)		

ಭಾಗ-2

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣಾ
ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಅಧ್ಯಾಯ -6

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ತಯಾರಿ :-

ಶಾಲೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯು ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

1. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಿಂದ ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಕುಂದುಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಕಟ್ಟಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು.
2. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆಯು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವದು.
3. ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿಯ ನ್ಯೂನತೆ ಅಥವಾ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರಿಂದ ನಿರಂತರ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು.

1. ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಲು ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಬೇಕು.
2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರು ಇರಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತುಂಬಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರಬೇಕು.
4. ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಬೇಕು.
5. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿರಬೇಕು.
6. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಅನುಕೂಲ ಒದಗಿಸಿರಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ -7

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮಾಡುವ ಮೊದಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನೆರವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಎತ್ತರದ ಅಳತೆ
2. ತೂಕ ಮಾಡುವುದು
3. ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ

ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿರಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ -8

ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ

ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಮನವೊಲಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ - ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸೇವೆಯಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಂಟಲು ರೋಗ, ಮತ್ತು ಧನುರ್ವಾಯು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿದೆ.

ಮಗುವು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದಕೂಡಲೇ ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿದ ರಕ್ಷಣಾ ಚುಚ್ಚ್ಮದ್ದು ಮತ್ತು ವರಸೆಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಪಡೆದು ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

- ಗಂಟಲುಮಾರಿ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಧನುರ್ವಾಯು - ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು 3 ಸಾರಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು 16-24 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಧಕ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ಸಾರಿ
- ಪೋಲಿಯೋ (ನರಮಜ್ಜೆ)ರೋಗ - ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ 3ಸಲ ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವರ್ಧಕ ಒಂದು ಸಲ 16-24 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಜೊತೆ
- ಕ್ಷಯ - ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ) 1 ಸಲ
- ವಢಾರ - ವಢಾರ ಲಸಿಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು 1 ಸಲ (9-12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ)

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 5-14 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಈಗಾಗಲೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

5 ವರ್ಷದಿಂದ 16 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ :

5-6 ವರ್ಷಗಂಟಲು ಮಾರಿ ಮತ್ತು ಧನುರ್ವಾಯು	- ವರ್ಧಕ ಡಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಒಂದು ಸಲ
10 ವರ್ಷಗಳು ಧನುರ್ವಾಯು	- ವರ್ಧಕ ಟಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಒಂದು ಸಲ
16 ವರ್ಷಗಳು ಧನುರ್ವಾಯು	- ವರ್ಧಕ ಟಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಒಂದು ಸಲ

ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರುವ ಮುನ್ನ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಪೋಲಿಯೋ, ಬಿಸಿಜಿ ಮತ್ತು ವಢಾರ ರಕ್ಷಣಾ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡದಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ 2 ಸಲ ಡಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವಾಗ ಸಹಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕವಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ತೊಂದರೆಯೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಅಥವಾ ವರದಿ ಮಾಡಿ.

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಂಟಲು ನೋವು, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು, ಪೋಲಿಯೋ (ನರಮಜ್ಜೆ)ರೋಗ, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ವಢಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗಾಗಲೀ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗಾಗಲೀ ತಿಳಿಸಿ.

ಉದಾ : ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅತಿಸಾರ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಇದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವ ನೀರು ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ನೀರು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

4. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯೋಜಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ : ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮರೋಗವಾದ ಕಜ್ಜಿ, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಕಂಡುಬಂದರೆ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುಬಂಧ -3

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಶಾಲೆಗೆ ಒಂದನೇತರಗತಿಗೆ ದಾಖಲಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು. ಬೇರೆಡೆ ವರ್ಗವಾದಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟ ದೃಢಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅಥವಾ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳು

- ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪುಟ ಒಂದರಲ್ಲಿ ತುಂಬುವಾಗ, ಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವರ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ದಪ್ಪ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿಮಾಡಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಮತ್ತು ಮನೆ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹುಟ್ಟಿದ ತಾರೀಖು ಮತ್ತು ಊರಿನ ಹೆಸರನ್ನು ತುಂಬಿ.
- ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸ -ಶಾಲೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ತಾರೀಖು -ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದಾಗಿನ ವಯಸ್ಸು
- ಮತ್ತು ಯಾವ ತರಗತಿಗೆ ದಾಖಲಾದದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪುಟ -2

ಲಸಿಕೆಯ ದಾಖಲೆ

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರುವ ಮುನ್ನ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವಿಷಯವನ್ನು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರಿಂದ ತಿಳಿದು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರುವ ಮುನ್ನ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಯಾವ ಯಾವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು, ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದವರು ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಡಿನಿಂದ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ., ಪೋಲಿಯೋ, ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಯಾವ ದಿನಾಂಕ ಮೊದಲನೆ, ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಸುತ್ತು ಹಾಗೂ ವರ್ಧಕ ಪ್ರಮಾಣ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವಿವರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ -10

ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನಿಡುವ ಕ್ರಮ

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಇಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನಿಡುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಗಮನಿಸತಕ್ಕದ್ದು:

1. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಭರ್ತಿಮಾಡಿ.
2. ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಪ್ಪಾಗಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಶಾಲೆಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಮೂದಿಸುವದು. ತಿಳಿಯದೇ ಇರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
3. ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವಿಕೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಂದವಾಗಿರಲಿ
4. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಡಿ. ಉದಾ :ತರಗತಿಯ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಾಜರಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಥವಾ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಅಕ್ಷರಗಳ ಪ್ರಕಾರ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದಾಖಲೆಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೇಗನೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
5. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ದಾಖಲಾತಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಬೇರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ದೃಢಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು.
6. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ, ಅದು ಕಳೆದುಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
7. ಯಾವಾಗಲೂ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಗೋಪ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಓದುವವರ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಡದವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಓದದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸಿರಿ.

ನೆನಪಿಡಿ

1. ಸರಿಯಾಗಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಡೆಸಲ್ಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ, ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಯಿಂದ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕುಂದು ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಚಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳ ಮಾಹಿತಿಯು ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂಚಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ಶಾಲೆಯ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ದಿನಾಂಕವು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಲಸಿಕೆಯ ವಿವರವನ್ನಾದರೂ ತಿಳಿದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರಿಂದ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಲಸಿಕೆಯ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ 'ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ತುಂಬಿರಿ.

ಪುಟ-3

ಶಾಲೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಆದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಚರಿತ್ರೆ

ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರುವ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೇನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆ ಏನಾದರೂ ಆಗಿತ್ತೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು ಹಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಯಾದದ್ದು, ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳ ವಿವರಗಳೇನಾದರೂ ದೊರಕಿದಲ್ಲಿ 7ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿಮಾಡಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರು ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಕುಟುಂಬ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಇತ್ಯಾದಿ. ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವಿವರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿಮಾಡಿ.

ಪುಟ- 4

ಎತ್ತರದ ದಾಖಲೆ

- ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ವರ್ಷಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎತ್ತರದ ಅಳತೆಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಎತ್ತರವನ್ನು ನೋಡಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ತಾರೀಖು ಮತ್ತು ಎತ್ತರವನ್ನು ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು.

ಪುಟ-6

ತೂಕದ ದಾಖಲೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತೂಕವನ್ನು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ನೋಡಿ, ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕದೊಂದಿಗೆ ಭರ್ತಿಮಾಡಬೇಕು. ಎತ್ತರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತೂಕವನ್ನು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು.

ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ

ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ದಿನಾಂಕದೊಂದಿಗೆ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು.

ಪುಟ 6-13

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಾಖಲೆ

ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಈ ಕಾಲಂಗಳನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಹೇಗಾದರೂ ನೀವು (ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು)ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು, ತರಗತಿ, ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಎದೆಯ ಅಳತೆಯನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ ನಮೂದಿಸಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅಸಹಜತೆ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂನತೆಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಾತಿಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿದ್ದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಪುಟ 14-15

ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಯಾವ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ತಜ್ಞರಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ ಅವರೇ ತುಂಬಬೇಕು.

ಪುಟ 16

ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದಾಖಲಾತಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಿದ ದಿನಾಂಕ ಕಂಡು ಬಂದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು.

ಉದಾ:- ಪಾಂಠಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೆರಳು ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದಾವ ಗಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ, ಮತ್ತು ಅವಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ಮುಮ್ಮು, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೇನಾದರೂ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ. ಉದಾ:-ತಾಯಿಗೆ ಬೆಂಜ್ಕೆಲ್ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ ಸಲಹೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕಾದಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ, ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಭಾಗ 4

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಅಧ್ಯಾಯ -11

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣ

ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿದ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತ, ಗಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮಾದರಿಯಾಗುವುದು. ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ, ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರಲ್ಲಿ ಗೌರವವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ಅಭಿಮಾನಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವೆಂದರೇನು?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಳವನ್ನಾಗಿಡುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಮಾದರಿಯ ಶಾಲೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ. ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯು ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನಾದರೂ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಕೆಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಬೇಕು.

1. ನೀರು :-

ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನೊದಗಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

- ಕೊಳವೆ ಭಾವಿ ನೀರು, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯ.
- ನದಿ, ಹೊಂಡ, ಕೆರೆ, ಹೊಳ್ಳ, ತುಂಬುವ ಭಾವಿಗಳಿಂದ ನೀರು ಬಳಸುವುದಾದರೆ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ, ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಶುದ್ಧನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅತಿಬೇಧಿ, ಕಾಲರಾ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ನಾರುಹುಣ್ಣು, ಕಾಮಾಲೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಳವಿದ್ದ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಳವಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ನೀರನ್ನು ಇಂಗು ಬಚ್ಚಲು ಅಥವಾ ಶಾಲಾ ತೋಟಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

2. ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಸರ್ಜನೆ :-

ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳೆಂದರೆ, ಪೇಪರ್, ಪಾಲಿಥಿನ್- ಕೈಚೀಲಗಳು, ಹಣ್ಣಿನಸಿಪ್ಪೆ, ತಿಂದುಳಿದ ಆಹಾರ, ಎಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಸಗಳು ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಸಹ್ಯವಲ್ಲದೆ. ಹೊಲಸು ವಾಸನೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ನೊಣ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಹುಳುಗಳ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಉದಾ : ಅತಿಸಾರ, ಅಮಶಂಕೆ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಕಾಲರಾ ರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

- ಕಸವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಒಂದು ಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಳವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಲಾಸ್ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಕಸಕಡ್ಡಿ ಎಲೇಮೆರಿ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು.
- ತುಂಬಿದ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಾಂಪೌಂಡಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಗ್ಗು ತೆಗೆದು ಎಲ್ಲಾ ಕಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಶಾಲಾ ತೋಟಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

3. ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ:-

ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅತಿಬೇದಿ, ಕಾಲರಾ, ಪೋಲಿಯೋ ಕಾಮಾಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸಲ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಹಾಕಲು ಬಕೆಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು.
- ಮಲಮೂತ್ರವ ವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

4. ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ :-

- ಹುಳುಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ, ಕಡಿತ ಮತ್ತು ವಿಷಯುಕ್ತ ಸಸಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ :
- ವಿಷಯುಕ್ತವಾದ ಬಳ್ಳಿಗಿಡಗಂಟೆಗಳು.
- ಸಂದಿಗೊಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುತ್ತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾವು, ಚೇಳು, ಹುಳುಗಳು, ಕಣಜ, ಜೇನು ನೊಣ ಇವುಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ಶಾಲಾ ಹೊರ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಪರಿಸರವು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಟವಾಡಲು ಶಾಲಾ ಆವರಣವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.

5. ಶಾಲೆಯ ಆವರಣ :-

- ತರಗತಿಯ ಆವರಣವಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಯ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ - 12

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:-

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಬೇಕು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ:-

ಅ. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಶುಚಿತ್ವ :-

- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಲವಿಜರ್ಸನೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು/ಬೂದಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಶೌಚಾಲಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ60ಅಡಿ ದೂರ ಹೋಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕೆರೆ, ನಾಲೆ, ಹಳ್ಳ, ಕೊಳ್ಳಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಾರದು.

ಆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ :-

- ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲುಗಳು ತಿನ್ನಲು ಸಹಕಾರಿ-ನೋಡಲು ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಂದ
- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ (ಬ್ರಷ್ ಮತ್ತು ಪೇಸ್ಟ್, ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿ, ನವಿರಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜು ಮಂಜನದ ಪುಡಿಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವುದು) ಮಣ್ಣು, ಮರಳು, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಚೂರು, ಬೆರಣಿ ಚೂರು ಹೀಗೆ ಒರಟಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದರೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿರುವ 'ಎನಾಮಲ್' ಎನ್ನುವ ಪದರ ಸವೆದು ಹೋಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಕಡ್ಡಿ, ಪಿನ್ನು ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
- ಮಸಡು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದಾಗ ಬಾಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲ್ಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ ಅಗತ್ಯ.

ಸ್ನಾನ (ಜಳಕ) :-

- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಾಬೂನು/ಸೀಗೆಕಾಯಿಪುಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳೆ, ಧೂಳು, ಬೆವರುವಾಸನೆ, ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

- ಉಪಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮರೋಗ, ಬೊಕ್ಕೆ, ಕಜ್ಜಿ, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಮರ್ಮಾಸನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಹಿತಕರ.
- ತಲೆಯ ಕೂದಲನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ತೊಳೆಮಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ) ವಸ್ತ್ರ (ಬಟ್ಟೆ) :-

- ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಧರಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ಟವಲ್ಲು, ಕರವಸ್ತ್ರ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಉ) ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ:-

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವಾಗ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಬೇರೊಬ್ಬರ ಅಂಗವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಕೈವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು, ಕಾಡಿಗೆ (ಕಣ್ಣುಕಪ್ಪು)ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
- ಕಣುರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ನೊಣಗಳಿಗೆ ಕೂಡಲು ಅವಕಾಶಕೊಡಬಾರದು.
- ಕಣ್ಣಿಗೆ ಧೂಳು, ಕಸ ಬಿದ್ದಾಗ ಉಜ್ಜಬಾರದು.
- ಓದುವಾಗ ಅಥವಾ ಬರೆಯುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿರಾಮ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಊ) ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ರಕ್ಷಣೆ :

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗೆ (ಕೂಕಣೆ) ಇದ್ದಾಗ ಕಡ್ಡಿ, ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿ, ಚೂಪಾದ ಉಗುರಿನ ಬರಳುಗಳಿಂದ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು,ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ತಪ್ಪಟೆ (ಪದರ)ಗೆ ಅಪಾಯ.

ಮೂಗಿನಿಂದ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯು ಪುಪ್ಪಸ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಹಾಕುವುದು ಹಾಗೂ ಉಜ್ಜುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದು ಕೆಟ್ಟ ಚಟ

ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ, ಬಾಯಿ ಮೂಗಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕರವಸ್ತ್ರ (ಬಟ್ಟೆ)ಅಥವಾ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಋ) ಕೈಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ರಕ್ಷಣೆ :

ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ನಂತರ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಾಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬಂದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸೋಪು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಉದ್ದವಾದ ಉಗುರನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ರೋಗಾಣುಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕಾಲಿಗೆ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು, ಸೋಂಕು ಕೀಟಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಸೇರಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಪಾದಕ್ಕೆ ಮುಳ್ಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಖ) ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ :

ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 6-8ಘಂಟೆಗಳ ನಿದ್ದೆ ಅವಶ್ಯ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಕಾಲ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ವಿರಾಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿ, ಬೇಗನೆ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ -ಬೆಳಕು ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯನ್ನು ಮಲಗುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ, ಮಿದಳು ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ನಿದ್ದೆ ಬರಿಸುವಂತಹ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಮಲಗುವಾಗ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶಾಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸುಖನಿದ್ದೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಎ) ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟಪಾಠಗಳು ಮತ್ತು ನಿಲುವು :

ಸರಿಯಾದ ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಲು, ಹಸಿವಾಗಲು, ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಶಾಲೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಬೇಕು.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ನಡೆಯುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ನೇರವಾಗಿರಲಿ,

ಉತ್ತಮವಾದ ನಿಲುವು, ದೇಹವ ಇತರ ಭಾಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಏ) ಮನರಂಜನೆ :

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಂಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿಡಲು ವಿವಿಧ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾ : ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಪೇಯಿಂಟಿಂಗ್, ಸ್ಟಾಂಪ್ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಓದುವುದು, ಆಟವಾಡುವುದು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಈಜುವುದು, ಹೊಲಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು :

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗದಂತೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ - 13

• ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಶುಚಿತ್ವ

ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬೌತಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ದುರ್ಬಲರಾಗಿ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಟ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು, (Sound Mind In a Sound Body)

ಅ) **ಮಧ್ಯಾನ್ಹದ ಉಪಹಾರ :**

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾನ್ಹದ ಉಪಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ, ಆಹಾರ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಾಗಿ ಬರುವಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ, ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆ) **ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ :**

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ (ಸ್ಕೂಲ್ ಗಾರ್ಡನ್) ಶಾಲಾ ತೋಟ ಮಾಡಲು ಬೀಜಗಳು, ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಸರಕು ಸರಂಜಾಮುಗಳ ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಕೊಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಇ) **ವಿಶೇಷ ಪೋಷಣೆಯ ಆಹಾರ :**

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಆಹಾರದ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಪೋಷಣೆಯ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟುಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಹೊಣೆ.

ಉದಾ : ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
ಐಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಗಾಯಿಟರ್
'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಕುರಡು ಕುರಡುತನ
ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕ್ವ್ಯಾಷಿಯಾರ್‌ಕರ್, ಮರ್ಯಾಸ್‌ಮಸ್
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ
'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.
'ಬಿ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು

ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯುಳ್ಳ ಇಂಥಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ, ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ, ನ್ಯೂನತೆಯುಳ್ಳವರನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಈ) ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ :

ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಆಸಕ್ತರಾಗಬೇಕು.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು, ಬಲಹೀನತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದು.

ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇನೂ ಮಬಾರಿಯಿಲ್ಲದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ, ಪ್ರೋಟಿನ್ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಲಾರದಂತಹ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಬಹುದೆಂಬ ಅಂಶ ಆಧುನಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞರ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರದ ವಿಂಗಡಣೆ :

1. **ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಆಹಾರ :**
   - ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು (Carbo hydrate & fats)
   - ಧಾನ್ಯಗಳು
   - ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳು
   - ಸಕ್ಕರೆ
   - ಎಣ್ಣೆ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

2. **ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು :**
   ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್) ತುಂಬಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು :
   - ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ
   - ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು
   - ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು
   - ಸೋಯಾಬೀನ್
   - ಈಸ್ಟ್

3. **ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರಗಳು :**
   ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು :
   - ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ)
   - ಮೊಟ್ಟೆ, ಲಿವರ್
   - ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು

   ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಅ. 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ :

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಕುರುಡುತನ ಬರಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಕಣ್ಣುಗಳು ನೀರಸ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ್ದು ಹೊಳಪು ರಹಿತವಾಗಿರುವುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಕರಿಗುಡ್ಡೆಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯಾದ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಮಸುಕಾದ ಬೂದು ಬಣ್ಣವ ಗಾಯವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಕುರುಡುತನ ಬರಬಹುದು.

ಆ) ರಕ್ತಹೀನತೆ :

- ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೊಕ್ಕೆಹುಳಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗುವುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು :

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಬೇಗ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವನು ಮತ್ತು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಆಟವಾಡಲು ನಿರುತ್ಸಾಹ ತೋರುವನು.
- ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆಯ ಬಣ್ಣ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯಿಡಿಯ ಬಣ್ಣ ನಿಸ್ತೇಜವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಂತೆ ಬಣ್ಣರಹಿತವಾಗುವುದು.
- ಉಗುರುಗಳು ಬಿಳುಪಾಗಿಯೂ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಕೊಡಿಸಿರಿ. ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿರಿ.

ಇ) ಗಳಗಂಡ ರೋಗ (ಗಾಯಿಟರ್) :

ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗಾಯಿಟರ್ ಬರುವುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಮೊದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ಉಪಚಾರ :

ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದರೆ, ಸಾದಾ ಉಪ್ಪಿನ ಬದಲು (ಅಯೋಡೈಡ್ ಸಾಲ್ಟ್) ಅಯೋಡಿನ್ ಮಿಶ್ರಣ ಉಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರವಾದ ಮೀನು, ಸಿಗಡಿ (ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ) ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಈ. ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ :

ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಶುದ್ಧ ಆಹಾರವು ಆಮಶಂಕೆ, ಅತಿಸಾರ, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗೆ ಮಾರುವ ಮುಚ್ಚದೆ ಇರುವ ಮೆತ್ತಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಸೊಣಕುಳಿತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ - 14

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಘಟನೆ

ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ತಮ್ಮ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ ಕಾರಣ ನೀವು ತಕ್ಷಣವೇ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಪಾಠಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ :

1. ಅದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ದಿನನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬೇಕು.
2. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯಮಯ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆ, ಶಾರೀರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು, ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಗೌರವ, ಮಿತ್ರರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಕುರಿತು ಇರಬೇಕು.
4. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಬೇರೆ ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದು ಕಲಿಸದೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಭೋದಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ವಾತಾವರಣ ಪಾಠಕ್ರಮಗಳ ಆಟ, ಡ್ರಿಲ್, ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಪಾಠಕ್ರಮದ ಅಂಗವೆಂದು ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿ ಕಲಿಸಬೇಕು.
5. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಯಸ್ಸು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ, ಸರಳವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಕಲಿಸಬೇಕು.
6. ಪಾಲಕರು, ಸಮಾಜದ ಸದಸ್ಯರು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

   ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ನಡತೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಿವೆ.

ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ :

1. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿ :

ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಪಾಲಕರು, ಶಾಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಮಿತಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಪರಿಹರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಕಾರ್ಯಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಉದಾ: ಕೈತೊಳೆ ಬೆಳೆಸುವುದು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಶೌಚಾಲಯಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆ, ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

2. **ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗ ಕಾರ್ಯ:**

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೈತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ-ಸೀನುವಾಗ ಕೈವಸ್ತ್ರವನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಕುಡಿಯಲು ನೀರನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ರೀತಿ, ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ನೊಣ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿರುವ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವ ಬಗೆ, ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಹೇಗೆ ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿ, ಅದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಇಂಗುಬಚ್ಚಲು ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರ ಗುಂಡಿ ಮಾಡುವಾಗ ಸಹಕರಿಸುವುದು, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

3. **ಗೀತೆಗಳು, ಕವಿತೆಗಳು, ಆಟ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಆಟಗಳು :**

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಟ ಆಡುವಾಗ, ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುವುದು, ಕತೆ ಹೇಳುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆ ಶಬ್ದಗಳ ಆಟವಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಉದಾ: ಆರೋಗ್ಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಅವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

4. **ನಾಟಕ ಗೊಂಬೆಯಾಟ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಭಿನಯ ಮಾಡುವುದು :**

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಾಟಕ ಮಾಡುವುದು, ವೇಷ ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ರಚಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.

ಉದಾ: ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಿ ಎಂಬ ನಾಟಕ ರಚಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ ಇಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿ, ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅದರಂತೆ ಗೊಂಬೆಯಾಟವಾಡಿಸಿ, ಕೆಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.

ಉದಾ: 'ಪದ್ಮ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ' ಪದ್ಮಳ ತಾಯಿ ಪದ್ಮಳಿಗೆ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೇಳಿದಾಗ, ಪದ್ಮ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು. ಆಗ ಪದ್ಮಳ ತಾಯಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗೊಂಬೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಂದು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಿ ತೋರಿಸುವುದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹೋದರ ಸಹೋದರಿಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಕಲಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

5. **ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಥಾ, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ತರಗತಿ, ನಕಾಶೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿ :**

ಪ್ರತಿದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆಯ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಮಾನೀಟರ್ ಅದವನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು (ಉಗುರು, ಕೂದಲು, ಬಟ್ಟೆ ಹಲ್ಲು ಇತ್ಯಾದಿ) ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಚಿತ್ರಪಟಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆದ ಹಾಡು, ಚಿತ್ರ ಇತರ ಬರಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ದಿನಚರಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ ಹಿಂದಿನ ದಿವಸ ಮಾಡಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಓದಲು ಹೇಳಬೇಕು.

6. **ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಫಲಕಗಳು :**

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಉದಾ:ನೀರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಇತ್ಯಾದಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಕುರಿತ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಮಾದರಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ರಂಗೋಲಿಯನ್ನು ಕಾಳಿನ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

7. **ಚರ್ಚಾಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು :**

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಮಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆ, ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿ, ವಿಚಾರ ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಥವಾ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಬರೆಯಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು.

8. **ಕಲಿಸುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದೃಶ್ಯ ಸಾಧನಗಳು :**

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಸುವಾಗ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹ ದೃಶ್ಯ-ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಪಾಠವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ನೀವೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

9. **ಪಾಲಕರು ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ :**

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಪಾಲಕರಿಗೆ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯವಿರಬೇಕು.

ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಆಚರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಪಾಲಕರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈಚಾರಿಕ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಬಹುದು.

10. **ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು :**

ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ, ತಂಗಿಯರಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕುವುದು, ಆಟಪಾಠ ಆಡುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರೆಂದು ಮನಗಾಣಿಸಬೇಕು.

Shankaran.

Deputy Supt. of Mapping.



T.K. Shanthamma
Vg Officer.

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರ ಕೈಪಿಡಿ

ಮರುಮುದ್ರಣ : ಮಾರ್ಚ್ 2001

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ವಿಭಾಗ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 009

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರ ಕೈಪಿಡಿ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಮಾನವನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಸಂಪತ್ತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂಬ ನಾಣ್ನುಡಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ದಾರೆ."ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ-ಮುಂದಿನ ಪೌರರು" ಭವಿಷ್ಯದ ವಾರಸುದಾರರಾದ ಈ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ದೇಶದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು. ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಮುತುವರ್ಜಿವಹಿಸಿದಷ್ಟೂ ಮುಂದೆ ದೇಶ ಸಂಪತ್‌ಭರಿತವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

"ಗಿಡವಾಗಿ ಬಗ್ಗದ್ದು ಮರವಾಗಿ ಬಗ್ಗೀತೇ" ಎಂಬ ನಾಣ್ನುಡಿಯಂತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಾದ ಬಳಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಶಾಲಾ ಜೀವನಾವಧಿಯ ಅಮೂಲ್ಯದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಜೀವಮಾನ ಪರ್ಯಂತ ಅದರ ಸತ್ಫಲಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಶಿಕ್ಷಕರ ತಂದೆತಾಯಿ, ಪೋಷಕರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ವರ್ಗದವರ ಹೊಣೆಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಮಾತು

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗಲಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಶ್ಯ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮೂಲ. ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯ ಬಹಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯದ ಸತ್ಪ್ರಜೆಗಳು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆ. ಇವರ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಲು, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿ, ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವ ಹೊಣೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವೀ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಕಿರು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ವಿಭಾಗದ ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ।। ಕೆ.ಬಿ. ಮಾಕಾಪೂರ್ ಅವರ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ, ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ಜಿ.ಎಸ್. ಲಲಿತಾಂಬಿಕ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರ ತರಲಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರಿಗೂ ಈ ಕೈಪಿಡಿ, ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಇವರ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ನಾನು ಹಾರ್ದಿಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ।। ಎಂ.ಟಿ. ಹೇಮಾರೆಡ್ಡಿ
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ

ಬೆಂಗಳೂರು
ದಿನಾಂಕ : 17.3.1995

"ಕ್ರಿ.ಶ. 2000 ವೇಳೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂಬ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರ ಘೋಷಣೆ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸೇವೆಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ಸದೃಢಕಾಯರಾಗಿ, ಶಾಲೆಯ ಗರಡಿಯಲ್ಲಿ ನುರಿತು, ಪರಿಣಿತರಾಗಿ, ಹೊರಬೀಳುವಂತಾಗಲಿ, ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಕೈಪಿಡಿಯು ಹೆಚ್ಚು ನೆರವಾಗುವುದೆಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ಮಕ್ಕಳು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಪತ್ತು. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು

ದಿನಾಂಕ : 17.3.1995

ಡಾ. ಕೆ.ಬಿ. ಮಾಕಾಪುರ್

ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ವಿಭಾಗ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳ

ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿಷಯ	ಪುಟ
1.	ಪೀಠಿಕೆ	1
2.	ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ	2
3.	ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	3
4.	ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಗುರಿಗಳು	4
5.	ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ದಡಿಯಲ್ಲಿಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು	4
	1. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ,	6
	2. ಪರಿಹಾರ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ	10
	3. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ	11
	4. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ	12
	5. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ	14
	6. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	16
	7. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	17
	8. ದಂತ ರಕ್ಷಣೆ	18
	9. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ	19
	10. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ	19
	11. ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ	22
	12. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ	22
6.	ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಆಡಳಿತ ಕ್ರಮ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ	23
7.	ಪರಿ ಸಮಾಪ್ತಿ	24

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

1. ಪೀಠಿಕೆ :

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಒಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾ
ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗ
ಸಾಧಿಸಲು ಸಮುದಾಯ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು, ಹಾಗ
ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ, ಶಾಲಾ ಆರೋ
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಸೇವೆಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿ
ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಲಭಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದ
ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಜ್ಞರು ಈ ರೀತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ
"ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದೇಶದ ಜನವರ್ಗವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣ
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವಾಗ ಅಂಥಹ ಆಯ್ಕೆಗೆ ನಿಜವಾ
ಕಾರಣಗಳೇನೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಲಾ ವಯಸ್ಸಿ
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಒಂದು ಜನವರ್ಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ಇಡೀ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ
ಆಯ್ಕೆಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೇ ಈ ಮಕ್ಕಳೇನೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಭಾವಿಸಬೇಕು
ಜೀವಮಾನಕಾಲದ ಈ ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಗೆಬಗೆಯ
ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂ
ಇವರನ್ನು ಅತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಮುತವರ್ಜಿಯಿಂದ
ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು".

ದಿವಂಗತ ಪಂಡಿತ್ ಜವಹರಲಾಲ್ ನೆಹರು ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೆಂದ
ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿ, ಮಕ್ಕಳು ಅರಳಿದ ಹೂವಂತೆ ಸೌರಭ ಬೀರುವಂತಿರಬೇಕ
ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನೆಹರು ಅವರು ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ "ನನ
ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಮಮತೆ, ಅವರನ್ನು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದಷ್ಟೆ
ಕಾರಣದ ಮಮತೆಯಲ್ಲ. ಇವರು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಪೌರರಾಗುತ್ತಾ
ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಮಮತೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ಸಂರಕ್ಷಣ
ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು
ನೋಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಬಹಳ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪೋಷಕರ ತಪ್ಪಲ್ಲ

ಇದು ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದರದೋ ಫಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಣೆಯೊಂದಿಷ್ಟು ನಮಗೂ ಸೇರಿದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ".

ಹೀಗೆ ದಿವಂಗತ ನೆಹರು ಅವರು ನುಡಿದ ಕಳಕಳಿಯ ಮಾತುಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸತ್ಯ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಿನ ಪೌರರು ಹಾಗೂ ನಾಯಕರು, ಮಕ್ಕಳು ಅರಳಿದ ಹೂವಿನಂತೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮೂಲ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿಯ ಬೇಕಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇರಬೇಕಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಮತೋಲನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2) ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ-ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ :

1) ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದನೆಯದಾಗಿ 1909 ರಲ್ಲಿ ಬರೋಡಾ ಎಂಬ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. 1946ರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಮಿತಿಯು, ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸೇವೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿತು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯು ಸತತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿರಬೇಕು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಒಂದು ಅಂಶವೇ ಆಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬಾರದು. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

2) 1960ರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯೊಂದನ್ನು ರಚಿಸಿತು. ಅವರ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಆದರೆ, ಅನೇಕ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳಿಂದ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. 1961ರಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯು ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು.

3) ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ - ಅಂದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಲಾಯಿತು.

4) 1963ರಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಷತ್ತನ್ನು ರಚಿಸಿತು.

5) 1966ರಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಪಾರಸ್ಸುಗಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂಥ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಷತ್ ರಚನೆಗೂ ದಾರಿಯಾಯಿತು.

6) 1984-85ರಲ್ಲಿ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು.

7) ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಪಿವಿದೋದ್ದೇಶ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಹೊಣೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಜನರ ಸಹಕಾರ ಸಮನ್ವಯ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

3) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಪರಿಸರ, ಜನರ ಆಚಾರವಿಚಾರ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ರೂಢಿ, ನಿಯಮ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಮತ್ತು ಆಯಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡುಬರುವುವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ :

1. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ,
2. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು,
3. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿಕಂಡುಬರುವ ಜಂತುಹುಳು, ಕಿಲುಬೆ ಹುಳು, ಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ,
4. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು,
5. ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಗುರಿಗಳು :

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ

1. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು.
2. ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದು.
3. ಆದಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆವುಳ್ಳವರನ್ನು ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ ಮಾಡುವುದು.
4. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ - ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.
5. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.

6. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿನ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು:

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ :-

1. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ
2. ಪರಿಹಾರ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ.
3. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ.
4. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರ.
5. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.
6. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
7. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ.
8. ದಂತ ಆರೋಗ್ಯ.
9. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ.
10. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ.
11. ನ್ಯೂನತೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ.
12. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಹೀಗೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ,ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು.

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಮಿತಿಯವರು, ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ವರ್ಗದವರು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸ್ವತಃ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತಹವರು, ಶಾಲೆಗಳು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಇವರೆಲ್ಲ ಸಭೆ ಸೇರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಅನುಕೂಲವಾದ ಒಂದು ದಿನ ಈ ಬಗೆಯ ಸಭೆಯನ್ನು ಕರೆಯುವಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕ : (ಕ್ಯುಮುಲೇಟೀವ್ ಹೆಲ್ತ್ ರೆಕಾರ್ಡ್)

1. ಶಾಲೆಗಳು ಆರಂಭವಾದಾಗ, ಅಂದರೆ, ಮೇ ಅಥವಾ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಶಾಲಾಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಒಂದರಿಂದ ಏಳನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಮೊದಲನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂಚಯಿತ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು. ಈ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು.
3. ಶಾಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಮೂದಿಸುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಲ್ಲೊಬ್ಬರನ್ನು ಕರೆಸಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
4. ಶಾಲಾ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಅವಶ್ಯಕವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ತರಬೇತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ :

1. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ :

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಜೊತೆಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮತ್ತು ತರಗತಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

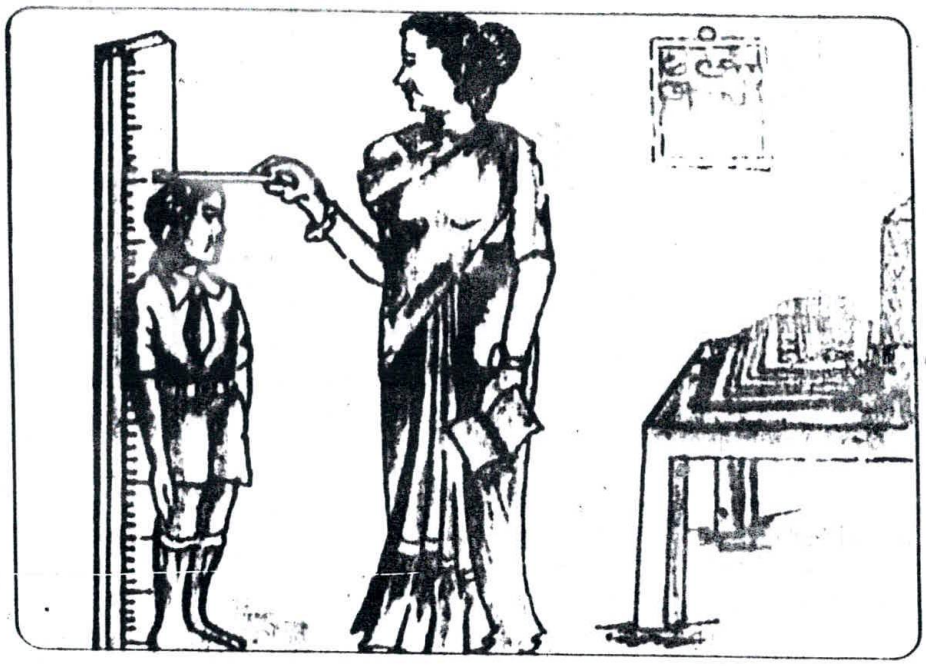
(ಅ) ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ -ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆ :

ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

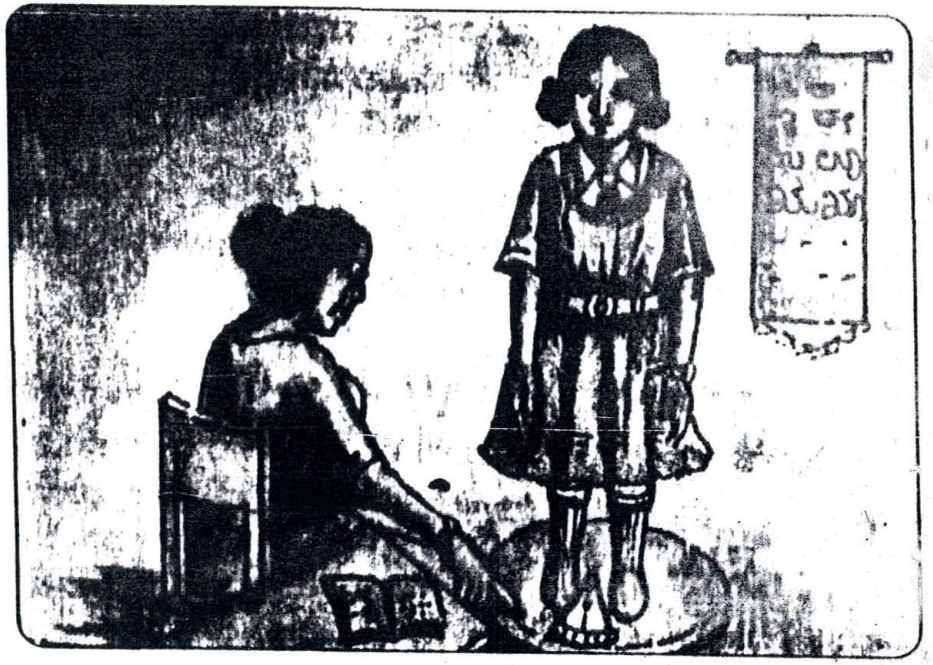
ಜುಲೈ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಿಸತೊಡಗಿ, ಎರಡು ತಿಂಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಶೀಲನಾ ವಿವರವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತುಂಬಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ .ಉಪಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆಯೆಂದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರಬಹುದಾದ ನಡವಳಿಕೆ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

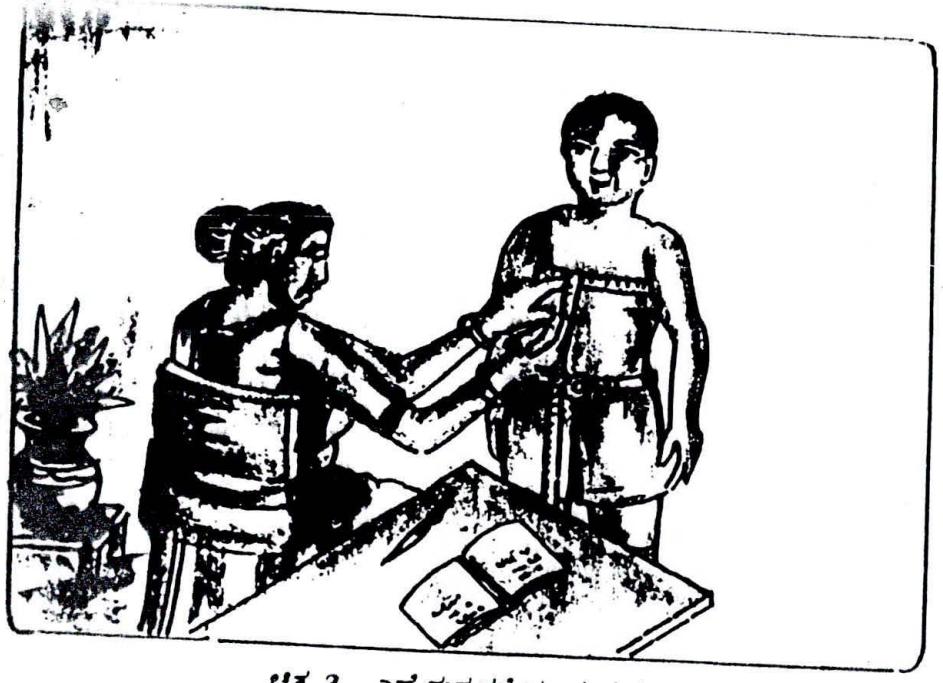
ಎತ್ತರ, ತೂಕ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ, ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತೂಕ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರ (ವೇಯಿಂಗ್ ಮಿಷನ್)ವಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ, ಆಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 1 ಎತ್ತರ ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದು



ಚಿತ್ರ 2 ತೂಕ ಮಾಡುವುದು



ಚಿತ್ರ 3 ಎದೆ ಸುತ್ತಳತೆ ಮಾಡುವುದು

ಆಗಸ್ಟ್, ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ಕಂಡುಬಂದ ಲೋಪದೋಷಗಳ ವಿವರವನ್ನು ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮುಗಿದಿದೆ ಎನ್ನುವಾಗ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಲು ಸಕಾಲವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಐದಾರು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು, ಗಮನಿಸುವ ಕಾರಣ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂನತೆ, ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

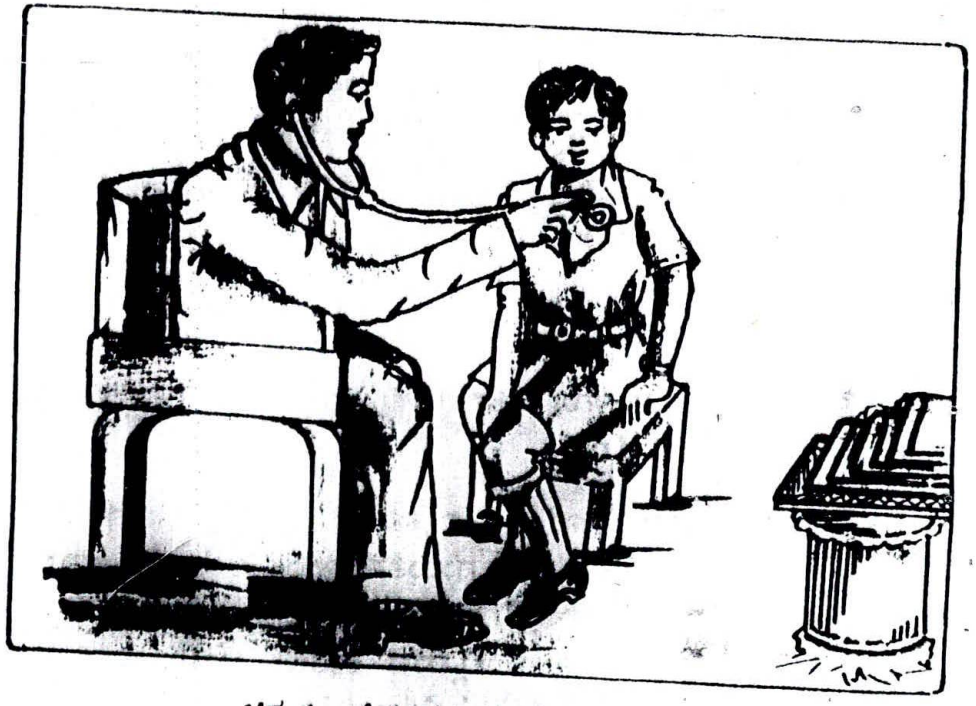
(ಅ) ನಿಯಮಿತ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ :

1) ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಂದಿರಿಗೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳ, ದಿನಾಂಕ, ಕಾಲ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಹಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು.

2) ಪೋಷಕ - ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಭೆಯನ್ನು (ಪೇರೆಂಟ್ ಟೀಚರ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್) ನಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಮಿತಿಯ ಸಭೆ (ಬೆಟರ್‌ಮೆಂಟ್ ಕಮಿಟಿ) ಕರೆಯುವ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ, ಸಂದೇಶ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

3) ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನಿಗಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ದಿನ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೂ, ಅವರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಿಗೂ, ಶಾಲೆಗಳಿಗೂ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಪೋಷಕರಿಗೂ ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

4) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು, ಸೂಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ನಮೂದಿಸಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 4 ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು

5) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿದ್ದ ತಂದೆತಾಯಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಂಡುಬಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ತಾವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

6) ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಯಾವಾಗ, ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದರೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಆ ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

7) ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಇದೇ ವೇಳೆ ಡಿ ಮತ್ತು ಟಿ (ಡಿಟಿ) ಮತ್ತು ಟಿಟಿ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

(ಇ) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿವರ್ಗದವರಿಗೂ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು, ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವೇಳೆ, ಅಂದರೆ ಐದಾರು ಗಂಟೆಕಾಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಪರಿಹಾರ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ :

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಕ್ಷಣ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ ಮಾಡಿ, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ/ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ನ್ಯೂನತೆಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಯಾವ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ಗ್ರಾಮದ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮನವೊಲಿಸಬೇಕು.

3. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ :



ಚಿತ್ರ 5 ರಕ್ಷಣಾ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡುವುದು

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅಂಟುರೋಗಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟಲುರೋಗ (ಡಿಫ್ತೀರಿಯ), ಧನುರ್ವಾಯು; (ಟೆಟನಸ್) ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿರುವುದು. ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 5-6ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಡಿ.ಟಿ. 10 ವರ್ಷ ಮತ್ತು 16 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಟಿ.ಟಿ. ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಮುಂಚೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದರೆ ಒಂದೇ ವರಸೆ ಸಾಕು, ಲಸಿಕೆಯ ವರಸೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು.

ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಕಾಲರಾ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಈ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

4. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ :

ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿದ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣವು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಪಾಯ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಾತಾವರಣವು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಶಾಲೆಯನ್ನು ಮಾದರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನಾದರೂ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರವಿರಬೇಕೆಂದು ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ (73, 74, 75)

1. ಶಾಲೆಯು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಊರಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದು ಒಳಿತು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಶಾಲೆಯು ಊರಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ರಸ್ತೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ವಾಹನ ಸೌಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು. ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರ, ಕಾರ್ಖಾನೆ, ರೈಲ್ವೆ ಹಳಿದಾಟುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳು, ಮಾರ್ಕೆಟು ಇತ್ಯಾದಿ ಗಲಾಟೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

2. ಶಾಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ತಗ್ಗಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಂತು ಹೊಂಡವಾಗುವಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿರುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿಯವರ ಆದೇಶದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗೆ 5 ಎಕರೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಲೆಗೆ 10 ಎಕರೆ ಆವರಣವಿರಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

3. ನರ್ಸರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಮಹಡಿ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ, ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

4. ಒಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ 40 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇರಬಾರದು.

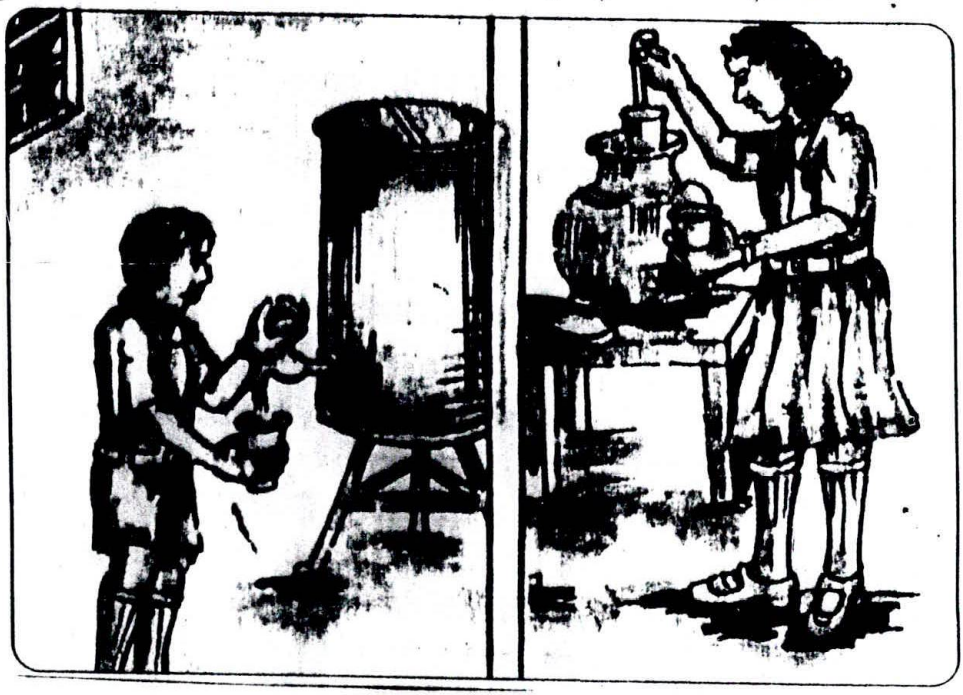
5. ಶಾಲೆಯ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಡೆಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿಗಳಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಡೆಸ್ಕ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ ಹಿಂದೆ ಒರಗುವಂತೆ ಅನುಕೂಲವಿರಬೇಕು.

6. ಬಾಗಿಲು ಮತ್ತು ಕಿಟಕಿಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ವಿಶಾಲವಾಗಿರಬೇಕು ನೆಲ ಜಾಗದ ಶೇ. 25 ರಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬರಲು, ಎದುರು ಬದುರು ಕಿಟಕಿಗಳಿರಬೇಕು.

7. ಶಾಲೆಯ ತರಗತಿಯ ಕೊಠಡಿಯ ಗೋಡೆಗೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಉಚಿತ. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಹೊಡೆಸಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು .

8. ತರಗತಿಯ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಬೆಳಕು ಬರುವಂತೆ ಅನುಕೂಲಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಆದರೆ ಬಾಗಿಲ ಎದುರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳಕು ಬೀಳುವಂತಿರಬಾರದು.

9. ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು, ಕೊಳವೆಬಾವಿ ಅಥವಾ ಕೊಳಾಯಿ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

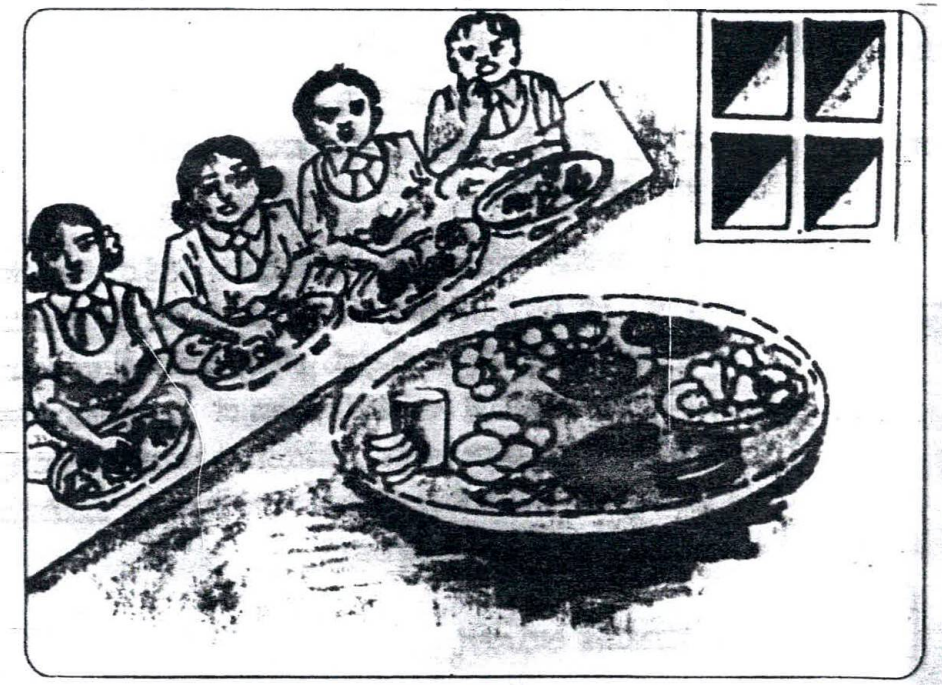


ಚಿತ್ರ 6 ಕುಡಿಯುವ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

10. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ ಮಾಡಲು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕೊಠಡಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.

11. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. (ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ 60 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥಳ, ಹಾಗೂ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ100 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಶೌಚಾಲಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು).

5. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ :



ಚಿತ್ರ 7 ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

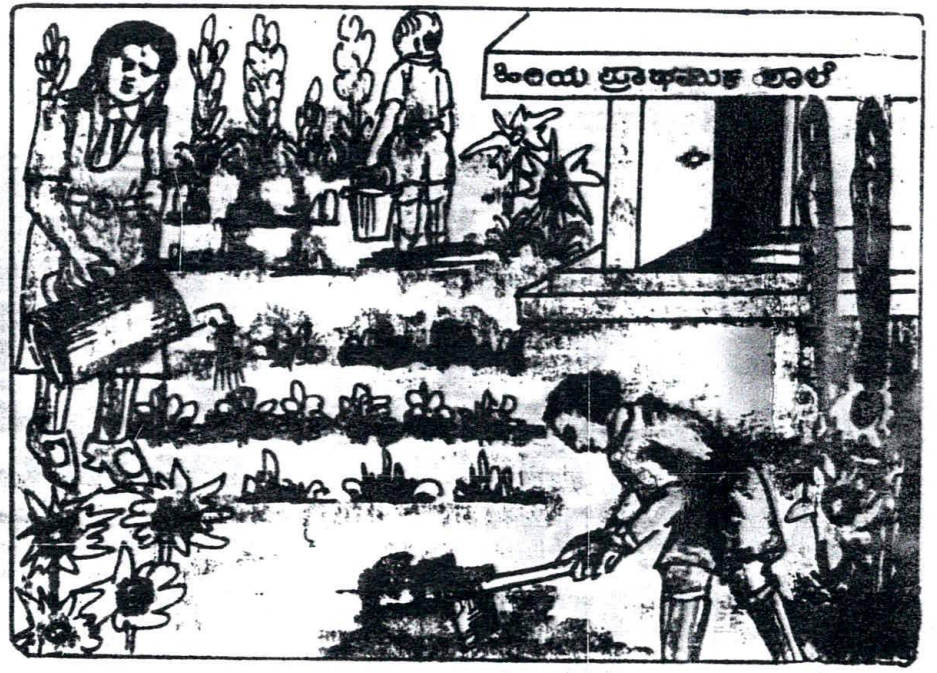
ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದಕಾರಣ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ದುರ್ಬಲರಾಗಿ, ಆಟ-ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು.

(ಅ) ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ :

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ

ಬರುವಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲಾ ಬಡಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಮೂರನೆ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ [illegible] ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ [illegible]ಹಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯ ಬೆಶವಣಿಗೆಯೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾ ಸರಾಸರಿ ಬೆಳವಣಿಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

(ಆ) ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ :



ಚಿತ್ರ 8 ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ತೋಟಗಾರಿಕೆ

ಯುನಿಸೆಫ್ ನವರು, ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ, ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ತೋಟಮಾಡುವ (ಸ್ಕೂಲ್ ಗಾರ್ಡನ್) ಸಲುವಾಗಿ, ಬೀಜಗಳು, ಗೊಬ್ಬರ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಸರಕು ಸರಂಜಾಮುಗಳ ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

(ಗ) ವಿಶೇಷ ಪೋಷಣೆಯ ಆಹಾರ :

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಆಹಾರದ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಪೋಷಣೆಯ ಆಹಾರ ತೆಗೆದಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಹಲ್ಲುಕಲ್ಲು, ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ - ಗಾಯಿಟರ್, ಎ-ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕ್ವಾಷಿಯಾರ್ಕರ್, ಮರಾಸ್‌ಮಸ್, ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಪೋಷಣೆಯ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

6. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :



ಚಿತ್ರ 9 ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳು ಎಲ್ಲಾದರೂ, ಎಂದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಥಮ ಸಹಾಯ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ

ಆಗುವಂತಹ ಅನಾಹುತಗಳಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ, ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚಿನ ಮೊದಲ ನೆರವು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬದಲಿಯಲ್ಲ. ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ, ಅಪಘಾತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಬೀಳುವುದು ಗಾಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೊಳಗಾಗುವುದನ್ನು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತಿ ಬೀಳುವುದು, ಅತಿಬೇಧಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಥಮ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಆದ ಕಾರಣ, ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಲು ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ತರಬೇತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ "ಮಿನಿಡಾಕ್ಟರ್" ಆಗಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ, ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

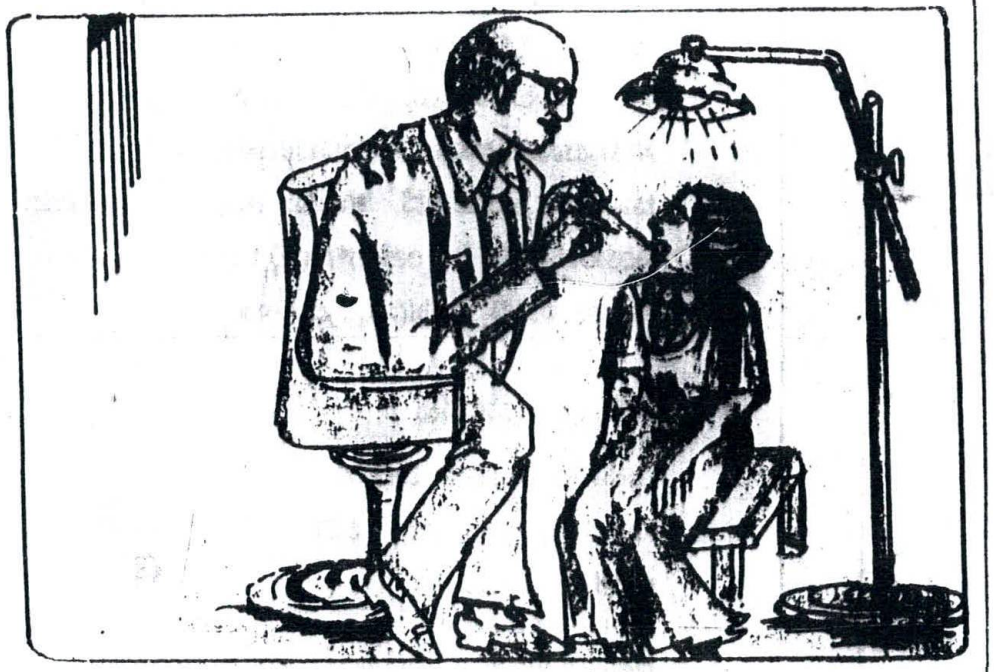
ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬಾಲಾಪರಾಧ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯ ದುರಭ್ಯಾಸ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು, ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸರ್ವೇ ಸಾಧಾರಣವಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರವು, ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪಕೊಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತಹ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳವಾಗಿರುವುದು. ಇಂತಹ ಹೊಣೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಉದ್ವೇಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಜಾತಿ-ಕುಲ, ಬಡವ-ಬಲ್ಲಿದ, ದಡ್ಡ-

ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಎಂಬ ಭೇಧ-ಭಾವವನ್ನು ಎಣಿಸದೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸರಿಸಮಾನತೆಯ ಹಿತೈಷಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

8. ದಂತ ರಕ್ಷಣೆ

ಹುಳುಕಲ್ಲು, ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಕೀವು, ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ದಂತ ರೋಗಗಳು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.



ಚಿತ್ರ 10 ದಂತ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಮಕ್ಕಳ ದಂತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ದಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು

9. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ಮೇಲ್ಗಣ್ಣು ಅಥವಾ ಒರಚು (ಸ್ಕ್ರಂಟ್) ಕಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.



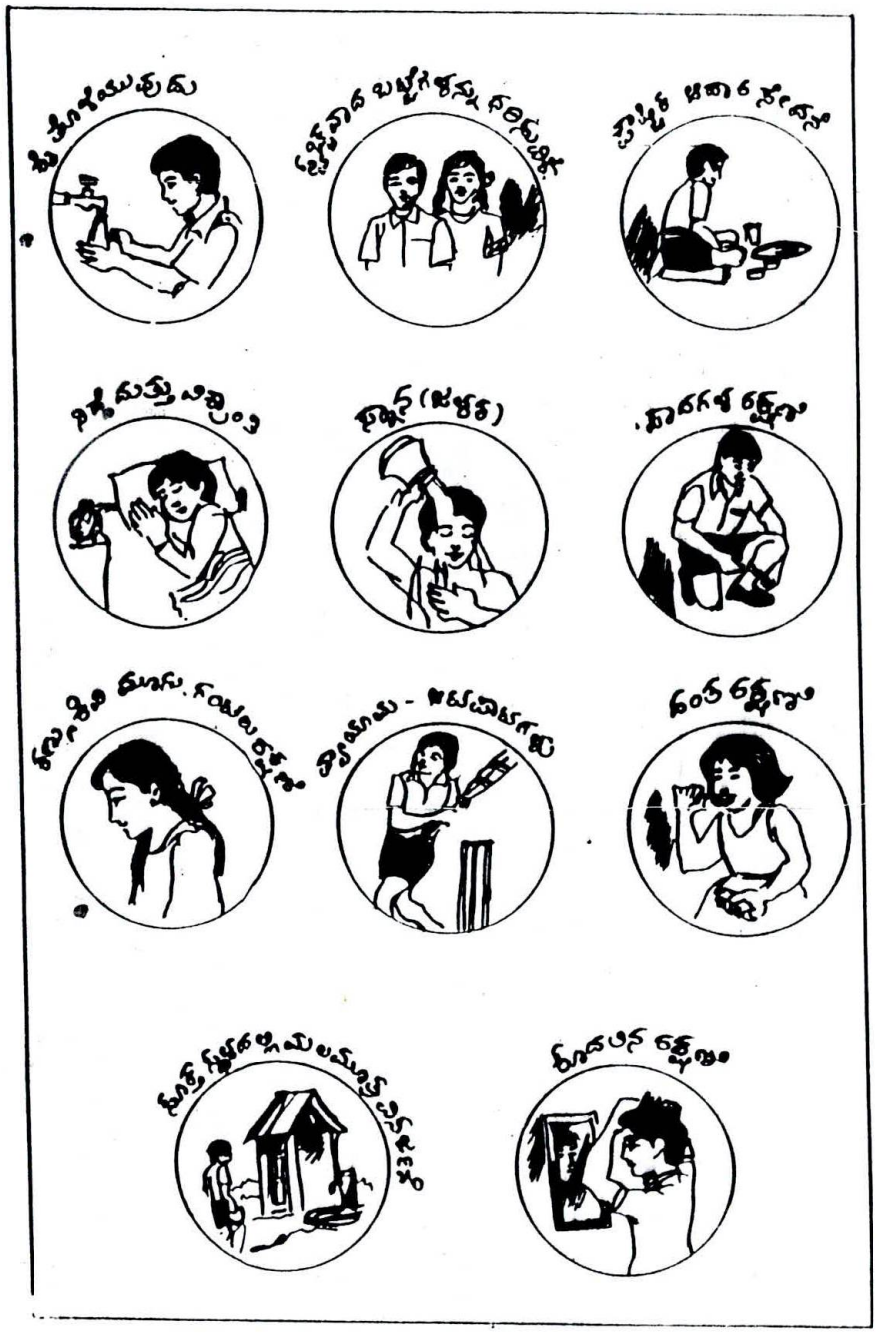
ಚಿತ್ರ 11 ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ

10. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಬಹು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ವಹಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಶಾಲೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು

(ಆ) ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ :



ಚಿತ್ರ 12 ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ

ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಚರ್ಮ, ತಲೆಕೂದಲು, ದಂತ ರಕ್ಷಣೆ, ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮುಂತಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವ ಕೂಡುವ ಭಂಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

(ಆ) ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ :

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮುದಾಯ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದು. ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳ ಕ್ಯಾಂಪೇನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

(ಇ) ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ :

ಕುಟುಂಬ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಪರಿಶುದ್ಧ ನಡವಳಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಶ.

ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಹೊಣೆ ಹೊರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪಾಠಪ್ರವಚನಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಮ್ಮಿಲನಗೊಳಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಸಹ , ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಂತಾಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು

ಅವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಬಂಧು ಬಳಗದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

11. ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ :

ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮುಂದೆ ಅವರು ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವರಾಗಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳು , ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಶಾದಾಯಕ ಜೀವನ ಮಾಡಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು. ಇಂಥಹ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇರುವ ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಮಕ್ಕಳು ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊಣೆಯಾಗದೆ, ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ತಾವೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬೇಕು.

12. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿಯನ್ನು ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರಂಭ ಮಾಡುವುದು ಅದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಏಳನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗೂ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೇರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರೆ, ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೃಢಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಗಮನಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ದಾಖಲೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯೋಜಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

6. ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಆಡಳಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಪೋಷಕರು, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಸಮುದಾಯದವರ ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆಡಳಿತವು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಒಂದೆ ವಿಧವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಆಯಾ ರಾಜ್ಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಹೊಣೆ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಅ) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ :

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಸರ್ವೆಮಾಡಿ , ವಿವರಗಳನ್ನು ನೊಂದಾಯಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮೊದಲನೆಯ ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಆರಂಭಿಸುವುದು, ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಪರಿಶೀಲನೆ, ಕಾರ್ಯಾನುಸರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವುದು.

(ಆ) ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿ :

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಿತಿ ರಚನೆಗಾಗಿ ಗ್ರಾಮ/ತಾಲ್ಲೂಕು, ಜಿಲ್ಲಾ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲು 1961 ರಲ್ಲಿ ಆದೇಶ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಾಗಬೇಕು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಷತ್ ವಿಶೇಷ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸಮಾಪ್ತಿ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನೋಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ, ಸಮುದಾಯ ವರ್ಗದವರ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಪೋಷಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಅಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ, ಪರಿಪಾಲನೆಯಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಮಾನವನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಅಪೂರ್ವವಾದ ಸಂಪತ್ತು ಎನಿಸಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವಲ್ಲವೆ? ಧನ ಸಂಪತ್ತುಗಳಿದ್ದರೂ, ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವೆಲ್ಲಾ ವ್ಯರ್ಥವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಂಡರೆ, ಮುಂದೆ ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯವು ಊರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸಬೇಕಾದರೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಕುಚಬ 17.3.1995