

Informasjon fra skolehelsetjenesten til skolestartere høsten 2022

Skolehelsetjenesten er et gratis tilbud til alle elever på barneskolen, ungdomsskolen og videregående skole. Skolehelsetjenesten representeres av helsesykepleier på alle skoler.

Vi har også fysioterapeut samt et psykisk helseteam for barn med bostedsadresse i bydel Grünerløkka.

Vi som jobber i skolehelsetjenesten har taushetsplikt.

Helsesykepleierne på Lakkegata skole er tilstede på skolen mandag, tirsdag fra kl. 12.00., onsdag, torsdag og fredag. Elever og foresatte kan ta kontakt per telefon eller mail.

Formålet til skolehelsetjenesten er, i samarbeid med skole og hjem, å fremme elevenes helse, trivsel og læring. Hos helsesykepleier kan du spørre og snakke om det du lurer på. Helsesykepleier er sykepleier med videreutdanning i helsefremmende og forebyggende arbeid.

Behandling av sykdom og skader må skje hos fastlege eller legevakt.

I løpet av skolegangen vil dere møte oss i forbindelse med:

- Skolestartsamtale i 1. trinn og helsesamtale i 8. trinn.
- Undervisning om blant annet fysisk, psykisk og seksuell helse.
- Høyde og vekt (1.trinn, 3. trinn og 8.trinn)
- Vaksinerings: 2. og 10. trinn (difteri, stivkrampe, kikhoste og polio), 6. trinn (meslinger, kuma og røde hunder), 7. trinn (humant papillomvirus)
- Åpen dør: Du trenger ikke bestille time eller ha en avtale for å snakke med oss. Bare bank på døren! Foreldre kan ta kontakt ved behov. Oppfølging hos helsesykepleier skal skje i samarbeid med foreldre. Eks på oppfølging: samlivsbrudd, engstelse, sosial kompetanse, høyde/vekt.

I løpet av barnets første skoleår tilbys en skolestartsamtale med foreldre og barn hos helsesykepleier og lege. Der vil vi blant annet snakke om overgangen barnehage-skole, trivsel, ernæring, søvn, psykisk helse, måle høyde og vekt - og ved behov ta hørsel- og synstest.

Overgangen fra barnehage til skole kan være stor for noen barn, her er noen tips som kan være fint å huske på for deg som er forelder til en skolestarter:

- En førsteklassing trenger mellom 10-13 timer søvn.

Kilde: https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Skolebarn/sovn_i_barneskolearene/

- Ved overgangen fra barnehage til skole vil mange oppleve mer uro rundt legging og søvn. Det er et vanlig tegn på den store overgangen barna opplever. Mange trenger ekstra foreldrekontakt i denne tiden og begynner for eksempel å komme mer inn til foreldrene på natten. Dette er vanlig og betyr at barna søker trygghet. Ta dem imot, det vil gå over igjen etter en periode.

Kilde: <https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Skolebarn/>

- I 6 årsalderen går barna gjennom en 'minipubertet', som ofte innebærer økt tendens til følelsesutbrudd. Mange nye inntrykk i forbindelse med skolestart og nye mennesker å forholde seg til kan gjøre at barna blir mer slitne, som igjen kan komme til syne i form av sinne, mer lei seg eller økt behov for trygghet og støtte fra foreldrene sine. Disse reaksjonene kan variere gjennom hele det første skoleåret. Kilde: <https://vfb.no/rad-og-tips/arkiv/den-utrolige-seksaringen/>

- Frokost, matpakke og frukt/grønt til fruktpausen er viktig for å holde ut hele dagen; både i læring og lek. Maten barna har med seg bør være sunn, næringsrik og lett å få i seg. Påsmurt brød eller knekkebrød, yoghurt og oppskåret frukt/grønnsak er gode eksempler.

Kilde: <https://www.kostverktøyet.no/>

- Det er fint å øve på å gå på toalettet alene før man begynner på skolen. Å bli trygg på å låse døren ved toalettbesøk vil gjøre det lettere for barnet å bli selvstendig.

<https://www.babyverden.no/skole/dette-bor-barnet-kunne-ved-skolestart/>

<https://nhi.no/sykdommer/barn/vekst-og-utvikling/toalett-trening-av-barn/>

- Faste tider for skjermtid er lettere for barn og voksne å forholde seg til. Skjerm er ok hvis man i tillegg har andre aktiviteter. Skjerm i sengen før soving kan gjøre det vanskeligere å sovne.

Kilde: https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Skolebarn/Barn_og_sociale_medier/

Mer informasjon om skolehelsetjenesten finner du på Lakkegata skole sin hjemmeside.

Der vil du også finne kontaktinformasjon.

Hilsen Vanja Haug

Helsesykepleiere ved 1-4 trinn

Tlf: 940 12 102

vanja.haug@bga.oslo.kommune.no

Hilsen Live Aasgaard Sjøøsten

Helsesykepleier ved 5 – 7 trinn og mottak

Tlf: 940 16 569

live.aagaard.sjoosten@bga.oslo.kommune.no

**Gullkorn fra en skolestarter:
«Hvordan begynner man egentlig på skolen»?**