



Välkommen till  
**SKOLHÄLSOVÅRDEN  
I HUDDINGE**



## Hälsotips för skolbarn

### Frukosten är viktig

En mättande och näringsrik frukost gör att ditt barn orkar hänga med bättre under lektionerna.



### Gå till skolan

Att gå till skolan istället för att åka bil är ett bra sätt för barnen att få motion varje dag.



### Mat+rörelse=hjärta

Att ha en bra balans mellan matintag och rörelse är viktigt för att undvika övervikt.

### Avkoppling

Det är viktigt att få möjlighet till avkoppling. En egen vrå där barnet får lugn och ro minskar stress, och främjar vila och återhämtning.



### Sömn

Alla barn under nio år behöver minst tio timmars sömn per natt.

## Skolhälsovård – vad är det?

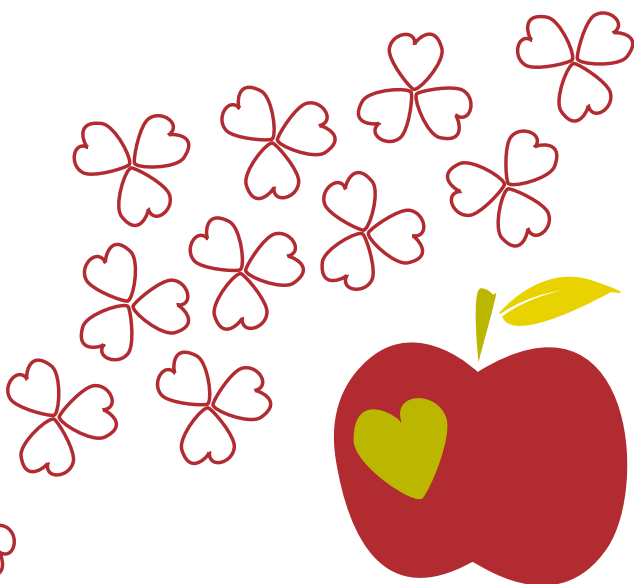
När barnen börjar skolan tar skolhälsovården över ansvaret, efter barnhälsovården, att följa deras utveckling. Vi kan beskrivas som elevernas företagshälsovård. I Skollagen står det att varje skola ska ha skolsköterska och skolläkare.

Som all annan hälso- och sjukvård har vi tystnadsplikt men vi samarbetar självklart med dig som förälder och med skolan. Skolhälsovården arbetar förebyggande.

Vi följer barnens hälsoutveckling och är uppmärksamma på brister i elevernas arbetsmiljö och livsstil. Det gör vi under hela skoltiden, det vill säga från förskoleklass tills det att eleverna lämnar gymnasiet.

Skolhälsovården strävar efter att stärka det friska hos varje individ.

Som förälder är du vår viktigaste samarbetspartner. Tillsammans har vi samma mål – att ditt barns skolgång ska bli den bästa möjliga.



# Vi erbjuder

## Förebyggande hälsovård

Individuella hälsobesök och hälsosamtal hos skol-sköterskan.

## Vid skolstart

Skolsköterskan träffar alla barn som går i förskoleklass för ett hälsobesök. Då undersöks barnets längd, vikt, syn och hörsel. Vaccinationer kompletteras vid behov. Vid behov erbjuds tid till skolläkaren.

**I skolår 2** erbjuder vi alla elever ett hälsobesök med kontroll av längd och vikt.

**I skolår 4** erbjuder vi alla elever ett hälsosamtal och en kontroll av längd, vikt, rygg och syn.

**I skolår 6** erbjuder vi alla elever ett hälsobesök med kontroll av längd, vikt och rygg.

**I skolår 8** erbjuder vi alla elever ett hälsosamtal och en kontroll av längd, vikt och rygg.

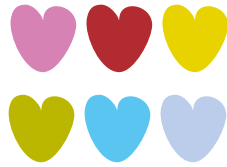
Vaccinationer erbjuds enligt det svenska vaccinationsprogrammet.

## Vi erbjuder även:

- Hälsorådgivning
- Enklare sjukvårdsinsatser
- Telefonrådgivning
- Hjälp med hänvisning till övrig sjukvård
- Besök hos skolläkare

# Särskilda insatser

Elever med kroniska sjukdomar, funktionshinder eller elever med olika inlärningshinder kan behöva särskilda insatser. Vi kan hjälpa till så att skolsituationen och arbetsmiljön blir så bra som möjligt. Många gånger är vi en bro mellan familjen, elevens behandlande läkare och skolan.



## Nytt vaccinationsprogram

Barn födda 2002 eller senare kommer att följa ett nytt vaccinationsschema. Det innebär att under skolår 2 kommer barnen att erbjudas vaccination mot mässling, påssjuka och röda hund. Under högstadiet kommer barnen att erbjudas vaccin mot stelkramp, difteri och kikhosta.

I skolår 5 kommer alla flickor födda 1999 eller senare att erbjudas vaccin mot HPV (humant papillomvirus). Ett vaccin som kan skydda mot livmoderhalscancer. Vaccinet omfattar 3 injektioner.

**Har du funderingar kring ditt barns hälsa,  
kontakta skolsköterskan på ditt barns skola.**

### **Skolhälsovården**

Barn- och utbildningsförvaltningen

Huddinge kommun

Besöksadress: Gymnasietorget 1

Postadress: 141 85 Huddinge

Telefon: 08-535 300 00

Läs mer om skolhälsovården på  
[www.huddinge.se/forskola-och-skola/elevhalsa](http://www.huddinge.se/forskola-och-skola/elevhalsa)



**HUDDINGE  
KOMMUN**