

# Gezondheidsbeleid SMI Kleuterschool



## Gezonde dranken op school.

Het is wetenschappelijk bewezen dat kinderen te weinig water drinken. Daarom willen we ze in school aanmoedigen om meer water te drinken. Onze school kiest er daarom voor om een waterschool te zijn.

De school voorziet voor iedere leerling een persoonlijke drinkbeker in de klas.

- De leerlingen kunnen tijdens de drukke schooldag een bron van “gezonde” energie gebruiken.
- De school vraagt ouders geen ongezonde dranken mee te geven.
- De school voorziet dranken in glazen verpakking om het milieu te beschermen.

## Project Oog voor Lekkers



Fruit, groenten en melk: iedereen wéét dat ze ideaal zijn als tussendoortjes en ze horen bij een evenwichtig voedingspatroon. Een gezond voedingsbeleid op school zal de leerlingen helpen gezonde keuzes te maken.

Met Oog voor Lekkers moedigen we de leerlingen aan om de juiste eetkeuzes te maken, thuis en op school. Want jong geleerd is oud gedaan.

Het project oog voor lekkers voorziet, gedurende een periode van 20 weken - één dag per week, voor alle leerlingen een lekker gezond tussendoortje op school. Dat kan (biologisch) fruit/groente zijn en/of een fris glaasje melk.

De melk mag als tussendoortje gedronken worden, maar ook tijdens het middagmaal worden aangeboden.

Voor scholen, leerkrachten en ouders - die sowieso een voorbeeldfunctie vervullen - is dit meteen ook het perfecte aanknopingspunt om met kinderen te praten over een gezond dagelijks eetpatroon.

## BEWEGING

Onze scholen beschikken over ruime speelplaatsen zodat er tijdens de speeltijden voldoende ruimte is voor beweging. Er zijn veilige klimtoestellen aanwezig, kruip- en roltoestellen, ballen en fietsen.

Jaarlijks staat er voor de kleuters een sportdag op de planning. Er wordt geregeld aangemoedigd om met de fiets naar school te komen en deze wordt tijdens de (turn)-lessen geïntegreerd. Zo wordt er bijvoorbeeld op de speelplaats een parcours opgesteld die de fietsers moeten volgen. Ook naar aanleiding van een grootouderfeest/schoolfeest worden er dansjes aangeleerd op alle vestigingen. Elke klas heeft wekelijks 2x turnen.

Naargelang het jaar- of klathema kunnen ook maandelijks of wekelijks bewegingsactiviteiten aangeboden worden. In de klassen zelf worden regelmatig bewegingstussendoortjes aangeboden om alles eens goed los te schudden en de aandacht terug te krijgen. Voor kleuters die extra nood hebben aan beweging kunnen extra maatregelen genomen worden zoals een loopband of hometrainer op kinderformaat.

Binnen onze klaswerking proberen we ook in te zetten op outdoor learning. Outdoor learning is een krachtige didactiek om tot leren te komen. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt verschillende voordelen en gunstige effecten van buitenles op het leren van de leerlingen:

- Het leren, onderzoeken en beleven van de leerstof vindt buiten plaats. De bewegingskansen en de buitenlucht helpen de leerlingen om zich te concentreren en om de leerstof te verwerken. Ze hebben een positieve impact op het welzijn van de leerlingen.
- Via outdoor learning werken de leerlingen nauwer samen en verbetert hun onderlinge contact.



## Lijst van besmettelijke ziekten

### Melden van besmettelijke ziekten van uw schoolgaand kind in samenwerking met het CLB.

In het belang van de gezondheid van de leerlingen vragen wij u, indien uw kind één van de onderstaande besmettelijke ziekten zou oplopen, dit onmiddellijk te melden aan de school, opdat de schoolarts in overleg met de Gezondheidsinspectie eventueel een aantal maatregelen zou kunnen nemen.

Ter inlichting wordt bij de meest voorkomende ziekten de minimum uitsluitingstijd vermeld d.w.z. de periode dat uw kind niet naar school mag komen indien het de ziekte heeft.

- **Luizen:** thuisblijven tot na aangepaste behandeling.
- **Impetigo (bacteriële huidinfectie)**>: 2 dagen thuisblijven indien behandeld met antibiotica of zalf; 14 dagen indien geen antibiotica of zalf; naar school komen mag indien de letsels opgedroogd zijn of therapie 2 dagen geleden gestart werd.
- **Windpokken:** Aangezien kinderen al verschillende dagen besmettelijk zijn voor de kenmerkende uitslag van windpokken zichtbaar wordt, en aangezien het risico op ernstige complicaties van besmetting bij schoolgaande jeugd beperkt is, is het niet meer verplicht om besmette kinderen van school te houden. Het is echter wel aangeraden voor het welzijn van je eigen kind en de andere leerlingen, te wachten tot de leerling voldoende herstelt is na de ziekte, alvorens hem weer naar school te brengen.
- **Schimmel van hoofd of gladde huid:** thuisblijven tot bewijs van aangepaste behandeling.
- **Streptokokkeninfecties (angina, roodvonk):** thuisblijven tot min. 2 dagen na start van antibiotica of tot min. 14 dagen zonder antibiotica.
- **Bof:** thuisblijven tot min. 9 dagen na het begin van de speekselklierzwellings.
- **Mazelen:** thuisblijven tot min. 4 dagen na het verschijnen van de huiduitslag.
- **Rubella (rode hond):** thuisblijven tot min. 7 dagen na het verschijnen van de huiduitslag.
- **Hepatitis A (geelzucht):** thuisblijven tot minstens 1 week na het begin van de ziekte.
- **Schurft:** thuisblijven tot na aangepaste behandeling.
- **Salmonella, shigellose, buiktyfus (besmettelijke diarree):** thuisblijven tot na genezing.

## Bij volgende besmettelijke ziekten is de uitsluitingstijd niet vermeld:

- Hepatitis B
- Meningokokkenmeningitis (een bacteriele vorm van hersenvliesontsteking)
- Kinkhoest
- Difterie
- Poliomyelitis (kinderverlamming)
- Tuberculose
- HIV-infectie

## Luizenbestrijding

Zowel de ouders, de school als het CLB dragen verantwoordelijkheid bij het voorkomen en bestrijden van besmetting door de hoofdluis. Iedereen kan luizen krijgen. Dit is helemaal geen schande. Overal waar kinderen samen zijn (thuis, op school, in de jeugdbeweging of sportclub, enz.) kunnen luizen worden doorgegeven. Ook volwassenen kunnen er hebben. Het is van het grootste belang dat een besmetting vroeg wordt opgespoord en behandeld. Op die manier helpt u niet alleen uw eigen kind, maar ook zijn omgeving (gezinsleden, klasgenoten, vrienden). Enkel als we allen samenwerken kunnen we de luis uit de school bannen. Daarom vragen we u de hoofdharen van uw kind regelmatig te controleren op luizen.

U kunt luizen het best opsporen met de nat-kam-test. Een test die bij de wekelijkse wasbeurt kan toegepast worden.

### Wat is een nat-kam-test concreet?

1. U koopt in de winkel de gewone crèmespoeling of conditioner.
2. U koopt bij uw apotheker een goede luizenkam – zo fijn mogelijk.
3. Leg klaar bij een wastafel: handdoeken, gewone kam, luizenkam, gewone shampoo, crèmespoeling (conditioner), keukenrol, lauw water.
4. Was het haar met een gewone shampoo en spoel uit.
5. Wrijf het haar in met de crèmespoeling (veel) en spoel niet uit. Kam het haar door met een gewone kam om de knopen te verwijderen.
6. Kam het haar volledig door met de luizenkam van achter in de nek naar voor over het hele hoofd. Daarna van de linker- naar de rechterkant (van oor naar oor) en ook van de rechter- naar de linkerkant.
7. Veeg de kam af aan een vel keukenrol en kijk of er luisjes meekomen. Doe dit 15 min. Lang.
8. Spoel het haar goed uit en kam het nog eens met de luizenkam, van voor naar achter en van oor naar oor.
9. Herhaal het natkammen van de haren met conditioner om de 3 à 4 dagen, twee weken lang.

### Wat moet u doen als uw kind luizen heeft?

U kiest tussen **methode 1** of **methode 2**.

#### ➔ **1e methode:**

Na de nat-kam-test en het vaststellen van luizen, kunt u starten met een behandeling met producten die aangekocht worden bij de apotheker. Onderzoek wees uit dat producten op basis van malathion 0,5% lotion, Permethrine 1% of Bioalletrine goede resultaten geven.

1. Om de luizenbesmetting te behandelen haal je bij de apotheker een product op basis van de bovengenoemde producten. Vraag aan uw apotheker hoe je het product moet gebruiken en lees het briefje dat in het doosje zit.
2. Zorg bovendien voor een goede luizenkam: een kam waarbij de tandjes dicht tegen

elkaar zitten. Ook die is te koop bij uw apotheker.

3. Behandel het haar zoals is voorgeschreven en bescherm de ogen goed met een doek.

4. Kam het haar dagelijks grondig met het fijne luizenkammetje. Elk achtergebleven luis wordt daardoor weggehaald.

5. Controleer na 8 dagen of er nog luizen aanwezig zijn via de nat-kam-test.

6. Zijn er nog luizen, herhaal dan de behandeling met het product.

### → 2e methode:

U gebruikt de nat-kam-methode. Die methode steunt volledig op het principe van de nat-kam-test.

Herhaal het nat-kammen van de haren met conditioner om de 3 à 4 dagen, twee weken lang.

Wat is nog belangrijk?

Die methode steunt volledig op het principe van de nat-kam-test. Herhaal het nat-kammen van de haren met conditioner om de 3 à 4 dagen, twee weken lang. Wat is nog belangrijk?

Die methode steunt volledig op het principe van de nat-kam-test. Herhaal het nat-kammen van de haren met conditioner om de 3 à 4 dagen, twee weken lang. Wat is nog belangrijk?

- Controleer alle gezinsleden. Binnen het gezin krijgen de anderen ook makkelijk luizen. Indien ze ook besmet zijn, behandel ze op dezelfde manier.
- Ververs de kussenslopen bij elke behandeling. Was mutsen, sjaals, haarbanden,...
- Reinig goed de kammen en borstels, ook de luizenkam, na elk gebruik!
- Controleer eerst dagelijks, daarna wekelijks het haar van iedereen.
- Kinderen jonger dan zes maanden worden pas behandeld na bespreking met de huisarts. Veel producten zijn immers te sterk voor jonge kinderen.
- Preventief behandelen is niet goed. Behandel slechts als er werkelijk luizen zijn.
- Waarschuw de school en de vriendjes waar uw kindje veel mee omgaat. Zo voorkomt u dat de besmetting verdergaat en helpt u iedereen.

Voor verdere informatie kan u steeds terecht bij de CLB-arts of CLB verpleegkundige