



Furesø Kommune marts 2013

# Syge børn i skolealderen

## Når barnet er sygt

I skolerne har der ikke været tradition for at have regler for, hvor sløje børn må være for at være i skole, og hvor tidligt de må komme tilbage efter sygdom. De fleste ved godt, at det er et forældreansvar og lever flot op til det.

## Den svære vurdering

Det kan som forældre være svært at vurdere, om skolebarnet kan sendes i skole, så vi har skrevet nogle gode råd, som vi håber, I kan bruge:

- Klager over mavepine, kan være tegn på, at barnet ikke trives. Ved at tale med barnet på et fredeligt tidspunkt, kan I få en fornemmelse af, hvad det handler om.
- Er der kvalme, feber, ændret afføringsmønster og ændret appetit, kan der være tale om egentlig sygdom.
- Er der opkastning eller diarre, så bør barnet blive hjemme.
- Halsbetændelser, forkølelser og feber er også udbredt i skolen. Børnene er tæt på hinanden både i klassen, og i fritidsklubben, så de smitter nemt hinanden. Har barnet feber om morgenen (over 37 grader), eller har barnet haft feber aftenen før, (37,5 grader eller derover), så lad barnet blive hjemme.
- Bliver barnet sat i behandling med penicillin eller lignende for halsbetændelse, bør barnet være hjemme i 2 døgn efter startet behandling, for at sikre at bakterierne er væk.

Generelt må det frarådes, at børn kommer i skole dagen efter, at de er startet i nogen form for behandling, med mindre de har det godt og er uden feber, hovedpine, snue eller øresmerter. Det vil også mindske risikoen, for at smitten breder sig fra barn til barn, eller fra barn til voksen.



### **Gode råd til hvordan man kan undgå at sygdom tager for lang tid**

En forkølelse kan ikke behandles, men du kan prøve at hindre, at "den sætter sig fast". I håndkøb kan fås næsespray, der giver luft i næsen og afløb fra bihulerne ( Bruges helst ikke længere end 7 dage)

Har et barn opkastning og diarre, skal det have rigeligt at drikke i form af saft, cola eller anden sukker- og saltholdig drik. I starten små hyppige mængder væske. Undgå grov og fiberholdig kost, så længe afføringen er tynd. Det irriterer blot tarmen, så diareen fortsætter. Ellers må barnet spise, hvad det har lyst til. Se flere gode råd på [www.laevagten.dk](http://www.laevagten.dk), eller [www.netdokter.dk](http://www.netdokter.dk).

### **Smertestillende piller og hovedpine**

Feber og smerter skal normalt ikke dulmes, blot for at barnet kan komme i skole. Undersøgelser hos skolebørn har vist, at et bekymrende stort antal børn ofte tager smertestillende piller. Det drejer sig mest om håndkøbspiller. Det er også almindeligt, at børnene kommer til sundheds-plejersken med hovedpine eller menstruationssmerter. Der kan, hvis sundhedsplejersken er til stede, blive tale om en samtale vedrørende trivsel, muskelspændinger osv. Det er en samtale, som vi også opfordrer forældrene til at tage med deres børn, når der er gentagne hovedpineproblemer.

Det må frarådes, at der er hovedpinepiller frit tilgængelige i hjemmet, så barnet selv bliver ansvarlig for sin behandling. Sundhedsplejersken udleverer ikke smertestillende medicin. Hvis barnet har brug for smertestillende medicin, skal det medbringes hjemmefra, eller medicinen skal gives under forældrenes opsyn og ansvar.

Har barnet tit hovedpine, er det en god idé at få barnets syn undersøgt. Tal med jeres praktiserende læge og få evt. en tid hos en øjenlæge. Hovedpine kan også skyldes at barnet drikker for lidt væske.

### **Sundhedstjenesten som rådgiver**

I er altid velkomne til at kontakte sundhedsplejen, for at få et godt råd. Vi fungerer også som konsulenter for skolens lærere og ledelse, når elever har handicaps, langvarige sygdomme eller hyppigt sygefravær.

Ring på telefon 72 35 56 95 eller send en e-mail til [sundhedsplejerske@furesoe.dk](mailto:sundhedsplejerske@furesoe.dk).