



EINE ELTERNINFORMATION DER SCHULÄRZTINNEN UND SCHULÄRZTE ÖSTERREICHS
IN KOOPERATION MIT DEN ÖSTERREICHISCHEN APOTHEKEN

BENNIS



GESUNDHEITSTIPPS FÜR DIE SCHULE



Zähne putzen:
So geht's richtig!



Eltern
als wichtiges Vorbild



Hygiene
in der Schule und daheim



Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs

Liebe Eltern!

Die Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs hat es sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheitsbildung an Österreichs Schulen aktiv zu fördern. Bereits im Volksschulalter können wir viel dazu beitragen, das Gesundheitsbewusstsein unserer Kinder zu stärken und den Umgang mit der eigenen Gesundheit zu verbessern. Viele Gewohnheiten – gute wie auch schlechte – werden bereits in der Kindheit erlernt und dann bis weit ins Erwachsenenalter behalten. Gerade deswegen kommt **kindgerechter, umfassender Gesundheitsbildung in der Volksschule** besondere Bedeutung zu.

Neben allem Wissenswerten, das die Kinder im Rahmen von Gesundheitsprojekten in der Schule erlernen können, ist aber die **Vorbildwirkung der Eltern von großer Bedeutung**. Wussten Sie, dass ganz viele Kinder denken, ihre Eltern würden niemals Zähne putzen, weil sie ihnen niemals dabei zusehen? Kinder kopieren ihre Vorbilder nur allzu gerne. Das ist natürlich auch eine große Chance für Sie als Eltern, ihrem Nachwuchs eine bewusstere und gesündere Lebensweise vorzuleben.

DAS ERSTE GESUNDHEITSMAGAZIN SPEZIELL FÜR VOLKSSCHULKINDER

Die Österreichische Apothekerkammer hat eine Sonderausgabe des beliebten Magazins Apolino herausgegeben, das sich ausschließlich um Kindergesundheit in der Schule dreht. Es ist besonders informativ und bunt gestaltet und serviert **die wichtigsten Informationen in kleinen kindgerechten Portionen**. Nach den zahlreichen Elternratgebern, die die GSÖ in den letzten Jahren zu unterschiedlichen Themen erarbeitet hat, gibt es nun erstmals ein Gesundheitsmagazin speziell für die Volksschülerinnen und Volksschüler. Mit jedem Lebensjahr kann Ihr Kind ein bisschen mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen. **Ermutigten Sie es dazu und unterstützen Sie es bei der Umsetzung!**

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihre

Dr. Judith Glazer

Präsidentin der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs



Dr. Judith Glazer

Präsidentin der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs (GSÖ)

Liebe Eltern!

Der optimale Zugang zu Gesundheit und Vorsorge ist die Freude daran. Genau dies wollen wir mit der Apolino Sonderausgabe vermitteln. Dieses Apolino ist ein Gesundheitsmagazin speziell für Volksschulkinder, mit dem wir gemeinsam mit Österreichs SchulärztInnen dazu beitragen möchten, dass sich Volksschulkinder altersgerecht mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen und lernen, was sie selbst für eine gesunde Lebensweise tun können.

Die Weichen für eine gesunde Lebensweise müssen bereits im Kindesalter gestellt werden. Deshalb versuchen wir Apothekerinnen und Apotheker bereits die Kleinen durch kindgerechte Aktivitäten für Gesundheitsthemen zu interessieren. In der Kinderstadt „Minopolis“ haben wir z.B. eine Kinderapotheke eingerichtet.

Wir Apotheker begleiten Familien oft über viele Jahre und stehen Ihnen – als Eltern – in Gesundheitsfragen mit Rat und Tat zur Seite. Zusätzlich bieten wir mit dem Apothekenruf 1455 und der Apo-App wichtige Serviceleistungen an, von denen gerade Eltern stark profitieren. Wer kennt das nicht: Das Kind erkrankt mitten in der Nacht und man braucht dringend Arzneimittel oder eine Auskunft, welches Medikament für welche Beschwerden eingenommen werden darf. Unter der **Telefonnummer 1455** erhält jeder Anrufer zum Ortstarif rasch und rund um die Uhr Zugang zur Arzneimittelinformation sowie Auskunft über die nächstgelegene dienstbereite Apotheke. Der Apothekenruf ist 24 Stunden, 365 Tage lang erreichbar. Die kostenlose **Apotheken-App** zeigt, welche Apotheke sich in Ihrer Nähe befindet und welche außerhalb der normalen Öffnungszeiten Bereitschaftsdienst hat – inkl. Öffnungszeiten, Kontaktdaten und Adresse mit einer genauen Wegbeschreibung über Maps.

Damit Ihr Kind aber erst gar nicht krank wird, ist die Gesundheitsprävention von klein auf wesentlich. Zusammen können Eltern, PädagogInnen, ÄrztInnen und ApothekerInnen viel dazu beitragen, das Gesundheitsverhalten der Kinder von Beginn an positiv zu beeinflussen. **Nutzen wir gemeinsam diese Chance!**

Viel Spaß mit Ihrer persönlichen Ausgabe des Sonderheftes Apolino wünscht Ihnen

Ihr

Mag. pharm. Max Wellan

Präsident der Österreichischen Apothekerkammer



Mag. pharm. Max Wellan

Präsident der Österreichischen Apothekerkammer

GEMEINSAM GESÜNDER LEBEN

Wahrscheinlich wird Ihr Kind das Apolino im Rahmen des Schulunterrichts durchlesen. Um die wichtigsten Informationen zu festigen und in den eigenen Familienalltag einzubauen, ist es wichtig, dass Sie die Inhalte des neuen Magazins auch zuhause besprechen. Eine gesündere Lebensweise kann nur dann langfristig etabliert werden, wenn die wichtigsten Gewohnheiten rund um die Gesundheit auch daheim selbstverständlich sind.



Hygiene in der Schule und daheim

Besprechen Sie die Hygiene-Regeln und bauen Sie diese spielerisch in den Alltag ein. Gerade in den nächsten Wochen sollten Sie Ihr Kind immer wieder daran erinnern und nachfragen, ob es nicht vergessen hat, sich nach dem Toilettengang gründlich die Hände zu waschen. Aber nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, sondern viel lieber mit einem Augenzwinkern. Als Spickzettel dienen die zusammengefassten Regeln auf der Rückseite.

Hautschutz für Kinder

Schauen Sie zusammen nach, wie man sich am besten vor den negativen Folgen übermäßiger Sonnenbestrahlung schützt, was die Besonderheiten der Kinderhaut sind und ob mit der Haut Ihres Kindes alles in Ordnung ist. Definieren Sie den Hauttyp Ihres Kindes und aller anderen Familienmitglieder, damit Sie rechtzeitig für den passenden Sonnenschutz sorgen können. Lassen Sie Ihr Kind ausrechnen, wie viele Sonnenstunden sein Hauttyp mit dem passenden Schutz verträgt. Damit werden auch gleich die Malreihen geübt.

Läuse-Alarm bei Lena & Moritz

Der beliebte Comic von Lena und Moritz befasst sich diesmal mit dem Thema Kopfläuse. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass jeder einmal Läuse bekommen kann und dass man sich dafür nicht genieren muss.



Erste-Hilfe-Tipps

Wie soll ein Kind reagieren, wenn es von einer Biene gestochen wird? Was sind die richtigen Schritte bei einer kleinen oder größeren Wunde? Und wie war das nochmals mit dem Nasenbluten? Die Erste-Hilfe-Regeln sollte jedes Kind kennen, irgendwann benötigt man sie bestimmt. Als kleine Hilfe finden Sie diese auch auf der Rückseite dieses Umschlags. Gut sichtbar am Kühlschrank angebracht, dienen sie im Notfall als kleiner Schummelzettel.

Gesunde Zähne ein Leben lang

Überprüfen Sie gemeinsam mit ihrem Kind, ob sie bereits alle wichtigen Informationen zur richtigen Zahnpflege kannten. Entdecken Sie zusammen, in welchen alltäglichen Lebensmitteln Zucker versteckt ist, den man dort gar nicht vermutet. Kontrollieren Sie die Zahnputztechnik Ihres Kindes und putzen Sie unbedingt bis zum 10. Lebensjahr nach, um alle Speisereste gründlich zu entfernen. Und, wie lange ist der letzte Besuch beim Zahnarzt eigentlich schon wieder her?

Richtig Trinken

Überlegen Sie zusammen, ob Sie beim Trinkverhalten Ihrer Familie etwas verändern möchten. Wird wirklich genug Leitungswasser getrunken? Ist es möglich gemeinsam zu probieren, wie es ist, wenn die ganze Familie eine Woche lang nur Wasser trinkt? Besprechen Sie unbedingt, dass Durstgefühl bereits ein Warnzeichen des Körpers ist und man eigentlich schon vorher ans Trinken denken sollte.



Die wichtigsten Erste-Hilfe Regeln:



Passieren kann schnell etwas. Da ist es wichtig, dass jemand rasch zu Hilfe eilt. Auch du kannst helfen.

1. BLUTENDE WUNDE

Bei einer wenig blutenden Wunde ein Pflaster aufkleben oder einen keimfreien Wundverband anlegen. Blutet es stärker, den verletzten Körperteil hochhalten, mit einer keimfreien Wundauflage direkt auf die Wunde drücken und sofort einen Erwachsenen holen.

2. ABSCHÜRFUNG

Mit handwarmem Wasser abwaschen, mit einem sauberen Tuch trocken tupfen, desinfizieren und ein Pflaster drauf.

3. NASENBLUTEN

Die Nasenlöcher zusammendrücken und den Nacken mit kalten Umschlägen kühlen.

4. ZECKENBISS

Eine Zecke muss immer sofort entfernt werden: eine feine Pinzette direkt an der Haut ansetzen und sie herausziehen bzw. -hebeln. Wenn der/die Betroffene keine Zeckenschutzimpfung hat oder wenn eine Rötung auftritt, sollte man zum Arzt!

5. TIERBISS

Einen keimfreien Verband anlegen, den Verletzten unbedingt sofort von einem Arzt versorgen lassen.

6. INSEKTENSTICH

Stachel mit einer Pinzette entfernen und die Einstichstelle mit einem kalten Umschlag beruhigen. Ist der Stich im Mund, den Betroffenen Eis lutschen lassen und sofort die Rettung rufen. Auch wenn Menschen gegen einen Stich von Biene, Wespe oder Hornisse allergisch sind, musst du sofort die Rettung rufen.

7. VERBRENNUNGEN

Bei kleinen Verbrennungen den betroffenen Körperteil mit handwarmem Wasser kühlen, Beine hochlagern. Ist die Verbrennung größer, sofort die Rettung rufen.



Die wichtigsten Hygiene Regeln:



Wenn viele Menschen zusammenkommen, müssen alle auf Hygiene achten. Sonst können Krankheiten übertragen werden. Das gilt auch für die Schule.

1. REGELMÄSSIG HÄNDE WASCHEN

Um eventuelle Krankheitserreger loszuwerden, muss man sich die Hände gründlich mit Seife waschen. Vor allem nach der Toilette, vor dem Essen oder wenn du mit einem Tier gespielt hast.

2. RICHTIG NASE PUTZEN

Verwende ein Papiertaschentuch. Mit geschlossenem Mund ein Nasenloch nach dem anderen freiblasen. Das benutzte Ta-

schentuch kommt sofort in den Müll. Danach Hände waschen!

3. RICHTIG HUSTEN

Beim Husten NICHT die Hand vorhalten. Huste in den Ärmel oder in den Ellenbogen.

4. RICHTIG NIESEN

Wenn du niesen musst und gerade kein Taschentuch zur Hand hast, niese in den Ärmel oder in den Ellenbogen.

5. WUNDEN VERBINDEN

Offene Wunden müssen verbunden werden. Wenn du dir weh getan hast, säubere die Wunde und klebe ein Pflaster drauf.

6. IMMER EIGENEN TRINKBECHER VERWENDEN

Achte darauf, dass du deine eigene Trinkflasche und dein eigenes Glas verwendest.

7. BLEIB ZU HAUSE, WENN DU KRANK BIST

Viele Krankheiten sind ansteckend. Wer krank ist, gehört ins Bett und nicht in die Schule.

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs
Präsidentin: Dr. Judith Glazer
E-Mail: office@schulaerzte.at Web: www.schulaerzte.at

Umsetzung: eXakt PR, www.exakt-pr.at

KOOPERATIONSPARTNER:



Österreichische Apothekerkammer