

vilnega odnosa staršev do osebne higiene, ki ga mora zaščitna sestra postopoma vzgojiti v naši vaški, delavski in meščanski družini.

Medicinska sestra pozna tudi epidemiološko sliko naših domov. Navadno prav dobro ve, v kateri družini je bila v zadnjih dveh mesecih kaka nalezljiva bolezen. Že s samim opozorilom organizatorja, da mora sprejem otroka odložiti na zadnjo izmeno ali pa ga izključiti od letovanja, lahko prepreči na letovanju epidemijo, ki je strah ~~in trenat vseh zdravstvenih organov.~~

Pravilna izpolnite zlasti v zdravstveni krajih, kjer ni medicinstvo, da bodo otroke opombe zdravstveneg:

Izbira kraja, kje samo klimatične razms pitno vodo, možnost okraja. Mnenja pa ser tivne možnosti za nas tudi v tem pogledu l

Zbiranje in posto počitniška letovanja

ljudske odbore, če želimo, da se bo higienska raven naših kolonij dvigala iz leta v leto, in če želimo v njihovem upravljanju uveljaviti ekonomični faktor. In tudi tu bi medicinska sestra s strokovnim nasvetom lahko preprečila nabavo neustrezne opreme in s tem nepravilno uporabo razpoložljivih sredstev.

Iz podanega lahko povzamemo, da ima medicinska sestra mnogo pripravljalnega dela za počitniška letovanja. Vendar se pa to delo ne sme omejiti samo na spomladanske mesece, ko se bliža čas kolonij, temveč bi njeni predlogi morali biti sad redne in temeljite patronažne službe na terenu.

a zdravnika v letovališču, bolni otroci. Zato naj v poukom usposobi učiteljma pa naj v liste vpiše imo nestrokovni osebi.

ašanje, saj tu ne odločajo i kvaliteta stavbe, oskrba ze in materialne možnosti a svojem področju objek-rjenje, tako dobro, da bo za letovanja.

ko neoporečne opreme za taviti pred naše okrajne

V koloniji in na letovanju

Dr. Jakobina Zupančič

Na letovanje otrok ne spremljajo skrbne mamice, temveč je naloga vzgojiteljskega kadra in sestre, ki spremljajo otroke, da jim za časa bivanja v koloniji skušajo posredovati pravo nego, jih vzgajati v osnovnih higienskih navadah, nadzorovati in skrbeti za njihov telesni napredek in končno tudi vzgojno povoljno vplivati nanje.

Kakšna je pravzaprav naloga sestre, ki gre v otroško kolonijo in kakšno je njeno delo?

Zaželeno bi bilo, da ima vsako letovališče svojega zdravnika in svojo medicinsko sestro. Tako bi bilo za zdravje otrok in sanitarni režim resnično najidealneje preskrbljeno. To je pri nas za zdaj izvedljivo le v zdravstvenih letovališčih. Tu zdravnik in medicinska sestra tesno sodelujeta. Medicinska sestra pomaga zdravniku pri pregledih in morebitnih posegih, kontroli in vzdrževanju dobrih higienskih razmer. Je pa vse to odvisno od dela in budnosti medicinske sestre, zlasti če je ona v koloniji edini zdravstveni delavec.

Zelo važno je, da sestra sleherni dan nadzoruje čistočo po spalnicah in dnevnih prostorih, zlasti pa še čistočo umivalnic oziroma kopalnic in stranišč. Sestra naj zelo gleda tudi na to, da bodo otroci in osebe v teh prostorih pazili na snago.

Tudi v kuhinjo oziroma tja, kjer pripravljajo in kuhajo hrano za otroke, naj sestra redno, vsak dan pogleda, da vidi, kako pripravljajo hrano, zlasti, če dovolj dobro operejo zelenjavo in sadje. Tudi kar se tiče pomivanja posode, lahko sestra izrazi svoje pripombe, če opazi, da čiščenje ni na dovolj visoki higienski stopnji. — Pravilna prehrana spada med najvažnejše pogoje dobrega letovanja. O nalogah sestre v skrbi za prehrano bomo zato govorili posebej.

Sestra dnevno nadzoruje umivanje otrok zjutraj in zlasti zvečer, skrbi za to, da si vsi otroci umijejo zobe, pogleda, če imajo vsi umivalni pribor, in skrbi, da se vsaj enkrat na teden okopljejo v topli vodi. Če letovališče nima kopalnice, naj jo sestra improvizira.

Otroška letovanja imajo namen, da se otrok odpočije, da se naužije svežega zraka in sonca, da se naskače in da ob pravilni negi in prehrani po možnosti pridobi tudi v teži. Medicinska sestra naj otroke opazuje, da vidi, če morda igre oziroma sprehodi za nekatere otroke niso preveč naporni. Slabotnejši in manj odporni otroci bodo zaradi utrujenosti izgubili apetit, spanje bo nemirno, včasih bodo imeli temperaturo, v obraz bodo blede, blesk njihovih oči pa bolj svetlikajoč ali nasprotno bolj moten. Če sestra pri kakem otroku opazi take ali podobne znake, naj opozori vzgojitelja, da se tak otrok ne bo udeleževal napornih vaj, ampak rajši več počival. Otrok namreč ob stalnem prevelikem telesnem naporu tudi v teži ne more napredovati.

Tehtanje je v otroških letovališčih velike važnosti. Otroka stehtamo, ko pride v kolonijo, nato še enkrat ali dvakrat in pa na koncu, ko se vrača domov. Tehtati moramo natančno, na desetinski tehtnici, ki jo je treba po vsakem 10. otroku uravnati. Važno je, da otroka tehtamo vedno enako oblečenega. Najbolje je, da ima otrok pri tehtanju samo kopalne hlačke. Tehtamo navadno v dopoldanskih urah (po možnosti vedno ob istem času) in po predhodni izpraznitvi mehurja. Samo na takšno tehtanje se namreč lahko res zanesemo.

Sončenje in kopanje sta dva važna faktorja v otroških kolonijah, bodisi v gorah ali na morju. Naloga sestre je, da nadzoruje sončenje. Otroci naj se kopljejo in sončijo v zgodnjih dopoldanskih in poznih popoldanskih urah. V nižinskih in srednje višinskih krajih med 11. in 12. uro in med 15. in 17. uro. Ob morju pa do 8. do 10. ure in od 16. do 18. ure.

Ob slabem vremenu seveda bomo izrabili pač tiste ure, ko je to mogoče. S sončenjem je treba začeti počasi, nato pa postopoma otroka dalj časa izpostavljati soncu. Zlasti je treba paziti na morju. Tu naj bodo otroci v začetku le malo na soncu, sicer pa jim je treba ogrniti ramena in pokriti tudi glavo, če kdo toži, da ga večkrat boli, da na ta način preprečimo opekline in sončarico. Marsikateremu otroku preveč sonca in preveč vode škoduje, zato naj sestra skrbi, da bodo otroci v vodi in na soncu le toliko časa, kolikor predpiše zdravnik. To še posebno velja za zdravstvene kolonije. Sestra naj tudi skrbi, da otroci po kopanju oblečejo suho obleko, da ne tekajo potem kdo ve koliko časa okrog v mokrih kopalnih hlačkah. Pri odhodu na letovanje opozorimo matere, naj dajo otrokom, zlasti punčkam s seboj kopalno čepico, če jo imajo,

da ne hodijo po kopanju okrog z mokrimi lasmi in da na ta način preprečimo morebitna obolenja.

Če kak otrok na letovanju zboli, ga bo sestra namestila v bolniški sobi, ga spravila v posteljo in obvestila zdravnika. Bolnih otrok ne puščamo v skupnih spalnicah, ker je nevarnost, da se okužijo še drugi otroci. Razen tega potrebuje bolnik tudi več miru. Sestra nato otroka neguje, skrbi, da dobi vsa zdravila, ki mu jih predpiše zdravnik, in oskrbi zanj potrebno prehrano. Če izbruhne kaka nalezljiva bolezen, mora medicinska sestra poskrbeti, da se izvedejo vsi protiepidemični ukrepi po zdravnikovem navodilu.

Poleg naštetega je naloga sestre v letovališčih, da vodi otroške zdravstvene liste, kamor vpisuje otrokovo težo in morebitna obolenja.

Pravilna prehrana

Z dobro in zdravo prehrano, ki v predpisanem razmerju je v organizmu. V naših kolih so otroci hranjeni in da kalorična vrednost hrane ni pravilno sestavljena glede na fiziološke potrebe otroškega organizma, ki potrebuje zaščito in beljakovin (predvsem živalskih). Pravilo je snovi pa so izredne važnosti za formacijo skeleta in zobovja, za odpornost proti nalezljivim boleznim in za regulacijo raznih življenjsko važnih kemičnih procesov v organizmu. Da bomo lažje sestavljali jedilnike, ki so primerni za otroke, si razdelimo glavna živila v 7 skupin, kot jih navaja razpredelnica na sledeči strani.

Če hočemo v prehrani doseči pravilno sorazmerje, moramo jedilnike sestavljati tako, da bo vsaj v vseh glavnih obrokih zastopano po eno živilo iz vsake od naštetih skupin. Le na ta način bo dobilo telo vse energetske in zaščitne snovi. Koliko teh živil potrebuje otrok, je odvisno od njegove starosti, aktivnosti in prehranjenosti.

Za šolskega otroka, starega od 6—14 let, naj za povprečno dnevno odmero posameznih živil veljajo približno sledeče količine:

meso	5—12 dkg
ribe	3— 5 dkg
jajca	½ jajca
mleko	½ litra
sir	2— 3 dkg
maščoba	1— 2 dkg
maslo ali margarina	2 dkg
kruh	20—40 dkg

Pravilna prehrana za uspeha

avljene dnevne obroke, potrebne doraščajočemu otroku sicer dovolj prevečendar pa hrana kljub pač ne ustreza fiziološki potrebi, ost, večkrat pa v prehrani primanjkuje ogljikovih hidratov, večkrat pa v prehrani primanjkuje vitaminov, rudnin

in beljakovin (predvsem živalskih). Pravilo je snovi pa so izredne važnosti za formacijo skeleta in zobovja, za odpornost proti nalezljivim boleznim in za regulacijo raznih življenjsko važnih kemičnih procesov v organizmu. Da bomo lažje sestavljali jedilnike, ki so primerni za otroke, si razdelimo glavna živila v 7 skupin, kot jih navaja razpredelnica na sledeči strani.