

如何在学校管控慢性健康问题：家庭指南

您的孩子是否有哮喘、糖尿病或者过敏等慢性健康问题？或者在应对注意力缺陷多动障碍或自闭症等发展障碍？家庭、照顾者、学校以及医疗保健提供者可携手合作，以保障学生的健康与正常出勤。



居家应对策略

- 食用健康的餐点，**培养健康的习惯！**
- 每天走路、玩耍、活动——**保持身体活跃！**
- 在睡眠、学习以及服药方面**保持规律**
- **与孩子讨论**他们在学校感觉如何，是否能够与帮助他们管控健康状况的成年人支援者（包括学校护士）进行沟通？
- **参加年度体检**，并与医疗保健提供者分享自己遇到的最新挑战。



与校方携手合作

- 每学年开始时，请确保学校**所有的健康表格都已填妥**，帮助校方清楚了解孩子的健康状况。
- **如果孩子长期缺课**，请与老师或校方合作，共同制定为缺课期间或返校后而设的“回归学习”计划，当中包括逐步返校以及通过远程的方式完成作业的选择方案。
- 如果孩子患有障碍而需要额外的支援，**可能有资格通过 504 计划**（比如考试时间延长）或个性化教育计划（简称 IEP）**获取更多协助**。学校的学生支援团队（社工、学校护士或行政人员）可帮助您着手进行申请。
- 根据《身心障碍者教育法案》（简称 IDEA），学校必须**为患有障碍的儿童提供适当的支援与服务**。如果您认为孩子需要这些支援与服务，请与学校团队进行沟通。
- 如果孩子有参加**课后活动**，请与校方合作，确保校方已落实适当的健康支援措施。
- **如果您无法获取健康服务或没有健康保险**，请联系校方，以了解有哪些资源可供利用。



与医疗保健提供者携手合作

- 医疗保健提供者随时可**回答您**对于孩子健康的疑问，并排解您的担忧。
- 如果孩子是**因为慢性健康问题而缺课**，请联系其医疗保健提供者。
- 关于如何**为孩子进行药物管理**，包括续药、剂量、分布以及储藏等问题，请与您的医疗保健提供者以及学校职员进行沟通，并填写相关表格。
- 请问您的医疗保健提供者洽询，**针对孩子的慢性健康状况制定健康计划**（如哮喘处理方案、癫痫发作处理方案），并与学校分享。
- **善用医生的专业知识**，向校方转达您孩子的健康需求，有助于校方制定最佳教育计划并作出特别安排。在与校方最终定案以前，请务必先向孩子的医疗保健提供者分享其健康计划。

有用资源

- 保持健康的窍门，“出勤重要”(Attendance Works) 机构
- 与青少年沟通的五个窍门，家长与青少年交流促进中心
- 在学校管控慢性疾病，儿童健康

