विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम

अध्यापकों हेतु मार्गदर्शिका

वर्ष : 2009-10

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

राज्य कार्यक्रम प्रबन्धन इकाई
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन, उत्तर प्रदेश

उत्तर प्रदेश सरकार

आभार

निर्देशन, समन्वयन एवं लेखन

डॉ0 मधु शर्मा
महाप्रबन्धक, स्कूल स्वास्थ्य
एन0आर0एच0एम0, एस0पी0एम0यू0, लखनऊ

लेखन सहयोग

डॉ0 वी0के0 श्रीवास्तव
महाप्रबन्धक
एन0आर0एच0एम0,
एस0पी0एम0यू0, लखनऊ

डॉ0 अरुणा नारायण
बालरोग विषेषज्ञ

विशेष आभार

डॉ0 पूनम किशोर
प्राचार्य
नेत्र रोग विभाग,
छत्रपति शाहू जी महाराज
मेडिकल यूनिवर्सिटी, लखनऊ।

डॉ0 माला कुमार
प्राचार्य,
बाल रोग विभाग,
छत्रपति शाहू जी महाराज
मेडिकल यूनिवर्सिटी, लखनऊ।

पुस्तक संरचना

श्रीमती रश्मि सिन्हा

बाबू सिंह कुशवाहा
परिवार कल्याण मंत्री,
उत्तर प्रदेश

संदेश

उत्तर प्रदेश में समुदाय की स्वास्थ्य रक्षा के लिए राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन कृत संकल्प है। नवजात शिशु, छोटे बच्चे, स्कूली छात्र–छात्रा तथा समस्त महिलाओं की पूर्ण देखभाल व स्वास्थ्य सुधार के लिए अनेकानेक प्रयास किये जा रहे हैं। प्रदेश में प्राइमरी स्कूलों में पढ़ रहे छात्रों में पोषण एवं स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार, खून की कमी से बचाव तथा नज़र की देखभाल के लिए स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम वर्ष 2008–09 से चलाया जा रहा है। वर्ष 2009–10 में प्रदेश के समस्त जनपदों के लगभग 50 लाख प्राइमरी स्कूल के छात्रों को लाभान्वित करने की योजना है। वर्ष में एक बार मेडिकल टीम स्कूलों में जाकर बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण करेगी तथा गंभीर रोगों से ग्रस्त बच्चों को उच्चतर स्वास्थ्य इकाइयों पर संदर्भित कर उपचार सुनिश्चित करेगी। दृष्टिदोष वाले बच्चों की दृष्टि जाँच करके उन्हें मुफ्त चश्मा भी उपलब्ध कराया जाएगा। प्रत्येक स्कूल के दो शिक्षकों को विशेष प्रशिक्षण प्रदान करके स्कूली छात्रों की स्क्रीनिंग व संदर्भन का कार्य कराया जायेगा। मैं आश्वस्त हूँ कि यह कार्यक्रम प्राइमरी स्कूल के छात्रों के लिए अत्यन्त लाभदायक सिद्ध होगा तथा हम प्रदेश के इस आयु वर्ग के छात्रों में स्वास्थ्य सुधार की परिकल्पना को साकार कर सकेंगे।

भवदीय,

(बाबू सिंह कुशवाहा)

प्रदीप शुक्ला
आई.ए.एस.
प्रमुख सचिव,
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण
उत्तर प्रदेश

संदेश

आप जानते हैं कि प्रदेश में लगभग 50 प्रतिशत से अधिक बच्चे कुपोषण से प्रभावित हैं तथा इनमें से 10 प्रतिशत गंभीर कुपोषण से ग्रस्त हैं। इसका मुख्य कारण पेट में कीड़े होना, खून की कमी एवं सही समय पर चिकित्सकों द्वारा देखभाल एवं परामर्श न हो पाना है। इस स्थिति को सुधारने के लिए राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन कार्यक्रम के अंतर्गत प्रदेश के समस्त जनपदों के चयनित प्राथमिक विद्यालयों (कक्षा 1–5 तक) में अक्टूबर, 2008 से ''विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम'' आरम्भ किया गया है। वर्ष 2009–10 में कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रत्येक ब्लॉक के चयनित 40 राजकीय प्राथमिक विद्यालयों के अध्यापकों को इस कार्य के लिए इस प्रशिक्षण पुस्तिका में दिये गए विवरण के अनुसार प्रशिक्षित किया जाएगा। आपके द्वारा छात्रों की स्वास्थ्य स्क्रीनिंग किये जाने के सम्बंध में इस पुस्तिका में विस्तृत जानकारी दी गयी है। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम चरणबद्ध रूप में प्रदेश के समस्त प्राथमिक विद्यालयों में चलाया जाना है, ताकि प्रदेश के समस्त प्राथमिक विद्यालयों को 'विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम' से वर्ष 2011–12 तक आच्छादित किया जा सके। कदाचित् आप सहमत होंगे कि छात्रों को स्वस्थ रखने में अध्यापकों की महत्त्वपूर्ण भूमिका है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस प्रशिक्षण कार्यक्रम से आप एवं आपके विद्यालय के छात्र अवश्य लाभान्वित होंगे।

शुभकामनाओं सहित!

भवदीय,

शिक्षकगण,
प्राथमिक विद्यालय
उत्तर प्रदेश

(प्रदीप शुक्ला)

विषय-सूची

क्र.सं.	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
1.	कार्यक्रम की रूपरेखा	1
2.	शिक्षकों द्वारा ध्यान दिये जाने वाले महत्त्वपूर्ण बिन्दु	5
3.	शिक्षकों के लिए जानकारी	6
	डीवर्मिंग गोली का महत्त्व	7
	आयरन की गोली का महत्त्व	8
4.	शिक्षकों के लिये कार्यक्रम क्रियान्वयन के दिशा निर्देश	9
5.	छात्रों की स्क्रीनिंग हेतु दिशा निर्देश	10
	(1) वजन लिया जाना	10
	(2) लम्बाई नापना	11
	(3) आँखों की जाँच	12
	(4) त्वचा की जाँच	15
	(5) खसरा रोग	16
	(6) चिकनपाक्स रोग	17
	(7) हरपीज़ रोग	18
	(8) दाँतों की जाँच	19
	(9) अन्य जाँच	20
	(10) स्वच्छता एवं पोषण का महत्त्व	21
6.	कार्यक्रम सम्बंधी प्रपत्र	24
7.	कलर विज़न चार्ट्स	30
8.	शिक्षकों के प्रशिक्षण कार्यक्रम का एजेण्डा	36

स्कूल हेल्थ कार्यक्रम के अंतर्गत अध्यापकों का प्रशिक्षण

कार्यक्रम की रूपरेखा

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के जनपदीय नोडल अधिकारी द्वारा जनपद स्तर पर एक दिवसीय प्रशिक्षण आयोजित किया जायेगा, जिसमें प्रत्येक ब्लॉक से एक चिकित्सा अधिकारी एवं शिक्षा विभाग का एक ब्लॉक स्तरीय अधिकारी प्रशिक्षित किया जायेगा। इन दोनों अधिकारियों द्वारा ब्लॉक के अंतर्गत आच्छादित समस्त 40 स्कूलों से दो–दो शिक्षकों को ब्लॉक स्तर पर दो दिवसीय प्रशिक्षण प्रदान किया जायेगा। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम 40–40 प्रतिभागियों के दो सत्रों में संचालित किया जायेगा।

इस प्रशिक्षण में कार्यक्रम सम्बंधी विस्तृत जानकारी प्रदान की जाएगी तथा बच्चों की शारीरिक जाँच, विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए रजिस्टर पर अंकन, बाल स्वास्थ्य एवं रेफरल कार्ड भरा जाना, अधिक बीमार बच्चों का संदर्भन, आयरन फोलिक एसिड एवं डी–वर्मिंग की गोलियों को खिलाये जाने का तरीका, संभावित साइड इफेक्ट्स आदि के सम्बंध में हैण्ड्स ऑन ट्रेनिंग दी जाएगी। प्रशिक्षण सम्बंधी विस्तृत सूचना निर्धारित प्रपत्र पर भरकर राज्य मुख्यालय पर भेजी जायेगी। इन प्रशिक्षित शिक्षकों द्वारा अपने विद्यालय के बच्चों का शारीरिक परीक्षण कर रोगी बच्चों को चिन्हित किया जायेगा एवं आवश्यक उपचार हेतु रेफर किया जायेगा।

प्रत्येक विद्यालय के लिये वज़न नापने की मशीन, मेजरिंग स्केल, सामान्य औषधियाँ एवं आवष्यक उपकरण यथा–टार्च, विजन चार्ट आदि का प्राविधान किया गया है, जो ब्लॉक स्तर पर कार्यरत प्रभारी चिकित्सा अधिकारी द्वारा प्रधानाचार्य को उपलब्ध कराया जायेगा।

मेडिकल टीम द्वारा किये गये प्रथम विजिट के पश्चात् प्रशिक्षित शिक्षकों का यह दायित्व होगा कि वे छः माह के उपरान्त विद्यालय में पढ़ने वाले विद्यार्थियों का स्वास्थ्य परीक्षण निम्न बिन्दुओं पर करें:–

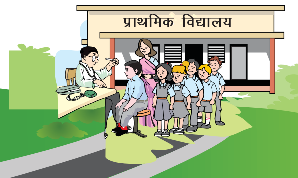
- बच्चे का वज़न एवं लम्बाई।
- बच्चे की दृष्टि (vision) की जाँच एवं आवश्यकतानुसार चश्मे हेतु संदर्भन।
- बच्चे के नाक, कान, गले एवं दाँतों की जाँच।
- बच्चे का सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण एवं त्वचा सम्बंधी रोगों की जाँच।
- अन्य बिन्दु जो सामान्य परीक्षण में देखे जा सकते हैं।
- असामान्य रूप से मन्द बुद्धि अथवा रुग्ण दिखाई देने वाले बच्चे।

उपरोक्तानुसार स्वास्थ्य परीक्षण के साथ–साथ प्रत्येक बच्चे को प्रथम बार डिवर्मिंग की गोली (पेट के कीड़ों के लिए) मेडिकल टीम की उपस्थिति में दी जायेगी और साथ ही जितने बच्चों का परीक्षण हुआ है, उनमें से प्रत्येक के लिए 100 गोलियों की दर से आई0एफ0ए0 गोलियाँ (जो राज्य स्तर से क्रय कर जनपद को उपलब्ध कराई जा रही हैं) पैकिंग समेत सम्बंधित प्रधानाध्यापक को दी जायेंगी। प्रशिक्षित अध्यापकों का यह दायित्व होगा कि वह इन गोलियों को बच्चों को सप्ताह में दो बार नियत दिवसों पर "मिड डे मील" के साथ खिलवायें। डिवर्मिंग गोली की दूसरी खुराक बच्चों को छः माह पश्चात् शिक्षकों द्वारा दी जायेगी।

प्रत्येक बच्चे की जाँच होने के साथ–साथ उपरोक्त विवरण निर्धारित प्रारूप पर विद्यालय में रखे जाने वाले स्वास्थ्य परीक्षण रजिस्टर एवं प्रत्येक बच्चे के लिए तैयार किये जाने वाले बाल स्वास्थ्य कार्ड में अंकित किया जायेगा। उपरोक्त जाँच के साथ–साथ प्रशिक्षित शिक्षकों द्वारा बच्चों एवं उपस्थित अभिभावकों को व्यक्तिगत स्वच्छता एवं हाईजीन के बारे में भी परामर्श दिया जायेगा। विशेष तौर पर खाने के पहले व शौच के बाद साबुन से हाथ धोना, नाखून काटना, बालों में होने वाले जुँए साफ करना, नियमित रूप से स्नान करना, साफ कपड़े पहनना आदि।

जिन बच्चों में विशेष मेडिकल समस्या परिलक्षित होती है, उनका पूरा विवरण रेफरल स्लिप के अनुसार भरकर प्रधानाध्यापक को इस आशय से दिया जायेगा कि वह बच्चे के अभिभावक को हस्तगत करा दें। साथ ही यह परामर्श दिया जाये कि अभिभावक सम्बंधित ब्लॉक पी0एच0सी0/सी0एच0सी0 पर बच्चे को मेडिकल परीक्षण/उपचार के लिए ले जायें। सम्बंधित मुख्य चिकित्साधिकारी का यह दायित्व है कि वह सभी प्रभारी चिकित्सा अधिकारी पी0एच0सी0 एवं सी0एच0सी0 को निर्देश दें कि इस प्रकार से रेफर होने वाले बच्चों का उपचार प्राथमिकता पर हो और इनका रिकार्ड भी अलग से रखा जाये। इस सम्बंध में मुख्य चिकित्सा अधिकारियों को निर्देशित किया जा चुका है।

प्रत्येक बच्चे के लिए तैयार किया गया बाल स्वास्थ्य कार्ड प्रधानाध्यापक द्वारा बच्चों के माध्यम से अभिभावकों को भेजा जायेगा ताकि उन्हें भी बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में जानकारी हो सके और वह अपने स्तर से उसमें सुधार के लिए प्रयास करें। सम्बंधित अभिभावक के हस्ताक्षर होने के उपरान्त कार्ड वापस विद्यालय में जमा कर सुरक्षित रखा जायेगा और छः माह के उपरान्त होने वाले परीक्षण के समय इसी कार्ड पर आगे अंकन किया जायेगा।



इस प्रशिक्षण मॉड्यूल में आगे दिये गये विवरण के सम्बंध में पूर्ण एकाग्रता से पढ़ना तथा विद्यालय के छात्रों के लिए पूर्ण अमल करना प्रधानाध्यापक एवं प्रशिक्षित शिक्षकों का दायित्व होगा।

विद्यार्थियों के लिए जानने योग्य कुछ बातें

1. अच्छा स्वास्थ्य अनमोल निधि है, इसे बनाये रखना बहुत जरूरी है।
2. हमें सुबह समय पर उठकर शौच जाना चाहिए तथा इसके बाद साबुन से हाथ धोने चाहिए।
3. दाँतो को अच्छी तरह से साफ करना, रोज नहाना तथा साफ कपड़े पहनना चाहिए।
4. नाखून कटे हों तथा बालों में जूँ आदि न हों, इसका ध्यान रखना चाहिए।
5. ताजा भोजन करना चाहिए जिसमें काफी मात्रा में मौसमी साग–सब्जी तथा फल शामिल हों।
6. बासी तथा खुला हुआ भोजन नहीं करना चाहिए।
7. पढ़ाई के लिए रौशनी की स्रोत पीछे रखना चाहिए तथा पर्याप्त प्रकाश में ही पढ़ना चाहिए।
8. रात में 10 बजे तक सोना व सुबह 6 बजे तक उठना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।
9. रोज शारीरिक व्यायाम / खेलकूद भी जरूरी हैं।
10. हमें अपना घर, घर के बाहर का हिस्सा तथा आस–पास की नालियाँ आदि भी साफ रखनी चाहिए जिससे इनमें गंदा पानी न जमा हो और मच्छर तथा कीड़े न पैदा हों।
11. बड़ों से आदर–पूर्वक तथा छोटों से स्नेह – पूर्वक व्यवहार हमारे व्यक्तित्व को शालीन बनाता है। हमें मृदुभाषी तथा सत्यवादी बनने का प्रयास करना चाहिए।

शिक्षकों द्वारा ध्यान दिये जाने वाले महत्त्वपूर्ण बिन्दु

कार्यक्रम के अंतर्गत प्रत्येक विद्यालय को निम्न उपकरण एवं औषधियाँ उपलब्ध कराई जा रही हैंः–

उपकरण :

- वज़न नापने की मशीन
- लम्बाई नापने का स्केल
- नज़र की जाँच हेतु विज़न चार्ट
- टॉर्च

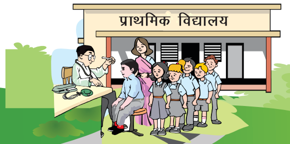
औषधियाँ :

मेडिकल टीम, अपने विज़िट के दौरान कतिपय साधारण रोगों के लिए औषधियाँ साथ लेकर जाएगी तथा आवश्यकतानुसार बच्चों को औषधियाँ दी जाएंगी। मेडिकल टीम द्वारा बच्चों को अपने सामने पेट के कीडों के लिए डी–वर्मिंग की एक–एक गोली खिलाई जाएगी। इसकी दूसरी खुराक शिक्षकों द्वारा छः माह बाद इन्हीं बच्चों को दी जानी है, अतः यह गोलियाँ प्रधानाध्यापक के पास सुरक्षित रखवा दी जाएंगी। उक्त के अतिरिक्त बच्चों को आयरन फोलिक एसिड की छोटी गोलियाँ भी दी जानी हैं, जो प्रत्येक बच्चे के लिए सप्ताह में 2 गोली के आकलन के अनुसार प्रधानाध्यापक के पास सुरक्षित रखवा दी जाएंगी।

अन्य सामग्री

- बच्चों के पंजीकरण हेतु रजिस्टर।
- बाल स्वास्थ्य कार्ड
- संदर्भन हेतु रेफरल स्लिप।

उपरोक्त समस्त सामग्री ब्लॉक चिकित्सा अधिकारी द्वारा प्रत्येक चिन्हित स्कूल को मेडिकल टीम के भ्रमण के पूर्व उपलब्ध कराया जाना है, अतः शिक्षकों को इनकी उपलब्धता के लिए सजग रहना होगा। यदि किसी कारणवश यह सामग्री समय से उपलब्ध नहीं होती है, तो सम्बंधित प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के प्रभारी चिकित्सा अधिकारी से सम्पर्क कर सामग्री को प्राप्त करें।

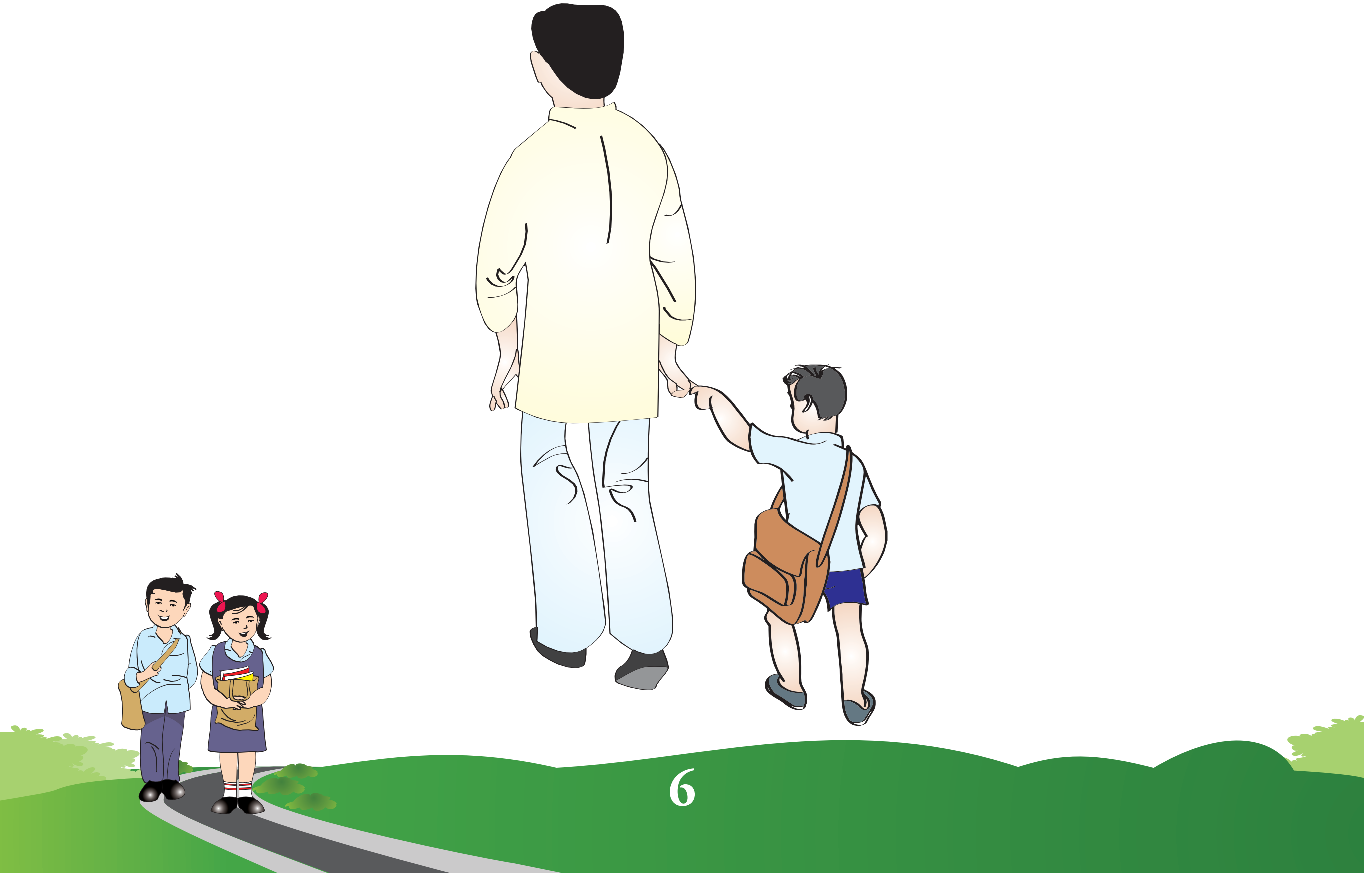


शिक्षकों के लिए जानकारी

पेट में कीड़े होने पर निम्न लक्षण हो सकते हैं

- बच्चे को अधिक भूख लगना, जिससे वह बार–बार भोजन माँगता है।
- मल द्वार के आस–पास खुजली होना।
- कभी–कभी पेट में मरोड़ व दस्त।
- मतली की शिकायत।
- पेट का बड़ा हो जाना।
- अधिक कीड़ों से ग्रसित बच्चे कभी–कभी उल्टी कर सकते हैं, जिसमें कीड़े भी निकल सकते हैं। कभी–कभी मतली के साथ नाक व मुँह से कीड़े निकल सकते हैं।
- खून की कमी, कुपोषण, शारीरिक विकास में कमी, याददाश्त कमज़ोर होना, एकाग्रता में कमी।

डीवर्मिंग गोली का महत्त्व



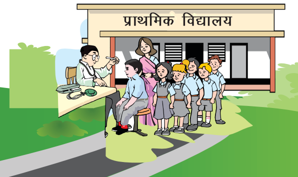
यह गोली, पेट में होने वाले कीड़ों को मल के माध्यम से निकालने के लिए बच्चों को दी जाती है। पेट के कीड़ों के लिए ''एलबेन्डाज़ॉल'' की 400 मिलीग्राम की एक गोली छः माह के अंतराल पर वर्ष में दो बार खिलाया जाना ज़रूरी है। सामान्यतः इससे कोई भी नुकसान नहीं होता है, परन्तु अपवाद की स्थिति में पेट में दर्द अथवा शरीर पर चकत्ते हो सकते हैं, जो अपने आप ही ठीक हो जाते हैं।

प्रायः देखा गया है, कि छोटे बच्चों में पेट के कीड़ों का रोग हो जाता है, क्योंकि इन बच्चों को व्यक्तिगत साफ–सफाई की जानकारी नहीं होती है। इसके लिए आवश्यक है कि बच्चों को हर बार खाने से पहले एवं शौच के बाद अच्छी तरह साबुन से हाथ धोने के बारे में बताया जाये और इसकी जानकारी उनके माता–पिता को भी अवश्य दी जाये। इसके अतिरिक्त पीने के गन्दे पानी और बाज़ार के कटे फल/जूस/सफाई से न बनाये गये खाने आदि से भी पेट में कीड़े हो सकते हैं। बच्चों को इस सम्बंध में भी समझाया जाना ज़रूरी है कि वे इस प्रकार के खान–पान से दूर रहें। नंगे पैर घूमने से भी एक प्रकार का पेट का कीड़ा त्वचा में प्रवेश कर जाता है तथा पेट में बढ़ता है।

यदि बच्चों के पेट में कीड़े होते हैं, तो बच्चों को जो भी भोजन दिया जाता है, उसके पोषक तत्व बच्चे के शरीर को न मिलकर कीड़ों द्वारा उपयोगित कर लिये जाते हैं। आँतों की अवशोषक क्षमता में कमी आती है। ऐसे बच्चे शारीरिक रूप से कमज़ोर होते हैं और उनकी शारीरिक वृद्धि आयु के सापेक्ष कम रह जाती है। ऐसे बच्चों को खून की कमी भी हो सकती है, जिसे एनीमिया कहते हैं। शारीरिक रूप से कमज़ोर बच्चा अंततः मानसिक रूप से भी कमज़ोर रहता है, जिसका असर उसकी पढ़ाई पर पड़ता है।

अतः व्यक्तिगत साफ–सफाई व खान–पान का ध्यान रखते हुए यह भी आवश्यक है कि प्रत्येक बच्चे को छः माह के अंतराल पर वर्ष में दो बार पेट के कीड़ों की गोली दी जाये। बच्चों व माता–पिता को इसकी पूरी जानकारी देते हुए यह भी बताया जाये कि गोली खाने के बाद बच्चे के मल में कीड़े निकल सकते हैं, अतः मल पर ध्यान देने की ज़रूरत है। यदि अधिक मात्रा में कीड़े निकलते हैं तो इसकी जानकारी मेडिकल टीम अथवा प्रशिक्षित शिक्षक को दी जाये, जिससे कि आवश्यकतानुसार ऐसे बच्चों को आगे के उपचार के लिए चिकित्सालय भेजा जा सके।

आयरन की गोली का महत्त्व



यह गोली खून की कमी को दूर करने के लिए दी जाती है। खून की कमी के निम्न लक्षण हो सकते हैं

- थकान, कमज़ोरी लगना।
- अधिक नींद आना।
- चक्कर आना।
- साँस फूलना।
- खेल–कूद आदि शारीरिक व्यायाम में भाग न लेना।
- पढ़ाई में मन न लगना।
- पैरों में सूजन आना।

बच्चों में आयरन की छोटी गोली (20 मिलीग्राम) सप्ताह में दो बार दिये जाने से खून की कमी यानि एनीमिया नहीं होता है। प्रायः देखा गया है कि छोटे बच्चों में पेट के कीड़े होने, समुचित पोषक तत्व न मिलने, बार–बार दस्त आने, मलेरिया आदि कारणों से शरीर में खून की कमी हो जाती है। अतः नियमित रूप से आयरन की गोली खिलाने से बच्चों को इस कमी से बचाया जा सकता है।

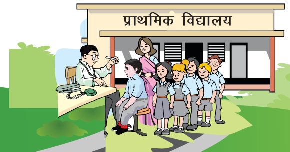
आयरन की गोली खाने से कभी–कभी मतली, मुँह का स्वाद बदल जाना, पेट में गैस बनना, कब्ज़ या पतला मल हो सकता है (यह साइड इफेक्ट्स हैं), परन्तु लगातार गोली खाते रहने से यह स्वतः ठीक हो जाते हैं। जिन बच्चों को इस प्रकार की शिकायत अधिक होती है, उनके लिए चिकित्सक से सलाह ली जानी चाहिए। आयरन की गोली से मल का रंग काला हो सकता है, जो कि चिंता का विषय नहीं है। बच्चों को यह गोली दोपहर के भोजन (मिड डे मील) के बाद दिया जाना ज़रूरी है, जिससे कि गोली के साइड इफेक्ट्स कम हों। यह भी जानना ज़रूरी है कि एनीमिया से ग्रसित बच्चों को आगे चलकर और भी जटिल रोग हो सकते हैं, अतः छोटे–मोटे साइड इफेक्ट्स के डर से बच्चे यदि गोली का प्रयोग न करें, तो उन्हें समझाकर गोली खिलवाते रहना चाहिए। इस विषय पर माता–पिता को भी जागरूक करें।

शिक्षकों के लिए कार्यक्रम क्रियान्वयन के दिशा निर्देश

कार्यक्रम के अन्तर्गत विद्यालय के नामित शिक्षकों का दायित्व होगा कि वे पहले से ही अपने विद्यालय में मेडिकल टीम के विजिट के सम्बंध में जानकारी रखें तथा निम्न तैयारियाँ सुनिश्चित करें :

1. मेडिकल टीम की विजिट के दो दिन पहले से सभी छात्रों को इस सम्बंध में बताया जाय तथा यह सुनिश्चित किया जाय कि इस दिन अधिकाधिक संख्या में छात्र उपस्थित हों।
2. यह भी प्रयास किया जाये कि छात्रों के माता–पिता भी उक्त दिन उपस्थित रहें, जिससे कि उनको भी विभिन्न जानकारियाँ देकर बच्चों के स्वास्थ्य के सम्बंध में जागरूक किया जा सके।
3. मेडिकल टीम की विजिट से पहले ही उपलब्ध कराये गये रजिस्टर एवं बाल स्वास्थ्य कार्ड में छात्रों के नाम, क्रम संख्या तथा ऐसी सूचनाएं भर ली जायें जो तत्काल नहीं भरी जानी हैं।
4. मेडिकल टीम को पूरा सहयोग प्रदान किया जाय तथा क्लासवार बच्चों की लाइन लगवाकर स्वास्थ्य परीक्षण सफलतापूर्वक सम्पन्न कराया जाय। नामित शिक्षक लगातार मेडिकल टीम के साथ रहें जिससे कि छः माह बाद छात्रों की स्क्रीनिंग हेतु सक्षम हो सकें।
5. जिन बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण हो जाय उन्हें तत्काल स्वास्थ्य कार्ड भी भरकर दे दिये जायें तथा संदर्भित करने वाले बच्चों के संदर्भन कार्ड भरवाकर उनके अभिभावकों को दिये जायें और यह सुनिश्चित किया जाय कि ये बच्चे समीपतम स्वास्थ्य इकाई पर उपचार हेतु अवश्य पहुँचें तथा वहाँ इन्हें प्राथमिकता दी जाय।
6. मेडिकल टीम के विजिट के लगभग छः माह पश्चात् प्रधानाचार्य एवं अन्य शिक्षकों से विचार–विमर्श करके एक दिन निश्चित किया जाय जिस दिन विद्यालय के समस्त छात्रों की निम्न बिन्दुओं पर स्क्रीनिंग हो।

छात्रों की स्क्रीनिंग हेतु दिशा निर्देश



1. वज़न लिया जाना

प्रत्येक विद्यालय को वज़न की मशीन दी गई है जिसे इस कार्य हेतु उपयोगित किया जाय। मशीन को समतल स्थान पर रखकर ही वज़न लिया जाये तथा इसकी शून्य त्रुटि पर अवश्य ध्यान दिया जाय। सभी छात्रों का वज़न लेकर रजिस्टर पर चढ़ाया जाय। जिन बच्चों का गत परीक्षण से वज़न कम पाया जाय उन पर विशेष ध्यान दिया जाय।

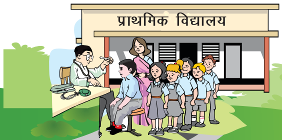
2. लम्बाई नापना

वेइंग मशीन

प्रत्येक विद्यालय को लम्बाई नापने के लिए मेजरिंग स्केल दिया गया है जिसका उपयोग किया जाय। छः माह के अन्तराल में इस आयु वर्ग में लगभग सभी बच्चों की लम्बाई में बढ़ोतरी होनी चाहिए। ऐसा न होने पर ध्यान दिया जाना आवश्यक है।

3. आँखों की जाँच

मेजरिंग स्केल



नज़र की जाँच – प्रत्येक विद्यालय को नज़र की जाँच के लिए विजन चार्ट दिया गया है जिसे एक दीवार पर टाँग दिया जाय तथा छः मीटर की दूरी पर छात्रों को खड़ा कर एक आँख हाथ से बन्द करके पढ़ने के लिए कहा जाय। ऐसा ही दूसरी आँख के लिए भी किया जाय। जो बच्चे अंतिम पंक्तियों तक ठीक से न पढ़ पायें उनका संदर्भन सुनिश्चित किया जाय।

विज़न चार्ट

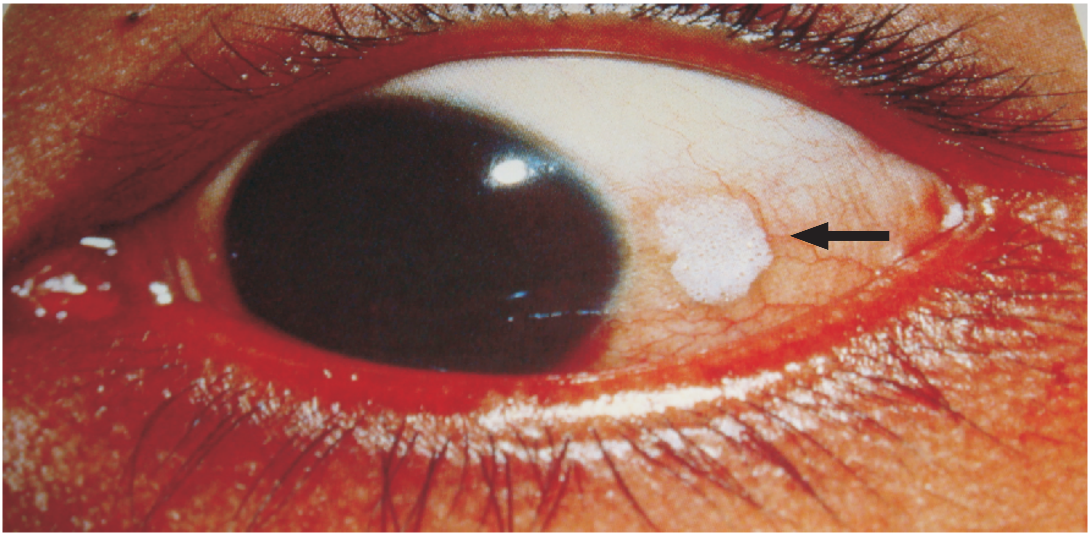
अन्य समस्याएँ

यदि भेंगापन, रतौंधी की शिकायत, आँखों में लाली या कीचड़ आना अथवा आँखों में माड़ा (काली पुतली पर सफेद धब्बा) पड़ने की शिकायत पायी जाए तो ऐसे बच्चों को जिला चिकित्सालय के नेत्र रोग विभाग में तत्काल संदर्भित किया जाए।

भेंगापन

बिटॉट स्पॉट

कभी–कभी विटामिन–ए की कमी से बच्चे की आँख के सफेद भाग में हल्के पीले रंग के झाग जैसे थोड़े उभरे हुए धब्बे दिखायी पड़ते हैं जिसे "बिटॉट स्पॉट" कहते हैं, ऐसे बच्चों को तत्काल चिकित्सालय भेजकर नेत्र रोग विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए।



बिटॉट स्पॉट

कलर ब्लाइंडनेस

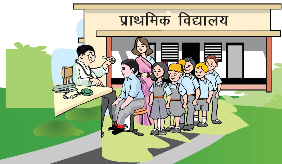
कुछ बच्चों में बचपन से ही कुछ रंगों को पहचानने में कठिनाई (कलर ब्लाइंडनेस) होती है, जैसे–लाल–हरे रंग में फर्क नहीं कर पाते हैं। इसकी जाँच के लिए इस पुस्तिका के अंतिम पृष्ठों में कलर विज़न चार्ट दिये गये हैं। इन चार्टों में कुछ अंक प्रदर्शित हैं। बच्चों से अंक पहचानने को कहें। इन चित्रों में दर्शाये गये विभिन्न रंगों के सामन्जस्य से बच्चों में कलर ब्लाइंडनेस का पता चलता है।यदि यह लक्षण पता चलते हैं, तो ऐसे बच्चों को फौरन ज़िला चिकित्सालय संदर्भित करें।

4. त्वचा की जाँच

यदि बच्चे के शरीर पर खाज, खुजली, दाने, फोड़े–फुन्सी या अन्य चकत्ते पाये जाते हैं तो प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर संदर्भित किया जाय।

स्केबीज़ (खुजली)

फोड़ा



5. खसरा रोग

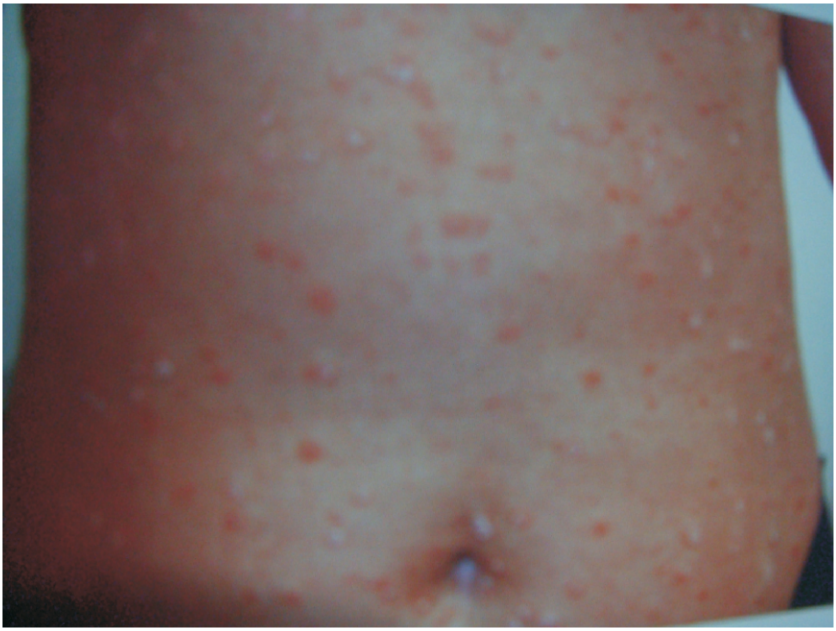
इस बीमारी में बच्चों को जुकाम, आँख से पानी बहना, आँखों की लाली तथा तेज़ बुखार होता है और 3–4 दिन बाद पूरे शरीर पर लाल रंग के दाने या चकत्ते दिखाई पड़ने लगते हैं। सामान्यतः यह पूरे शरीर पर एक साथ निकलते हैं तथा 7–10 दिन में खत्म हो जाते हैं। बच्चों में इस बीमारी के बाद प्रतिरोधी क्षमता बहुत कम हो जाती है, जिस कारण बाद में दस्त रोग, निमोनिया, खाँसी तथा दिमागी बुखार भी हो सकता है। अतः चकत्ते दिखते ही बच्चे को तुरन्त डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

खसरा रोग

6. चिकनपॉक्स रोग

इस बीमारी में सामान्यतया बुखार या तो नहीं होता या बहुत हल्का होता है तथा मरीज़ को हल्का खाँसी जुकाम हो सकता है। अधिकांशतः तीसरे दिन शरीर में छोटे–छोटे पानी भरे दाने जो पेट पर अधिक होते हैं, दिखाई पड़ते हैं। बाद में ये दाने पक जाते हैं और सूखने पर पपड़ी बन कर उभर आते हैं। इस बीमारी में दाने कई दिनों तक निकलते रहते हैं और पुराने दाने सूखते जाते हैं। बड़े दाने होने की स्थिति में बच्चे काफी परेशान भी हो सकते हैं। इसे छोटी माता भी कहते हैं।

उक्त दोनों बीमारियाँ (खसरा एवं चिकनपाक्स) एक से दूसरे को फैलने वाली होती हैं, अतः चकत्ते दिखते ही बच्चे को तुरन्त घर भेज देना चाहिए और माता–पिता को बताना चाहिए कि फौरन चिकित्सालय में डॉक्टर को दिखाएं। दोनों ही बीमारियों में विटामिन–ए घोल की एक खुराक तुरन्त तथा एक खुराक एक महीने बाद दिलवा देनी चाहिए जोकि ए.एन.एम. के पास या चिकित्सा इकाई पर उपलब्ध रहती है।



चिकनपॉक्स

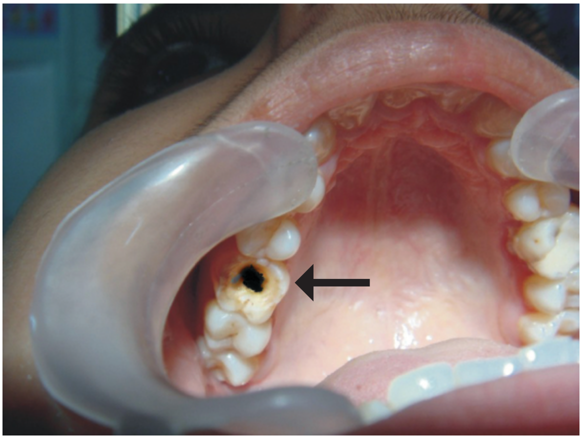
7. हरपीज रोग

बच्चे में तंत्रिका के मार्ग पर होने वाले अत्यन्त दर्द वाले छाले हरपीज रोग में हो सकते है । बच्चे का तुरन्त सन्दर्भन किया जाना चाहिये ।

हरपीज ज़ोस्टर

8. दाँतों की जाँच

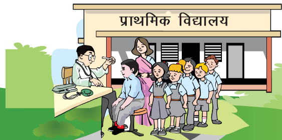
यदि किसी बच्चे के दाँतों में कालापन हो, बहुत अधिक टेढ़े–मेढ़े दाँत, किसी दुर्घटना में दाँतों में लगी चोट, दाँतों में कीड़े अथवा मुँह में अत्यधिक बदबू पाई जाय तो उसे भी सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा जिला चिकित्सालय पर संदर्भित किया जाय। मुँह में मुँहा या छाले होने पर बच्चे को उपचार के लिए उपकेन्द्र की ए0एन0एम0 अथवा ब्लॉक पी0एच0सी0 के चिकित्सक को संदर्भित किया जा सकता है।



दाँतों में कीड़ा

टेढ़े–मेढ़े दाँत

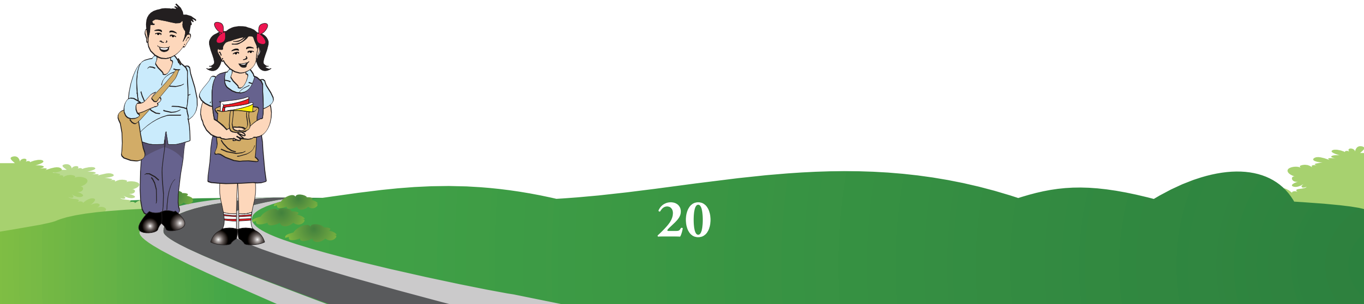
टूटे दाँत



9. अन्य जाँच

बच्चे को कम सुनाई पड़ना या कान बहना साफ न बोल पाना, अत्यन्त कमजोर होना या शरीर के पीलेपन पर ध्यान दिया जाय, ऐसा पाये जाने पर समीपतम स्वास्थ्य इकाई पर संदर्भित किया जाय। इसके अतिरिक्त यदि बच्चे में कोई जन्मजात दोष, रीढ़ की हड्डी टेढ़ी होना या कूबड़ निकल आना पाया जाए तो ऐसे बच्चों का संदर्भन भी जिला चिकित्सालय पर सुनिष्चित किया जाए।

- विद्यालय में आने वाले सभी बच्चों को मेडिकल टीम की विजिट के छः माह पश्चात् पेट के कीड़े की एक गोली पुनः खिलाई जानी है। यह स्थानीय स्तर पर तय करना होगा कि शिक्षकों द्वारा स्क्रीनिंग के दिन ही इसे खिलाया जाय अथवा इसके लिए अलग से दिन निश्चित किया जाय। ये गोलियाँ मिड–डे मील तैयार करने वाले रसोइया व सहायक को भी खिलाई जाय। ये गोली खाने के अगले दिन मल पर ध्यान दिया जाय क्योंकि पेट के कीड़े इस रास्ते निकल सकते हैं। यदि अधिक संख्या में मल से कीड़े निकलते हैं, तो ऐसे बच्चों को चिकित्सालय भेजा जाये।
- आयरन फोलिक एसिड की गोलियों के लिए प्रत्येक सप्ताह के दो दिन सुनिश्चित कर लिये जायें तथा इन्टरवल के समय मिड–डे मील के साथ सभी छात्रों को अपने सामने गोलियाँ खिलवाना सुनिश्चित किया जाय। सभी छात्रों को बता दिया जाय कि गोली खाने के अगले दिन मल काले रंग का होगा तथा पेट में थोड़ी गैस, कब्ज़ आदि की शिकायत हो सकती है जो कि चिन्ता का विषय नहीं है।



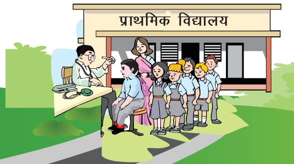
10. स्वच्छता एवं पोषण का महत्त्व

प्राथमिक विद्यालयों के छात्रों के लिये स्वास्थ्य शिक्षा बहुत महत्त्वपूर्ण है। इसके लिए अध्यापकों की अहम भूमिका है/स्वस्थ जीवन शैली के महत्त्वपूर्ण विषय निम्नवत हैं:–

(1) व्यक्तिगत स्वच्छता

अपने शरीर के विभिन्न अंगों को स्वच्छ रखने से बीमारियों से छुटकारा मिलता है। हमें इसे एक नियमित आदत के रूप में ढालना होगा।

- **हाथ धोना:** शौच के बाद और भोजन के पहले हमेशा ही साबुन से हाथ धोने की आदत डालनी चाहिए।
- **स्नान करना:** प्रत्येक दिन बच्चों को साबुन से स्नान करने की आदत डालनी चाहिए।
- **मुँह और दाँत की सफाई:** रोज सोने से पहले और सुबह उठकर अच्छी तरह मुँह हाथ धोना चाहिए एवं दाँतों को टूथपेस्ट व टूथब्रश अथवा दातून से साफ करना चाहिए।
- **जूते चप्पल पहनना:** यह आदत डालनी होगी कि बच्चे हर समय जूते या चप्पल पहनकर रहें और बाहर जाते समय तो खासकर जूते या चप्पल पहनें वरना पेट में कीड़े (हुकवर्म) हो जाते हैं।
- **साफ कपड़े और बिस्तर:** रोज़ पहनने वाले कपड़े जैसे–जाँघिया, बनियान, शमीज़ आदि नित्य साबुन से धुलने चाहिए और बाकी कपड़े साफ, धुले हुए पहनने चाहिए। इससे चर्म रोगों से बचाव होता है।
- **बालों और नाखूनों की सफाई:** छोटे बाल प्रतिदिन धोये जा सकते हैं। बड़े बाल एक दिन छोड़कर शैम्पू या साबुन से धोने चाहिए। नाखून कटे होने चाहिए, वरना इनके अंदर गंदगी जमा हो जाती है और रोग फैलते हैं।



- **थूकना:** इधर–उधर फर्श पर थूकना गंदी आदत है, जिसके लिये एकदम मना करना चाहिए। बच्चों को सिखाना होगा कि खाँसते या छींकते समय रूमाल या हाथ से मुँह ढक लें।

(2) खाने–पीने में स्वच्छता

भोजन बनाने, परोसने या खाने से पहले हमेशा साबुन से हाथ धोना चाहिए। खाना बनाने के लिए साफ जल का उपयोग करना चाहिए।

- **पीने का पानी स्वच्छ होना चाहिए:** साफ बर्तन में ढक्कन लगाकर रखना चाहिए और पानी निकालने के लिए लम्बी डंडी वाला बर्तन (घंटी) उपयोग में लाना चाहिए।
- **पका हुआ भोजन:** पका हुआ भोजन हमेशा ढककर रखना चाहिए। एक दिन के बाद बासी भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए।

(3) शौचालय का उपयोग

- शौच के लिये शौचालय का उपयोग करें और खुले में शौच न करें, इसकी आदत डालनी चाहिए।
- खुले स्थान पर मल/मूत्र का त्याग करने पर बहुत सी बीमारियाँ एक से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचती हैं।
- बच्चों में रोज सुबह उठकर शौच की आदत डालनी चाहिए।

(4) पौष्टिक आहार

समुचित शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए पौष्टिक एवं संतुलित आहार ज़रूरी है। अज्ञानतावश संतुलित व पौष्टिक भोजन न लेने से बच्चे कुपोषित हो जाते हैं। अध्यापकों का यह उत्तरदायित्व है कि वे विद्यार्थियों को संतुलित आहार लेने के लिए जागरूक करें।

(5) संतुलित आहार

संतुलित भोजन में सभी आवश्यक पोषक तत्व होने चाहिए।

- मुख्य भोजन के रूप में अनाज व दालें जैसे–गेहूँ, चावल, ज्वार, मक्का, माड़ युक्त (स्टार्च युक्त) भोजन जैसे–आलू, शकरकंद और मीट या फल जैसे–केला, अमरूद, पपीता, चीकू आदि होना चाहिए।
- अधिक प्रोटीन देने वाले भोज्य पदार्थ जैसे दालें, मटर, चना, बीन्स, राज़मा, सोयाबीन, मूँगफली आदि तथा पशुओं से प्राप्त होने वाले पदार्थ जैसे–दूध, दही, पनीर, अंडा, मांस, मछली में उत्तम व प्रचुर प्रोटीन मिलता है।
- अधिक ऊर्जा देने वाले पदार्थ जैसे–तेल, घी, मक्खन, सूखे मेवे, मूँगफली आदि तथा चीनी युक्त पदार्थ जैसे–शक्कर, शहद, गुड़ आदि।
- विटामिन व खनिज तत्व वाले भोज्य पदार्थ जैसे–हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पालक, चौलाई, मेथी आदि। गहरी पीली सब्ज़ियाँ जैसे–गाजर, कद्‌दू, रसदार फल (आँवला, संतरा, नीबू), माँस तथा अन्य पदार्थ जैसे–टमाटर, मूली, शलजम सही अनुपात में होना चाहिए।

अधिक भोजन करना सही खाना नहीं है। विभिन्न भोज्य तत्वों को संतुलित मात्रा में दैनिक भोजन में सम्मिलित करना पौष्टिक भोजन है, जो स्वस्थ रहने के लिए ज़रूरी है।

कार्यक्रम सम्बंधी प्रपत्र

कार्यक्रम के सुचारु संचालन के लिए आरम्भ में भेजे गये शासनादेश के साथ कतिपय रिपोर्टिंग प्रपत्र मुख्य चिकित्साधिकारी एवं प्रभारी चिकित्साधिकारियों को सम्बोधित कर संलग्न किये गये हैं। आप की जानकारी के लिए इन्हे इस पुस्तिका में भी संलग्न किया जाता है। यह पपत्र निम्नवत् हैं :

1. प्रपत्र 3 - इस प्रपत्र में प्रशिक्षण सम्बंधी सूचना भरी जायेगी।

2. प्रपत्र 4 अ - इस प्रपत्र में विद्यालय में बनाये जाने वाले रजिस्टर के कॉलम के बारे में बताया गया है।

3. प्रपत्र 4 ब - इस प्रपत्र में कार्यक्रम के अन्तर्गत आयरन फोलिक एसिड की गोलियों के स्टाक पोजिशन के सम्बंध में बताया गया है।

4. प्रपत्र 5 - यह प्रपत्र विद्यार्थियों के परीक्षण के पश्चात उनके स्वास्थ्य कार्ड के लिए है।

5. प्रपत्र 6 - किसी गम्भीर रोग से ग्रस्त छात्र के संदर्भन के लिए इस प्रपत्र का उपयोग किया जाना है।

प्रपत्र–3

प्रशिक्षण सम्बंधी सूचना प्रपत्र

जनपद का नाम ....

मुख्य चिकित्साधिकारी का नाम...........................

जनपदीय नोडल अधिकारी, चिकित्सा

विभाग का नाम................................

जनपदीय नोडल अधिकारी, शिक्षा विभाग का नाम....................................

जनपद में ब्लॉक्स की संख्या................................

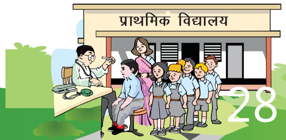
ब्लॉक स्तरीय प्रशिक्षकों का लक्ष्य एवं उपलब्धि

चिकित्सा विभाग से......................................

शिक्षा विभाग से...

क0सं0	ब्लॉक का नाम	चिन्हित स्कूलों की संख्या (वास्तविक संख्या लिखी जाए)	प्रशिक्षण हेतु शिक्षकों का लक्ष्य	उपलब्धि
	कुल			

प्रभारी चिकित्सा अधिकारी



सी0एच0सी0 / ब्लॉक पी0एच0सी0

प्रपत्र–4 अ

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के अन्तर्गत विद्यार्थियों का परीक्षण

रजिस्टर का प्रथम पृष्ठ निम्नवत् भरा जाये :

जनपद का नाम :

ब्लॉक का नाम :

क्षेत्रीय ब्लॉक पी.एच.सी. / सी.एच.सी. का नाम :

विद्यालय का नाम :

वर्ष :

रजिस्टर का द्वितीय / तृतीय पृष्ठ मिलाकर निम्नवत् प्रपत्र बनायें :

कक्षा..............................अध्यापक का नाम...

कुल पंजीकृत बच्चों की संख्या..........चिकित्सकीय दल के भ्रमण की तिथि.........शिक्षक द्वारा परीक्षण / स्क्रीनिंग की तिथि.............

क्र. सं.	बच्चे का नाम	पिता का नाम	आयु	लिंग	परीक्षण विवरण								
					लम्बाई (से.मी)	वजन (कि.ग्रा.)	दृष्टि दोष (हाँ / नहीं)	दृष्टि सम्बन्धी अन्य रोग	खुजली / फुड़िया / फुन्सी	अन्य रोग	उपचार का विवरण	संदर्भन इकाई का नाम	टिप्पणी
1.													
2.													
कुल योग													

चिकित्सा अधिकारी / पराचिकित्सक के हस्ताक्षर

शिक्षा विभाग के अधिकारी का हस्ताक्षर

नोटः–प्रत्येक परीक्षण सत्र के उपरान्त रजिस्टर पर उपरोक्त अधिकारियों के हस्ताक्षर अनिवार्य हैं।

प्रपत्र–4 ब

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम – आयरन फोलिक एसिड स्टॉक पोजीशन

विद्यार्थियों के परीक्षण हेतु उपलब्ध कराये गये रजिस्टर के आधे भाग के पश्चात् स्टाक रजिस्टर के कालम निम्नवत बनाये जायें :

जनपद का नाम :

ब्लॉक का नाम :

क्षेत्रीय ब्लॉक पी.एच.सी. / सी.एच.सी. का नाम :

विद्यालय का नाम :

वर्ष :

दिनांक	उपलब्ध आयरन फोलिक एसिड गोलियों की संख्या	छात्रों की संख्या जिन्हें आयरन फोलिक एसिड गोलियां खिलायी गई	अवशेष आयरन फोलिक एसिड गोलियों की संख्या	खिलाने वाले अध्यापक का नाम एवं हस्ताक्षर

प्रपत्र–5

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम
बाल स्वास्थ्य कार्ड
जनपद–...............................

छात्र/छात्रा का नाम : माता/पिता का नाम :
जन्म तिथि : पता :
कक्षा : ब्लॉक का नाम :
विद्यालय का नाम : कार्ड जारी करने की तिथि :

स्वास्थ्य परीक्षण/स्थिति

क्रमांक	बिन्दु	2008–09		2009–10	
		प्रथम	द्वितीय	चिकित्सा दल द्वारा परीक्षण	शिक्षक द्वारा परीक्षण
1.	दिनांक				
2.	वजन				
3.	लम्बाई				
4.	नजर की जाँच				
5.	श्वॉस संक्रमण				
6.	दांत में कीड़ा				
7.	अन्य				
8.	स्वास्थ्य स्तर – अच्छा/सामान्य / खराब				
9.	हस्ताक्षर चिकित्सक				
10.	हस्ताक्षर अध्यापक				
11.	हस्ताक्षर अभिभावक				

नोटः–यह कार्ड वर्ष 2008–09 के माह अक्टूबर/नवम्बर, 09 में जनपदों में छपवाये गये हैं, जिन पर इस वर्ष की सूचना भी अंकित की जाये। साथ ही चिकित्सकीय दल के परीक्षण के उपरान्त शिक्षकों द्वारा की गई स्क्रीनिंग का ब्यौरा भी अंकित किया जायेगा।

प्रपत्र–6

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम
रेफरल स्लिप

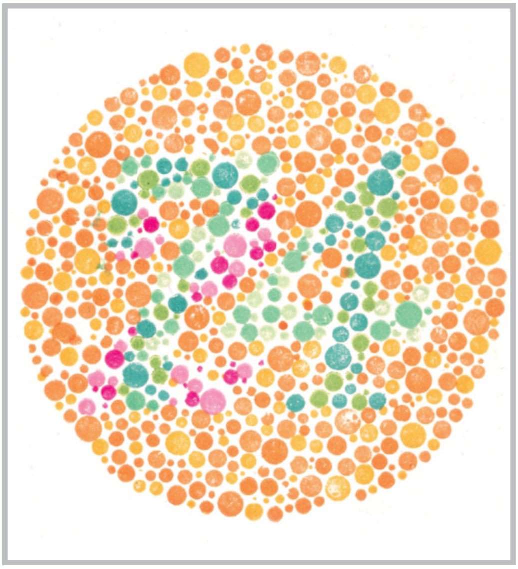
छात्र का नाम	
माता/पिता का नाम	
कक्षा	
विद्यालय का नाम	
विकास खण्ड का नाम	
स्वास्थ्य परीक्षण/स्क्रीनिंग का दिनांक	
कारण, जिसके लिए रेफर किया जा रहा है	
चिकित्सालय, जहाँ रेफर किया जा रहा है	
रेफर का दिनांक	
संदर्भित चिकित्सालय पहुँचने का दिनांक	
सेवाएँ जो रेफर्ड चिकित्सालय में प्रदान की गई	
परिणाम	

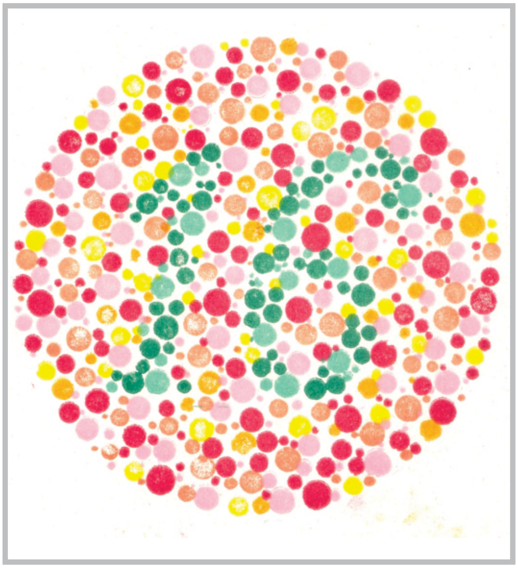
(रेफर करने वाले चिकित्सा अधिकारी/शिक्षक के हस्ताक्षर एवं नाम)

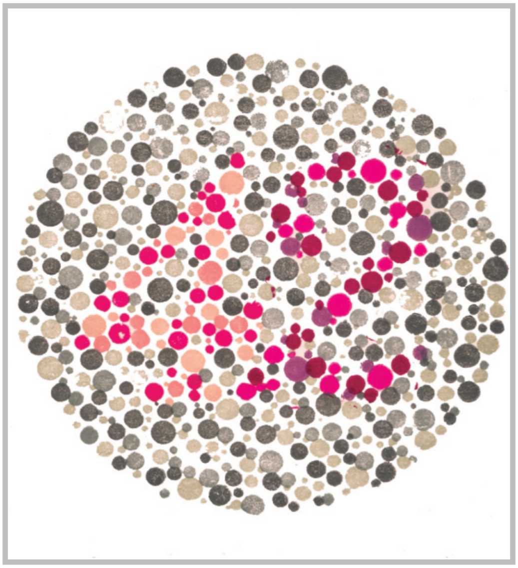
(उपचार करने वाले चिकित्सा अधिकारी के हस्ताक्षर एवं नाम)

नोट– ये रेफरल स्लिप पुस्तिका के रूप में प्रत्येक टीम को उपलब्ध कराई जायेगी जो दो प्रतियों में संदर्भित छात्र को दी जायेंगी। एक प्रति संदर्भित चिकित्सालय पर जमा होगी तथा दूसरी प्रति उपचार के पश्चात् प्रधानाध्यापक के पास जमा की जायेगी।

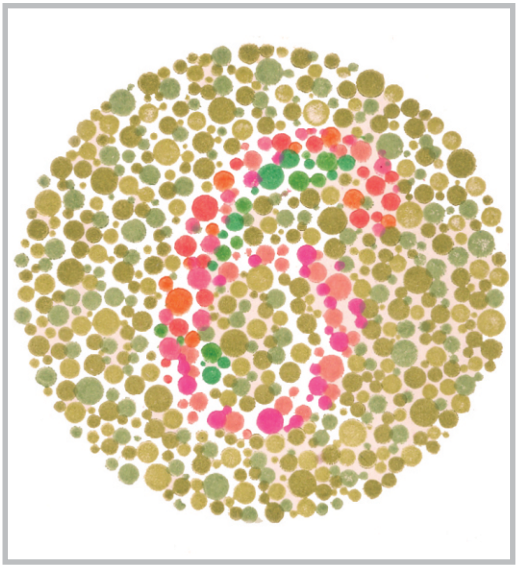
कलर विज़न चार्ट्स

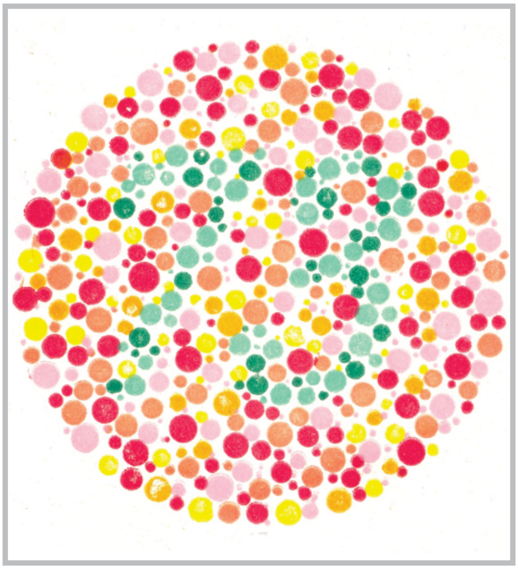


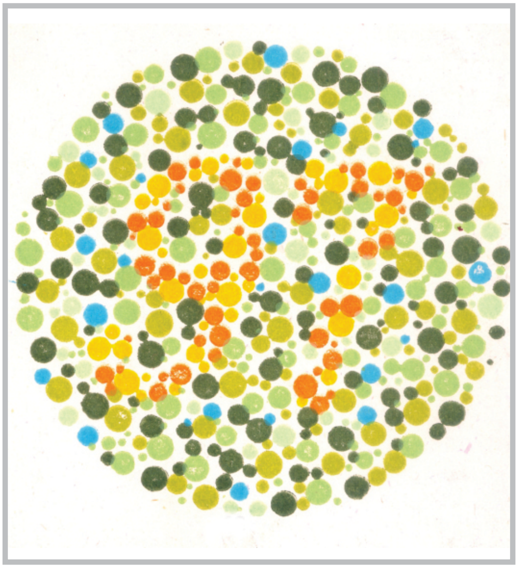


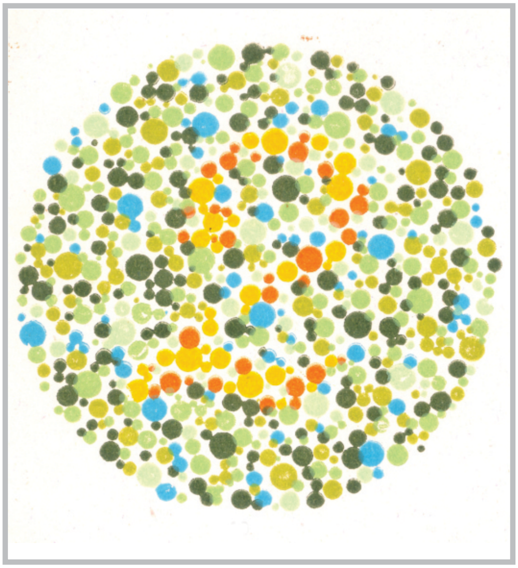


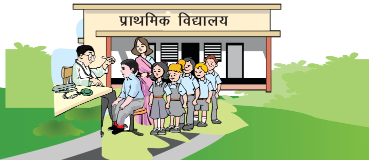
कलर विज़न चार्ट्स





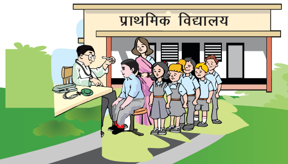






नोट्स

नोट्स



राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन गीत

स्वास्थ्य मिशन का गूढ़ अर्थ, दो शब्दों में समझाना है,
दिया वचन जो माँ बच्चे को, हमको आज निभाना है।

वही सुरक्षित जच्चा, जो हो पंजीकृत और जाँचें तीन,
टिटनेस के दो टीके, गोली आयरन की खाएं सौ दिन।।
हरी साग सब्जी और भोजन, एक अधिक खाये दिन में,
भारी वज़न उठाये ना, आराम हो, दो घंटे दिन में।
सासू माँ, पति को समझाकर, बीड़ा यही उठाना है,
हर हालत में इस माँ का संस्थागत प्रसव कराना है।।

दिया वचन जो माँ बच्चे को, हमको आज निभाना है।

जन्म के एक घंटे के अन्दर, स्तनपान कराएंगे,
कोलोस्ट्रम का कर्ण—कवच, हर नन्हें को पहनाएंगे।
दाई से ना तेल लगे, ना मालिश हो, ना नहलाना,
छठी के दिन बस नहलाकर, ठंढक से उसे बचाएंगे।।
कम ही लोग छुएं मुनिया को, बीमारी से दूर रहे,
घुट्टी या शहद चटाएं ना, बस माँ का दूध पिलाना है।

दिया वचन जो माँ बच्चे को, हमको आज निभाना है।

छः माह तक, माँ का दूध ही, पूरा पोषक होता है,
ऊपर से कुछ भी ना दें, यह रोगों का शोषक होता है।
समय से सब टीके लगवाकर, बीमारी से बचाएंगे,
लगे सातवाँ माह तो, हल्का खाना, इसे खिलाएंगे।
पल्स पोलियो जब भी हो, हर डोज़ इसे पिलवाना है,
विटामिन 'ए' की खुराक हर छः माह पिलवाना है।।

दिया वचन जो माँ बच्चे को, हमको आज निभाना है।

छोटे बच्चों का स्कूलों में, स्वास्थ्य परीक्षण होना है,
पेट के कीड़े दूर रहें, आयरन की गोली देना है।
नज़र अगर कमजो़र, तो चश्मा, हैं बीमार, तो संदर्भन,
हर बच्चे को स्वास्थ्य कार्ड, स्कूल रजिस्टर में अंकन।
स्वस्थ छात्र और हँसमुख शिक्षक, मान इसे रखना होगा,
रोगी और कुपोषित छात्रों को, अब उपचार दिलाना है।

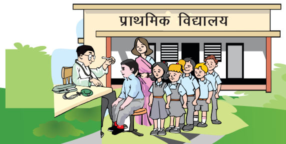
दिया वचन जो माँ बच्चे को, हमको आज निभाना है।

रहें किशोरी स्वस्थ हमारी, उर्जा उमंग से हों भरपूर,
आत्मविश्वास बढ़े इनका और रक्तअल्पता से हों दूर।
शिक्षा के अवसर हों इनको, आत्मनिर्भरता पनप सके,
बेटे–बेटी में फ़र्क न हो, अपना समाज यह समझ सके।।
हो जिज्ञासा और प्रश्न तो, सभा ''सलोनी'' जाना है,
समय से पहले ना हो शादी, यह परिवर्तन लाना है।
सीमित, शिक्षित परिवार सुखी, यह मूल मंत्र है जीवन का।
जन–जन में इसकी शक्ति का, हमको परचम लहराना है।

दिया वचन जो माँ बच्चे को, हमको आज निभाना है।

स्वच्छ नहीं घर–बाहर और गर, साफ़ नहीं जल पीने का,
खान–पान पर ध्यान नहीं, तो क्या मकसद है जीने का।
आँगनवाड़ी, शिक्षा और पंचायत साथ हमारे हैं,
सुखी ग्राम की परिकल्पना के ये सब सुदृढ़ किनारे हैं।
स्वच्छ रहें, पोषण समुचित हो, इस पर ध्यान दिलाना है,
हम प्रहरी हैं स्वास्थ्य मिशन के, घर–घर में अलख जगाना है।।

दिया वचन जो माँ बच्चे को, हमको आज निभाना है।



प्रशिक्षण कार्यक्रम का एजेण्डा
(शिक्षकों का प्रशिक्षण)
प्रशिक्षण स्थल–ब्लॉक मुख्यालय

दिवस–1

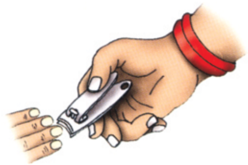
प्रातः 10.00 से 10.30 बजे तक	पंजीकरण
10.30 से 11.00 बजे तक	प्रषिक्षण के उद्देष्य
11.00 से 12.00 बजे तक	कार्यक्रम के सम्बंध में जानकारी
12.00 से 1.00 बजे तक	अध्यापकों की प्रशिक्षण पुस्तिका का पठन
1.00 से 2.00 बजे तक	भोजनावकाष
2.00 से 3.00 बजे तक	प्रशिक्षण पुस्तिका पर बिन्दुवार चर्चा
3.00 से 4.00 बजे तक	कार्यक्रम की कार्ययोजना एवं संचालन के विषय पर चर्चा
4.00 से 5.00 बजे तक	अब तक चलाये गये कार्यक्रम के सम्बंध में प्रतिभागियों का फीडबैक, समस्याएं व निराकरण

दिवस–2

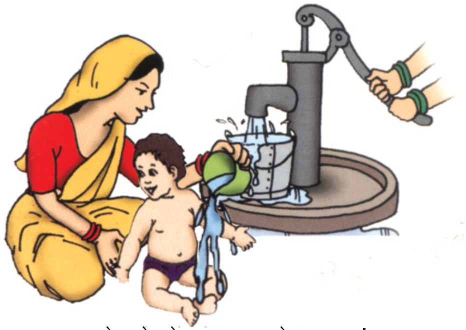
प्रातः 10.00 से 1.0 बजे तक	ब्लॉक पी0एच0सी0/सी0एच0सी0 पर आए रोगियों को दिखाना एवं चर्चा
1.00 से 2.00 बजे तक	भोजनावकाष
2.00 से 4.00 बजे तक	कार्यक्रम संचालन की हैण्ड्स ऑन ट्रेनिंग
4.00 से 5.00 बजे तक	चर्चा–परिचर्चा व समापन।

स्वच्छता अच्छे स्वास्थ्य की कुन्जी है

नियमित रूप से बालों में कंघी करें



बच्चे के नाखून कटे हुए व साफ रखें



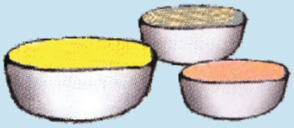
बच्चे को रोज साबुन से नहलाएं

खाना खाने से पूर्व तथा शौच के बाद
बच्चे का हाथ साबुन से अवश्य धोयें

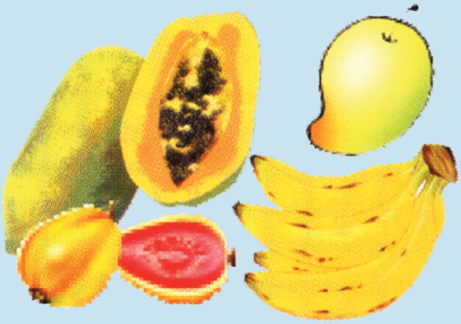
व्यक्तिगत स्वच्छता–बीमारी से बच्चे की रक्षा करती है
और बच्चे की वृद्धि मे सहायक होती है

पोषण युक्त आवश्यक आहार

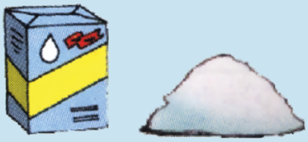
अनाज, दाल व सब्जी वाला भोजन
अच्छा रहता है।



दालें बहुत पौष्टिक होती हैं,
उन्हें रोज खाएं



फल लाभदायक होते हैं,
अमरूद, आम, पपीता और
आँवला खाएं



घी, तेल व मक्खन का
प्रयोग करें।

हरे पत्ते वाली सब्ज़ियाँ अनिवार्य हैं

यदि संभव हो तो आहार में दूध
मांस, मछली व अण्डे शामिल करें

राज्य कार्यक्रम प्रबन्धन इकाई
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन, उत्तर प्रदेश

PCF यू.पी. कोऑपरेटिव फेडरेशन प्रेस, लखनऊ द्वारा मुद्रित। राजकीय मुद्रणालय रजि0 नं0 377 (पी.पी.) मुद्रित प्रतियां : 70000