

Åshöjdens grundskola
PB 3072
00099 Helsingfors stad
www.ash.edu.hel.fi
tfn 040-334 8757 (rektor), 040-334 8750 (kansli)
fax 3108 4444
ellinor.hellman@edu.hel.fi



4.11.2009

BÄSTA FÖRÄLDRAR!

Mycket har hänt sedan senaste infobrev! Den 14.10 hade vi förmånen att få ordna temadagen Hand-i-hand-ikapp i skolan. Vi hade över 20 gäster i huset och eleverna skötte sig fint. Ett speciellt stort tack till våra värdelever på åk 8 och 10 som tog emot våra gäster! Dagen öppnades av linjeförstarring Mikael Flemmich, som konstaterade att vi alla behöver få en påminnelse om att vi är olika och att vi alla har skäl att bygga på just de styrkor vi själva har. Efter temadagen var det dags för två dagars välförtjänt höstlov. Vi inledde en ny period i samband med lovet och den 20.10 hade vi Helsingfors eftermiddag med flera olika program. Bokmässan besökte alla sexor och sjuor under skoldagen den 22.10, förutom ett flertal frivilliga elever efter skoltid samma dag. Vi har också hunnit med skolfoto, svenska gäster och Halloween-temadag.

Skolan har nu några enstaka fall av svininfluensa H1N1 på de lägre klasserna. Det betyder att vi nog är tvungna att förbereda oss på att flera är smittade och att sjukfrånvaron ökar. Flera elever kommer att stanna hemma, men också lärare som insjuknar. Vi försöker ordna skoldagarna på bästa sätt, men ber alla om förståelse för att reserverna i något skede tar slut. Det kan innebära ändringar i elevernas program. Sjuka barn skall stanna hemma! Vi kan alla hjälpa upp situationen genom att följa de hygiendirektiv som vi på nytt går igenom med alla elever. I slutet av detta brev finns info om hur vården hemma bäst kan skötas. **Mera info finns också på hemsidan www.ash.edu.hel.fi!**

I detta brev finns också en bilaga med instruktioner för den utvärdering vårdnadshavarna för huvudstadsregionens åttor ombes gör. Utvärderingar av detta slag är mycket viktiga för utvecklingsarbetet i skolan och vi är tacksamma för alla bidrag. Utvärderingen sker via Wilma med samma koder som tidigare delats ut. Har ni problem med koderna, kontakta skolan!

Jag har inte kommit ihåg att meddela er om elevrepresentanterna i skolans direktion. Elevkåren har valt följande elever till sina representanter 2009-10: Elias Losinskij-Kovanko (suppl. Martin Clausén) och Ellen Seppälä (suppl. Wivi Fontell).

Den **6.11** håller vi Svenska dagen-samling kl.12:05 med elevprogram och traditionsenlig sång.

V. 46 har vår skolsekreterare semester. Vi ber om tålamod om det känns besvärligt att nå skolan per telefon. E-post går nästan alltid bäst!

Öppet forum med diskussion om aktuella teman ordnas den **11.11**. En grupp elever deltar.

Den **12.11** kl. 18:30 ordnar skolan en föräldrakväll i festsalen i samarbete med Elämä on parasta huumetta. Minna Lehtinen från organisationen har hållit ett 75-minuters pass i alla klasser från åk 6-10 och eleverna har fått ta ställning till flera olika slags frågor kring t.ex. rusmedel. Resultaten av elevernas svar kommer att presenteras årskursvis på föräldrakvällen. Jag har tagit emot ett flertal anmälningar till kvällen, men har ni glömt att anmäla er går det ännu att göra till undertecknad per e-post eller i Wilma.

Den **2.12** delas följande infobrev ut. Samma dag kommer eleverna att utvärdera höstens arbete i skolan. De kommer också att sluta kl.13 den dagen p.g.a. lärarnas vitsordsmöte.

Eleverna får läsårets första betyg den **9.12**. Följande kväll, den **10.12** ordnar vi öppet hus, d.v.s. en möjlighet för alla föräldrar att komma och diskutera elevernas skolframgång, ställa frågor och träffa lärarna. Lärarna finns på plats mellan **kl. 17 och 18** i elevcaféet utanför festsalen. **Alla är hjärtligt välkomna, såväl med större som med mindre frågor!**

Som avslutning lite förhandsreklam: Åshöjdens Hem och skola ordnar en föräldrafest den 10.12 direkt efter öppet hus kl.18. mera info delas ut senare, men kvällen kan bokas redan nu!

Hösthälsningar,

Ellinor Hellman, rektor

Behandling av influensan hemma

När du insjuknar

Om dina symtom är lindriga och du inte hör till någon riskgrupp (se nedan), behövs vanligen varken läkardiagnos eller behandling med antivirala läkemedel och du kan stanna hemma. Undvik nära kontakt med andra personer och stanna hemma tills febern är borta och de övriga symtomen avtar. Det är viktigt att du vilar och dricker tillräckligt när du är sjuk. Du kan lindra febern och värken med receptfria mediciner från apoteket. Vanligen tillfrisknar man från influensa efter ungefär en veckas vila i hemmet.

Gå inte till arbetet eller skolan om du är sjuk. Undvik att sköta små barn när du är sjuk. Be någon annan att gå till butiken eller att uträtta andra ärenden på dina vägnar, om det är möjligt.

Följ ditt hälsotillstånd och kontakta vid behov en hälsovårdscentral per telefon. Om du måste uppsöka läkare, täck din mun och näsa med en engångsnäsduk eller använd munskydd, om ett sådant finns att tillgå.

Råd till den som vårdar en influensapatient

Vid vård av en influensapatient i hemmet kan de som bor i samma hushåll eller tar hand om patienten minska smittrisen genom att undvika nära kontakt med den sjuke. Det här är särskilt viktigt för dem som hör till en riskgrupp (se nedan).

Se till att alla i hushållet iakttar god handhygien. Speciellt barn bör påminnas om att tvätta händerna tillräckligt ofta. Att tvätta händerna är särskilt viktigt när man har varit i kontakt med den sjuke, varit i samma rum som denne eller hanterat näsdukar eller smutsvätt.

När det i hemmet finns en person som insjuknat i influensa, kan de andra som bor i hushållet minska smittrisen genom följande utöver det ovannämnda:

- Om möjligt bör endast en person ta hand om den sjuke. En person som hör till en riskgrupp, bör inte vara den som i första hand tar hand om den sjuke.
- Om du hör till en riskgrupp men inte kan undvika nära kontakt med den sjuke, bör du överväga att använda munskydd, om ett sådant finns att tillgå.
- Bjud inte hem gäster, när någon i hushållet är sjuk.
- Se till att ventilationen i gemensamma utrymmen är god (öppna fönstret t.ex. i köket och badrummet och på toaletten).
- Om möjligt bör den sjuke vistas i ett annat rum än andra personer i samma hushåll.

Följ den sjukas hälsotillstånd och kontakta vid behov en hälsovårdscentral per telefon.