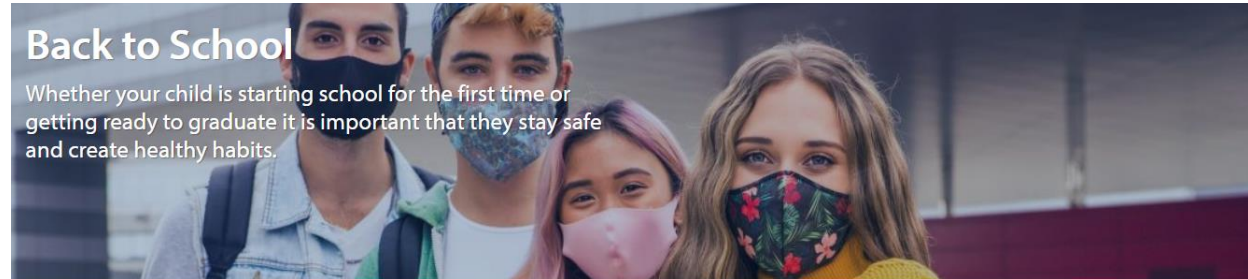


## Balik sa Paaralan

Kung ang iyong anak ay nagsisimula sa paaralan sa unang pagkakataon o naghahanda upang makapagtapos, mahalaga na manatiling ligtas sila at lumikha ng malusog na mga gawi.



Habang papalapit ang katapusan ng tag-init, oras na para ihanda ang mga bata para sa bagong taon ng paaralan. Para sa mga maraming pamilya, ang pagbabago ay maaaring maging hamon. Marami kang magagawa para matulungan ang iyong anak na umangkop at manatiling ligtas at malusog sa anumang yugto. Siguraduhin na ang iyong anak ay nagsasagawa ng malusog na pagkain at mga gawi sa pamumuhay, nananatiling aktibo at nakakakuha ng sapat na tulog. Panatilihin ang mga regular na pagbisita sa kanilang mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at tiyaking napapanahon ang mga pagbabakuna. Magbigay-pansin sa pangkaisipang kalusugan ng iyong anak at tulungan ang iyong anak na pamahalaan ang stress ng mga bagong gawain at mga sitwasyong panlipunan.

Alamin kung paano tulungan ang iyong anak na manatiling ligtas at matuto ng malusog na mga gawi sa pamumuhay ngayong taon ng paaralan.

### Mga Paaralan na Ligtas sa COVID-19

Para sa 2022/2023 na taon ng paaralan, ang mga mag-aaral at kawani ay nasa silid-aralan nang buong panahon (full time). Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang:

- [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Mga paaralan](#)
- [Pamahalaan ng British Columbia: Mga paaralan na ligtas sa COVID-19](#)
- [Sakit na Coronavirus \(COVID-19\)](#)

### Mga Tampok na Paksa

#### Pananakot

Maaaring mangyari ang pananakot sa lahat ng mga uring sitwasyon. Maaari itong maging pisikal, berbal, sosyal o kahit na mangyari sa online. Alamin ang tungkol sa pananakot, kabilang ang kung paano malalaman kung ang iyong anak ay natatakot o nananakot.

- [Pananakot](#)
- [Pananakot: Pagbuo ng Pagpapahalaga sa Sarili ng isang Bata](#)

- [Pananakot: Paano Tulungan ang Iyong Anak na Nananakot](#)
- [Pananakot: Mga Palatandaan na Ang isang Bata ay Tinatakot](#)

## Mga Pagbabakuna sa Bata

Makakatulong ang pagpapabakuna sa iyong anak sa pagligtas ng mga buhay. Tinutulungan ng mga pagbabakuna ang iyong sistemang panlaban sa sakit na makilala at mabilis na pumatay ng mga bakterya at mga virus na maaaring magdulot ng malubhang sakit o kamatayan. Alamin ang tungkol sa mga karaniwang pagbabakuna na inaalok sa B.C.

- [Mga Pagbabakuna](#)
- [Ang mga Bakuna sa Bata ay Ligtas \(HealthLinkBC File #50c\)](#)
- [Ang Mga Benepisyo ng pagbabakuna sa Iyong Anak \(HealthLinkBC File # 50b\)](#)
- [Mga Pagbabakuna sa Baitang 6 sa B.C. \(HealthLinkBC File #50f\)](#)
- [Mga Pagbabakuna sa Baitang 9 sa B.C. \(HealthLinkBC File #50g\)](#)

## Malusog na Pagkain

Ang paglikha ng malusog na mga gawi sa pagkain mula sa isang maagang edad ay isang mahalagang bahagi ng paglaki at pag-unlad ng iyong anak. Alamin ang tungkol sa malusog na pagkain, kabilang ang malusog na meryenda at mga ideya sa pagkain.

- [Malusog na pagkain](#)
- [Mga Enerhiyang Inumin na may Kape \(HealthLinkBC File #109\)](#)
- [Malusog na Pagkain: Pagtulong sa Iyong Anak na Matutunan ang Malusog na mga Gawi sa Pagkain](#)
- [Malusog na Pagkain para sa mga Bata](#)
- [Mabilis na mga Tip: Paggawa ng mga Masusustansyang Meryenda](#)

Para sa karagdagang impormasyon sa malusog na pagkain o payo maaari ka ring tumawag sa **8-1-1** upang makipag-usap sa isang rehistradong dietitian o [Mag-email sa isang HealthLinkBC na Dietitian](#).

## Pagkuha ng Sapat na Tulog

Ang pagkakaroon ng sapat na tulog ay mahalaga para sa mga bata sa lahat ng edad. Kumuha ng mga tip sa kung paano gumawa ng isang rutina sa oras ng pagtulog, kung bakit maaaring hindi natutulog ng maayos ang iyong anak at kung bakit mahalagang makakuha ng sapat na tulog.

- [Mga Bangungot at Iba pang mga Problema sa Pagtulog sa mga Bata](#)
- [Mga Problema sa Pagtulog, Edad 12 taong gulang at Mas Matanda](#)
- [Oras para sa Pagtulog \(HealthLinkBC File #92e\)](#)

## Pamamahala ng mga Alalahanin sa Kalusugan sa Paaralan

Kung ang iyong anak ay may mga alalahanin sa kalusugan tulad ng hika, mga alerhiya o diyabetis, mahalagang gumawa ka ng plano para sa oras na siya ay nasa paaralan.

- [Mga Pasilidad na Ligtas sa Alerhiya sa Pangangalaga ng Bata \(HealthLinkBC File #100c\)](#)
- [Hika: Pagtuturo sa Iyong Sarili at sa Iyong Anak](#)
- [Diyabetis sa mga Bata: Plano ng Pangangalaga para sa Paaralan at Daycare](#)
- [Malubhang Alerhiyang Reaksyon \(Anaphylaxis\)](#)

## Pangkaisipang Kalusugan

Ang mga isyu sa pangkaisipang kalusugan ay maaaring makaapekto sa sinuman anuman ang kanilang edad, kasarian o etnisidad. Alamin ang tungkol sa mga isyu sa pangkaisipang kalusugan gaya ng depresyon, pagkabalisa, mga karamdaman sa pagkain, at kung ano ang gagawin kung ikaw o isang taong kilala mo ay nangangailangan ng tulong.

- [Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Droga](#)
- [Kalusugan ng Kaisipan at Pag-uugali \(Sentro Pagtututo\)](#)
- [Mga Suporta sa Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Droga sa B.C. - Mga Bata at Kabataan](#)

## Pisikal na Aktibidad

Ang pagtitiyak na ang iyong anak ay nakakakuha ng sapat na pisikal na aktibidad ay isang mahalagang bahagi ng kanilang paglaki at pag-unlad. Alamin kung gaano karaming ehersisyo ang kailangan ng mga bata sa bawat araw at makakuha ng mga tip sa kung paano manatiling aktibo.

- [Malusog na mga Gawi para sa mga Bata](#)
- [Pagtulong sa mga Batang may mga Kapansanan na Manatiling Aktibo](#)
- [Pisikal na Aktibidad para sa mga Bata at mga Kabataan](#)
- [Mabilis na mga Tip: Pagiging Aktibo bilang Pamilya](#)

Para sa higit pang impormasyon sa pisikal na aktibidad o payo maaari ka ring tumawag sa **8-1-1** upang makipag-usap sa isang kwalipikadong propesyonal sa ehersisyo o [Email Mga Serbisyo sa Pisikal na Aktibidad](#).

## Mga Regular na Pagsusuri

Habang lumalaki ang iyong anak, mahalaga na regular silang magpatingin sa kanilang doktor ng pamilya o propesyonal na nars, doktor sa mata at dentista. Alamin kung anong mga regular na pagsusuri sa kalusugan ang dapat mayroon ang iyong anak.

- [Pangunahing Pangangalaga sa Ngipin](#)
- [Mga Bata sa Edad ng Elementarya at ang Kanilang Paningin \(HealthLinkBC File #53b\)](#)
- [Mga Medikal na Pagsusuri para sa mga Kabataan](#)
- [Mga Karaniwang Pagsusuri](#)

## Sekswal at Reproductibong Kalusugan

Kumuha ng impormasyon tungkol sa sekswal at reproductibong kalusugan, gaya ng kung paano maiwasan ang mga sekswal na naililipat na impeksyon [sexually transmitted infection (STI)], mga opsyon sa pagkontrol sa pagbubuntis at higit pa.

- [Pagkontrol sa Pagbubuntis](#)
- [Pang-emerhensiyang Pampigil sa Pagbubuntis \[Emergency Contraception \(EC\)\] \(HealthLinkBC File #91b\)](#)

- [Pag-iwas sa mga Sekswal na Naililipat na Impeksyon \[sexually transmitted infections \(STIs\)\] \(HealthLink BC File #08o\)](#)
- [Sekswal na Kalusugan \(Sentro sa Pagtututo\)](#)

## **Pagsisimula sa isang Bagong Paaralan**

Ang pagsisimula sa isang bagong paaralan ay maaaring nakakatakot. Sa ilang mga bata, maaari itong magdulot ng stress o pagkabalisa habang nahihirapan silang makibagay, magkaroon ng mga bagong kaibigan at lumikha ng isang bagong gawain. Kumuha ng mga tip sa kung paano tulungan ang iyong anak sa pagbabagong kalagayan sa isang bagong paaralan, bumuo ng mga kasanayang panlipunan at pagpapahalaga sa sarili at harapin ang stress.

- [Tulungan ang Iyong Anak na nasa Edad ng Paaralan na Magpaunlad ng Mga Kasanayang Panlipunan](#)
- [Pagtulong sa Iyong Anak na Bumuo ng Lakas ng Loob](#)
- [Pagtulong sa Iyong Anak na Lumipat sa Gitnang Paaralan \[Middle School\] o Junior High](#)
- [Stress sa mga Bata at mga Tinedyer](#)

## **Manatiling Ligas**

Naglalaro man ang iyong anak sa palaruan, naglalakad papunta sa paaralan o sinusubukang gumamit ng backpack nang maayos, mahalaga ang kanilang kaligtasan. Alamin kung paano tumulong na panatilihin ligas ang iyong anak.

- [Kaligtasan ng Bata: Mga Sasakyang Pangkalsada at De-motor](#)
- [Kaligtasan sa Palaruan](#)
- [Mga Mabilis na mga Tip: Pagtulong sa Iyong Anak na Manatiling Ligas at Malusog](#)
- [Mga Mabilis na mga Tip: Ligas na Paggamit ng mga Backpack](#)

## **Paggamit ng Droga**

Ang mga taon ng pagkabata at kabataan ay kung kailan nakakaranas at sumusubok ng mga bagong bagay ang mga bata. Bagama't ang karamihan sa mga karanasang ito ay maaaring maging positibo, ang ilan ay maaaring mapanganib o hindi ligas. Alamin ang tungkol sa paggamit ng alkohol at droga sa mga kabataan at kung bakit mahalagang maglaan ng oras para makipag-usap nang hayag at tapat sa iyong mga anak tungkol sa mga kumplikadong isyu gaya ng paggamit ng droga at labis na dosis.

- [Paggamit ng Alkohol at Droga sa mga Kabataan](#)
- [Maging Matalino sa Droga](#)
- [Naloxone: Paggamot sa Labis na Dosis ng Opioid \(HealthLinkBC File #118\)](#)
- [Pagtitigil sa Paninigarilyo \(HealthLink BC File #30c\)](#)
- [Tumigil sa Paninigarilyo](#)
- [Mga Artikulo sa Pagiging Magulang sa Paggamit ng Droga](#)

## **Ang Iyong Awtoridad ng Kalusugan**

Kumuha ng impormasyon sa kalusugan na nauugnay sa paaralan mula sa iyong awtoridad ng kalusugan.

- [Awtoridad ng Kalusugan sa First Nations \(First Nations Health Authority\): Pagbabalik sa silid-aralan... Oo, maaari itong magdulot ng pagkabalisa!](#)
- [Fraser Health: Kalusugan ng Paaralan](#)
- [Panloob na Kalusugan: Pangangalaga ng Kalusugan sa Paaralan](#)
- [Island Health \(Kalusugan ng Isla\): Kalusugan ng nasa Edad ng Paaralan](#)
- [Northern Health \(Kalusugan ng Hilaga\): Paaralan at kalusugan ng kabataan](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Kalusugan ng Baybayin ng Vancouver\): Kalusugan ng Paaralan](#)

## Mga Kapaki-pakinabang na Website

### BURAHIN ang Pananakot [ERASE Bullying]

Ang BURAHIN ang Pananakot [ERASE Bullying] (Asahan ang Paggalang at Isang Ligtas na Edukasyon) ay isang website ng Ministri ng Edukasyon na nagbibigay ng impormasyon tungkol sa pananakot, pati na rin ang impormasyong nakadirekta sa mga magulang at kabataan. Bisitahin ang kanilang website para matuto nang higit pa.

- [Pamahalaan ng BC: BURAHIN ang Pananakot \[ERASE Bullying\]](#)

### Malusog na mga Paaralan ng BC

Ang Malusog na mga Paaralan [Healthy Schools] ay nakikipagtulungan sa komunidad, sektor ng kalusugan at sektor ng edukasyon upang suportahan ang mga mag-aaral na bumuo ng malusog na mga gawi na tatagal nang habang-buhay. Kasama sa mga programa at mga suporta ang aktibong pamumuhay, malusog na mga relasyon, malusog na pagkain at malusog na mga gawi. Bisitahin ang kanilang website para matuto nang higit pa.

- [Malusog na mga Paaralan ng BC](#)

**Huling Sinuri:** Setyembre 2022

---

Para sa karagdagang HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan at payo sa B.C. bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o tawagan ang **8-1-1** (libreng-tawag). Para sa bingi at nahihirapang makarinig, tumawag sa **7-1-1**. Ang mga serbisyo ng pagsasalin ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.