

nº 343

Mejorando tu Salud Laboral

- nº 274
- nº 276
- nº 278
- nº 311
- nº 317
- nº 319
- nº 321
- nº 323
- nº 328
- nº 332
- nº 340

28 de abril, Día Internacional de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Estudio del estrés en el sector educativo

Ya lo decían los mayores: "La espalda, recta"

Prevención de los accidentes escolares

Día Mundial de la Diabetes

Qué es el Ébola, cómo se transmite y por qué es tan mortal

Prevención de riesgos laborales en cocinas y comedores escolares

Esto es lo que tu Whatsapp le hace a tu salud

Día escolar de la No violencia y la Paz

Combatir el frío en los centros escolares

Ruido en el aula

FEUSO Federación de Enseñanza www.feuso.es

SALUD LABORAL

CONDICIONES DEL AULA

Ruido en el aula

El ruido, las obras, los altoparlantes, los gritos... Entre niveles elevados de contaminación acústica, a los que parece que estamos acostumbrados, propician la pérdida auditiva y otros problemas del oído.

El ruido de nuestra vida diaria repercute en una gran variedad de aspectos de nuestra salud. Uno de ellos es el oído. El ruido puede provocar problemas de audición. Entre ellos, la pérdida auditiva, que es un trastorno de carácter crónico. En los niños, la pérdida auditiva puede afectar a su desarrollo académico y social. Además, el ruido puede causar estrés y problemas de sueño.

EFECTOS DEL RUIDO EN EL AULA

El ruido afecta al rendimiento escolar y al aprendizaje. Los niños que viven en entornos ruidosos tienen más dificultades para concentrarse y recordar la información. El ruido también puede causar problemas de comportamiento y de salud mental.

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL RUIDO EN EL AULA

- Evitar el uso de altoparlantes y música a alto volumen.
- Evitar las obras de construcción cerca del aula.
- Utilizar alfombras y moquetas para reducir el ruido.
- Evitar el uso de teléfonos móviles en el aula.

FEUSO Federación de Enseñanza www.feuso.es

SALUD LABORAL

Día escolar de la no violencia y la paz

30 de Enero

El Día Escolar de la No Violencia y la Paz (DENVP) fue declarado por primera vez en 1946 y surge de una iniciativa promovida por gobernadores, independentes y profesores de Educación Primaria y Profesores del profesorado especial Lluís Vives. Su objetivo es la educación en la tolerancia, la solidaridad, la concordia, el respeto a los Derechos Humanos, la no violencia y la paz.

El DENVP fue reconocido por el Ministerio de Educación y Ciencia mediante el Real Decreto 1411/1997 de 10 de octubre de 1997. Este día se celebra en todas las escuelas y colegios de España. El objetivo es educar a los niños en la tolerancia, la solidaridad y la paz. Se realizan actividades como dramatizaciones, concursos y exposiciones.

INTERÉS EDUCATIVO DE ESTE DÍA

El día de la No Violencia y la Paz es un día importante para la educación de los niños. Les enseña a resolver los conflictos de manera pacífica y a respetar los derechos de los demás. También les ayuda a desarrollar su empatía y su capacidad de trabajo en equipo.

FEUSO Federación de Enseñanza www.feuso.es

SALUD LABORAL

Esto es lo que tu Whatsapp le hace a tu salud

El uso de WhatsApp puede tener tanto ventajas como inconvenientes para la salud. Por un lado, permite mantenerse en contacto con familiares y amigos, lo que puede reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Por otro lado, el uso excesivo puede causar problemas de sueño, ansiedad y fatiga visual.

EFECTOS POSITIVOS DE WHATSAPP

- Mantiene a los niños en contacto con sus familiares y amigos.
- Permite recibir apoyo emocional y consejos de los demás.
- Facilita la comunicación con los profesores y el personal del centro.

EFECTOS NEGATIVOS DE WHATSAPP

- Puede causar problemas de sueño debido a las notificaciones nocturnas.
- Puede generar ansiedad y estrés por la presión de responder rápidamente.
- Puede causar fatiga visual y problemas de concentración.

FEUSO Federación de Enseñanza www.feuso.es

SALUD LABORAL

Prevención de riesgos laborales en cocinas y comedores escolares

Las cocinas y comedores escolares son entornos de trabajo donde se pueden producir accidentes laborales. Es importante tomar medidas preventivas para garantizar la seguridad de los trabajadores y de los niños.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Realizar una evaluación de riesgos antes de comenzar el trabajo.
- Utilizar equipos de protección personal (EPP) adecuados.
- Mantener las áreas de trabajo limpias y ordenadas.
- Evitar el uso de alcohol y drogas durante el trabajo.

FEUSO Federación de Enseñanza www.feuso.es

SALUD LABORAL

Qué es el Ébola, cómo se transmite y por qué es tan mortal

El Ébola es un virus que causa una enfermedad grave y a menudo mortal. Se transmite a través de la sangre y otros fluidos corporales de una persona infectada. Los síntomas aparecen entre 2 y 16 días después de la exposición.

EFECTOS DEL ÉBOLA

La enfermedad comienza con fiebre, dolor muscular y debilidad. Después de unos días, aparecen náuseas, vómitos y diarrea. En algunos casos, puede causar sangrado interno o externo. La mortalidad puede ser alta si no se trata adecuadamente.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN

- Evitar el contacto con la sangre y otros fluidos de una persona infectada.
- Utilizar ropa protectora y mascarilla al cuidar a un paciente infectado.
- Evitar el uso de agujas y otros instrumentos médicos reutilizables.

FEUSO Federación de Enseñanza www.feuso.es

SALUD LABORAL

Día mundial de la diabetes

14 de noviembre

El Día Mundial de la Diabetes (DMD) es una campaña de concienciación sobre la diabetes más importante del mundo. Fue proclamado por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, como respuesta al alarmante aumento de las tasas de diabetes en el mundo. En el momento de su proclamación, se calcula que más de 365 millones de personas que viven con diabetes y a sus familiares. Además la FID estima que más de 600 millones de personas en el mundo están en riesgo de contraer diabetes tipo 2.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta al metabolismo de los azúcares. Se caracteriza por niveles elevados de glucosa en la sangre. Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN

- Mantener una dieta equilibrada y saludable.
- Realizar ejercicio físico regularmente.
- Mantener un peso saludable.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

FEUSO Federación de Enseñanza www.feuso.es

SALUD LABORAL

Prevención de los accidentes escolares (I)

El 15% de los accidentes infantiles ocurren en los centros escolares

Los centros escolares son entornos donde se producen muchos accidentes infantiles. Es importante tomar medidas preventivas para reducir el número de accidentes y garantizar la seguridad de los niños.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN

- Realizar una evaluación de riesgos en el patio y en las instalaciones.
- Evitar el uso de juguetes peligrosos.
- Mantener las áreas de juego limpias y libres de obstáculos.
- Evitar el uso de ropa que pueda ser un peligro.

FEUSO Federación de Enseñanza www.feuso.es

SALUD LABORAL

Prevención de los accidentes escolares (II)

RECOMENDACIONES SOBRE SOBRESERVIDAS EN LAS INSTALACIONES

Las instalaciones escolares deben estar bien mantenidas y seguras para prevenir accidentes. Es importante realizar inspecciones regulares y tomar medidas correctivas cuando sea necesario.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN

- Evitar el uso de estructuras de metal sin mantenimiento.
- Evitar el uso de materiales inflamables.
- Mantener las áreas de juego libres de objetos peligrosos.