

COMUNICATO STAMPA del 1 settembre 2026

RIENTRO A SCUOLA: PRIMO CHECK-UP DI SALUTE DEI BAMBINI. LE REGOLE PER PARTIRE CON IL PIEDE GIUSTO

Gli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù: «Le prime settimane sono il momento per ristabilire sonno, alimentazione, movimento e buone abitudini. Monitorare i cambiamenti del comportamento abituale»

Settembre segna il ritorno a scuola e il riadattamento ai ritmi della vita quotidiana dopo la pausa estiva. Sonno, alimentazione, attività fisica, studio e relazioni tornano a scandire le giornate: le **prime settimane possono quindi rappresentare un momento utile per ristabilire corrette abitudini** e individuare eventuali difficoltà di adattamento o segnali di problemi di salute.

«Il ritorno a scuola è un'occasione per ricostruire le routine salutari che durante l'estate possono essersi allentate» spiega il prof. **Alberto Villani**, responsabile di Pediatria Generale dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù. *«Dormire a sufficienza, fare una colazione completa, muoversi ogni giorno e mantenere regolari abitudini quotidiane contribuisce al benessere e ad affrontare meglio l'anno scolastico».*

IL SONNO, LA PRIMA ABITUDINE DA RECUPERARE

Tra le abitudini da ristabilire, **il sonno ha un ruolo centrale**. Durante le vacanze gli orari possono spostarsi e, a settembre, molti bambini e ragazzi si trovano a dormire meno del necessario, con possibili ripercussioni su attenzione, apprendimento e umore.

«È importante garantire un sonno adeguato all'età» sottolinea **Villani**. *«Nei più piccoli possono essere necessarie anche 10-12 ore di riposo. Se la sveglia è alle 7, l'orario di addormentamento deve essere compatibile con questo fabbisogno».*

Per facilitare il riadattamento è consigliabile **ripristinare gradualmente gli orari già nei 5-7 giorni precedenti l'inizio delle lezioni**, anticipando la cena e limitando l'uso di smartphone, tablet e videogiochi nelle ore serali.

COLAZIONE, INTESTINO, IGIENE E MOVIMENTO

Il rientro a scuola è anche il momento per consolidare altre abitudini quotidiane. La **colazione non dovrebbe essere saltata**: dopo il digiuno notturno, uscire di casa senza mangiare può significare arrivare a metà mattina dopo oltre dodici ore senza alimenti, con possibili effetti su energie e attenzione.

È importante inoltre dedicare il tempo necessario alla **regolare funzione intestinale** prima di uscire di casa e mantenere corrette **abitudini di igiene** personale e orale.

«Sono comportamenti semplici, ma importanti per la salute» osserva **Villani**. *«La regolarità delle abitudini quotidiane aiuta a costruire stili di vita che accompagnano il bambino durante la crescita».*

Anche l'**attività fisica** dovrebbe tornare a essere parte della quotidianità, non soltanto attraverso lo sport organizzato, ma anche con occasioni di movimento spontaneo: camminare, usare le scale e muoversi ogni giorno.

QUANDO IL RIENTRO FA EMERGERE UN PROBLEMA

La ripresa delle lezioni mette alla prova **vista, udito, attenzione, apprendimento e capacità di adattamento ai nuovi ritmi**. Nelle prime settimane possono quindi diventare più evidenti difficoltà fino a quel momento poco riconoscibili, come difetti visivi, problemi dell'udito o dell'attenzione.

In questo processo è importante anche il ruolo degli insegnanti, che osservano quotidianamente il bambino nelle attività di lettura, scrittura, ascolto e relazione con i coetanei.

«L'osservazione degli insegnanti, insieme a quella dei genitori, può fornire al pediatra elementi utili per comprendere se un cambiamento rientra nel normale adattamento o se richiede un approfondimento» spiega Villani.

Nella maggior parte dei casi il **riadattamento ai ritmi scolastici richiede alcuni giorni**. Se, invece, i cambiamenti persistono oltre la prima settimana o tendono ad accentuarsi, è opportuno confrontarsi con il pediatra. Più che il singolo sintomo, è **importante osservare ciò che si discosta in modo significativo dalle normali abitudini del bambino**: perdita di appetito, stanchezza insolita, difficoltà nei movimenti, calo dell'attenzione o del rendimento scolastico, cambiamenti rilevanti dell'umore o del comportamento.

«Non esiste un elenco di sintomi valido per tutti» precisa Villani. *«È importante prestare attenzione a ciò che cambia rispetto alla normalità di quel bambino, senza allarmismi»*.

VISITA OCULISTICA E VACCINAZIONI

Per i bambini che iniziano la scuola primaria, il rientro può essere anche l'occasione per verificare che siano stati effettuati i **controlli preventivi**.

Tra questi, la **visita oculistica** è particolarmente importante: la scuola richiede un impegno visivo continuo, dalla lettura della lavagna alle attività in classe. *«Una valutazione prima dell'inizio della scuola, soprattutto per i bambini che iniziano la prima elementare, rappresenta una buona opportunità di prevenzione»* afferma Villani.

A settembre è inoltre utile verificare che il **calendario vaccinale sia aggiornato** e programmare per tempo, quando indicata, la vaccinazione antinfluenzale. Con la ripresa della scuola aumentano infatti le occasioni di contatto e la circolazione delle infezioni respiratorie. Per i bambini più piccoli vanno inoltre seguite le indicazioni relative alla **protezione dal virus respiratorio sinciziale**, quando prevista.

Per i bambini e gli adolescenti con **patologie croniche**, queste attenzioni sono ancora più importanti: il rientro a scuola va accompagnato da una **rigorosa adesione alle vaccinazioni**, che contribuisce a **ridurre il rischio di infezioni e delle relative complicanze nei soggetti più vulnerabili**.

IL PEDIATRA: PRIMO PUNTO DI RIFERIMENTO

Il confronto tra famiglia, scuola e pediatra consente di interpretare i cambiamenti osservati nelle prime settimane e distinguere il normale adattamento da eventuali situazioni che richiedono approfondimenti.

«La maggior parte dei bambini affronta il rientro senza particolari difficoltà» conclude il prof. Villani. «L'obiettivo non è cercare malattie, ma consolidare stili di vita salutari e riconoscere precocemente eventuali problemi. Il rientro a scuola può essere quindi un'occasione di educazione alla salute».

LE REGOLE DEL BAMBINO GESÙ PER RIPARTIRE CON IL PIEDE GIUSTO

Ripristinare gli orari del sonno almeno 5-7 giorni prima dell'inizio della scuola.

Garantire un sonno adeguato all'età, limitando smartphone, tablet e videogiochi nelle ore serali.

Fare ogni mattina una colazione completa, evitando di uscire di casa a digiuno.

Dedicare il tempo necessario alla **regolare funzione intestinale** prima di andare a scuola.

Curare l'igiene personale e orale.

Muoversi ogni giorno, anche attraverso attività spontanee come camminare e fare le scale.

Verificare che le vaccinazioni siano aggiornate e programmare, quando indicata, la vaccinazione antinfluenzale.

Rivolgersi al pediatra se **cambiamenti nel comportamento**, nell'appetito, nel sonno o nel rendimento scolastico persistono oltre il normale periodo di adattamento.