

TUYÊN TRUYỀN PHÒNG TRÁNH CÁC BỆNH HỌC ĐƯỜNG

Thời gian tuyên truyền: Từ 02/12/2024 đến 31/12/2024

Địa điểm: Tại trường Mầm non Bình Ngọc

Hình thức tuyên truyền

- Thông qua tài liệu: Phát tờ rơi, hình ảnh, bài tuyên truyền...
- Thông qua công nghệ thông tin: Loa, đài của trường, Zalo nhóm lớp, Facebook của trường.

Tổ chức thực hiện

- Chỉ đạo tuyên truyền: Ban giám hiệu nhà trường.
- Thực hiện: Nhân viên y tế nhà trường, giáo viên.

Đối tượng tuyên truyền

Cán bộ, giáo viên, nhân viên, phụ huynh, học sinh trường mầm non Bình Ngọc

Nội dung tuyên truyền

I/ Phòng tránh bệnh cận thị học đường:

Cận thị là một loại tật khúc xạ phổ biến rất hay gặp ở lứa tuổi học sinh. Cùng với sự phát triển của đời sống kinh tế xã hội và thói quen sinh hoạt, tỷ lệ cận thị ngày càng gia tăng gây nhiều ảnh hưởng đến chất lượng sống và kết quả học tập của lớp trẻ.

1. Ảnh hưởng:

Trong những năm gần đây tật cận thị ở lứa tuổi học sinh đang có chiều hướng gia tăng rõ rệt. Cận thị là mắt chỉ nhìn thấy vật ở gần chứ không nhìn thấy vật ở xa. Biểu hiện ban đầu của bệnh là mỏi mắt, căng mắt, nhức đầu, khó chịu khi đọc sách, tiếp theo là nhìn mờ, không nhìn thấy vật ở xa. Bệnh cận thị gây nhiều tác hại như: Hạn chế sự phát triển toàn diện của học sinh; hạn chế các hoạt động thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe; hạn chế sự lựa chọn ngành nghề trong cuộc sống, hạn chế một số hoạt động sinh hoạt hàng ngày của học sinh và hạn chế một phần kết quả học tập do mắt chóng bị mỏi, do nhìn bảng không rõ, viết và đọc chậm; dễ bị tai nạn trong lao động, sinh hoạt.

2. Nguyên nhân:

- Hai nguyên nhân chính gây bệnh cận thị là do bẩm sinh và mắc phải. Bệnh bẩm sinh do yếu tố di truyền, cha mẹ cận thị thì con cũng bị cận thị. Loại này có đặc điểm là độ cận cao, có thể trên 20 đi ốp, độ cận tăng nhanh cả khi đã ở tuổi trưởng thành, khả năng phục hồi thị lực của bệnh nhân kém dù được điều trị
- Quá trình học tập và giải trí thiếu khoa học ở tuổi học sinh có thể ảnh hưởng xấu tới khả năng điều tiết của đôi mắt, dẫn tới cận thị học đường. Tật cận thị có 2 biểu hiện chính: Độ hội tụ của mắt tăng và trục trước sau của mắt dài quá giới hạn bình thường. Hậu quả là thị lực giảm, mắt không nhìn rõ vật ở xa, chỉ thấy vật ở gần. Bệnh cận thị hoàn toàn có thể phòng được nếu có sự phối hợp tích cực giữa học sinh, gia đình và nhà trường. Sau đây là một số chỉ dẫn cần được tuân thủ trong sinh hoạt và học tập:

3. Cách phòng:

a. Giữ đúng tư thế ngồi khi học:

Ngồi thẳng lưng, hai chân khép, hai bàn chân để ngay ngắn sát nền nhà, đầu cúi 10-15 độ. Khoảng cách từ mắt đến sách vở trên bàn học là 25cm đối với học sinh tiểu học, 30cm với học sinh trung học cơ sở, 35cm với học sinh trung học phổ thông và người lớn. Thầy cô giáo và cha mẹ học sinh phải thường xuyên nhắc nhở, không để các em cúi gằm mặt, nghiêng đầu, áp má lên bàn học khi đọc hoặc viết.

b. Lớp học, góc học tập phải đủ những điều kiện cần thiết:

- Đảm bảo chiếu ánh sáng tốt, nhà trường phải đảm bảo điều kiện các lớp học theo đúng quy định, cụ thể: Phòng học cần chiếu ánh sáng đồng đều, tăng cường chiếu sáng tự nhiên. Tổng diện tích cửa phòng học không dưới 1/5 diện tích phòng học. Trần, tường phải sáng màu. Tránh các đồ vật có bề mặt bóng gây loá. Bóng điện phải được bố trí phù hợp và treo cao cách mặt bàn 2,8 mét, tránh sắp bóng, tránh loá. Hướng ngồi của học sinh không được quay lưng ra cửa. Cấu trúc và sắp xếp bàn, bàn ghế phải đảm bảo yêu cầu: Bàn học màu xanh lá cây hoặc màu đen và được chống loá. Kích thước bàn: Dài 1,8-2 mét, rộng 1,2-1,5 mét được treo ở giữa lớp học, mép dưới cách nền 0,8-1 mét. Chữ viết trên bảng chiều cao không dưới 4cm. Bàn học đầu cách bảng 1,7-2 mét, bàn học cuối cách bảng không quá 8 mét. Chiều cao của bàn ghế phù hợp với chiều cao của học sinh.

- Để phòng tránh bệnh cận thị học đường, trước hết phải bố trí chế độ học tập của học sinh hợp lý, kết hợp học tập, vui chơi, nghỉ ngơi, lao động để mắt được nghỉ. Cần giáo dục cho học sinh có ý thức vệ sinh trong học tập, đồng thời tăng cường nâng cao sức khoẻ qua chế độ dinh dưỡng đủ chất, bổ sung vitamin A cho học sinh. Hàng năm nhà trường nên tổ chức khám sức khoẻ định kỳ, kiểm tra thị lực cho học sinh để phát hiện sớm các trường hợp mắt tật khúc xạ nói chung và cận thị nói riêng để có biện pháp điều trị phù hợp. Khi bị cận thị phải đeo kính đúng số thầy thuốc đã chỉ định.

c. Bỏ những thói quen có hại cho mắt:

- Không nằm, quỳ để đọc sách hoặc viết bài.
- Không đọc sách báo, tài liệu khi đang đi trên ô tô, tàu hỏa, máy bay.
- Khi xem ti vi, video phải ngồi cách xa màn hình tối thiểu 2,5 m, nơi ánh sáng phòng phù hợp. Thời gian xem cần ngắt quãng, không quá 45-60 phút mỗi lần xem.
- Không tự ý dùng kính đeo mắt không đúng tiêu chuẩn. Khi đeo kính cần tuân thủ hướng dẫn của nhà chuyên môn.

II/ Bệnh cong vẹo cột sống:

Trước hết các em phải hiểu được bệnh cong vẹo cột sống là những biến dạng của cột sống làm lệch hình thân thể.

Có hai loại đó là cong cột sống và vẹo cột sống

- Cong cột sống: cột sống có 4 hình thái
 - + Gù: Đoạn cổ và lưng cong quá nhiều.
 - + Uốn: Đoạn thắt lưng cong quá nhiều.
 - + Còng: Đoạn thắt lưng cong ngược ra trước.
 - + Bẹt: Đoạn thắt lưng không còn độ song sinh lý.

- Vẹo cột sống: Nhìn từ phía sau, nếu cột sống lệch sang bên trái hoặc bên phải. thường gặp 2 dạng.

+ Vẹo đều sang bên trái hoặc bên phải, chỉ có một đoạn cong hình chữ C

+ Vẹo với hai đoạn cong đối lập nhau, ví dụ đoạn cổ- lưng cong sang phải hình chữ S.

1. Nguyên nhân:

- Ngồi học không đúng tư thế (ngồi học không ngay ngắn, nằm, quỳ, nghiêng khi học bài).

- Kích thước bàn ghế không phù hợp (quá cao hay quá thấp, quá chật, thiếu chỗ ngồi học).

- Lao động quá nặng, quá sớm, bé nách em bé, đeo cặp sách quá nặng hoặc không đều hai bên vai hoặc cặp cặp vào nách.

- Mắc bệnh còi xương, suy dinh dưỡng.

2. Ảnh hưởng:

- Gây lệch trọng tâm cơ thể, làm học sinh ngồi học không được ngay ngắn, gây cản trở cho việc đọc, viết, căng thẳng thị giác và làm trí não kém tập trung dẫn đến ảnh hưởng xấu kết quả học tập.

- Gây ảnh hưởng đến hoạt động của tim, phổi và sự phát triển của khung xương chậu (đặc biệt đối với em gái sẽ gây ảnh hưởng đến sinh đẻ khi trưởng thành)

- Cơ thể lệch, bước đi không cân đối, bước đi không đều ảnh hưởng đến thẩm mỹ.

3. Phòng chống bệnh cong vẹo cột sống:

- Tư thế ngồi học đúng, ngay ngắn.

- Bàn ghế phải phù hợp với tầm vóc học sinh.

- Không nên xách cặp hoặc đeo cặp quá nặng một bên vai, nên đeo cân hai vai.

- Lao động và tập luyện vừa sức, cân đối.

- Đảm bảo chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý.

Trên đây là những thông tin cần thiết để cán bộ, giáo viên, nhân viên và phụ huynh học sinh biết và thực hiện tốt việc phòng tránh các loại bệnh học đường.

NHÂN VIÊN Y TẾ

Lê Thị Chi

KT.HIỆU TRƯỞNG

P.HIỆU TRƯỞNG



Nguyễn Thị Thanh