Sự cần thiết phải giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ

**Thường xuyên giáo dục thói quen vệ sinh: Muốn gây thói quen cho trẻ không phải chỉ một hai ngày là làm được mà phải có quá trình nhắc nhở, thực hành, rèn luyện và duy trì thường xuyên.**

1. **Sự cần thiết phải giáo dục vệ sinh cho trẻ**

- Cơ thể trẻ em đang phát triển, hệ thần kinh chưa hoàn chỉnh, sức chống đỡ với bệnh tập nói chung cũng như khả năng thích ứng của da còn yếu nên trẻ dễ bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn cũng như dễ bị ảnh hưởng của yếu tố thời tiết và môi trường. Vì vậy việc giáo dục trẻ em có thói quen vệ sinh dựa trên sự hình thành phản xạ có điều kiện sẽ giúp trẻ có được những thói quen  tốt có lợi cho sức khỏe.

- Việc vệ sinh cá nhân cho trẻ em không giống với vệ sinh cá nhân của người lớn về mức độ do đặc điểm giải phẫu sinh lý của trẻ em khác với người lớn.

1. **Nội dung giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ**

Vệ sinh cá nhân chủ yếu là giữ gìn thân thể sạch sẽ (đầu tóc, mặt mũi, chân tay, răng miệng, quần áo…), vệ sinh đồ dùng cá nhân. Cụ thể:

- Dạy trẻ cách rửa mặt, rửa tay chân, đánh răng, chải đầu, mặc quần áo gọn gàng sạch sẽ;

- Giáo dục trẻ thói quen rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn; thích tắm gội sạch sẽ, rửa mặt, rửa tay trước khi đi ngủ; đánh răng sau khi ăn các bữa chính, buổi tối trước khi đi ngủ và buổi sáng sau khi ngủ dậy.

- Dạy trẻ biết chùi mũi bằng khăn, khi ho và hắt hơi dùng khăn hoặc dùng tay che miệng. Không khạc nhổ bừa ra lớp, đi đại tiện, tiểu tiện phải vào nhà vệ sinh;

- Giáo dục trẻ thói quen đi giày dép khi đi ra đường, đội mũ khi đi ra ngoài nắng;

- Giáo dục trẻ thói quen uống nước đun sôi để nguội, nước các loại  rau quả, hạn chế các loại nước ngọt có ga;

- Bất cứ làm việc gì có rác, bụi ở bàn ghế, sàn nhà như cắt xé giấy, gọt bút chì, chơi trò chơi… cần giáo dục trẻ biết tự mình quét dọn sau khi làm xong và đem bỏ vào thùng rác, không vứt bừa bãi ra xung quanh. Biết dọn dẹp đồ dùng, cất đồ chơi cẩn thận vào nơi qui định sau khi dùng hoặc chơi xong;

- Giường chiếu, tủ đồ chơi, giá khăn mặt, giá để ca cốc… phải luôn giữ gọn gàng, ngăn nắp.

1. **Tổ chức vệ sinh cá nhân**
   * **3.1.Vệ sinh cá nhân trẻ**
   * **3.2.Một số yêu cầu về vệ sinh đối với giáo viên và người chăm sóc trẻ**

Giáo viên phải là tấm gương về giữ vệ sinh và chăm sóc bảo vệ sức khỏe cho bản thân và những người xunh quanh để trẻ học tập và làm theo, không làm lây lan bệnh tật sang trẻ và cộng đồng.

1. ***Chuẩn bị đầy đủ các đồ dùng vệ sinh cá nhân***

*\* Đồ dùng để trẻ rửa tay rửa mặt*

- Vòi nước vừa tầm tay trẻ, hoặc thùng đựng nước có vòi (nếu đựng nước vào xô hay chậu thì phải có gáo dội), xà phòng rửa tay, khăn khô, sạch để lau tay.

- Khăn mặt đảm bảo vệ sinh (1 khăn mặt/trẻ)

*\* Đồ dùng để vệ sinh*

- Giấy vệ sinh mềm, sạch sẽ, phù hợp với trẻ

- Nước sạch, đồ dùng lau, rửa cho trẻ.

1. ***Chăm sóc và hướng dẫn trẻ thực hiện vệ sinh cá nhân***

*\* Vệ sinh da*

- Vệ sinh mặt mũi: hướng dẫn trẻ tự lau mặt sạch sẽ trước và sau khi ăn, khi mặt bị bẩn. Hướng dẫn trẻ lau mắt trước lau xuôi về phía đuôi mắt, chuyển dịch khăn sao cho da mặt của trẻ luôn luôn được tiếp xúc với phần khăn sạch. Mùa đông cần chuẩn bị khăn ấm cho trẻ lau.

- Vệ sinh bàn tay:

+Hướng dẫn trẻ tự rửa tay và tự lau tay khô theo đúng trình tự, đảm bảo vệ sinh.

+Trường hợp trẻ mới vào lớp, nên hướng dẫn trẻ tỉ mỉ từng thao tác rửa tay và tập cho trẻ làm quen dần với việc tự phục vụ.

*\* Vệ sinh răng miệng*

+Thường xuyên nhắc nhở trẻ uống nước và súc miệng sau khi ăn.

+Hướng dẫn trẻ cách chải răng và kết hợp với gia đình để dạy trẻ tập chải răng ở nhà. Tuyên truyền cho phụ huynh không nên cho trẻ ăn quà vặt nhất là kẹo, bánh ngọt.

+Khám răng định kì để phát hiện sớm răng sâu và chữa trị kịp thời.

*\* Hướng dẫn trẻ đi vệ sinh*

+Hướng dẫn trẻ đi vệ sinh đúng nơi quy định. Dạy trẻ cách giữ vệ sinh cho bản thân, giữ gìn nhà vệ sinh sạch sẽ. Nhắc trẻ dội nước, rửa tay sau khi đi vệ sinh.

*\* Giữ gìn quần áo, giày dép sạch sẽ*

+Không để trẻ mặc quần áo ẩm, ướt. Khi trẻ bị nôn hoặc đại, tiểu tiện ra quần áo hoặc khi mồ hôi ra nhiều, cần thay ngay cho trẻ. Cởi bớt quần áo khi trời nóng hoặc mặc thêm áo khi trời lạnh.

+Nhắc nhở phụ huynh đưa đủ tất, quần áo dự trữ để thay cho trẻ khi cần thiết. Cho trẻ mặc quần áo bằng những loại vải mềm, thấm mồ hôi. Nên dùng loại giày, dép vừa chân, mềm, mỏng, nhẹ, có quai sau và dễ cởi, tháo.

1. ***Vệ sinh thân thể***

- Quần áo phải luôn gọn gàng, sạch sẽ. Nếu có quần áo công tác, phải thường xuyên mặc trong quá trình chăm sóc trẻ. Không mặc trang phục công tác về gia đình hoặc ra ngoài.

- Giữ gìn thân  thể sạch sẽ, đầu tóc luôn gọn gàng, móng tay cắt ngắn.

- Đảm bảo đôi bàn tay luôn sạch sẽ khi chăm sóc trẻ: rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi cho trẻ ăn hoặc tiếp xúc với thức ăn, sau khi đi vệ sinh, làm vệ sinh cho trẻ, quét rác hoặc lau nhà.

- Đồ dùng cá nhân của trẻ và giáo viên phải riêng biệt, không sử dụng đồ dùng cá nhân của trẻ.

1. ***Khám sức khỏe định kì***

- Nhà trường cần khám sức khỏe định kì và có biện pháp phòng bệnh đối với giáo viên, cán bộ, nhân viên, học sinh theo Điều lệ trường mầm non.

**3.3.Những điều cần chú ý khi giáo dục vệ sinh cá nhân cho trẻ.**

Sự gương mẫu của người lớn: Đặc điểm của trẻ là hay bắt chước những hành động cũng như lời nói của người lớn, vì vậy muốn giáo dục trẻ làm một việc gì, người lớn phải làm việc đó.

Giáo dục vệ sinh cá nhân kết hợp lồng ghép với mọi hoạt động của trẻ, thông qua các bài thơ, bài hát, câu chuyện dễ nhớ hoặc từ hiện tượng thực tế.

Thường xuyên có ý thức duy trì vệ sinh sạch sẽ nhà ở, môi trường xung quanh trẻ. Các lớp học phải có chế độ vệ sinh thường xuyên, gắn trách nhiệm cụ thể cho từng giáo viên trong lớp, như: mở cửa thông thoáng phòng, quét nhà sạch sẽ, lau chùi bàn ghế, đồ dùng, đồ chơi. Định kỳ tổng vệ sinh theo qui định ở mỗi trường.

Cần tạo môi trường đầy đủ, thuận lợi để việc giáo dục thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ đạt hiệu quả cao, như: Trẻ phải có đủ đồ dùng vệ sinh cá nhân có kí hiệu riêng biệt (khăn mặt, khăn tay, bàn chải đánh răng, ca cốc, giày dép…); đồ dùng cá nhân của trẻ được để ở chỗ quy định mà trẻ có thể dễ dàng lấy và cất đi.