**TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH AM**

**TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG CÁC BỆNH VỀ MẮT HỌC ĐƯỜNG**

Thực hiện Kế hoạch hoạt động công tác y tế trường học năm học 2018- 2019. Được sự nhất trí của Ban giám hiệu nhà trường, Trường Tiểu học Thanh Am tổ chức truyền thông về chăm sóc mắt học đường nhằm tuyên truyền tới các em học sinh trong trường phòng tránh bệnh cận thị học đường.

         Về dự buổi truyền thông gồm toàn thể CBGV, NV và hơn 800 học sinh của nhà trường.

Cán bộ y tế của nhà trường Trần Ánh Tuyết, đã nêu rõ nguyên nhân và cách phòng tránh bệnh cận thị học đường. Qua buổi truyền thông đã giúp các em học sinh có thêm những kiến thức cơ bản về bệnh cận thị và biết cách phòng tránh bệnh cận thị học đường.

Nội dung của bài tuyên truyền như sau:

Như chúng ta đã biết bệnh cận thị sẽ ảnh hưởng không tốt đến kết quả học tập, ảnh hưởng đến sự phát triển trong tương lai của chúng ta. Trong buổi tuyên truyền hôm nay cô sẽ giúp các con hiểu rõ hơn về bệnh cận thị này nhé!

**1. Khái niệm bệnh cận thị.**

Cận thị là tật khúc xạ làm cho mắt chỉ thấy vật ở gần trước mắt chứ không thấy vật ở xa.

**2. Nguyên nhân cận thị**.

**a) Yếu tố di truyền:**Từ 6 đến 12 tháng tuổi những trẻ bị ảnh hưởng di truyền bắt đầu cận thị. Do đó, cận thị thường được phát hiện khi trẻ bắt đầu đi học.

**b) Yếu tố vệ sinh trường học.**

Ở trường học, thường thấy các lớp càng cao, tỷ lệ cận thị càng tăng, ngoài yếu tố tuổi,còn phải đề cập đến yếu tố như:

**- Ánh sáng:** Thị lực phụ thuộc vào độ chiếu sáng, nếu tăng độ chiếu sáng thì khả năng phân biệt những vật nhỏ sẽ tăng.

Do vậy thiếu ánh sáng và chiếu sáng không hợp lý trong khi học sẽ gây mệt mỏi thị lực, là một trong những yếu tố tạo điều kiện thuận lợi cho cận thị trường học.

**- Bàn ghế**: Bàn ghế thiếu kích thước không phù hợp với lứa tuổi học sinh, sắp xếp sai quy cách.

**- Tư thế sai khi học như**: cúi gần, nhìn gần, nằm, quỳ ôn bài ở nhà…

**- Một số yếu tố bất lợi khác như**: Sách vở, chữ viết… chưa đạt tiêu chuẩn vệ sinh, nhìn gần liên tục, đọc sách, truyện quá nhiều, sử dụng máy vi tính, chơi trò chơi điện tử quá mức, do đó mắt phải quy tụ nhiều ảnh hưởng đến sự phát triển của bệnh cận thị.

**- Yếu tố thể trạng**: Những người cơ thể gầy yếu, hay ốm đau, dễ bị cận thị hơn những người khỏe mạnh.

**3. Tác hại của cận thị**

- Hạn chế tầm nhìn:

+ Gây ảnh hưởng đến kết quả học tập.

+ Gây ảnh hưởng đến các hoạt động sinh hoạt hàng ngày.

+ Hạn chế trong lựa chọn nghề nghiệp.

- Gây biến chứng về mắt như: Bong võng mạc.

**4. Phòng cận thị trường học**.

- Đảm bảo đủ ánh sáng khi học (tại phòng học và góc học tập ở nhà), tránh không cho ánh sáng chiếu vào mắt.

- Khi đọc phải giữ đúng khoảng cách từ mắt đến chữ là 35 – 40cm, ngồi học đúng tư thế với người thẳng, đầu hơi cúi góc 10 – 15độ.

- Sách, vở, truyện, chữ viết trên bảng… cần đảm chữ to và đậm nét để học sinh nhìn rõ chữ.

- Không nên học, đọc truyện, sử dụng vi tính và trò chơi điện tử quá lâu. Khi phải học bài liên tục trong nhiều giờ liền, mỗi giờ nên nhắm mắt lại hoặc nhìn xa 2-3 phút.

- Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng ,đặc biệt các thức ăn có nhiều vitamin A (hoa quả có mầu vàng đỏ , rau xanh thẫm, dầu gan cá…)

|  |  |
| --- | --- |
| **KT HIỆU TRƯỞNG****PHÓ HIỆU TRƯỞNG****Ngô Xuân Trực** | **CBYT****Trần Ánh Tuyết** |