

TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN

BỆNH HỌC ĐƯỜNG – NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH

1. Ngày tuyên truyền: 20/4/2022
2. Nội dung tuyên truyền: bệnh học đường
3. Hình thức tuyên truyền: Loa phát thanh – bảng tin nhà trường - web
4. Đối tượng tuyên truyền: Học sinh toàn trường
5. Cán bộ tuyên truyền: Nhân viên – tổng phụ trách – giám thị
6. Nội dung:

Bệnh học đường là những bệnh liên quan đến lứa tuổi đang ngồi trên ghế nhà trường. Hiểu biết về bệnh học đường sẽ giúp cho các chúng ta có thể tự bảo vệ sức khỏe và tinh thần của mình một cách tốt nhất. Bệnh học đường phổ biến hiện nay mà nhiều em HS mắc phải là: Tật khúc xạ, trong đó bệnh cận thị là phổ biến nhất; bệnh răng miệng, bệnh công vẹo cột sống.

Hôm nay, chúng ta cùng tìm hiểu nguyên nhân và cách phòng tránh 3 căn bệnh học đường phổ biến này nhé.

1. Bệnh cận thị học đường

a) Nguyên nhân:

- Môi trường học tập ở trường và gia đình chưa đảm bảo yêu cầu vệ sinh: góc học tập, phòng học không được chiếu sáng tốt; bàn ghế học không đúng tiêu chuẩn vệ sinh; phòng học chật tối thiểu ánh sáng tự nhiên....
- Tư thế ngồi học không đúng: đầu cúi gằm vẹo, để lệch vở khi viết.
- Thời gian ngồi học quá dài làm mắt bị mỏi mệt.
- Xem ti vi, ngồi máy vi tính, chơi điện tử trong nhiều giờ liền, đọc sách truyện chữ nhỏ

b) Biện pháp phòng tránh

- Bố trí góc học tập phải đủ ánh sáng tự nhiên và ánh sáng nhân tạo.
- Viết đúng khoảng cách : Bàn ghế phải phù hợp với từng chiều cao của cơ thể học sinh.
- Sử dụng các loại sách, vở, truyện phải được in ấn rõ nét, cỡ chữ phải phù hợp với từng cấp học và được in trên giấy tốt và sáng.



- Ngồi học đúng tư thế: khi ngồi học phải ngay ngắn thẳng lưng và cổ giúp tránh mệt mỏi và gù vẹo cột sống, khoảng cách tốt nhất giữa mắt và vở cho học sinh là 30 – 40cm; làm việc với máy tính cách 60cm

- Có thời gian biểu cho học tập và vui chơi giải trí rõ ràng.

- Chế độ dinh dưỡng: bổ sung VTM A hợp lý đầy đủ và cân bằng với rau, củ, quả, thịt, cá

- Khám mắt định kì 6 tháng/lần để phát hiện và điều trị tật khúc xạ và các bệnh về mắt kịp thời

- Đối với các con, khi còn nhỏ nên bỏ những thói quen có hại cho mắt như:

+ Không nằm, quỳ để đọc sách hoặc viết bài.

+ Không đọc sách báo, tài liệu, xem điện thoại khi đang đi trên ô tô, tàu hỏa, máy bay.

+ Khi xem ti vi, máy tính 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 bác sĩ chuyên khoa.

2. Bệnh răng miệng

Theo khảo sát tỉ lệ học sinh bị mắc bệnh răng miệng rất lớn điển hình nhất là bị sâu răng và viêm lợi. Bệnh răng miệng ở lứa tuổi đi học (nhất là các bé học cấp 1) đó là do ăn uống và vệ sinh không đúng cách. Khiến vi khuẩn ăn mòn răng và viêm nhiễm lợi, thậm chí một số em học sinh còn bị sún, gây mất thẩm mỹ và quá trình ăn uống sau này. Bệnh sâu răng còn gây nhức răng, ảnh hưởng đến dây thần kinh vùng miệng và tủy răng, có nguy cơ khiến răng bị hỏng hoàn toàn, buộc phải nhổ, gây ảnh hưởng đến sức khỏe của các em. Ngoài ra sâu răng còn có tính lây lan sang các răng bên cạnh và ảnh hưởng lâu dài về sau.

- Cách phòng tránh bệnh răng miệng ở lứa tuổi học đường: Cách phòng tránh bệnh răng miệng tốt nhất chính là vệ sinh răng miệng sạch sẽ sau bữa ăn. Thay bàn chải đánh răng 3 tháng 1 lần, đánh răng 3 phút ngay sau khi ăn. Không dùng tăm xỉa răng, thay vào đó dùng chỉ nha khoa. Hạn chế cho trẻ em ăn nhiều đồ ngọt như bánh, kẹo. Không ăn đồ ngọt trước khi đi ngủ.

3. Bệnh cong vẹo cột sống

Cong vẹo cột sống là sự bất thường của cột sống bị cong về bên trái hoặc bên phải. Bệnh cong vẹo cột sống thường xảy ra từ độ tuổi 8 – 14 tuổi, do lúc này xương vẫn đang

trong quá trình phát triển. Dưới một tác nhân nào đó (ngồi học không đúng tư thế, mang cặp sách quá nặng, bàn học không đúng tiêu chuẩn) gây áp lực lên cột sống khiến cột sống không phát triển bình thường mà bị cong sang một bên. Trên thế giới, ước tính cứ khoảng 40 em học sinh thì có 1 em bị mắc bệnh cong vẹo cột sống với những mức độ nặng nhẹ khác nhau.

b) 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.

- **Phòng ngừa bệnh cong vẹo cột sống ở lứa tuổi học sinh:**

+ Cách tốt nhất là ngồi học đúng tư thế, lưng thẳng, đầu ngẩng, không ngồi vẹo lệch sang một bên. Bàn ghế phải có kích thước phù hợp với trẻ (không cao quá hoặc thấp quá),

+ Hạn chế mang vác những vật nặng (các em còn nhỏ nên bê vác những đồ vật vừa sức của mình, ko nên mang vác những vật quá nặng), tập luyện thể thao với cường độ cao.

+ Ngoài ra cần có một chế độ dinh dưỡng hợp lý để hệ xương phát triển chắc khỏe. Nên ăn nhiều rau xanh, bổ xung canxi bằng cách ăn cua, tôm, uống sữa...

- Thầy cô giáo và bố mẹ luôn hướng dẫn, nhắc nhở các em ngồi học đúng tư thế;

- Lập thời gian biểu cụ thể cho học tập, vui chơi giải trí, lao động, nghỉ ngơi hợp lý ở trường cũng như ở nhà sao cho phù hợp với từng lứa tuổi cho từng cấp học.

NHÂN VIÊN Y TẾ



Phạm Thị Oanh

BGH PHỤ TRÁCH
TRƯỜNG
THCS
CHU VĂN AN
HOÀNG THỊ TUYẾT



Hoàng Thị Tuyết

