PHÒNG GD&ĐT LONG BIÊN
TRƯỜNG TIỂU HỌC GIA THỤY

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

BỆNH HỌC ĐƯỜNG - NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH

Như chúng ta đã biết hiện nay bệnh học đường đang là vấn đề nan giải mà các cấp các ngày cùng quan tâm. Bởi lẽ chúng có ảnh hưởng không nhỏ về sức khỏe cho thế hệ tương lai của đất nước.

Vậy chúng ta cùng tìm hiểu nguyên nhân và cách phòng chống 2 căn bệnh 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 thiếu ánh sáng tự nhiên.
- Tư thế ngồi học không đúng: đầu cúi gần vở, để lệch vở khi viết.
- Thời gian ngồi học quá dài làm mắt bị mỏi mệt.
- Xem ti vi, ngồi máy vi tính trong nhiều giờ liền, chơi điện tử, 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 với cường độ chiếu sáng > 100 Lux.
- 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.
- Tư thế ngồi học phải ngay ngắn, khoảng cách tốt nhất giữa mắt và vở cho học sinh là 30 - 40cm.
- Có thời gian biểu cho học tập và vui chơi giải trí rõ ràng.

2. Bệnh cong vẹo cột sống

a) Nguyên nhân

- Tư thế ngồi học không đúng: lệch vai sang trái hoặc sang phải, cúi đầu quá thấp
- Học sinh phải ngồi học trong thời gian quá dài trên những bộ bàn ghế không đúng kích thước.
- Học sinh có thói quen mang cặp một bên mà không đeo cặp trên hai vai.
- Do phải lao động sớm: gánh vác, gặt hái, bế em hoặc mắc phải một số di chứng của bệnh còi xương, suy dinh dưỡng, lao cột sống, bại liệt.

b) Biện pháp phòng tránh có kích thước phù hợp với chiều cao đứng của học sinh khi sử dụng.

- Đối với học sinh TH và THCS phải sử dụng cặp sách 2 quai để đeo trên vai;
- 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 ở trường và ở nhà cho từng cấp học.

PHÒNG Y TẾ