

SỞ GD-ĐT BẮC NINH
TRƯỜNG THPT LÝ THƯỜNG KIỆT SỐ 1

**BẦY BÀI TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE HỌC SINH
TRONG TRƯỜNG HỌC**

**BÀI 1: TUYÊN TRUYỀN GIÁO DỤC SỨC KHỎE: PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC
THỰC PHẨM TRONG TRƯỜNG HỌC**

Kính thưa quý thầy cô và các em học sinh thân mến!

Thực phẩm là nguồn cung cấp dinh dưỡng thiết yếu cho sự phát triển và học tập của học sinh. Tuy nhiên, nếu không được chế biến và sử dụng đúng cách, thực phẩm có thể trở thành nguyên nhân gây **ngộ độc thực phẩm** và các bệnh truyền qua đường tiêu hóa, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe.

Nhằm nâng cao kiến thức và kỹ năng phòng chống ngộ độc thực phẩm, nhân viên y tế trường học xin tuyên truyền một số nội dung giáo dục sức khỏe quan trọng như sau:

I. NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM LÀ GÌ?

Ngộ độc thực phẩm là tình trạng rối loạn tiêu hóa xảy ra sau khi ăn hoặc uống phải thực phẩm bị nhiễm khuẩn, nhiễm hóa chất, hoặc không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

Biểu hiện thường gặp: Buồn nôn, nôn, đau bụng, tiêu chảy, sốt, chóng mặt... Trường hợp nặng có thể dẫn đến mất nước, suy kiệt, nguy hiểm đến tính mạng nếu không xử lý kịp thời.

II. NGUYÊN NHÂN GÂY NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

- Ăn thực phẩm ôi thiu, quá hạn sử dụng, hoặc không được bảo quản đúng cách.
- Dùng thực phẩm sống, tái, chưa nấu chín kỹ.
- Ăn thức ăn đường phố không rõ nguồn gốc, không đảm bảo vệ sinh.
- Sử dụng nước uống, đá lạnh không đảm bảo.
- Dùng chung dụng cụ ăn uống với người đang bị bệnh đường tiêu hóa.

III. BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

1. Lựa chọn thực phẩm an toàn

- Mua thực phẩm từ nguồn gốc rõ ràng, có hạn sử dụng và bảo quản đúng điều kiện.
- Không sử dụng thực phẩm có dấu hiệu ôi thiu, nấm mốc, đổi màu hoặc mùi lạ.

2. Chế biến hợp vệ sinh

- Ăn chín, uống sôi – tuyệt đối không ăn tái, sống.
- Dụng cụ chế biến và ăn uống phải được rửa sạch và dùng riêng cho thực phẩm sống, chín.
- Giữ tay sạch trước khi chế biến và ăn uống.

3. Bảo quản đúng cách

- Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ thích hợp.
- Không để thức ăn đã nấu chín ngoài môi trường quá lâu.
 - Không dùng lại thức ăn thừa đã để lâu hoặc hâm đi hâm lại nhiều lần.

4. Thực hiện vệ sinh cá nhân

- Rửa tay sạch bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Không cắn móng tay, không ăn uống trong lớp học hoặc nơi không đảm bảo vệ sinh.

5. Tham gia các bữa ăn tập thể an toàn

- Không mang thức ăn tự chế biến ở nhà đến lớp nếu không bảo quản tốt.
- Khi ăn tại căn tin/trường học, chọn cơ sở có giấy chứng nhận an toàn vệ sinh thực phẩm.

IV. KHI CÓ BIỂU HIỆN NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM PHẢI LÀM GÌ?

- Báo ngay cho giáo viên hoặc nhân viên y tế trường học.
- Không tự ý dùng thuốc cầm tiêu chảy nếu chưa rõ nguyên nhân.
- Đưa người bệnh đến cơ sở y tế gần nhất để được khám và điều trị kịp thời.

THÔNG điệp:

- Ăn chín, uống sôi – Không ngộ độc
- Rửa tay sạch – Tránh bệnh đường tiêu hóa
- Chọn thực phẩm sạch – Vì sức khỏe của bạn

Hãy cùng nhau thực hiện tốt các biện pháp vệ sinh an toàn thực phẩm để bảo vệ sức khỏe cho bản thân và cả cộng đồng học đường!

Trân trọng cảm ơn!

BÀI 2: TUYÊN TRUYỀN GIÁO DỤC SỨC KHỎE: PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH TRUYỀN NHIỄM TRONG TRƯỜNG HỌC

Kính gửi quý thầy cô và các em học sinh thân mến!

Dịch bệnh truyền nhiễm là những bệnh có khả năng lây lan từ người sang người qua nhiều con đường như đường hô hấp, tiêu hóa, máu hoặc tiếp xúc trực tiếp. Một số bệnh thường gặp trong trường học bao gồm: cúm mùa, sốt xuất huyết, tay chân miệng, thủy đậu và COVID-19.

Với mục tiêu nâng cao kiến thức, thái độ và hành vi đúng trong phòng chống dịch bệnh, nhân viên y tế trường học xin gửi đến toàn thể thầy cô và học sinh những nội dung giáo dục sức khỏe quan trọng như sau:

I. TẠI SAO CHÚNG TA PHẢI PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH?

- Bảo vệ sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng.
- Ngăn ngừa dịch lây lan trong nhà trường – nơi tập trung đông người.
- Góp phần giữ vững môi trường học tập an toàn, khỏe mạnh.

II. CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH TRUYỀN NHIỄM

1. Giữ gìn vệ sinh cá nhân

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch trong ít nhất 30 giây, đặc biệt trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

- Che miệng, mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay áo.
- Không dùng chung khăn mặt, cốc nước, đồ dùng cá nhân.

2. Giữ gìn vệ sinh môi trường học tập

-Mở cửa lớp để thông thoáng không khí.
-Vệ sinh bàn ghế, tay nắm cửa, công tắc, thiết bị học tập hàng ngày bằng dung dịch sát khuẩn.

-Đổ rác đúng nơi quy định và dọn sạch sẽ các khu vực sinh hoạt chung.

3. Ăn uống lành mạnh – sinh hoạt điều độ

- Ăn chín, uống sôi; tăng cường rau xanh, hoa quả để bổ sung vitamin.
- Ngủ đủ giấc, luyện tập thể dục thường xuyên để tăng cường sức đề kháng.

4. Theo dõi sức khỏe và xử lý kịp thời

-Khi có dấu hiệu sốt, ho, sổ mũi, đau họng, mệt mỏi... cần nghỉ học và thông báo ngay cho giáo viên, nhân viên y tế để được hướng dẫn chăm sóc.

-Nếu trong lớp có học sinh bị bệnh truyền nhiễm, cần báo cáo nhà trường để phối hợp xử lý, hạn chế lây lan.

5. Tiêm chủng đầy đủ theo khuyến cáo

-Tiêm đầy đủ các loại vắc-xin phòng bệnh theo chương trình tiêm chủng mở rộng như: sởi – quai bị – rubella, thủy đậu, cúm, viêm gan B, COVID-19...

III. THÔNG điệp GỬI ĐẾN CÁC EM HỌC SINH

- Rửa tay sạch – Dịch bệnh tránh xa
- Đeo khẩu trang – An toàn cho bạn và mọi người
- Ăn uống đủ chất – Khỏe mạnh học tập tốt
- Tiêm phòng đầy đủ – Phòng bệnh hiệu quả

Hãy cùng nhau nâng cao ý thức và thực hiện tốt các biện pháp phòng, chống dịch bệnh truyền nhiễm để xây dựng một môi trường học đường an toàn – khỏe mạnh – thân thiện!

Trân trọng cảm ơn!

BÀI 3: TUYÊN TRUYỀN GIÁO DỤC SỨC KHỎE: PHÒNG CHỐNG TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG TRƯỜNG HỌC

Kính gửi quý thầy cô và các em học sinh thân mến!

Tai nạn thương tích là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong và thương tật ở lứa tuổi học đường. Trong môi trường học đường, các tai nạn có thể xảy ra như: té ngã, bỏng, điện giật, đuối nước, tai nạn giao thông, bị vật nhọn đâm phải hoặc va chạm trong lúc vui chơi, chạy nhảy...

Để bảo vệ bản thân và góp phần xây dựng một môi trường học đường an toàn, thân thiện, mỗi chúng ta cần nâng cao ý thức phòng tránh tai nạn thương tích thông qua những biện pháp thiết thực sau

I. CÁC LOẠI TAI NẠN THƯỜNG GẶP TRONG TRƯỜNG HỌC

- Té ngã cầu thang, lan can, sân trường trơn trượt
- Vấp phải vật sắc nhọn, dụng cụ học tập nguy hiểm
- Tai nạn giao thông khi đến/trở về trường
- Bỏng, điện giật do nghịch ổ điện, phích cắm
- Đuối nước tại khu vực ao hồ, bể bơi trong hoặc gần trường
- Bị bạn bè xô đẩy, đánh nhau dẫn đến chấn thương

II. BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG TAI NẠN THƯƠNG TÍCH

1. Trong lớp học

- Không trèo lên bàn ghế, cửa sổ hoặc lan can.
- Không ném đồ vật, chạy nhảy, xô đẩy nhau trong lớp.
- Sắp xếp cặp sách, đồ dùng học tập gọn gàng, tránh vấp ngã.
- Không tự ý nghịch ổ điện, dây điện, thiết bị điện tử khi không có người lớn.

2. Khi ra chơi hoặc hoạt động ngoài trời

- Chơi đúng nơi quy định, không leo trèo cây, tường rào, mái hiên.
- Không chơi các trò chơi nguy hiểm: rượt đuổi, đánh nhau, nhảy từ cao xuống.
- Luôn tuân thủ sự hướng dẫn của giáo viên và người phụ trách.

3. Khi đi học và tan học

- Đi bộ trên vỉa hè hoặc sát lề đường, không đùa giỡn ngoài đường.
- Khi qua đường phải quan sát kỹ, đi đúng phần đường, vạch qua đường.
- Đội mũ bảo hiểm đúng cách khi đi xe đạp điện hoặc ngồi sau xe máy.

4. Với học sinh nhỏ tuổi (tiểu học, mầm non)

- Không cho vật nhỏ vào miệng, tai, mũi.
- Tránh xa khu vực bếp ăn, dụng cụ nóng, vật sắc nhọn.
- Không ra khỏi lớp hoặc trường khi không có người lớn đi cùng.

III. TRÁCH NHIỆM CỦA HỌC SINH VÀ GIÁO VIÊN

- Học sinh phải chấp hành nghiêm nội quy trường lớp, giữ gìn trật tự, vệ sinh.
- Thầy cô và nhân viên nhà trường thường xuyên kiểm tra, sửa chữa cơ sở vật chất có nguy cơ gây tai nạn.
- Phối hợp giữa nhà trường – gia đình – cộng đồng trong việc giáo dục và giám sát học sinh.

IV. KHI XẢY RA TAI NẠN – CẦN BÌNH TĨNH XỬ LÝ

- Báo ngay cho giáo viên, nhân viên y tế trường học để sơ cứu ban đầu.
- Không di chuyển người bị nạn nếu nghi ngờ gãy xương, chấn thương đầu – cổ.
- Đưa đến cơ sở y tế gần nhất khi cần thiết.

V.THÔNG điệp NHẮC NHỞ MỖI NGÀY

- An toàn là bạn - Tai nạn là thù
- Bước chậm - Nhìn kỹ - Sống khỏe mỗi ngày
- Không đùa nghịch - Giữ mình an toàn
- Phòng tai nạn - Bằng ý thức và hành động

Hãy cùng nhau hành động để xây dựng một môi trường học đường **an toàn - văn minh - thân thiện**, vì sức khỏe và tương lai của mỗi học sinh!

Trân trọng cảm ơn!

BÀI 4: TUYÊN TRUYỀN GIÁO DỤC SỨC KHỎE: DINH DƯỠNG HỢP LÝ VÀ TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

Kính gửi quý thầy cô và các em học sinh thân mến!

Sức khỏe là nền tảng quan trọng giúp các em học sinh học tập, vui chơi và phát triển toàn diện. Để có sức khỏe tốt, mỗi người cần xây dựng một lối sống lành mạnh,

trong đó **dinh dưỡng hợp lý và hoạt động thể lực thường xuyên** đóng vai trò thiết yếu.

I. TẠI SAO PHẢI ĂN UỐNG ĐÚNG CÁCH VÀ TẬP LUYỆN THƯỜNG XUYỀN?

- Giúp cơ thể phát triển cân đối, tăng chiều cao và trí tuệ.
- Phòng ngừa các bệnh như: béo phì, suy dinh dưỡng, tiểu đường, tim mạch, rối loạn tiêu hóa...
- Tăng sức đề kháng, giúp học sinh học tập tốt và ít bị ốm vặt.
- Giảm stress, nâng cao tinh thần, cải thiện chất lượng giấc ngủ.

II. BIỆN PHÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ CHO HỌC SINH

1. Ăn đủ chất - đủ bữa

- Ăn 3 bữa chính/ngày và 1–2 bữa phụ (sáng - trưa - tối - phụ chiều).
- Cung cấp đầy đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng: **bột đường - đạm - béo - vitamin và khoáng chất**.

2. Ưu tiên thực phẩm lành mạnh

- Ăn nhiều rau xanh, trái cây tươi – bổ sung vitamin và chất xơ.
- Uống sữa và các sản phẩm từ sữa để phát triển chiều cao.
- Hạn chế ăn đồ chiên rán, thức ăn nhanh, nước ngọt có gas và đồ ăn vặt nhiều đường, muối.

3. Uống đủ nước mỗi ngày

- Uống khoảng 1,5–2 lít nước/ngày, ưu tiên nước lọc và nước trái cây tươi.
- Không uống nước ngọt, trà sữa thường xuyên vì gây béo phì và sâu răng.

III. TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

1. Tập thể dục ít nhất 60 phút mỗi ngày

- Đi bộ, chạy bộ, nhảy dây, đá cầu, đạp xe, chơi thể thao (bóng đá, bóng rổ, cầu lông...)
- Tham gia các tiết học thể dục đầy đủ và tích cực.

2. Hạn chế ngồi lâu, lười vận động

- Tránh ngồi học quá lâu, cần nghỉ giải lao, đi lại sau mỗi 45–60 phút.
- Hạn chế sử dụng điện thoại, máy tính, TV quá 2 giờ mỗi ngày.

3. Tập thói quen vận động hằng ngày

- Đi bộ hoặc đi xe đạp đến trường nếu gần nhà.
- Giúp bố mẹ làm việc nhà như lau nhà, quét dọn, tưới cây...

IV. THỰC HÀNH LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

- Ngủ đủ giấc: từ 8–10 tiếng mỗi đêm tùy độ tuổi.
- Không bỏ bữa sáng – bữa ăn quan trọng để bắt đầu ngày học tập hiệu quả.
- Giữ vệ sinh cá nhân và môi trường sống sạch sẽ.

V. THÔNGIỆP SỨC KHỎE CHO HỌC SINH

- Ăn uống khoa học - Học tập hiệu quả
- Tập thể dục mỗi ngày - Khỏe mạnh suốt đời
- Uống đủ nước - Ít đồ ngọt
- Vận động nhiều - Sống vui khỏe

Hãy cùng nhau rèn luyện một lối sống tích cực để nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần, trở thành những học sinh năng động - khỏe mạnh - học tốt!

Trân trọng cảm ơn!

BÀI 5: TUYÊN TRUYỀN GIÁO DỤC SỨC KHỎE: PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT HỌC ĐƯỜNG

Kính gửi quý thầy cô và các em học sinh thân mến!

Trường học là nơi tập trung đông học sinh, sinh hoạt và học tập thường xuyên trong môi trường kín. Nếu không có kiến thức và ý thức chăm sóc sức khỏe đúng cách, học sinh rất dễ mắc phải các **bệnh học đường** như: cận thị, cong vẹo cột sống, béo phì, suy dinh dưỡng, các bệnh truyền nhiễm (cúm, sốt xuất huyết, tay chân miệng...), và bệnh rối loạn tâm lý như stress, lo âu, mất ngủ.

Để phòng ngừa hiệu quả, mỗi học sinh cần trang bị cho mình **kiến thức và thói quen sống lành mạnh**. Sau đây là những biện pháp phòng tránh bệnh tật học đường quan trọng:

I. PHÒNG TRÁNH CÁC BỆNH VỀ MẮT (CẬN THỊ)

- Ngồi học đúng tư thế, cách sách vở khoảng 25–30cm.
- Học tập nơi đầy đủ ánh sáng, không học khi nằm, ngồi lệch.
- Không sử dụng điện thoại, máy tính quá nhiều.
- Cho mắt nghỉ ngơi sau mỗi 45 phút học tập, nhìn xa 10–15 phút.
- Khám mắt định kỳ mỗi 6 tháng đến 1 năm/ lần.

II. PHÒNG CHỐNG CONG VẠO CỘT SỐNG

- Ngồi học ngay ngắn, lưng thẳng, không nghiêng người.
- Mang cặp sách đều hai vai, không mang quá nặng.
- Bàn ghế phải phù hợp với chiều cao lứa tuổi.
- Tăng cường vận động, thể dục thể thao giúp phát triển cơ – xương – khớp.

III. PHÒNG CHỐNG BÉO PHÌ – SUY DINH DƯỠNG

- Ăn uống đầy đủ các nhóm chất: bột – đạm – béo – rau – trái cây.

- Hạn chế thức ăn nhanh, nước ngọt, đồ chiên rán nhiều dầu mỡ.
- Tập thể dục ít nhất 60 phút mỗi ngày.
- Ngủ đủ giấc và đúng giờ để phát triển chiều cao và trí tuệ.

IV. PHÒNG CHỐNG CÁC BỆNH TRUYỀN NHIỄM TRONG TRƯỜNG HỌC

- Giữ vệ sinh cá nhân: rửa tay bằng xà phòng, đeo khẩu trang khi cần.
- Giữ vệ sinh môi trường lớp học, nhà vệ sinh, bàn ghế sạch sẽ.
- Không dùng chung khăn mặt, chai nước, đồ dùng cá nhân.
 - Khi có dấu hiệu sốt, ho, sổ mũi... cần báo cho giáo viên và nghỉ học kịp thời.
 - Tiêm phòng đầy đủ các vắc xin theo khuyến cáo.

V. GIỮ GÌN SỨC KHỎE TÂM THẦN HỌC ĐƯỜNG

- Giữ tinh thần lạc quan, tích cực, giao tiếp lành mạnh với bạn bè.
- Không để áp lực học tập gây stress – cần biết cân bằng thời gian học và nghỉ ngơi.
- Chia sẻ với thầy cô, bố mẹ hoặc nhân viên y tế trường học khi có lo âu, căng thẳng.

THÔNG điệp HỌC ĐƯỜNG KHỎE MẠNH

- Ngồi đúng - Nhìn sáng - Không cận
- Sống vui - Học khỏe - Tránh bệnh
- Ăn đủ chất - Tập đều tay - Sống khỏe mỗi ngày
- Sạch sẽ - Tiêm phòng - Không truyền nhiễm

Mỗi bạn học sinh hãy trở thành một **“Chiến binh học đường khỏe mạnh”**, góp phần xây dựng một ngôi trường an toàn, vui vẻ, phát triển toàn diện!

Trân trọng cảm ơn!

BÀI 6: TUYÊN TRUYỀN GIÁO DỤC SỨC KHỎE: CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG

Kính gửi quý thầy cô và các em học sinh thân mến!

Răng miệng khỏe mạnh không chỉ giúp các em ăn uống ngon miệng, phát âm rõ ràng, mà còn góp phần xây dựng sự tự tin và phát triển toàn diện. Tuy nhiên, hiện nay tỷ lệ sâu răng, viêm lợi ở học sinh vẫn còn cao do chưa có thói quen chăm sóc răng miệng đúng cách.

Vì vậy, hôm nay chúng ta cùng tìm hiểu về tầm quan trọng của việc chăm sóc răng miệng và các biện pháp đơn giản để giữ hàm răng luôn khỏe đẹp.

I. TẠI SAO PHẢI CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG?

- Phòng ngừa sâu răng, viêm lợi, hôi miệng.
- Giúp nhai tốt, tiêu hóa dễ dàng, ăn uống ngon miệng hơn.

- Giúp phát âm chuẩn, tăng sự tự tin trong giao tiếp.
- Tránh các biến chứng nguy hiểm như nhiễm trùng, mất răng sớm.

II. BIỂU HIỆN CỦA BỆNH RĂNG MIỆNG THƯỜNG GẶP

- Đau nhức răng, ê buốt khi ăn đồ nóng/lạnh/ngọt.
- Lợi sưng đỏ, chảy máu khi chải răng.
- Miệng có mùi hôi, răng đổi màu hoặc lung lay.
- Có đốm đen, lỗ sâu trên bề mặt răng.

III. BIỆN PHÁP CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG ĐÚNG CÁCH

1. Đánh răng đúng cách

- Đánh răng **ít nhất 2 lần/ngày**, sau bữa sáng và trước khi đi ngủ.
- Dùng **bàn chải lông mềm** và **kem đánh răng có chứa fluor**.
- Đánh răng theo vòng tròn nhẹ nhàng trong **ít nhất 2 phút**.

2. Dùng chỉ nha khoa và súc miệng

- Dùng **chỉ nha khoa** để làm sạch kẽ răng thay vì tăm tre.
- Súc miệng với nước muối hoặc dung dịch chuyên dụng sau khi ăn.

3. Ăn uống hợp lý

- Ăn nhiều rau xanh, trái cây tươi, thực phẩm giàu canxi (sữa, trứng, cá...).
- Hạn chế đồ ngọt, nước có gas, bánh kẹo dính răng.
- Uống đủ nước mỗi ngày.

4. Khám răng định kỳ

- Khám răng 6 tháng một lần** tại nha sĩ để kiểm tra và điều trị sớm nếu có bệnh.

IV. NHỮNG ĐIỀU HỌC SINH CẦN TRÁNH

- Không cắn móng tay, bút hoặc vật cứng.
- Không ăn quá nhiều đồ ngọt vào buổi tối.
- Không dùng chung bàn chải với người khác.

V. THÔNG điệp SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG

- Răng sạch - Miệng thơm - Nụ cười tỏa sáng
- Chải răng mỗi sáng và tối - Răng chắc khỏe suốt đời
- Ăn ít đồ ngọt - Hạn chế sâu răng
- Khám răng định kỳ - Ngừa bệnh kịp thời

Hãy cùng nhau xây dựng thói quen chăm sóc răng miệng mỗi ngày để có hàm răng khỏe mạnh, nụ cười tươi sáng và cơ thể khỏe mạnh toàn diện!

Trân trọng cảm ơn!

BÀI 7: TUYÊN TRUYỀN GIÁO DỤC SỨC KHỎE: CHĂM SÓC MẮT CHO HỌC SINH

Kính gửi quý thầy cô và các em học sinh thân mến!

Đôi mắt là cửa sổ tâm hồn, là công cụ quan trọng giúp chúng ta học tập và tiếp thu kiến thức. Tuy nhiên, với việc học tập và sử dụng thiết bị điện tử ngày càng nhiều, sức khỏe đôi mắt của học sinh đang đối mặt với nhiều vấn đề như cận thị, viêm kết mạc, mỏi mắt, hay khô mắt.

Vì vậy, chăm sóc mắt đúng cách là điều vô cùng cần thiết để bảo vệ sức khỏe đôi mắt, giúp các em học sinh học tập hiệu quả và phát triển toàn diện.

I. TẠI SAO PHẢI CHĂM SÓC ĐÔI MẮT?

- Đôi mắt khỏe giúp học sinh học tập tốt hơn, nhìn rõ để đọc sách, xem bảng, ghi chép.
- Phòng ngừa các bệnh về mắt như cận thị, viễn thị, loạn thị, khô mắt, mỏi mắt.
- Giúp các em tự tin, giao tiếp dễ dàng và duy trì sức khỏe tổng thể.

II. CÁC VẤN ĐỀ MẮT THƯỜNG GẶP Ở HỌC SINH

-**Cận thị:** Nhìn mờ khi nhìn xa, có thể do học sinh ngồi học quá gần sách vở, sử dụng thiết bị điện tử quá lâu.

-**Mỏi mắt, khô mắt:** Thường gặp khi học sinh sử dụng máy tính, điện thoại di động hoặc xem TV lâu mà không nghỉ.

-**Viêm kết mạc (đau mắt đỏ):** Do vi khuẩn, vi rút hoặc dị ứng, có thể lây lan nhanh trong môi trường học đường.

III. BIỆN PHÁP CHĂM SÓC MẮT ĐÚNG CÁCH

1. Giữ khoảng cách an toàn khi đọc sách và sử dụng thiết bị điện tử

- Ngồi học đúng tư thế, để sách vở cách mắt ít nhất 30cm.
- Khi sử dụng điện thoại, máy tính, nên giữ khoảng cách từ 50-60cm, không quá 1-2 giờ/ngày.
- Đảm bảo màn hình điện tử có ánh sáng phù hợp, tránh ánh sáng chói.

2. Cho mắt nghỉ ngơi thường xuyên

-Quy tắc **20-20-20**: Sau mỗi 20 phút nhìn gần, hãy nhìn xa 20 feet (khoảng 6 mét) trong ít nhất 20 giây.

-Thực hiện các bài tập mắt đơn giản như nhắm mắt và xoa mắt nhẹ nhàng mỗi ngày.

3. Bảo vệ mắt khỏi ánh sáng mạnh

-Đeo kính râm khi ra ngoài trời nắng để bảo vệ mắt khỏi tia UV.

-Sử dụng đèn học có ánh sáng mềm, không quá chói và không quá tối.

4. Thực hiện chế độ dinh dưỡng lành mạnh

-Ăn nhiều rau xanh, trái cây, thực phẩm giàu vitamin A, C, E và omega-3 để nuôi dưỡng mắt khỏe mạnh (như cà rốt, cải xoăn, cá, trứng...).

-Uống đủ nước để tránh tình trạng khô mắt.

5. Khám mắt định kỳ

-Khám mắt ít nhất một lần mỗi năm để phát hiện kịp thời các bệnh về mắt, đặc biệt là cận thị và các bệnh lý khác.

IV. NHỮNG ĐIỀU HỌC SINH CẦN TRÁNH

-Không ngồi học quá lâu, không nhìn chăm chăm vào màn hình điện tử trong thời gian dài.

-Không tự ý chà xát mắt, đặc biệt khi tay không sạch sẽ.

-Không dùng chung kính mắt hoặc các đồ dùng cá nhân liên quan đến mắt với người khác.

V.THÔNG điệp CHĂM SÓC MẮT SỨC KHỎE

- Đôi mắt sáng - Tương lai tươi sáng

-Ngồi học đúng tư thế - Mắt sáng lâu dài

-Sử dụng thiết bị thông minh hợp lý - Đôi mắt khỏe mạnh

-Ăn rau xanh, uống nước nhiều - Mắt luôn sáng khỏe

Mỗi học sinh hãy luôn chú ý chăm sóc đôi mắt của mình để có thể học tập, vui chơi và phát triển một cách toàn diện. Đôi mắt khỏe mạnh sẽ giúp các em chinh phục mọi thử thách và hướng tới một tương lai sáng lạn!

Trân trọng cảm ơn!

Vân Hà, ngày 28 tháng 3 năm 2026

NHÂN VIÊN Y TẾ

Nguyễn Thị Tuyết