**Phòng Giáo dục và Đào tạo THỊ XÃ KỲ ANH**

**Trường Mầm non KỲ HOA**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**PHÒNG CHỐNG CÁC BỆNH HỌC ĐƯỜNG TẠI TRƯỜNG MẦM NON**

**Hiện nay bệnh tật học đường đang là mối quan tâm lo lắng của nhiều bậc phụ huynh, tình trạng học sinh mắc những bệnh, tật học đường rất nhiều với những mặt bệnh thường gặp như: tật cận thị, bệnh sâu răng, gù, cong vẹo cột sống.**

          Hôm nay cô và các em cùng nhau tìm hiểu về tật cận thị học đường và bệnh cong vẹo cột sống nhé!

Như chúng ta đã biết để có một cơ thể khỏe mạnh, không bệnh tật, một thể hình cân đối, một cặp mắt sáng ngời là mong muốn của tất cả mọi người. Vậy để biết cách phòng tránh bệnh cong vẹo cột sống và tật cận thị học đường thì trước hết chúng ta phải hiểu được thế nào là cong vẹo cột sống và thế nào là cận thị, nguyên nhân và biện pháp phòng tránh nó. Sau đây chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu.

**1.** **Bệnh cận thị**

**\* Cận thị:** Là tật khúc xạ làm cho mắt chỉ nhìn thấy rõ vật ở xa mà không nhìn thấy rõ được vật ở gần.

         Các em cũng có thể mắc tật cận thị nếu như chúng ta ngồi học ở nơi thiếu ánh sáng hay ánh sáng không hợp lí; kích thước bàn ghế không phù hợp; ngồi học không đúng tư thế; do di truyền hay do chúng ta đọc sách, báo, truyện có cỡ chữ quá nhỏ, chơi trò chơi điện tử, xem ti vi và sử dụng máy vi tính quá lâu….

**\* Nguyên nhân cơ bản dẫn đến tình trạng này là:**

         - Do quá trình học tập và giải trí thiếu khoa học ở lứa tuổi học sinh. Khi đến trường các em phải học tập với cường độ cao trong điều kiện môi trường ánh sáng không bảo đảm, tư thế ngồi học không đúng, đọc sách với cự ly gần trong thời gian dài không nghỉ ngơi hợp lý, bàn ghế học sinh không phù hợp...

        - Khi về nhà các em thường xem ti vi, chơi máy vi tính nhiều giờ liên tục với cự ly rất gần, hay đọc sách trong tư thế nằm, đọc ở những nơi không đủ ánh sáng, tự ý đeo kính cận không đúng tiêu cự. Có những trường hợp cận thị do di truyền, do chế đ ăn uống không đủ chất dinh dưỡng. Chính những nguyên nhân trên đã ảnh hưởng xấu tới khả năng điều tiết của đôi mắt, dẫn tới cận thị học đường đang ngày càng gia tăng ở Việt Nam trong những năm gần đây.

**\* Biểu hiện**:

         - Tật cận thị có 2 biểu hiện chính:  Độ hội tụ của mắt tăng và trục trước sau của mắt dài quá giới hạn bình thường. Hậu quả là thị lực giảm, mắt không nhìn rõ vật ở xa, chỉ thấy vật ở gần và mắt phải điều tiết liên tục để nhìn cho rõ.

**\* Tác hại:**

         - Ảnh hưởng đến thẩm mỹ: các em học sinh còn rất bé đã phải đeo cạp kính rất to, nặng.

          - Đối với học tập: kết quả học tập có phần bị giảm suốt do nhìn mờ chữ, viết chậm hơn so với các bạn cùng lớp.

          - Trong sinh hoạt: khó khăn trong khi vui chơi, lao động…

         - Đối với sức khỏe: có thể bị bong võng mạc và dẫn đến mù lòa nếu không được phát hiện và điiều trị kịp thời.

**\* Cách phòng chống cận thị học đường:**

          - Điều chỉnh tư thế ngồi học cho trẻ là rất quan trọng, giúp mắt có khoảng cách điều tiết hợp lý. Bên cạnh đó các em cũng cần chú ý tới ánh sáng học tập ,học dưới ánh sáng đảm bảo chất lượng, độ sáng phù hợp và không chứa chất độc hại. Do vậy, các bậc phụ huynh cần chú ý chọn cho trẻ loại đèn chống cận thị, độ sáng phù hợp với mắt.

         - Cần đóng bàn ghế phù hợp với tuổi để các em khỏi cúi sát sách, vở, vừa đỡ mắc cận, vừa khỏi gù vẹo cột sống, lớp học cần đủ ánh sáng đèn, ánh sáng tự nhiên chiếu qua cửa sổ, tường sáng, trần sáng để phản xạ tốt ánh sáng, bảng chống lóa, giấy sách vở chống lóa.

          - Các em cần có kế hoạch học tập và giải trí phù hợp. Tránh trường hợp các em học tập, giải trí quá mức dẫn đến tình trạng mệt mỏi, căng thẳng ảnh hưởng xấu đến sự điều tiết của mắt.

           - Ăn những thức ăn có đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt là những chất có nhiều vitamimA, C, E, dầu gấc carotenoid, beta-caroten, lutein và zeaxanthin, vitamin B6, B9 và B12... có thể có những tác động tích cực trong việc phòng ngừa và chữa trị tật cận thị học đường.

          - Khi đã bị cận thị, việc đeo kính hoặc dùng thuốc đều không thể ngăn cản bệnh tiến triển. Tật này thường chỉ ngừng hẳn khi tới 25-30 tuổi. Một học sinh bị cận thị lúc mới được phát hiện phải đeo kính 0,5 điốp, thì đến 30 tuổi có thể phải đeo kính 2,5-5 điốp hoặc  lớn hơn. Vì vậy, việc phòng bệnh có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Chúc các em có một đôi mắt sáng, khỏe mạnh!

**2. Bệnh cong vẹo cột sống**

Mọi người phải biết, phải hiểu được bệnh cong vẹo cột sống chính là những biến dạng của cột sống làm lệch hình của cơ thể.

Được chia làm hai loại đó là cong cột sống và vẹo cột sống.



**Hình ảnh: Vẹo cột sống**

**\*. Nguyên nhân bị cong vẹo cột sống**

- Ngồi học không đúng tư thế ( ngồi học không ngay ngắn, nằm, quì, nghiêng khi học bài ).

- Kích thước bàn ghế không phù hợp (quá cao hay quá thấp, quá chật, thiếu chỗ ngồi học).

- Lao động quá nặng, quá sớm, bế nách em bé, đeo cặp sách quá nặng hoặc không đều hai bên vai, hoặc cắp cặp vào nách.

- Mắc bệnh còi xương, suy dinh dưỡng.

**\*. Tác hại của cong vẹo cột sống**

- 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 tới 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.

**\*. Cách phòng tránh bị cong vẹo cột sống**

- Tư thế ngồi học đúng, lưng thẳng có điểm tựa ngay ngắn.

- Bàn ghế phải phù hợp với tầm vóc lứa tuổi học sinh.

- Làm việc vừa sức không mang vác hay bồng bế em bé quá sức nặng.

- Không nên xách cặp hoặc đeo cặp quá nặng một bên vai, nên đeo cân hai vai.

- Đảm bảo chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý, tránh suy dinh dưỡng còi xương.

Các con hãy ngồi học đúng tư thế để không bị cong vẹo cột sống nhé!

 **NGƯỜI TUYÊN TRUYỀN**

 **Lê Thị Thảo**