PHÒNG GD&ĐT ĐÔNG TRIỀU

**TRƯỜNG TIỂU HỌC MẠO KHÊ B**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN CÁC BÊNH HỌC ĐƯỜNG**

Thời gian: 13/09/2024

Hình thức: Phát thanh trên loa

Người thực hiện: Nguyễn Thị Duyên

Chức vụ:Nhân viên kiêm nhiệm y tế

**NỘI DUNG**

 Các bạn học sinh yêu quý! bệnh tật học đường đang là mối quan tâm lo lắng của nhiều bậc phụ huynh. Hiện nay tình trạng các bạn học sinh chúng ta mắc các tật liên quan đến học đường rất lớn, chỉ vì những thói quen xấu trong tư thế ngồi học.

**I. Bệnh gù vẹo cột sống:**

Vẹo cột sống là tình trạng cột sống bị uốn cong sang bên phải hoặc bên trái theo hình chữ C hay chữ S (thuận hoặc ngược). Cong cột sống là khi cột sống xuất hiện những đoạn cong bất thường theo 2 dạng: Gù (cột sống phần ngực uốn cong quá mức ra phía sau); Ưỡn (cột sống phần thắt lưng uốn cong quá mức ra phía trước).

            Bệnh cong vẹo cột sống không phải bệnh nguy hiểm, không gây tác hại nghiêm trọng tức thời, tuy nhiên bệnh sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe thể chất và tâm thần của một thế hệ trong tương lai.

            Cong vẹo cột sống làm mất đi vẻ đẹp về hình thể, ảnh hưởng đến tâm lý học sinh, hạn chế khả năng hòa nhập trong cộng đồng. Nếu không được phát hiện sớm và có biện pháp can thiệp kịp thời, cong vẹo cột sống có thể tiến triển nặng, gây biến dạng lồng ngực và khung chậu, ảnh hưởng đến hoạt động của các cơ quan trong cơ thể. Cong vẹo cột sống nặng có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và tuổi thọ của người bệnh.

**\* Nguyên nhân dấn đến cong vẹo cột sống:**

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

- Kích thước bàn ghế không phù hợp (qua cao, quá thấp, quá chật).

- Lao động quá nặng, quá nặng, bế cắp nách em bé, đeo cặp sách quá nặng hoặc không đều 2 bên vai hoặc cắp cặp vào nách.

- Mắc bệnh còi xương, suy dinh dưỡng.

**\* Để phòng tránh cong vẹo cột sống cho học sinh, cần thực hiện các biện pháp sau:**

- Chỗ ngồi học phải đủ ánh sáng, tư thế ngồi phải ngay ngắn.

- Bàn ghế học sinh phải phù hợp với lứa tuổi

- Nên đeo cặp bằng hai quai sau lưng, không nên đeo hay xách cặp một bên vai.

Ngoài ra cũng cần đảm bảo chế độ dinh dưỡng hợp lý; lao động và tập luyện vừa sức.

**II. Bệnh cận thị học đường:**

Bệnh cận thị hoàn toàn có thể phòng được nếu có sự phối hợp tích cực giữa học sinh, gia đình và nhà trường. Sau đây là một số chỉ dẫn cần được tuân thủ trong sinh hoạt và học tập:

**1. Giữ đúng tư thế ngồi khi học**

Ngồi thẳng lưng, hai chân khép, hai bàn chân để ngay ngắn sát nền nhà, đầu cúi 10-15 độ. Khoảng cách từ mắt đến sách vở trên bàn học là 25 cm đối với học sinh tiểu học. Thầy cô giáo và cha mẹ học sinh phải thường xuyên nhắc nhở, không để các em cúi gằm mặt, nghiêng đầu, áp má lên bàn học khi đọc hoặc viết.

**2. Lớp học, góc học tập phải đủ những điều kiện cần thiết**

- Kích thước phòng học; cách sắp xếp bàn ghế, bảng viết phải phù hợp với lứa tuổi để học sinh có thể ngồi đúng tư thế và giữ đúng khoảng cách từ mắt đến sách vở.

- Đảm bảo đủ ánh sáng: nơi tối nhất không dưới 30 lux, nơi sáng nhất không quá 700 lux.

- Chữ viết trên bảng và trong sách vở phải rõ nét, chiều cao ít nhất của chữ viết là 1/200 khoảng cách từ mắt tới chữ.

- Khi đọc sách buổi tối, cần đèn đủ sáng và có chụp phản chiều. Không dùng đèn ống neon, nên dùng bóng điện dây tóc.

**3. Bỏ những thói quen có hại cho mắt**

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

- Không đọc sách báo, tài liệu khi đang đi trên ô tô, tàu hỏa, máy bay.

- Khi xem ti vi, video 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 kình cần tuân thủ hướng dẫn của nhà chuyên môn.

\* Khi có biểu hiện: Cảm thấy mỏi mắt khi đọc sách, nhìn mờ khi đọc chữ hoặc nhìn một vật ở xa. Nên bảo bố mẹ đưa chúng ta đến ngày trung tâm chuyên khoa về mắt để khám và điều trị kịp thời.

Trên đây là những biện pháp và cách phòng chống bệnh gù vẹo cột sống và bệnh cân thị học đường. Mình mong rằng các bạn thực hiện tốt những biện pháp đó.

 **NGƯỜI DUYỆT NGƯỜI THỰC HIỆN**

 **Phó hiệu trưởng Nhân viên kiêm nhiệm y tế**

 **Nguyễn Thị Phượng Nguyễn Thị Duyên**