

KẾ HOẠCH
PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT HỌC ĐƯỜNG
Năm học 2024 - 2025

Căn cứ Kế hoạch số 978/PGDDĐT-HĐNG ngày 09 tháng 09 năm 2024 về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ y tế trường học năm 2024 – 2025;

Căn cứ kế hoạch và nhiệm vụ năm học của trường mầm non Hồng Đào xây dựng và triển khai kế hoạch phòng chống bệnh tật học đường năm học 2024 – 2025 như sau:

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU

- Tăng cường công tác giáo dục, tuyên truyền nâng cao nhận thức cho giáo viên, phụ huynh và học sinh về các bệnh tật học đường như cong vẹo cột sống, cận thị...
- Quán triệt trong đội ngũ giáo viên, nhân viên nghiêm túc thực hiện và tuyên truyền các quy định các bệnh tật học đường.
- Có biện pháp tích cực trong việc phòng chống bệnh tật học đường nhằm đảm bảo sức khỏe cho giáo viên và trẻ.

II. NỘI DUNG

Hai tật học đường chúng ta thường mắc phải

1. 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); Uốn (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 tinh thần của trẻ

- Cong vẹo cột sống làm mất đi vẻ đẹp về hình thể, ảnh hưởng đến tâm lý trẻ, 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

Nguyên nhân dẫn 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 cặp sách em bé, đeo cặp sách quá nặng hoặc không đều 2 bên vai hoặc cặp cặp vào nách.
- Mặc bệnh còi xương, suy dinh dưỡng.

Để phòng tránh cong vẹo cột sống cho trẻ, 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: chiều rộng của mặt ghế phải rộng hơn xương chậu 10 cm; chiều sâu của mặt ghế phải bằng 2/3 chiều dài của đùi; chiều cao của mặt ghế phải bằng chiều cao của cẳng chân cộng với chiều cao của bàn chân và của dép.
- Chiều cao của mặt bàn so với mặt ghế phải phù hợp để các em có thể ngồi đặt tay lên bàn thoải mái, không bị nhô vai lên hay hạ vai xuống. Khoảng cách từ lưng ghế đến mép bàn phải lớn hơn đường kính trước sau của lồng ngực 3-5 cm để có thể tựa lưng vào ghế.
- 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.

2. Bệnh cận thị học đường

Bệnh cận thị hoàn toàn có thể phòng được nếu có sự phối hợp tích cực giữa trẻ, gia đình và nhà trường.

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. Giáo viên và cha mẹ học sinh phải thường xuyên nhắc nhở, không để trẻ cúi gằm mặt, nghiêng đầu, áp má lên bàn học khi đọc hoặc viết.

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.

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 kính cần tuân thủ hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa.

Trên đây là kế hoạch phòng chống bệnh tật học đường của trường mầm non Hồng Đào./.

Nơi nhận:

- Các bộ phận trong trường;
- Lưu: VT, YT.

HIỆU TRƯỞNG

Lê Hiền My