

BÀI TUYÊN TRUYỀN

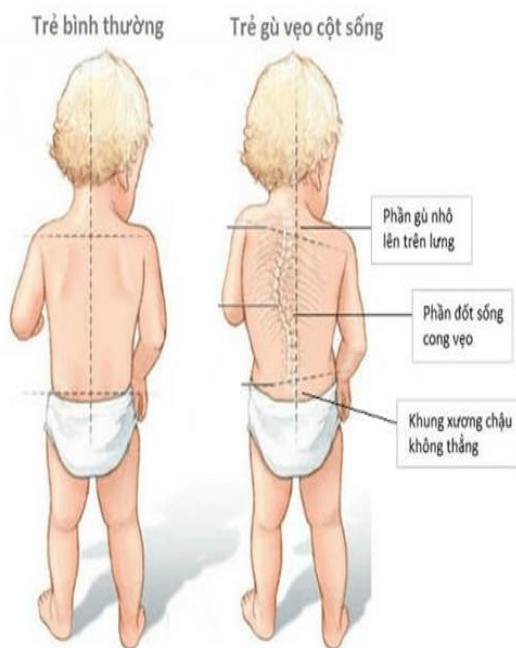
Về Phòng chống bệnh tật học đường

Như chúng ta đã biết để có một cơ thể khỏe mạnh, không bệnh tật, một hình thể 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. Trường MN Quy Nhơn xin gửi tới các bậc phụ huynh và các em học sinh một số nội dung liên quan đến bệnh cong vẹo cột sống và tật cận thị học đường để cùng nhau tìm hiểu và phòng, chống.

I. 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



Hình ảnh: Cong cột sống

1. Nguyên nhân bị cong vẹo cột sống

- Ngồi học không đúng tư thế (ngồi học không ngay ngắn, nằm, quì, nghiêng khi học).
- Kích thước bàn ghế không phù hợp (quá cao hay quá thấp, quá chật, thiếu chỗ ngồi học).

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

- Mắc bệnh còi xương, suy dinh dưỡng.

2. 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, không đều ảnh hưởng đến thẩm mỹ.

3. 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.

II. Bệnh cận thị

Cận thị là tật khúc xạ làm cho mắt chỉ nhìn thấy vật ở gần trước mắt chứ không thấy vật ở xa.

1. Nguyên nhân và triệu chứng

a) Nguyên nhân

- Thiếu ánh sáng khi đọc và viết.

- Bàn ghế không phù hợp với lứa tuổi học sinh, bàn quá cao làm cho mắt gần với sách vở, tư thế sai khi ngồi học (cúi gằm, nhìn gằm).



Sử dụng mắt nhìn gần: Đọc sách, đọc truyện quá nhiều trong thời gian dài không có thời gian thư giãn.



Yếu tố thể trạng: Trẻ gầy yếu, hay ốm đau dễ bị cận thị hơn trẻ khỏe mạnh.

- Xem ti vi và điện thoại máy tính và máy tính bảng nhiều giờ liên tục mà không cho mắt nghỉ ngơi

b) Triệu chứng

- Nhìn không rõ chữ trên bảng.
- Nheo mắt để cố gắng nhìn rõ vật ở xa.
- Đọc sách quá gần mắt.
- Hay mệt mỏi nhức đầu.

2. Tác hại của cận thị

- Mắt kém phải nhìn gần để đọc và viết chậm, không nhìn rõ chữ viết và hình vẽ ở trên bảng nếu không được đeo kính. Học sinh cận thị thường chóng mặt, mệt mỏi, nhức đầu.

- Người bị cận thị thường dễ mắc các tai nạn trong lao động, sinh hoạt và giao thông,do nhìn không rõ.

- Bệnh cận thị nếu không được phát hiện sẽ gây rối loạn thị giác, nhược thị, lác và bệnh cận thị nặng sẽ gây bong võng mạc có thể dẫn đến mù.

3. Cách phòng chống cận thị

a) Tại trường học

- Đảm bảo đủ ánh sáng khi học (tại phòng học và góc học tập ở nhà), tránh không cho ánh sáng chiếu vào mắt.

- Khi đọc phải giữ đúng khoảng cách từ mắt đến chữ là 25-30cm, ngồi học đúng tư thế với người và lưng thẳng, đầu hơi cúi góc 10 – 15 độ.

- Sách, vở, truyện, chữ viết trên bảng... cần đảm bảo chữ to và đậm nét để học sinh nhìn rõ chữ.

- Không nên học, sử dụng vi tính quá lâu. Khi phải học bài liên tục trong nhiều giờ liền, mỗi giờ nên nhắm mắt lại hoặc nhìn xa 2-3 phút.

- Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt các thức ăn có nhiều vitamin A (hoa quả có màu vàng đỏ, rau xanh thẫm, dầu gan cá...)

- Lớp học phải đủ ánh sáng cả đèn điện và ánh sáng tự nhiên thông toán

- Để tăng cường sự phản chiếu ánh sáng, trần lớp học nên quét vôi trắng, tường quét vôi màu vàng nhạt.

- Kích thước bàn ghế phải phù hợp cho các cấp học, lớp học phải theo quy định về vệ sinh trường học.

- Bảng sơn đen hoặc xanh thẫm, không bị loá, chữ viết nét đậm.

- Tư thế ngồi học thẳng lưng, đầu hơi cúi góc 10-15°. mắt cách vở một khoảng 30-35cm. Khi viết không để đầu nghiêng ngả hoặc không nằm xem sách.

TƯ THẾ NGỒI HỌC ĐÚNG CHO TRẺ

- 1 Tư thế ngồi viết phải thoải mái, không gò bó.
- 2 Khoảng cách từ mắt đến vở 25 -30 cm.
- 3 Cột sống luôn ở tư thế thẳng đứng, vuông góc với mặt ghế ngồi.
- 4 Hai chân thoải mái, không chân co chân duỗi
- 5 Hai tay phải đặt đúng diềm tựa quy định
- 6 Ánh sáng phải đủ độ và thuận chiều chiếu từ bên trái sang



b) Tại gia đình

- Có góc học tập cho học sinh, góc học tập nên ở cửa sổ, kê bàn học cao cho ánh sáng qua cửa sổ chiếu trước mặt hoặc chiếu từ phía bên tay trái. Học buổi tối cần có đèn sáng (đèn sợi tóc).

- Chiều cao bàn ghế phù hợp với lứa tuổi. Có thể dùng bàn ghế hiệu chỉnh được chiều cao, để sử dụng được lâu dài khi các em lớn lên.

- Hướng dẫn các em khi đọc sách cứ 40-45p lại nghỉ vài phút cho mắt được thư giãn.

- Khi xem ti vi cần ngồi xa màn hình 3- 4m, hạn chế chơi điện tử quá nhiều. Nên coi ti vi và vi tính, điện thoại 30 đến 40p thì nghỉ ngơi.

- Hàng ngày nên có thời gian thư giãn ở ngoài trời: Chơi thể thao, đi dạo, đạp xe đạp, chơi các trò chơi dân gian

- Tăng cường chăm sóc nâng cao sức khỏe cho các em bằng chế độ ăn có chứa nhiều vitamin A, rất có lợi cho thị lực như cà chua, đu đủ, rau xanh thẫm...

Trên đây là nguyên nhân và cách phòng tránh bệnh cong vẹo cột sống và tật cận thị học đường. Mong rằng những kiến thức trên có thể giúp các bậc phụ huynh và giáo viên có thể hiểu rõ hơn về bệnh từ đó có biện pháp phòng tránh bệnh cho trẻ, bản thân và những người trong gia đình.