|  |  |
| --- | --- |
| UBND HUYỆN GIA LỘC**TRƯỜNG MN HOÀNG DIỆU** |  **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập – Tự do – Hạnh phúc** *Hoàng Diệu, ngày 21 tháng 12 năm 2023* |

# Tuyên truyền dữ ấm cho trẻ vào mùa đôngkhông bị lạnh khi đến trường

# I.Mục đíchCác bậc phụ huynh hiểu được cách mặc ấm cho trẻ vào mùa đông để không bị lạnh khi đến trường*II. Chuẩn bị**Câu hỏi, tranh ảnh, nội dung tuyên truyền.*III. Đối tượng tuyên truyềnPhụ huynh và người thân của trẻIV. Hình thức tuyên truyềnQua giờ đón và trả trẻ, bảng tinV. Tiến hànhThời tiết miền Bắc đang rét đậm, rét hại, cũng là lúc các bậc phụ huynh quan tâm đến vấn đề giữ ấm cho con, nhất là khi đi ra ngoài và đi học. Tuy nhiên, nếu không biết cách mặc ấm cho trẻ vào mùa đông cũng có thể khiến bé mắc những nguy cơ xấu về sức khỏeCách mặc ấm cho trẻ vào mùa đông: Quy tắc 1Trong quy tắc 1, các mẹ cần chú ý để mặc ấm cho con khi đi học. Theo đó, khi mặc đủ quần áo cho con xong, các mẹ nên kiểm tra kỹ lại một lần nữa. Nếu bàn tay ấm, không đổ mồ hôi là cách mặc đồ của mẹ đã hợp lý.Lưu ý, cần phải giữ lưng ấm cho con khi đi ra ngoài. Vì nếu lưng bị đổi mồ hôi, nó sẽ thấm ngược vào cơ thể và có thể gây cảm lạnh.Bảo vệ cho bụng ẩm là để bảo vệ dạ dày của con. Nếu để cho bụng lạnh, sẽ ảnh hưởng đến quá trình tiêu hoá và hấp thụ thức ăn bình thường của con.Ngoài ra, các mẹ cần phải giữ ấm đầu của bé. Nên đội kín mũ chỉ để lộ gương mặt, tuy nhiên, phải giữ đầu cho con được thoáng mát, thoải mái. Tùy theo từng thời tiết, các mẹ cần chuẩn bị quần áo, mũ cho con cho phù hợp.Cách mặc ấm cho trẻ vào mùa đông: Mặc không quá 4 lớp quần áoMột em bé mới học mẫu giáo, đi nhà trẻ thì mặc bao nhiêu quần áo vào mùa đông thì phù hợp? Cách mặc ấm cho trẻ vào mùa đông dưới đây sẽ giúp các mẹ dễ dàng giải quyết vấn đề này.Để mặc đồ đủ ấm cho con, trước hết, các mẹ cần tham khảo công thức được gọi là “nhiệt kế quần áo”. Cụm từ này đề cập đến việc mặc một món đồ tương đương với cơ thể để đảm bảo đủ nhiệt độ.Cụ thể, mặc một chiếc áo khoác dày, con sẽ chịu được thêm 9℃, áo khoác mỏng 6 ℃, áo len bông dày sẽ thêm 5 ℃, áo len 4 ℃, vest 4 ℃, quần áo nỉ, áo khoác mỏng là 3 ℃, áo len cotton dày là 2 ℃, áo len cotton mỏng là 1 ℃.Nếu mặc đủ những loại quần áo này, bé của bạn có thể mặc ấm, chịu được nhiệt độ xuống 26℃. Tuy nhiên, theo các bác sỹ, cách tính này của người Trung Quốc không hẳn là chính xác.Theo cách mắc ấm cho trẻ vào mùa đông được các chuyên gia gợi ý, các mẹ cần dựa vào đặc điểm sinh lý của con để chọn những loại quần áo cho phù hợp.Thông thường, trẻ hay hoạt động, chạy nhảy nên hay đổ mồ hôi. Vì thế, khi chọn quần áo phải dễ mặc, dễ cởi. Ngoài ra, dựa vào nhiệt độ cơ thể của con, các mẹ có thể tăng hoặc giảm số áo cho hợp lý, để con không bị quá lạnh hoặc quá nóng.Tuy nhiên, theo cách mặc ấm cho trẻ vào mùa đông, các mẹ không nên mặc nhiều hơn 4 lớp áo, vì khiến bé khó cử động, nếu ra mồ hôi cũng sẽ dễ bị cảm lạnh.Ngoài ra, trong quy tắc mặc ấm cho trẻ vào mùa đông, các mẹ cũng cần phải nhớ:Mua quần áo ấm cho con phải mua dần dầnTrong thời tiết bắt đầu chuyển lạnh như hiện nay, các mẹ không nên lập tức mặc nhiều quần áo dày đột ngột cho con. Nên để con mặc quần áo ấm dần dần và để tăng thêm số lượng.Cách mặc ấm cho trẻ vào mùa đông này có thể cải thiện khả năng chịu lạnh, giảm tỷ lệ mắc bệnh cảm lạnh cho con.Mặc ấm quá sẽ gây cảm lạnhVào mùa đông, quan trọng không phải là giữ ấm cho trẻ mà làm sao để trẻ được giữ ấm đúng cách. Nhiều phụ huynh không biết, cho con mặc ấm quá cũng là có hại.Đặc biệt, khi cho con đi học, nếu mặc nhiều quần áo sẽ khiến cơ thể bé ra mồ hồi. Nếu mồ hôi không thoát được sẽ ủ lại trên da, khiến con bị chàm, viêm da hoặc bị cảm lạnh, viêm phổi…Ngoài ra, khi đã quá ấm, trẻ lại tham gia nhiều hoạt động như vận động, chạy nhảy, cơ thể tiết ra nhiều mô hôi làm cho lượng nước tiểu ít di, gây viêm nhiễm đường tiết niệu.Vì thế, các mẹ cần quan sát tay và chân của con, nếu chân tay của con đã ấm thì không cần mặc quá nhiều quấn áo. Lưu ý, khi con đi học về cần lau mồ hôi hoặc tắm giặt luôn cho con, không để như vậy trong nhiều giờ.Cách mặc ấm cho trẻ vào mùa đông: Bảo vệ bàn chânLuôn giữ cho bàn chân ấm, đây là bộ phận chắc chắn không được để lạnh. Vì bàn chân chân có chứa rất nhiều mạch và huyệt, cũng là bộ phận nhạy cảm nhất. Nếu không biết cách mặc ấm cho trẻ vào mùa đông, đặc biệt là bàn chân,có thể khiến bé mắc các bệnh về đường hô hấp.Trong những ngày bắt đầu lạnh như thế này, các mẹ nên bảo vệ đôi bàn chân của con. Ngoài việc đi tất, giầy, nên rửa sạch và ngâm chân cho con vào nước ấm trước khi đi ngủ. Sau khi ngâm chân xong, các mẹ nhớ phải lau khô hoặc sấy khô trước khi lên giường đi ngủ. Nếu cho con đi chơi, mẹ cần cho con đeo tất.

 **TM NHÀ TRƯỜNG**

 (Ký, ghi rõ họ tên)



 **XÁC NHẬN CỦA TRƯỞNG ĐÀI TRUYỀN THANH XÃ**

Ngày phát:...................... **Nguyễn Thị Loan**

Số lần phát:....................

 **TRƯỞNG ĐÀI**

 (Ký, ghi rõ họ tên)

 ****