|  |  |
| --- | --- |
| 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 9 tháng 4 năm 2024* |

**TUYÊN TRUYỀN**

**CHĂM SÓC MẮT CHO TRẺ MẦM NON**

**Phụ huynh thân mến!**

**Việc chăm sóc mắt cho trẻ là vô cùng quan trọng, cha mẹ của trẻ cần quan tâm ngay từ khi trẻ mới lọt lòng.**

 \* Đối với trẻ nhỏ cần vệ sinh mắt bé mỗi ngày, tránh để bé dụi tay lên mắt thường xuyên. Và luôn giữ tay bé sạch sẽ để lỡ bé có dụi tay lên mắt cũng hạn chế gây viêm nhiễm

- Khi phát hiện những bất thường hoặc những bệnh lý ở mắt như: Mắt trẻ đỏ, có nhiều ghèn, ngủ dậy hai mí mắt dính chặt vào nhau khó mở được mắt, chảy nước mắt sống, mi mắt sưng to. Trẻ hay dụi mắt, ngứa mắt, nóng rát và cộm xốn trong mắt, đau nhức nhẹ ở mắt … nên đưa trẻ đi khám tại cơ sở y tế chuyên khoa mắt.

- Việc nhỏ thuốc nhỏ mắt cho trẻ không dễ thực hiện, vì thế chờ khi bé ngủ cha mẹ mới nhỏ mắt cho bé, vì bé thức sẽ khóc nước mắt làm trôi thuốc.

\* Đối với những bé ở lứa tuổi đi học cần vệ sinh mắt sạch sẽ mỗi ngày, hạn chế dụi tay lên mắt, khi trẻ đi bơi về cha mẹ nên lấy nước muối sinh lý rửa mắt cho trẻ vì đây là nơi dễ gây lây nhiễm các bệnh về mắt. Đặc biệt chú ý những biểu hiện bất thường ở mắt bé để sớm phát hiện những tật khúc xạ: Cận, viễn, loạn thị.

**Khi thấy trẻ có những biểu hiện:**

- Trẻ xem tivi hay chạy lại gần hoặc trẻ ở lớp phải chạy lại gần bảng hoặc chép bài của bạn

- Trẻ hay nheo mắt hoặc có tư thế nghiêng đầu khi xem tivi hoặc nhìn một vật ở nơi xa

- Thường hay dụi mắt mặc dù trẻ không buồn ngủ

- Sợ ánh sáng hoặc chói mắt

- Trẻ hay than mỏi mắt, nhức đầu hoặc chảy nước mắt

- Nhắm một mắt khi đọc hoặc xem tivi

- Thường không thích các hoạt động liên quan tới thị giác gần như vẽ hình tô màu hay tập đọc, hoặc các hoạt động liên quan tới thị giác xa như chơi ném bóng

**Khi trẻ có những biểu hiện trên nên đưa trẻ tới các cơ sở y tế để khám kiểm tra mắt bé**

- Để phòng tránh, trẻ cần học tập và chơi ở khoảng cách thích hợp. Bàn ngồi học vừa kích thước cơ thể:

+ Đối với trẻ Mầm non: Ghế có độ cao từ 26cm – 28cm – 30cm, còn bàn cao trong khoảng 48cm – 50cm – 52cm.

+ Chiều ngang tối thiểu của bàn cho một chỗ ngồi là 0,4 – 0,5m.

- Khoảng cách từ Mắt – Sách vở: 25cm. Trẻ nên được hướng dẫn ngồi học ngay ngắn, đúng tư thế, không nằm đọc sách. Chọn nơi có đủ ánh sáng khi đọc sách.

- 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.

- Ánh sáng dùng để đọc sách phải có cường độ lớn gấp 3 lần cường độ ánh sáng trong phòng. Chọn giấy học, sách vở không quá bóng, chữ in rõ ràng không gây mỏi mệt mắt. Không cúi gằm hoặc đưa sách quá gần mắt.

- Trẻ có tật khúc xạ nên cho ngồi gần bảng. Khi làm việc với máy tính khoảng 30 phút thì cho mắt nghỉ ngơi, nhìn ra xa khoảng 30 giây, hoặc có thể đi lại tới lui trong phòng cũng giúp mắt trẻ đươc nghỉ ngơi.

- Khi chơi game hoặc xem tivi và video không để trẻ ngồi quá lâu; khi xem tivi nên ngồi xem ở khoảng cách 2,5 đến 3 mét. Khi tham gia các phương tiện giao thông (tàu, xe, máy bay...) không nên đọc sách vì chuyển động lắc lư gập ghềnh làm ta phải thay đổi điều tiết liên tục gây mệt mỏi về thị giác.

**Bổ sung thực phẩm tốt cho mắt**

Bổ sung các thực phẩm giàu vitamin A, B1, B12, tốt cho mắt vào khẩu phần ăn hàng ngày như: Trứng, cá hồi, bông cải xanh, có nhiều trong rau củ quả có màu đậm, thịt cá, trứng, sữa

Uống vitamin A đầy đủ theo lịch của trạm y tế.

**Cách phòng bệnh:**

- Đảm bảo chiếu sáng tốt, nhà trường phải đảm bảo điều kiện của các lớp học theo đúng quy định, cụ thể: Phòng học cần chiếu sáng đồng đều. Tăng cường chiếu sáng tự nhiên. Tổng diện tích cửa phòng học không dưới 1/5 diện tích phòng học. Trần, tường phải sáng mầu. Tránh các đồ vật có bề mặt bóng gây lóa. Bóng điện phải được bố trí phù hợp, tránh sấp bóng, tránh lóa. Hướng ngồi của học sinh không được quay lưng ra cửa.

- Cấu trúc và sắp xếp bảng, bàn ghế phải đảm bảo yêu cầu:

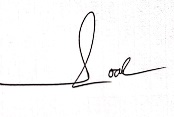
- Chế độ học tập của học sinh hợp lý, kết hợp học tập, vui chơi, nghỉ ngơi, lao động để mắt được nghỉ.

- Giáo dục cho học sinh có ý thức vệ sinh trong học tập đồng thời tăng cường nâng cao sức khỏe qua chế độ dinh dưỡng đủ chất, Bổ sung thực phẩm tốt cho mắt, bổ sung vitamin A cho học sinh. Hạn chế sử dụng máy vi tính, điện thoại..., Giữ khoảng cách mắt hợp lý khi đọc và viết, Để mắt nghỉ ngơi, Bảo vệ và chăm sóc đôi mắt từ bên trong

Hoàng Diệu*, ngày 9 tháng 4 năm 2024*

**TM NHÀ TRƯỜNG**

(Ký, ghi rõ họ tên)



**Nguyễn Thị Loan**