

# BÀI TUYÊN TRUYỀN

## MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG RÉT CHO TRẺ

Một mùa đông đã đến! Với những trận rét kéo dài khiến cho các bậc phụ huynh lo lắng. Lo vì sợ cơ thể non nớt của trẻ không thích nghi được với nhiệt độ xuống thấp, trẻ sẽ bị nhiễm lạnh và gây ra rất nhiều bệnh như: ho, sốt, viêm họng, viêm phế quản phổi.... Để giảm bớt nỗi lo lắng đó của các bậc phụ huynh, nhà trường đã thực hiện các biện pháp đảm bảo cho trẻ đủ ấm và an toàn về sức khỏe trong mùa đông như sau:



### 1. Công tác phòng chống rét tại các lớp

- Đảm bảo đủ chăn ấm cho trẻ
- Tất cả các lớp phải có thảm trải và tuyệt đối không cho trẻ đi chân đất dưới nền gạch
- Lấy nước ấm cho trẻ uống, tuyệt đối không cho trẻ uống nước lạnh

- Các lớp cần đóng cửa để tránh gió lùa

## **2. Phổ biến cho trẻ cách chống rét khi ra đường trong các giờ học kỹ năng sống để tự các bé có ý thức tốt về chăm sóc sức khỏe cho chính bản thân**

- Đeo khẩu trang, găng tay
- Đội mũ ấm, quàng khăn
- Đi giày tất và mặc áo khoác dày

## **3. Phổ biến kiến thức chăm sóc trẻ về mùa lạnh cho toàn thể giáo viên và nhân viên trong trường.**

## **4. Phối hợp cùng các bậc phụ huynh để có biện pháp chăm sóc sức khỏe cho bé tốt**

- Trang bị đủ ấm cho bé khi tới trường như kiến thức bé được học ở trường
- Cho bé ngủ sớm, súc miệng nước muối đều trước khi đi ngủ.
- Xịt mũi bằng dung dịch nước muối sinh lý hằng ngày cho trẻ sáng, chiều và tối
- Cho bé uống đủ lượng nước ấm trong ngày để da đỡ hanh khô, bổ sung thêm vitamin C hoặc nước quả vào khẩu phần ăn cho trẻ trong ngày để tăng sức đề kháng cho trẻ./.

## **5. Quy tắc mặc đồ cho trẻ mùa Đông mẹ cần biết chính là "bốn ấm một lạnh". Hiểu và áp dụng đúng cách vừa giúp giữ ấm cho bé vừa ngăn ngừa các bệnh về hô hấp.**

Để bé luôn khỏe mạnh vào mùa Đông, ngoài chế độ dinh dưỡng hợp lý thì quy tắc mặc đồ cho trẻ mùa Đông cũng rất quan trọng. Bốn ấm một lạnh – một trong những cách mặc đồ chuẩn ấm áp đã được nhiều mẹ áp dụng hiệu quả.

### **Bốn ấm một lạnh là gì?**

- Chăm sóc trẻ vào mùa Đông lạnh giá là điều khó khăn. Mùa Đông thiếu ánh nắng, quần áo phơi lâu khô, dễ có mùi... Điều này vừa gây tốn kém tiền bạc lại thêm việc cho mẹ. Bốn ấm một lạnh là một trong những quy tắc hỗ trợ mẹ rất nhiều trong việc chăm con.

- Bốn ấm chính là:

- Tay ấm: Tức là khi mặc quần áo xong, kiểm tra bàn tay ấm, không đổ mồ hôi
- Lưng ấm: Giữ lưng vừa đủ ấm, không ra mồ hôi vì mồ hôi dễ thấm ngược vào cơ thể gây ra cảm lạnh cho trẻ.
- Bụng ấm: Đây là cách để bảo vệ dạ dày của trẻ vì nếu bụng lạnh sẽ ảnh hưởng đến tiêu hóa và hấp thụ thức ăn bình thường hằng ngày.

- Bàn chân ấm: Bàn chân chứa nhiều mạch và huyết, cũng là nơi nhạy cảm. Chân lạnh sẽ khiến bé dễ mắc các bệnh về đường hô hấp.

- Một lạnh chính là đầu của bé chỉ cần giữ ấm vừa phải. Việc ủ kín đầu nhất là khi con đang bị sốt là việc không nên. Đó là lý do khi bé sốt cao, các bác sĩ thường mặc đồ mát mẻ và cho vào phòng thoáng khí. Mùa đông mẹ vẫn cần giữ cho đầu bé được thoáng mát thoải mái. Khi ra đường, chú ý đội cho bé một chiếc mũ vừa phải để tránh gió là được.

- Ngoài ra, việc bổ sung những thực phẩm giàu protein, tinh bột, vitamin... trong bữa ăn là vô cùng quan trọng và tăng sức đề kháng cho trẻ. Các bậc phụ huynh bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng vào bữa ăn hàng ngày nhằm nâng cao sức khỏe cho mọi thành viên trong gia đình. Các bậc phụ huynh phải thường xuyên nhắc nhở các con giữ ấm cơ thể, nhất là giữ ấm phần ngực, cổ; ăn uống thức ăn nóng ấm, tốt nhất nên là uống trà gừng nóng có thêm ít đường phèn...

- Với những đợt không khí lạnh tăng cường liên tiếp, khiến cho nhiệt độ giảm thấp đã gây ảnh hưởng tới cuộc sống sinh hoạt của mọi người, đặc biệt đối với trẻ ở bậc mầm non. Để đảm bảo việc học và sức khỏe cho trẻ, trường mầm non Đặng Cương đã chủ động các biện pháp phòng tránh rét cho trẻ, đảm bảo tỷ lệ chuyên cần trên các lớp học luôn duy trì.

- Ngay từ những ngày đầu mùa đông, trước tình hình thời tiết diễn biến bất thường, nhà trường đã chủ động triển khai các biện pháp phòng chống rét kịp thời để giữ ấm cho trẻ, đảm bảo các lớp học đều trải thảm xốp, chăn đệm ấm, phòng học, có hệ thống cửa đóng kín, gió không lùa vào được. Tại mỗi lớp học, nhà trường đều trang bị bình ủ nước nóng và bình nóng lạnh trong phòng vệ sinh để phục vụ nhu cầu nước sinh hoạt, vệ sinh của trẻ đảm bảo nước ấm về mùa đông. Vì vậy vào mùa đông phụ huynh cũng an tâm hơn khi gửi con tại trường.

- Nhà trường cũng chủ động điều chỉnh thời gian đón muộn hơn trong những ngày rét đậm, rét hại để tránh ảnh hưởng tới sức khỏe trẻ. Việc tổ chức hoạt động giáo dục, các cô giáo cũng chủ động tổ chức các giờ học kỹ năng sống để tự các con có ý thức tốt về chăm sóc sức khỏe cho chính bản thân: Mặc áo ấm, đeo tất chân, đội mũ ấm, quàng khăn...

- Hoạt động ngoài trời của trẻ cũng phù hợp với điều kiện thực tế, nếu trời quá lạnh không cho trẻ ra sân mà chỉ hoạt động nhẹ nhàng trong lớp.

- Đồng thời, nhà trường luôn quan tâm đến chế độ ăn uống cho trẻ, đảm bảo đủ chế độ dinh dưỡng, cung cấp năng lượng. Bữa ăn những ngày rét được nhà trường chú trọng quan tâm hơn, các món ăn luôn thay đổi, cải thiện theo ngày, điều chỉnh khẩu phần ăn, tăng cường lượng đạm, thức ăn khi ăn luôn đảm bảo vẫn đủ độ nóng.

- Ngoài ra, nhà trường cũng đã chỉ đạo giáo viên các lớp phối hợp cùng các bậc phụ huynh để có biện pháp chăm sóc sức khỏe cho các con như:

- Viết bài tuyên truyền tại trường, bài viết tuyên truyền trên zalo nhóm - lớp, đăng bài viết lên Websize.

- Giáo viên phụ trách lớp thông báo tới phụ huynh tình hình thời tiết trước khi có rét giúp phụ huynh có sự chuẩn bị chu đáo hơn cho trẻ. Trang bị đủ ấm cho trẻ khi tới trường: khẩu trang, khăn, mũ, tất, áo khoác...

- Cho trẻ ngủ sớm, súc miệng nước muối đều trước khi đi ngủ.

- Cho trẻ uống đủ lượng nước ấm trong ngày để da đỡ hanh khô, bổ sung thêm vitamin C hoặc nước hoa quả vào khẩu phần ăn cho trẻ trong ngày để tăng sức đề kháng cho trẻ.

## Cách phòng bệnh cho trẻ trong mùa đông

**BỆNH THƯỜNG GẶP**

- Cảm lạnh
- Bệnh đường hô hấp (Viêm họng, mũi, xoang, phế quản, phổi...)
- Tiêu chảy
- Tay chân miệng

**CÁCH PHÒNG TRÁNH**

- Giữ ấm (đội mũ, tất, khẩu trang, quàng khăn)
- Môi trường ổn định (phòng ấm, kín gió)
- Vệ sinh sạch sẽ (rửa tay xà phòng, vệ sinh phòng ở, phòng học, đồ dùng, đồ chơi)
- Tiêm phòng
- Ăn uống hợp vệ sinh
- Tránh tiếp xúc nguồn bệnh
- Vận động, ăn uống đầy đủ
- Không tự ý dùng thuốc

Nguồn: Cục Y tế dự phòng

Nhà trường rất mong nhận được sự phối hợp chặt chẽ từ phía giáo viên và quý phụ huynh để đảm bảo sức khỏe cho các con trong mùa đông lạnh giá. Cùng nhau, chúng ta sẽ giúp trẻ có một mùa đông ấm áp, an toàn và khỏe mạnh!