

BÀI TRUYỀN THÔNG

Chủ đề: Giữ gìn sức khỏe cho trẻ trong mùa thay đổi thời tiết

Đơn vị: Trường Mầm non Vinh Quang

Độ tuổi: 4 tuổi

Giáo viên: Phạm Thị Ly

❁ Kính gửi quý phụ huynh thân mến!

Thời tiết đang bước vào giai đoạn giao mùa, lúc nắng – lúc mưa, sáng se lạnh – trưa nắng gắt. Đây chính là “thời điểm vàng” cho nhiều loại vi khuẩn, virus gây bệnh phát triển, đặc biệt là các bệnh viêm đường hô hấp, tiêu chảy, sốt virus, cúm mùa, tay chân miệng... Trẻ mầm non với sức đề kháng còn non nớt, vì vậy rất dễ bị ảnh hưởng.

Để đồng hành cùng quý phụ huynh trong việc chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho các con, nhà trường xin chia sẻ một số giải pháp thiết thực:

❁ 1. Trang phục phù hợp

- Buổi sáng và tối thường se lạnh, cần cho trẻ mặc áo khoác nhẹ, khi trời nắng nóng có thể cởi bớt để trẻ thoải mái vận động.
- Tránh mặc quá nhiều lớp quần áo gây nóng bức, ra mồ hôi dễ nhiễm lạnh.
- Khi ra đường, đặc biệt nơi đông người, phụ huynh nên cho trẻ đeo khẩu trang, đội mũ, mang ô để che nắng mưa.

❁ 2. Dinh dưỡng hợp lý

- Cần đảm bảo đủ 4 nhóm thực phẩm: tinh bột – đạm – chất béo – vitamin và khoáng chất.
- Bổ sung rau xanh, trái cây giàu vitamin C (cam, quýt, bưởi, ổi, xoài...) để tăng cường miễn dịch.
- Hạn chế cho trẻ ăn đồ ăn nhanh, đồ uống lạnh, kem... vì dễ gây đau họng và rối loạn tiêu hóa.
- Khuyến khích trẻ uống nước ấm, đủ 1–1,5 lít mỗi ngày (tùy độ tuổi).

❁ 3. Vệ sinh cá nhân và môi trường sống

- Tập cho trẻ thói quen rửa tay bằng xà phòng: trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi chơi ngoài trời.
- Giữ vệ sinh răng miệng: đánh răng ít nhất 2 lần/ngày.
- Nhà cửa, phòng ngủ, lớp học cần thông thoáng, gọn gàng, tránh bụi bẩn, ẩm mốc.

❁ 4. Theo dõi và xử lý khi trẻ có dấu hiệu bất thường

- Khi thấy trẻ sốt, ho, sổ mũi, mệt mỏi, phụ huynh nên cho trẻ nghỉ học và đưa đi cơ sở y tế để được tư vấn.
- Tuyệt đối không tự ý cho trẻ dùng kháng sinh hoặc thuốc theo kinh nghiệm.
- Hướng dẫn trẻ che miệng khi ho, hắt hơi để tránh lây bệnh cho bạn bè.

❁ 5. Đồng hành cùng con tại nhà

- Dành thời gian trò chuyện, động viên trẻ, giúp trẻ có tâm trạng vui vẻ, tinh thần thoải mái – yếu tố quan trọng để tăng sức đề kháng.
- Tạo thói quen cho trẻ đi ngủ sớm, ngủ đủ giấc.
- Khuyến khích trẻ vận động nhẹ nhàng: đi bộ, nhảy múa, chơi trò vận động ngoài trời để cơ thể dẻo dai, khỏe mạnh.

☞ Kính mong quý phụ huynh phối hợp cùng nhà trường trong việc chăm sóc, phòng bệnh cho trẻ. Mỗi sự quan tâm nhỏ hôm nay sẽ là nền tảng cho một tương lai khỏe mạnh và hạnh phúc của các con mai sau.

☞ Hãy cùng nhau tạo cho trẻ một môi trường an toàn, khỏe mạnh để các con mỗi ngày đến trường là một ngày vui.

Trân trọng!

Hùng Thắng, ngày 25 tháng 9 năm 2025

**NGƯỜI DUYỆT
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

Giáo viên

Phạm Thị Thu Hương

Phạm Thị Ly