

BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ SINH CÁ NHÂN

Kính thưa các thầy giáo, cô giáo cùng bạn học sinh trong toàn trường!

Như chúng ta biết bên ngoài cơ thể mỗi người bao gồm các bộ phận như: da, lông, tóc, móng và các giác quan. Việc giữ vệ sinh thân thể và các giác quan không chỉ giúp về mặt thẩm mỹ, mà còn nhằm bảo vệ và nâng cao sức khỏe, phòng ngừa được các bệnh tật.

Sau đây chúng ta cùng lắng nghe bài tuyên truyền về sinh cá nhân:

1/ Vệ sinh thân thể:

Đối với việc vệ sinh da: Cần thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hàng ngày, nhất là trước khi rửa mặt, chế biến thức ăn, cầm đồ ăn; sau khi đi đại tiểu tiện, làm vệ sinh cho em bé, sau khi đi học, đi chơi về, chơi với con vật hoặc đồ chơi trong nhà...

Phải rửa mặt để giữ cho mặt lúc nào cũng được sạch sẽ. Rửa khi mặt bị bẩn, mới ngủ dậy, sau bữa ăn, lúc đi học, đi chơi về.

Hàng ngày, nhất là về mùa hè phải tắm gội thường xuyên bằng nước sạch để cho da, tóc luôn sạch sẽ, không bị các bệnh ngoài da như: ghẻ, lở, hắc bào, nấm, chấy rận... Khi tắm không nên dùng đá nhám kỳ cọ da vì có thể sẽ gây xây xát da. Không tắm ở ao hồ hoặc bể bơi không bảo đảm tiêu chuẩn vệ sinh. Mùa đông nên tắm gội bằng nước nóng ấm. Mùa hè không nên tắm lâu vào các buổi trưa, không nên tắm ngay khi cơ thể đang ra nhiều mồ hôi do lao động, tập thể dục... Cần phải tắm nơi kín gió, tốt nhất nên tắm trong nhà tắm hợp vệ sinh.

Tạo thói quen thường xuyên mang giày, dép khi đi học, đi chơi, kể cả khi ở nhà để bảo vệ da bàn chân và tránh được các bệnh giun chỉ.

Vệ sinh mắt: Cần rửa mắt, rửa mặt bằng nước sạch. Mỗi người nên có khăn mặt riêng và nên giặt sạch bằng xà phòng, phơi khô nơi có ánh nắng hoặc có gió. Chơi những trò chơi có ích, không gây tai nạn cho mắt, không nghịch bắn, không để bụi, khói bay vào mắt. Lớp học, góc học tập ở nhà phải đủ ánh sáng, bàn ghế ngồi học phải phù hợp với tầm vóc học sinh. Ngồi học đúng tư thế, không xem tivi, chơi điện tử quá nhiều để tránh hại mắt. Kịp thời chữa trị khi bị mắc các bệnh về mắt.

Đối với tai: Nên rửa sạch vành tai, mặt sau tai, ống tai bằng khăn mềm mỗi ngày. Không chơi các trò chơi nguy hiểm như đâm vào tai, quát to vào lỗ tai hoặc cho những hạt ngô, hạt đậu... vào tai. Tránh tiếng ồn, tiếng động mạnh, âm thanh có cường độ lớn vì có thể gây rách màng nhĩ dẫn đến điếc. Không dùng vật cứng, sắc nhọn để chọc vào tai vì có thể gây ra xây xát, chảy máu, nhiễm khuẩn. Khi tắm gội, bơi lội, nước vào tai thì dùng bông sạch để lau hoặc kéo vành tai lên trên, nghiêng đầu, day nhẹ nắp tai cho nước chảy ra. Khi có vật lạ như kiến, đĩa chui vào tai hoặc có hiện tượng bất thường như ù tai, chóng mặt, nghe kém, đau nhức trong tai hãy đến bác sĩ chuyên khoa tai mũi họng để lấy vật lạ ra và tìm ra bệnh để chữa sớm.

Vệ sinh mũi họng: Luôn lau rửa sạch sẽ hai lỗ mũi bằng khăn sạch, ướt, không dùng các vật cứng nhọn nhét vào lỗ mũi. Tập thói quen thở bằng mũi, không thở bằng miệng, giữ ẩm niêm mạc họng, nhất là về mùa đông. Đeo khẩu trang để tránh bụi khi quét dọn. Không hút thuốc hoặc uống rượu vì sẽ gây hồng niêm mạc họng. Khi bị viêm mũi họng phải đi khám và điều trị.

Vệ sinh răng miệng: Tạo thói quen đánh răng vào buổi sáng khi ngủ dậy và buổi tối trước khi đi ngủ. Nếu có điều kiện nên đánh răng sau mỗi bữa ăn. Không ăn thức ăn nóng cùng với đồ uống lạnh. Không nhai những vật cứng. Không ăn ngọt vào buổi tối. Để phát hiện và điều trị các bệnh về răng cần đi khám định kỳ 2 lần trong năm.

2/ Về giấc ngủ

Giấc ngủ là một dạng nghỉ ngơi cơ bản không gì có thể thay thế được, thiếu ngủ có hại cho cơ thể hơn cả thiếu ăn. Vì vậy, không nên thức quá muộn. Không nên đi ngủ ngay sau khi thực hiện công việc trí óc hoặc tay chân căng thẳng. Cần tạo thói quen đi ngủ đúng giờ để ngủ đủ giấc. Không nên ăn tối quá gần thời gian ngủ, nên ăn những thức ăn dễ tiêu. Tắm rửa bằng nước ấm rất có lợi cho giấc ngủ.

3/ Vệ sinh trang phục

Trang phục không chỉ để làm đẹp cho con người mà chủ yếu là để bảo vệ cơ thể khỏi bị các tác động xấu của môi trường và các tổn thương cơ học, giữ cho cơ thể sạch sẽ. Vì vậy, phải biết giữ trang phục sạch sẽ. Mặc trang phục phải phù hợp với thời tiết, lứa tuổi, giới tính. Thay quần áo lót sạch sẽ hằng ngày, không mặc quần áo lót chật, cứng vì vừa mất vệ sinh vừa gây cảm giác khó chịu. Lựa chọn mũ nón phù hợp với thời tiết để tránh nắng và tránh gió; giày dép nên lựa chọn vừa chân, nhẹ phù hợp với hoạt động thể dục thể thao và lao động, vui chơi.

Cuối cùng em xin kính chúc các thầy giáo, cô giáo mạnh khỏe, công tác tốt. Chúc các bạn học sinh mạnh khỏe, chăm ngoan, học giỏi!

Đông Thành, ngày 3 tháng 11 năm 2025

LÃNH ĐẠO PHỤ TRÁCH



Vũ Thị Thúy Hà

TRẠM XÁ PHƯỜNG



Đặng Văn Thanh

Y TẾ HỌC ĐƯỜNG

Lê Thị Bích Luyến