BÀI
4

VỆ SINH TRANG THIẾT BỊ VÀ ĐỒ DÙNG HỌC TẬP

Mục tiêu bài học:

Sau khi kết thúc bài học, người học có khả năng:

1. Trình bày được quy định về kích thước bàn ghế theo chiều cao học sinh.
2. Tham mưu được cho nhà trường cải thiện bàn ghế học sinh.
3. Bố trí sắp xếp được bàn ghế phù hợp tối đa cho học sinh trong mỗi phòng học.
4. Mô tả được các yêu cầu vệ sinh đối với đồ dùng học tập, đồ chơi.

1

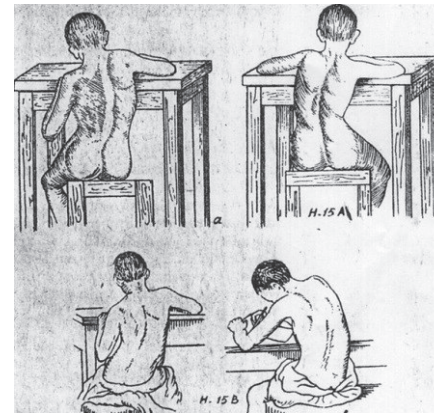
YÊU CẦU VỆ SINH ĐỐI VỚI BÀN GHẾ TRONG PHÒNG HỌC

1.1. Tầm quan trọng của bàn ghế phù hợp với học sinh

Bàn ghế hợp với kích thước cơ thể sẽ tạo cho học sinh một tư thế ngồi học thoải mái, không nhanh mỏi mệt. Nhờ vậy học sinh có khả năng tiếp thu bài tốt hơn và phòng tránh được một số bệnh tật do tư thế bất hợp lý sinh ra.

Bộ bàn ghế được thiết kế phù hợp là bộ bàn ghế có thể tạo ra cho người sử dụng có tư thế ngồi ngay ngắn, thuận tiện, vững vàng, tiết kiệm tối đa năng lượng, đảm bảo cho hệ cơ xương, các cơ quan nội tạng, cơ quan thị giác hoạt động bình thường.

Hình 1. Tư thế ngồi học bất hợp lý do ghế cao, bàn thấp

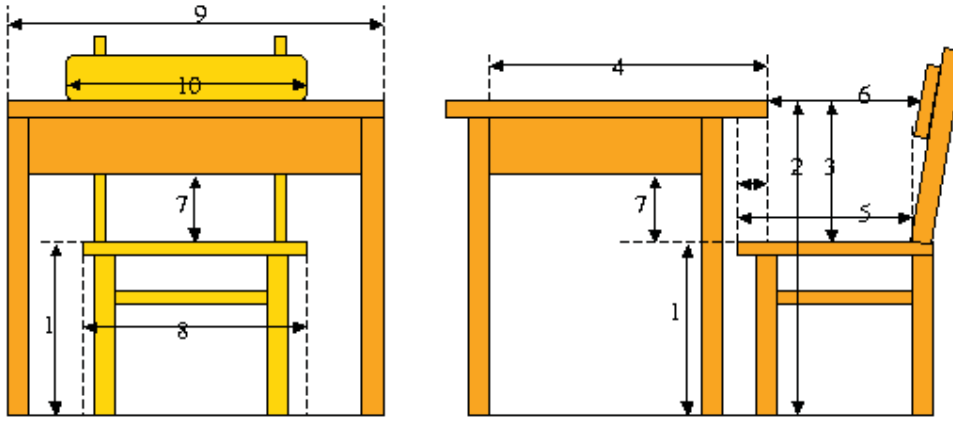


Hình 2. Bàn ghế không phù hợp có thể gây cong vẹo cột sống

1.2. Yêu cầu kích thước bàn ghế theo chiều cao học sinh

a) Kích thước bàn

- *Chiều cao bàn* (2) là khoảng cách thẳng đứng từ mép trên cạnh sau của mặt bàn tới sàn, hoặc bằng khoảng cách từ mép trên cạnh sau mặt bàn tới mặt phẳng nằm ngang của mặt ghế cộng với chiều cao ghế ngồi. Theo khuyến cáo, chiều cao bàn bằng 42 - 47% chiều cao cơ thể.



Hình 3. Các kích thước cơ bản của bàn ghế

- *Chiều rộng bàn* (9): Cần phải đảm bảo cho học sinh khi ngồi học có được sự thoải mái, khi viết cẳng tay được tỳ lên bàn như một điểm tựa bổ sung và không bị vướng. Xét về mặt vệ sinh, chiều rộng bàn tối thiểu cho mỗi chỗ ngồi bằng chiều ngang lớn nhất của cơ thể cộng thêm 5-7 cm.
- *Chiều sâu bàn* (4): Cần phải đảm bảo cho học sinh đủ để sách vở khi viết đồng thời trong tầm tay với của học sinh. Do vậy chiều sâu bàn được xác định bằng chiều dài từ khớp vai tới cổ tay.

b) Kích thước ghế

- *Chiều cao* (1): Chiều cao ghế ngồi được tính bằng khoảng cách thẳng đứng tính từ mép trên của cạnh trước mặt ghế tới mặt đất. Chiều cao này được quy định bởi chiều cao từ mặt đất tới khoeo. Chiều cao ghế không được quá cao so với chiều cao khoeo vì như vậy chân của người ngồi sẽ bị treo, hai bàn chân không được sử dụng làm điểm tựa sẽ làm tăng gánh nặng tĩnh lên mặt dưới của đùi và mông làm cho cơ thể nhanh mỏi mệt. Nếu chiều cao này quá nhỏ, giữa đùi và cẳng chân sẽ tạo ra một góc nhọn, các tổ chức vùng khoeo sẽ chèn ép lên các mạch máu đi qua làm hạn chế tuần hoàn ở vùng cẳng chân và bàn chân.

  Chiều cao ghế được khuyến cáo bằng 26% chiều cao cơ thể.
- *Chiều rộng ghế* (8): Phải đảm bảo cho học sinh ngồi thoải mái. Chiều rộng ghế được xác định bằng chiều rộng mông cộng thêm 3-4 cm. Nếu ghế quá hẹp, học sinh ngồi sẽ bị gò bó.
- *Chiều sâu ghế* (5): Chiều sâu của ghế ngồi chính là khoảng cách từ mông người ngồi tới mép trên cạnh trước của mặt ghế. Có mối tương quan mật thiết giữa chiều sâu ghế ngồi với chiều dài đùi. Nếu chiều sâu của ghế nhỏ quá thì diện tích giữa cơ thể với bề mặt trên của ghế sẽ bị thu nhỏ lại, áp lực toàn thân dồn lên xương chậu và hai ụ ngồi, tư thế ngồi như thế sẽ không được thoải mái, nhanh mỏi mệt. Nếu chiều sâu ghế quá lớn, cạnh ghế có thể tỳ vào khoeo làm cho lưu thông máu xuống vùng cẳng chân bị hạn chế.

  Theo khuyến cáo, chiều sâu ghế bằng từ 2/3 - 3/4 chiều dài đùi.
- *Chiều cao tựa lưng* ( ): Tựa lưng phải có chiều cao hợp lý, không hạn chế hoạt động của tay và cột sống. Tựa lưng thường được thiết kế thấp hơn mỏm xương bả vai và cao hơn mỏm mào chậu.

- *Hiệu số bàn ghế* (3): Là khoảng cách thẳng đứng từ cạnh sau của bàn tới mặt ghế. Trong thực tế kích thước này dao động trong khoảng 2cm không ảnh hưởng tới tư thế của học sinh. Nếu khoảng cách này cao hơn bình thường, học sinh luôn phải nâng vai lên khi viết bài, cơ thể bị mất cân bằng, giảm cự ly từ mắt tới sách vở. Nếu kích thước này quá thấp, học sinh phải cúi đầu về phía trước. Tư thế học tập bất lợi này sẽ ảnh hưởng tới sự phát triển của cơ thể trẻ em, cụ thể là cơ quan thị giác và hệ cơ xương.
- *Khoảng trống giữa bàn và ghế* (7): Là khoảng cách thẳng đứng giữa cạnh thấp nhất của bàn (hoặc hộc bàn) đến mặt trên của ghế. Khoảng trống này cần phải đủ lớn để khi ngồi học sinh có thể cho được hai đùi vào dưới bàn. Nếu không cho được đùi vào gầm bàn, học sinh sẽ phải ngồi nghiêng hoặc không giữ được cự ly ngồi thuận tiện.

Bảng 1. Cỡ số và mã số bàn ghế theo chiều cao học sinh
(TCVN 2005:7490; TTLT số 26/2011/TTLT-BGDĐT-BKHCN-BYT)

Cỡ số	Mã số	Chiều cao học sinh (cm)
I	I/100 - 109	Từ 100 đến 109
II	II/110 - 119	Từ 110 đến 119
III	III/120 - 129	Từ 120 đến 129
IV	IV/130 - 144	Từ 130 đến 144
V	V/145 - 159	Từ 145 đến 159
VI	VI/160 - 175	Từ 160 đến 175

Bảng 2. Kích thước cơ bản của bàn ghế học sinh theo cỡ số
(TCVN 2005:7490; TTLT số 26/2011/TTLT-BGDĐT-BKHCN-BYT)

Thông số	Cỡ số					
	I	II	III	IV	V	VI
Chiều cao ghế (cm)	26	28	30	34	37	41
Chiều sâu ghế (cm)	26	27	29	33	36	40
Chiều rộng ghế (cm)	23	25	27	31	34	36
Chiều cao bàn (cm)	45	48	51	57	63	69
Hiệu số chiều cao giữa bàn và ghế (cm)	19	20	21	23	26	28
Chiều sâu bàn (cm)	45	45	45	50	50	50
Chiều rộng bàn (cm)						
Bàn một chỗ ngồi	60	60	60	60	60	60
Bàn hai chỗ ngồi	120	120	120	120	120	120

1.3. Phân bố bàn ghế cho các lớp học

- Căn cứ theo danh sách chiều cao học sinh của mỗi lớp để phân bổ bàn ghế vào các phòng học. Nếu không có đủ bàn ghế đúng kích thước cơ thể học sinh thì có thể bố trí cho học sinh đó bàn ghế thuộc loại cao hơn 1 cỡ.
- Đối với những trường tổ chức học 2 ca ở trong cùng các phòng học thì các lớp học song song được xếp theo năm (lớp II - III, lớp III - IV, lớp IV - V), để đa số học sinh có thể ngồi học ở những bàn ghế phù hợp về kích thước.

Bảng 3. Tỷ lệ các cỡ số bàn ghế dành cho từng khối lớp
(dùng để tham khảo)

Loại bàn ghế	Chiều cao học sinh (cm)	Tỷ lệ % loại bàn ghế dành cho từng khối lớp											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I	100-109	25											
II	110-119	60	60	40	8								
III	120-129	15	40	62	53	32	10						
IV	130-144			15	39	68	67	45	20	10	3	1	
V	145-159						23	55	70	65	65	50	40
VI	160-175								10	25	31	46	52
ISO	>175										1	3	4

1.4. Cách sắp xếp bàn ghế trong phòng học

a) Sắp xếp vị trí học sinh trong lớp học

- Chiều cao của học sinh phải phù hợp với chiều cao của bàn ghế.
- Những học sinh có thính lực kém nên xếp ngồi ở những hàng bàn đầu.
- Học sinh có thị lực giảm, chưa được điều chỉnh bằng kính thì xếp ở hàng bàn đầu và gần cửa sổ, nơi có ánh sáng tốt. Nếu học sinh giảm thị lực đã được điều chỉnh bằng kính thì có thể sắp xếp vị trí ngồi bất kỳ trong lớp học.
- Học sinh có tiền sử hay bị viêm nhiễm đường hô hấp nên xếp ngồi ở vị trí xa cửa sổ, tránh bị lạnh về mùa đông.
- Trong 1 năm học nên đổi chỗ cho học sinh ít nhất 2 lần trở lên.

b) Sắp xếp bàn ghế trong phòng học

» ***Khoảng cách từ hàng bàn đầu đến bảng***

Khoảng cách từ hàng bàn đầu đến bảng phải đảm bảo để học sinh (nhất là 2 học sinh ngồi sát tường phía trong và tường phía ngoài nhìn lên mép bảng phía đối diện với góc nhìn không nhỏ hơn 30°. Vì vậy, khoảng cách từ hàng đầu đến bảng có thể tính theo công thức sau:

$$L = 0,29 \times (R+r)$$

Trong đó:

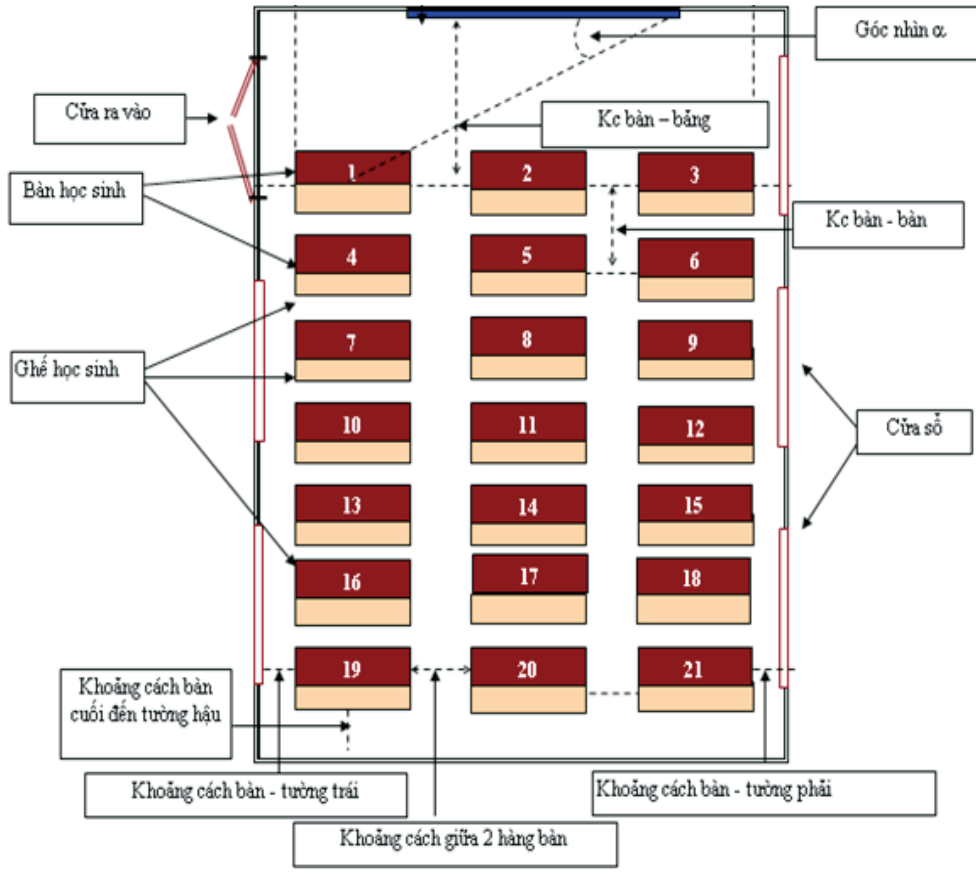
L - khoảng cách bàn đầu - bảng.

R - khoảng cách giữa 2 học sinh ngồi ở 2 mép ngoài cùng của hàng bàn đầu tiên.

r - chiều rộng bảng.

» ***Khoảng cách giữa các dãy bàn***

Khoảng cách này cần đủ lớn để 2 học sinh ngồi ở hai dãy sát nhau có thể đồng thời đi ra (60-80 cm).



Hình 4. Sơ đồ bố trí bàn ghế trong phòng học
(dùng để tham khảo)

» ***Khoảng cách giữa các hàng:***

Khoảng cách này đủ để xếp bộ bàn và ghế (Chiều sâu bàn: 50 cm; chiều sâu ghế: 40 cm) và có một khoảng từ 5-10 cm để khi học sinh đứng dậy có thể dịch ghế ra phía sau, cạnh trước của mặt ghế không ép vào khoeo chân.

» ***Khoảng cách từ hàng bàn cuối tới tường hậu:*** (tính từ cạnh sau của mặt ghế)

Khoảng cách này dùng để học sinh đi lại trong khi ra chơi và tiện lợi khi vệ sinh lớp học, đồng thời giữ cho khoảng cách từ học sinh ngồi ở bàn cuối tới bảng không vượt quá 8m.

» ***Khoảng cách từ bàn cuối tới bảng:*** không lớn hơn 8m.

» ***Khoảng cách cạnh bàn tới tường***

- Phía bên phải lớp: 50 cm (đủ cho 1 học sinh đi qua).
- Phía bên trái lớp: 50 - 60 cm. Bố trí cách xa tường hơn vì đây là hướng lấy ánh sáng chính, học sinh ngồi gần tường quá sẽ bị hạn chế chiếu sáng tự nhiên (do phần tường giữa 2 cửa sổ che chắn).

1.5. Kiểm tra sự phù hợp của bàn ghế với chiều cao học sinh

a) Đánh giá với cá nhân học sinh

- Cho học sinh ngồi ngay ngắn trên ghế, bàn chân (có đi giày, dép) đặt trên mặt sàn và quan sát tư thế của học sinh.
  + Nếu giữa cẳng chân và đùi tạo thành góc từ 75° - 105° là ghế "phù hợp"; nếu bàn chân không chạm đất (chân treo) là ghế quá cao hoặc tạo góc <75° hoặc >105° là ghế quá thấp, "không phù hợp";
  + Nếu mặt bàn cao bằng hoặc cao hơn khuỷu tay 3 - 5cm thì hiệu số chiều cao bàn và ghế "phù hợp" với học sinh; nếu mặt bàn thấp hơn khuỷu tay (bàn quá thấp) hoặc cao hơn khuỷu tay 5cm trở lên (bàn quá cao) là "không phù hợp".
- Nếu bàn hoặc ghế hoặc cả bàn và ghế đều "không phù hợp" thì đánh giá bộ bàn ghế không phù hợp với học sinh.

b) Đánh giá đối với phòng học

- Tính chiều cao trung bình của học sinh của lớp học (từ kết quả kiểm tra sức khỏe đầu năm học), sau đó cộng thêm 2cm (chiều cao đế giày, dép).
- Tra bảng Quy định cỡ số và mã số bàn ghế theo nhóm chiều cao học sinh trong Thông tư liên tịch số 26/2011/TTLT-BGDĐT-BKHCN-BYT ngày 16/6/2011 để xem chiều cao trung bình của học sinh tương ứng với cỡ số bàn ghế nào (từ I đến VI).
- Đo chiều cao bàn ghế trong phòng học và đối chiếu với bảng Quy định kích thước cơ bản của bàn ghế (sai số cho phép của kích thước là ±0,5cm) để xem bộ bàn ghế đó thuộc cỡ số nào (từ I-VI).
- So sánh cỡ số theo chiều cao học sinh và cỡ số bàn ghế thực tế. Nếu cỡ số theo chiều cao trung bình của học sinh trùng hoặc thấp hơn 1 cỡ số so với cỡ số bàn ghế thực tế thì bàn ghế phù hợp với đa số học sinh.

2

YÊU CẦU VỆ SINH ĐỐI VỚI BẢNG PHÒNG HỌC

Trong thực tiễn giáo dục, bảng lớp học đóng một vai trò rất quan trọng. Diện tích sử dụng của bảng càng lớn thì khả năng trình bày bài giảng của giáo viên càng phong phú và đa dạng, giúp cho học sinh theo dõi được bài giảng và tiếp thu bài tốt. Khi đánh giá bảng lớp học, đứng về góc độ vệ sinh chúng ta cần quan tâm tới các đặc điểm sau:

2.1. Kích thước

- Chiều cao của bảng, dựa vào tầm với trung bình của giáo viên, tầm với đó từ 1,8 - 2,2m. Từ đó suy ra chiều cao mép trên của bảng so với bục giảng từ 1,8 - 2,2m. Cách treo bảng cần phải chú ý:
  + Mép dưới của bảng phải ngang với tầm mắt của học sinh khi ngồi - từ 0,8 -1,0m tuỳ theo cấp học. Từ nguyên tắc này ở tiểu học bảng treo cách nền từ 0,8 - 0,9 m.
  + Ở bậc THCS và THPT, bảng treo cách nền từ 1,0 - 1,2m.
- Chiều rộng của bảng (chiều dài bảng) được quy định từ 1,8 - 2,0 m. Nếu sử dụng bảng có chiều rộng lớn hơn thì phải điều chỉnh khoảng cách từ bàn đầu đến bảng xa hơn.

2.2. Vị trí và cách treo bảng

- Bảng phải được treo chính giữa, lưng bảng áp sát vào tường.
- Khoảng cách từ nền phòng học với mép dưới của bảng từ 0,8 - 1,0m
- Nếu treo bảng hoặc dựng bảng ngửa ở trên mặt bàn hay giá bảng thì dòng chữ trên cùng và dưới cùng ở tới mắt học sinh với một khoảng cách chênh lệch lớn đòi hỏi học sinh phải điều tiết.

2.3. Màu sắc của bảng

- Nguyên tắc của viết chữ ở trên bảng là sao cho sự tương phản giữa bảng và phấn lớn nhất, độ tương phản cao nhất là 1 (giữa trắng - đen)
- Mặt bảng có thể làm bằng gỗ, kim loại, nhựa tổng hợp..., phải thật

phẳng, nhẵn nhưng không được bóng (gây loá). Hiện nay các trường đã sử dụng bảng chống loá.

- Màu sắc bảng (trước đây thường dùng bảng màu đen) hiện nay phổ biến dùng bảng màu xanh lá cây để gây cảm giác "mát mắt" cho học sinh, độ tương phản từ 0,8 - 0,9. Đối với các lớp nhỏ tuổi tốt nhất là dùng loại bảng màu trắng và viết bút dạ (giảm lượng bụi trong phòng học).
- Một số điểm chú ý: Ở những lớp nhỏ tuổi, trên bảng nên kẻ thành những ô vuông để dạy chữ và cách viết chữ. Mỗi ô có chiều dài các cạnh từ 6 - 8cm cho lớp 1, lớp 2, còn ở lớp 3, lớp 4 nên có kẻ lề hoặc dòng kẻ để viết cho thẳng hàng. Chữ viết của giáo viên ở trên bảng đảm bảo độ lớn sao cho những học sinh ngồi ở dãy bàn cuối cũng đọc rõ, chiều cao của chữ bằng khoảng 4 cm). Phần dưới bảng đóng 1 gờ gỗ rộng từ 2 - 3 cm để hứng bụi phấn khi viết, ở một góc bảng có một hộp 2 ngăn để phấn và khăn lau (khăn lau tốt nhất là dùng một miếng mút).

3

YÊU CẦU VỆ SINH ĐỐI VỚI ĐỒ DÙNG HỌC TẬP, ĐỒ CHƠI

3.1. Cặp đựng sách

Cặp đựng sách là đồ dùng rất cần thiết của học sinh. Tuy vậy, nếu sử dụng cặp không đảm bảo yêu cầu có thể ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của học sinh, là một trong những yếu tố nguy cơ gây nên cong vẹo cột sống đối với học sinh.

- Tùy theo cấp học mà kích thước, hình thức của cặp (hoặc ba lô…) to nhỏ và hình dáng khác nhau phù hợp với học sinh.
- Học sinh Tiểu học và THCS nên sử dụng cặp có 2 quai vì loại cặp này có một số lợi ích sau:
  + Giảm nguy cơ bị cong vẹo cột sống do không phải xách cặp.
  + Giải phóng được đôi tay nên dễ dàng khi đi lại, chạy nhảy không bị lắc.
  + Đỡ được phần lưng khi không may bị trượt chân ngã lúc đi học (bị trơn trượt hay vấp ngã...).
- Trọng lượng cặp không quá nặng. Khuyến cáo trọng lượng của cặp đã đựng sách không được quá 10% so với trọng lượng của bản thân học sinh.

3.2. Thước kẻ

- Nguyên liệu làm thước kẻ: gỗ, nhựa, chất dẻo.
- Thước phải nhẵn, thẳng, mầu sắc của thước phải tươi đẹp và không được thôi màu.
- Thước phải chia đều từng cm, mm cho rõ ràng. Có 2 cỡ thước như sau:
  + Cỡ cho học sinh Tiểu học: chiều dài từ 22 - 24 cm và chiều rộng 1cm.
  + Cỡ cho học sinh THCS và THPT: chiều dài từ 24 - 25 cm và chiều rộng 0,8 cm.

3.3. Đồ chơi

Đồ chơi dùng cho trẻ em tại các cơ sở giáo dục mầm non phải bảo đảm các yêu cầu về an toàn và tiêu chuẩn kỹ thuật theo các quy định hiện hành.

Đồ chơi phải có kích cỡ trọng lượng phù hợp với thể chất và khả năng sử dụng của trẻ em. Đồ chơi không chứa đựng các nội dung bạo lực, thông tin xuyên tạc, kỳ thị về chính trị, tôn giáo, sắc tộc, giới tính.

Đối với các đồ chơi tự làm, các nguyện vật liệu phải bảo đảm vệ sinh, an toàn không gây độc hại cho người sử dụng, hạn chế sử dụng đồ chơi làm từ nhựa tái chế và sản phẩm nhựa dùng một lần.

Các trường học phải có kế hoạch bảo quản, sửa chữa, thay thế, bổ sung và nâng cấp các thiết bị, đồ dùng, đồ chơi cho trẻ em, học sinh. Định kỳ rà soát, kiểm tra chất lượng đồ chơi đang sử dụng, có biện pháp khắc khục, thay thế (nếu cần thiết).

Đồ chơi và dụng cụ học tập, sinh hoạt phải được giặt hoặc rửa sạch bằng xà phòng và nước ấm trên 50^0C tối thiểu 2 lần/tuần. Đối với đồ chơi bằng các vật liệu như bông, vải, len dạ hằng ngày cần làm sạch bụi bằng bàn chải, hoặc có thể phơi nắng, nếu có điều kiện có thể khử trùng bằng cách hấp nhiệt, chiếu đèn cực tím.

Nếu đồ chơi, dụng cụ học tập bị bẩn do phân, chất nôn thì phải được rửa sạch ngay bằng xà phòng và khử trùng theo quy định.

BÀI 5

NƯỚC SẠCH, VỆ SINH MÔI TRƯỜNG TRƯỜNG HỌC

Mục tiêu bài học:

Sau khi kết thúc bài học, người học có khả năng:

1. Trình bày được các yêu cầu về cung cấp nước sạch và kiểm soát chất lượng nước trong trường học.
2. Trình bày được các yêu cầu vệ sinh của các công trình vệ sinh trong trường học và biện pháp bảo đảm vệ sinh.
3. Trình bày được các biện pháp bảo đảm vệ sinh môi trường trường học.
4. Tham mưu được cho nhà trường bảo đảm các yêu cầu về nước sạch và vệ sinh trong trường học.

1

CUNG CẤP NƯỚC SẠCH CHO TRƯỜNG HỌC

1.1. Nguồn nước

Tùy theo điều kiện đặc thù, mỗi trường học có thể sử dụng những nguồn nước khác nhau để phục vụ cho nhu cầu sinh hoạt, ăn uống của học sinh và giáo viên trong trường.

a) Nước sạch dùng cho mục đích sinh hoạt

- *Nước máy:* Các trường học ở khu vực thành phố hoặc nông thôn có trạm cấp nước tập trung thì sử dụng nước máy. Đây là nguồn nước có chất lượng tốt vì đã qua xử lý, kiểm tra trước khi được cấp vào trường học. Tuy nhiên, do hệ thống đường ống cấp nước cũ, đường ống vỡ, không sử dụng thường xuyên nên không ít trường hợp chất lượng nước

giảm, không đảm bảo chất lượng khi sử dụng cho mục đích sinh hoạt và ăn uống trong trường học.

- *Nước giếng khoan, giếng khơi* (nước ngầm): Có chất lượng ổn định nhưng ở độ sâu từ 20-150m. Tuy nhiên, do khai thác tùy tiện và không được quản lý chặt chẽ, ý thức bảo vệ tài nguyên môi trường còn thấp nên nước ngầm cũng có nguy cơ bị ô nhiễm và cạn kiệt.
- *Nước mưa* cũng là một nguồn nước được một số nhà trường ở những vùng khan hiếm nước sử dụng cho mục đích sinh hoạt và ăn uống. Nhưng nước mưa có đặc điểm là không đủ số lượng cung cấp nước, số lượng nước mưa phụ thuộc theo mùa trong năm, hàm lượng muối khoáng thấp. Nước mưa cũng có thể bị nhiễm bẩn bởi không khí bị ô nhiễm, cách thu hứng, chứa đựng không đảm bảo vệ sinh.
- *Nước mặt* (nước sông, hồ) là loại nước có thể sử dụng dễ dàng, thuận lợi để phục vụ cho hoạt động hàng ngày, nhưng là nguồn nước dễ bị ô nhiễm do hoạt động sống, sinh hoạt, lao động và vui chơi giải trí của con người.

b) Nước uống trực tiếp

- *Nước uống đóng bình:* Đây là loại nước được nhiều trường ưu tiên sử dụng để cung cấp cho học sinh uống hàng ngày. Tuy nhiên, không ít loại nước đóng bình, chai không đảm bảo các yêu cầu vệ sinh do cơ sở sản xuất, chế biến, kinh doanh nước uống đóng chai không được đầu tư, điều kiện sản xuất không bảo đảm vệ sinh.
- *Nước lọc RO:* Đây là nước được tạo ra từ công nghệ lọc sử dụng màng lọc có các khe hở siêu nhỏ. Công nghệ này có khả năng loại bỏ các tạp chất trong nước như bụi, cặn bẩn để mang lại nguồn nước sạch. Tuy nhiên hiệu suất lọc nước của hệ thống này phụ thuộc nhiều vào các yếu tố khác nhau như nguồn nước cấp, hệ thống xử lý trước đó hoặc chế độ vận hành.
- *Nước đun sôi để nguội:* Nước đun sôi là loại nước mà đã được sử dụng từ xưa đến nay trong cuộc sống. Tuy nhiên, vi khuẩn sẽ xuất hiện trở lại trong nước đun sôi để nguội sau trên hai giờ và sau 24 giờ, lượng vi khuẩn đã tăng lên rất nhiều.

Dù sử dụng nguồn nước nào cho ăn uống và sinh hoạt trong trường học thì các nhà trường cũng cần định kỳ kiểm tra chất lượng nước để đảm bảo an toàn cho học sinh khi sử dụng.

1.2. Yêu cầu về số lượng và chất lượng nước

a) Chất lượng

» ***Nước sạch sử dụng cho mục đích sinh hoạt***

Trường học sử dụng nguồn nước từ đơn vị cung cấp nước sạch sử dụng cho mục đích sinh hoạt. Trường hợp trường học tự khai thác nguồn nước thì chất lượng nước cũng cần phải bảo đảm theo quy định tại Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia QCVN 01-1:2018/BYT) về chất lượng nước sạch dùng cho mục đích sinh hoạt, ban hành kèm theo Thông tư số 41/2018/TT-BYT ngày 14 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Y tế, Thông tư số 26/2021/TT-BYT ngày 5/12/2021 của Bộ trưởng Bộ Y tế sửa đổi, bổ sung và bãi bỏ một số điều của thông tư số 41/2018/TT-BYT của Bộ trưởng Bộ Y tế ban hành Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia và quy định kiểm tra, giám sát chất lượng nước sử dụng cho mục đích sinh hoạt và Quy chuẩn địa phương về nước sạch (nếu địa phương đã ban hành).

» ***Nước uống trực tiếp***

Đối với nước uống trực tiếp phải đạt theo Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia (QCVN 6 - 1: 2010/BYT) ban hành kèm theo Thông tư số 34/2010/TT-BYT ngày 02 tháng 6 năm 2010 của Bộ trưởng Bộ Y tế ban hành quy chuẩn kỹ thuật quốc gia đối với nước khoáng thiên nhiên và nước uống đóng chai.

- Nước phải có tính cảm quan tốt: trong, không màu, không có mùi và không có vị gì đặc biệt để gây cảm giác khó chịu cho người sử dụng
- Nước không có thành phần hóa học gây độc hại cho cơ thể con người, không chứa các chất độc, chất gây ung thư, chất phóng xạ.
- Nước không chứa các loại vi khuẩn, vi rút gây bệnh, ký sinh trùng và các vi sinh vật khác.

b) Số lượng

- Đối với nước sinh hoạt:
  + Đảm bảo học sinh trung bình có từ 4-6 lít/1học sinh/ca học.

+ Đối với các trường nội trú, phải đảm bảo 150-200 lít/học sinh/24 giờ.
+ Đảm bảo nhà bếp, nhà ăn, nhà vệ sinh phải luôn được cung cấp đủ nước. Nếu nhà trường có nhà ăn thì phải tính thêm từ 18-25 lít nước/1 suất ăn

- Đối với nước uống: Đảm bảo học sinh được cung cấp 0,5 lít/ca học vào mùa hè và 0,3 lít vào mùa đông.

1.3. Kiểm tra đánh giá chất lượng nước

a) Nước sạch dùng cho mục đích sinh hoạt

Do đặc điểm của các nguồn nước sạch hiện nay rất dễ bị ô nhiễm (kể cả nước máy) nên kiểm tra chất lượng nước thường xuyên là rất cần thiết. Trước hết cần chú ý đến các chỉ số cảm quan của nước như màu, mùi, vị và độ đục. Nước sinh hoạt cần phải đảm bảo trong, không màu, không mùi và không vị.

Hàng ngày, nhân viên y tế trường học cần kiểm tra các chỉ số cảm quan của nước. Nếu nước có màu hoặc/và mùi vị khác thì có thể đã bị ô nhiễm. Cần lấy mẫu và gửi đi xét nghiệm để đánh giá chất lượng nước.

Nếu kết quả xét nghiệm cho thấy nước bị ô nhiễm thì tuỳ theo tác nhân gây ô nhiễm và mức độ ô nhiễm mà nhà trường có biện pháp xử lý phù hợp để đảm bảo cho học sinh sử dụng nước được an toàn.

b) Nước uống trực tiếp

» ***Đối với nước uống đóng chai/bình***

Trường học có hợp đồng mua nước và được cung cấp kết quả xét nghiệm nước. Chất lượng nước đảm bảo chất lượng theo QCVN 6 -1:2010/BYT.

» ***Đối với nước lọc RO uống trực tiếp***

- Thiết bị lọc nước phải được bảo dưỡng thay cục lọc định kỳ
- Bình chứa phải được kiểm tra và vệ sinh thường xuyên
- Kết quả xét nghiệm chất lượng nước RO phải đạt yêu cầu theo QCVN 6-1:2010/BYT.

» ***Đối với nước đun sôi để nguội***

- Đảm bảo nguồn nước dùng để đun sôi không chứa hóa chất độc hại

- Đun nước yêu cầu phải đun đủ thời gian và nhiệt độ. Đun sôi phải đảm bảo đạt tới mức độ là sôi hoàn toàn ở 100ºC.
- Nước đun sôi để nguội được đảm bảo trong khu vực sạch sẽ, dụng cụ chứa nước an toàn như thủy tinh, sành, sứ, nhựa nguyên sinh, kim loại có xuất xứ rõ ràng, không sử dụng các loại nhựa tái sinh để chứa nước.
- Nước đun sôi để nguội nên uống hết trong vòng 24 giờ, tránh tình trạng bị tái nhiễm khuẩn.
- Dụng cụ chứa nước sạch sẽ, được xúc rửa hàng ngày.

» ***Dụng cụ học sinh dùng để uống nước***

Việc học sinh sử dụng chung cốc uống nước ở nhiều trường cũng làm gia tăng nguy cơ lây truyền dịch bệnh trong trường học. Vì vậy, mỗi học sinh có cốc uống nước riêng và có giá để úp cho khô sau khi sử dụng. Trong trường hợp dùng chung, cạnh nơi uống nước phải có vòi nước để học sinh tráng rửa trước khi uống.

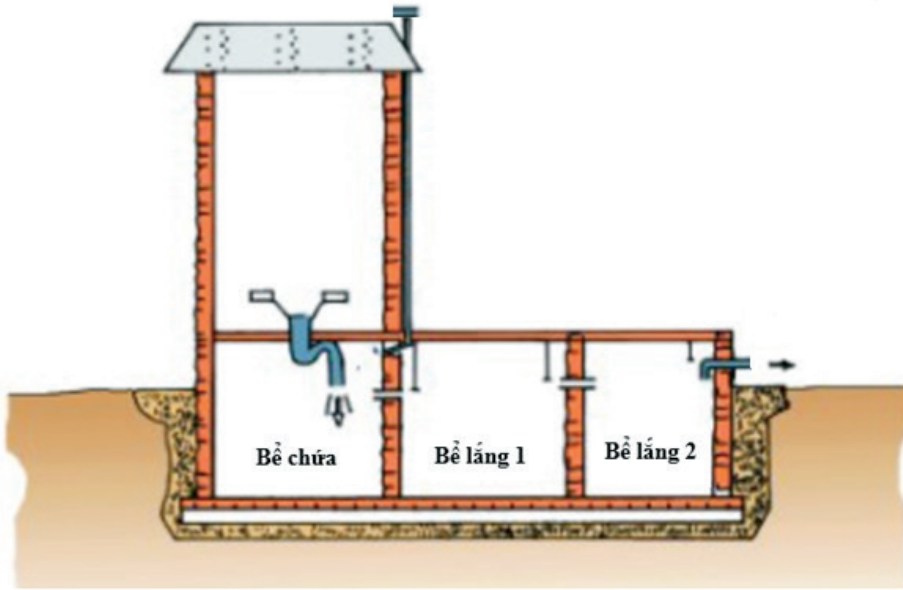
2

CÔNG TRÌNH VỆ SINH TRONG TRƯỜNG HỌC

2.1. Các loại nhà tiêu trong trường học

a) Nhà tiêu tự hoại

Đây là mô hình nhà tiêu tốt nhất hiện nay áp dụng cho trường học. Nhà tiêu có 1 bể chứa và 1-2 bể lắng. Bệ tiêu dành cho nhà tiêu tự hoại có thể là loại xổm hoặc bệt bằng sứ tráng men hoặc bằng bệ đá granito hoặc bằng composite, kiểu có ống xi phông. Bệ tiêu được nối với bể chứa bằng ống dẫn phân.



Hình 5. Nhà tiêu tự hoại

» ***Các tiêu chí vệ sinh:***

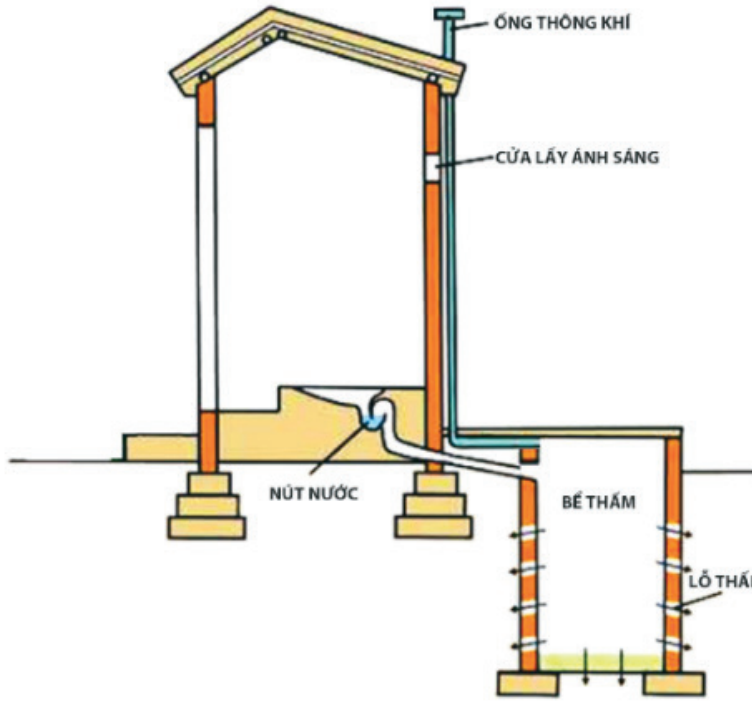
- Nhà tiêu thoáng mát, sạch sẽ, không có mùi hôi, không có ruồi nhặng.
- Có cống thoát nước thải.
- Đảm bảo an toàn cho người sử dụng.

- Có đầy đủ nước dội sau khi đi đại tiện và nước làm vệ sinh thường xuyên.
- Có sọt đựng giấy chùi (nếu không dùng giấy tự tiêu) và được đốt hàng ngày.
- Nước chảy ra sau bể cuối cùng không có màu vàng và không có mùi hôi.

b) Nhà tiêu thấm dội nước

Nhà tiêu thấm dội nước có thể được xây dựng ở những nơi có nguồn nước dội dồi dào, chất đất dễ thấm nước và không có nguy cơ gây ô nhiễm cho nước ngầm. Nhà tiêu này không phù hợp với những nơi thiếu nước, vùng trũng, vùng có lớp đất sét khó thấm nước.

Bể chứa phân: (có thể một hoặc hai bể) có thể được xây dựng bằng gạch, đá hoặc có thể bằng ống bê tông, xỉ than đúc sẵn có để lỗ thấm ở dưới đáy và thành bể. Bệ tiêu có thể bằng sành, sứ hoặc xi măng. Bệ tiêu có tác dụng ngăn mùi hôi thối.



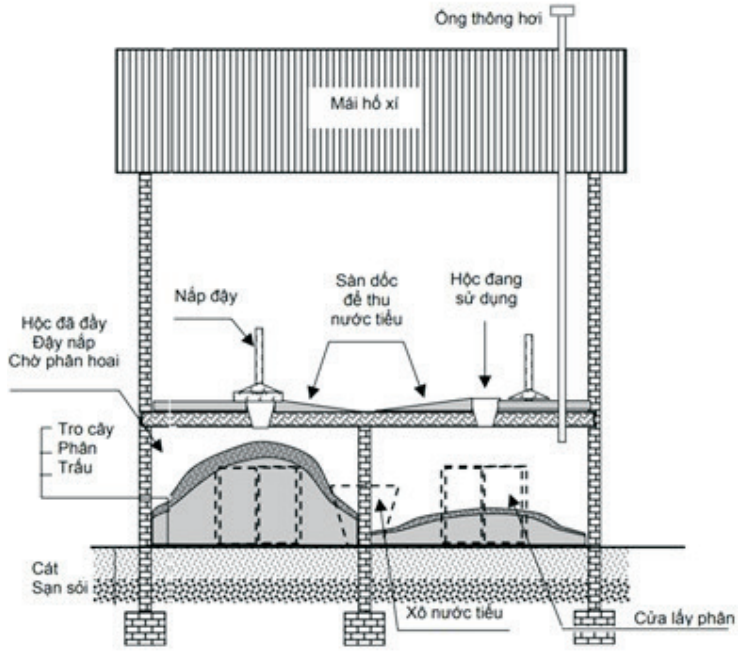
Hình 6. Nhà tiêu thấm dội nước

» ***Các tiêu chí vệ sinh:***

- Nhà tiêu ở cuối hướng gió chính của trường, thoáng mát, không có mùi hôi thối, không có ruồi nhặng.
- Đủ nước dùng sau khi đi đại tiện, đủ nước dùng để làm vệ sinh nhà tiêu và rửa tay sau mỗi lần đi đại tiện.
- Nhà tiêu có sọt đựng giấy chùi (nếu không có giấy tự tiêu) và đốt hàng ngày.
- Không ảnh hưởng đến nguồn nước ngầm, có khả năng thấm nước tốt, không ứ đọng và ngập nước. Đảm bảo an toàn cho người sử dụng.
- Có nút nước ngăn không cho mùi hôi từ bể chứa phân bốc lên.

c) Nhà tiêu 2 ngăn ủ phân tại chỗ

Nhà tiêu có 2 ngăn, một ngăn sử dụng còn một ngăn ủ phân thay đổi nhau khi đầy. Sàn nhà tiêu có máng dẫn nước tiểu ra ngoài để tránh ẩm ướt, có lắp đậy lỗ tiêu để tránh ruồi muỗi, vật nuôi chui vào ngăn chứa phân, có ống thông hơi để tránh mùi hôi thối khi đang dùng.



Hình 7. Nhà tiêu hai ngăn ủ phân tại chỗ

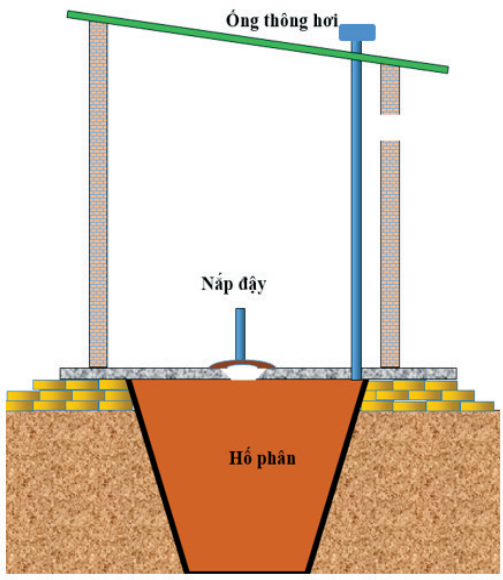
» ***Các tiêu chí vệ sinh:***

- Nhà tiêu ở cuối hướng gió chính của trường, thoáng mát, sạch sẽ.
- Khu vực đặt nhà tiêu 2 ngăn phải ở nơi cao ráo, không bị úng lụt khi mưa.
- Thuận tiện cho việc đi lại của học sinh, bậc lên xuống không cao quá 21cm.
- Tường xây, nắp bệ phải chắc chắn, cửa lấy phân phải được trát kín, lỗ tiêu được đậy kín, có ống thông hơi cao hơn mái nhà tiêu 40 cm.
- Quanh nhà tiêu không có ruồi, đến gần nhà tiêu không có mùi hôi
- Nhà tiêu luôn khô, đủ chất độn và được quét dọn sạch sẽ.
- Tuyệt đối không được lấy phân ra bón ruộng khi chưa đủ thời gian tối thiểu là 6 tháng.

d) Nhà tiêu chìm có ống thông hơi

Nhà tiêu chìm có ống thông hơi áp dụng cho những vùng thiếu nước dội, vùng đất rộng người thưa, vùng trung du, miền núi. Nhà tiêu này dễ làm, đơn giản, rẻ tiền dễ sử dụng.

Nhà tiêu có hố chứa phân đào sâu xuống lòng đất; Bệ ngồi được làm bằng bê tông đúc sẵn hoặc bằng cây tre xếp kín miệng hố, đổ đất lên trên và đầm cho chắc. Trên mặt bệ ngồi có khoét 1 lỗ tiêu, có rãnh dẫn nước tiểu ra ngoài. Hai viên gạch ngồi xếp hình chữ V. Ống thông hơi bằng nhựa cao hơn mái nhà tiêu tối thiểu 40cm, miệng ống phải đặt trong hố chứa phân.



Hình 8. Nhà tiêu chìm có ống thông hơi

» ***Các tiêu chí vệ sinh:***

- Nhà tiêu ở cuối hướng gió chính của trường, thoáng mát, sạch sẽ.
- Nền nhà tiêu chắc chắn, hố tiêu không sụt lở, an toàn khi sử dụng.

- Có vại hoặc bể chứa nước tiểu ở bên ngoài, có ống thông hơi.
- Có đủ chất độn.
- Có nắp đậy và đậy kín.
- Quanh nhà tiêu không có ruồi, đến gần không có mùi hôi thối.
- Nhà tiêu luôn được quét dọn sạch sẽ

2.2. Kiểm tra, đánh giá nhà tiêu hợp vệ sinh

Hàng ngày, cần phải kiểm tra nhà vệ sinh ít nhất 2 lần. Khi nhà vệ sinh bẩn cần phải có biện pháp khắc phục ngay.

Bảng kiểm tình trạng vệ sinh nhà tiêu tự hoại

STT	Tiêu chí	Đạt	Không đạt
1	Nhà tiêu thoáng mát, sạch sẽ, không có mùi hôi, không có ruồi nhặng.		
2	Có cống thoát nước thải.		
3	Đảm bảo an toàn cho người sử dụng.		
4	Có đầy đủ nước dội sau khi đi đại tiện và nước làm vệ sinh thường xuyên.		
5	Có sọt đựng giấy chùi (nếu không dùng giấy tự tiêu) và được đốt hàng ngày.		
6	Nước chảy ra sau bể cuối cùng không có màu vàng và không có mùi hôi		

Bảng kiểm tình trạng vệ sinh nhà tiêu thấm dội nước

STT	Tiêu chí	Đạt	Không đạt
1	Nhà tiêu ở cuối hướng gió chính của trường, thoáng mát, không có mùi hôi thối, không có ruồi nhặng.		
2	Đủ nước dùng sau khi đi đại tiện, đủ nước dùng để làm vệ sinh nhà tiêu và rửa tay sau mỗi lần đi đại tiện.		
3	Nhà tiêu có sọt đựng giấy chùi (nếu không có giấy tự tiêu) và đốt hàng ngày.		
4	Không ảnh hưởng đến nguồn nước ngầm, có khả năng thấm nước tốt, không ứ đọng và ngập nước. Đảm bảo an toàn cho người sử dụng.		
5	Có nút nước ngăn không cho mùi hôi từ bể chứa phân bốc lên.		

Bảng kiểm tình trạng vệ sinh nhà tiêu hai ngăn ủ phân tại chỗ

STT	Tiêu chí	Đạt	Không đạt
1	Nhà tiêu ở cuối hướng gió chính của trường, thoáng mát, sạch sẽ.		
2	Khu vực đặt nhà tiêu 2 ngăn phải ở nơi cao ráo, không bị úng lụt khi mưa.		
3	Thuận tiện cho việc đi lại của học sinh, bậc lên xuống không cao quá 21 cm.		
4	Tường xây, nắp bệ phải chắc chắn, cửa lấy phân phải được trát kín, lỗ tiêu được đậy kín, có ống thông hơi cao hơn mái nhà tiêu 40 cm.		
5	Quanh nhà tiêu không có ruồi, đến gần nhà tiêu không có mùi hôi.		
6	Nhà tiêu luôn khô, đủ chất độn và được quét dọn sạch sẽ.		
7	Không lấy phân ra khi chưa đủ thời gian tối thiểu là 6 tháng.		

Bảng kiểm tình trạng vệ sinh nhà tiêu chìm có ống thông hơi

STT	Tiêu chí	Đạt	Không đạt
1	Nhà tiêu ở cuối hướng gió chính của trường, thoáng mát, sạch sẽ.		
2	Nền nhà tiêu chắc chắn, hố tiêu không sụt lở, an toàn khi sử dụng.		
3	Có vại hoặc bể chứa nước tiểu ở bên ngoài, có ống thông hơi.		
4	Có đủ chất độn.		
5	Có nắp đậy và đậy kín.		
6	Quanh nhà tiêu không có ruồi, đến gần không có mùi hôi thối.		
7	Nhà tiêu luôn được quét dọn sạch sẽ.		

CÔNG TRÌNH VỆ SINH TRONG TRƯỜNG HỌC

3.1. Thu gom và xử lý nước thải

- Trường học phải có hệ thống cống rãnh thoát nước mưa, nước thải sinh hoạt, không được để nước ứ đọng xung quanh trường lớp;
- Phải có hệ thống rãnh thoát nước nền bảo đảm thoát hết nước khi lau rửa nền. Các rãnh thoát nước được thu vào hố ga trước khi chảy ra hệ thống cống chung;
- Phải có lưới chắn rác ở hệ thống thoát nước để phòng tránh tắc cống;
- Hệ thống thoát nước khu vực phòng thí nghiệm, cơ sở thực hành, phòng y tế hoặc trạm y tế, nhà bếp, khu vệ sinh, khu nuôi động vật thí nghiệm không được đấu nối trực tiếp với hệ thống thoát nước mưa, phải qua hệ thống hoặc thiết bị xử lý riêng bảo đảm tiêu chuẩn môi trường trước khi thải ra hệ thống cống chung.

3.2. Thu gom và xử lý rác thải

- Có thùng đựng và phân loại rác thải. Có hệ thống thu gom và xử lý rác thải của phòng y tế hoặc trạm y tế; phòng thí nghiệm, đặc biệt là phòng thí nghiệm sinh học; khu nuôi, nhốt động vật thí nghiệm. Không thu gom lẫn rác thải, chất thải phòng y tế, trạm y tế, phòng thí nghiệm chung với hệ thống thu gom rác thải, chất thải sinh hoạt của cơ sở giáo dục;
- Bố trí đủ các phương tiện, dụng cụ có nắp đậy để phân loại, chứa đựng rác tạm thời trong cơ sở giáo dục; Các phương tiện, dụng cụ này phải thuận tiện cho việc làm vệ sinh và khử trùng;
- Khu tập trung rác thải phải được bố trí cách biệt với các khu vực khác và có lối ra vào riêng. Khoảng cách không dưới 25m với khu nhà chính và nằm ở cuối chiều gió;
- Có quy định về việc phân loại, thu gom, vận chuyển và xử lý rác trong cơ sở giáo dục.
- Yêu cầu vệ sinh về thu gom, xử lý rác thải:

+ Phải được thu gom hằng ngày và xử lý bằng cách đốt, chôn lấp hợp vệ sinh hoặc được vận chuyển tới nơi xử lý tập trung.
+ Đối với các chất thải từ phòng y tế, trạm y tế, phòng thí nghiệm, khu chăn nuôi động vật thí nghiệm, khu vệ sinh phải tổ chức thu gom, vận chuyển và xử lý theo các quy định hiện hành. Không để rác thải, nước thải tồn đọng trong khu vực trường học gây ô nhiễm môi trường.

BÀI
6

VỆ SINH CÁ NHÂN

Mục tiêu bài học:

Sau khi kết thúc bài học, người học có khả năng:

1. Trình bày được khái niệm và tầm quan trọng của vệ sinh cá nhân
2. Trình bày được yêu cầu về vệ sinh tay, rửa tay đúng cách
3. Trình bày được tầm quan trọng và các biện pháp vệ sinh tai, vệ sinh mắt.
4. Trình bày được tầm quan trọng của vệ sinh răng miệng và kỹ thuật chải răng, làm sạch kẽ răng.
5. Trình bày được các yêu cầu về vệ sinh thân thể.
6. Trình bày được các yêu cầu về vệ sinh trang phục và đồ dùng cá nhân.
7. Trình bày được các yêu cầu vệ sinh trong học tập, rèn luyện
8. Hướng dẫn được học sinh thực hiện các kỹ năng về vệ sinh cá nhân.

Khái niệm vệ sinh đề cập đến các điều kiện và thực hành giúp duy trì sức khỏe và ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật. Vệ sinh cá nhân bao gồm các hành động chăm sóc cơ thể mà tất cả mọi người cần thực hiện hàng ngày nhằm duy trì, giữ gìn sạch sẽ cho bản thân, giúp bảo vệ và nâng cao sức khỏe, phòng ngừa được các bệnh tật. Đó là các thực hành như rửa tay với xà phòng, vệ sinh thân thể (da, tóc, móng), vệ sinh các giác quan (mắt, tai, mũi, họng, miệng), vệ sinh trang phục và đồ dùng cá nhân. Đối với lứa tuổi học sinh, cũng cần thực hiện những thực hành tốt liên quan đến chế độ học tập và rèn luyện thể lực.

Vệ sinh cá nhân tốt là một trong những cách hiệu quả nhất để bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bệnh tật. Vệ sinh cá nhân cũng là một nhu cầu cơ bản cần thiết cho con người và phát triển tùy theo tuổi, môi trường, hoạt động của cơ thể, ý thức xã hội, trình độ văn hóa của mỗi cá nhân. Trong môi trường trường học, giáo dục về vệ sinh cá nhân giúp cho học sinh xây dựng được thói quen thực hành các hành vi vệ sinh tốt và lành mạnh. Qua đó giúp các em có một cơ thể khỏe mạnh để phát triển toàn diện cả về thể chất và tinh thần.

1

VỆ SINH BÀN TAY

1.1. Tầm quan trọng của vệ sinh bàn tay

Bàn tay là phương tiện tiếp xúc chủ yếu trong quá trình học tập và sinh hoạt hằng ngày của học sinh. Một số tình huống tại trường và tại nhà có thể làm bẩn bàn tay ở học sinh như sau khi ăn, chơi đùa ngoài trời, tiếp xúc với vật nuôi, đi vệ sinh, làm vệ sinh lớp học, lau bảng hoặc sau khi ho, hắt xì...

Tiếp xúc qua bàn tay cũng là con đường lan truyền mầm bệnh từ người này sang người khác hoặc sang bề mặt phổ biến nhất, đó là các trường hợp:

- Khi chạm tay chưa rửa sạch vào mắt, mũi và miệng. Mầm bệnh có thể xâm nhập vào cơ thể qua mắt, mũi và miệng và khiến chúng ta bị bệnh.
- Mầm bệnh từ bàn tay chưa rửa sạch có thể xâm nhập vào thức ăn và đồ uống trong khi chuẩn bị hoặc sử dụng và gây bệnh.
- Mầm bệnh từ bàn tay chưa rửa sạch có thể truyền sang các đồ vật khác, như tay nắm cửa, mặt bàn hoặc đồ chơi, rồi truyền sang tay người khác.

Vệ sinh bàn tay đúng cách thông qua rửa tay với xà phòng sẽ loại bỏ được vi khuẩn trên bày tay, giúp ngăn ngừa tiêu chảy, nhiễm trùng đường hô hấp, nhiễm trùng da và mắt.

1.2. Rửa tay đúng cách bằng xà phòng

Học sinh cần rửa tay với xà phòng tại các thời điểm cần thiết để đảm bảo bàn tay sạch sẽ, hạn chế lây lan vi khuẩn, vi rút và phòng ngừa nguy cơ mắc một số bệnh truyền nhiễm như tiêu chảy, cúm...

Các thời điểm cần rửa tay với xà phòng:

- Sau khi đi học về.
- Sau khi hoạt động ngoài trời như nhảy dây, đá bóng, trốn tìm...
- Sau khi chơi đồ chơi.

- Sau khi tiếp xúc với vật nuôi như ôm chó, mèo...
- Trước và sau khi ăn cơm, đồ ăn vặt.
- Sau khi đi vệ sinh (đại tiện và tiểu tiện).
- Sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Sau khi làm vệ sinh nhà cửa hoặc lớp học, sân trường như giặt khăn lau và lau bảng, quét và thu gom rác trong nhà, lớp học...

Nhà trường cần chuẩn bị các phương tiện cần thiết và luôn sẵn có giúp cho học sinh có thể rửa tay thường xuyên như:

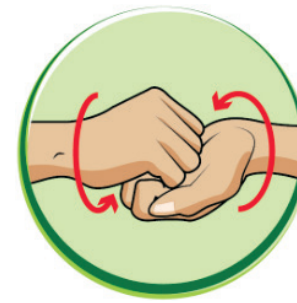
- Bồn rửa tay, vòi nước có cần gạt bằng tay hoặc bằng chân.
- Nước sạch.
- Xà phòng hoặc dung dịch rửa tay.
- Hộp đựng khăn lau tay sạch hoặc giấy khô sạch dùng 1 lần.
- Thùng đựng khăn/giấy lau tay bẩn.

Hình 9. Quy trình rửa tay theo hướng dẫn của Bộ Y tế

Bước 1: *Làm ướt hai lòng bàn tay bằng nước. Lấy xà phòng và chà hai lòng bàn tay vào nhau.*

Bước 2: *Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.*

Bước 3: *Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong ngón tay.*



Bước 4: *Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.*

Bước 5: *Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.*

Bước 6: *Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại.*

Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và làm khô tay.

Chú ý: Rửa tay ít nhất trong 30 giây, mỗi thao tác lặp lại ít nhất 5 lần.

Ngoài ra, học sinh có thể lựa chọn phương pháp vệ sinh tay bằng dung dịch chứa cồn trong các thời điểm cần vệ sinh tay đã nêu ở trên, nhưng với điều kiện tay không có vết bẩn nhìn thấy rõ (vết bùn, đất, vết phấn, vết mực, đồ ăn, sữa...). Kỹ thuật chà tay bằng dung dịch chứa cồn: lấy 3-5ml dung dịch cồn vào lòng bàn tay, sau đó thực hiện 6 bước chà tay theo hướng dẫn của Bộ Y tế đến khi tay khô hoàn toàn. Lưu ý: đảm bảo thời gian chà tay tối thiểu 30 giây.

VỆ SINH TAI

2.1. Tầm quan trọng của vệ sinh tai

Vệ sinh tai là làm sạch tai, giúp cho tai thông thoáng và phòng ngừa nhiễm khuẩn (viêm ống tai ngoài, viêm tai giữa...). Tuy nhiên, vệ sinh tai không đúng cách có thể làm tổn thương tai, tăng nguy cơ nhiễm trùng tai và có thể ảnh hưởng đến thính giác (khả năng nghe). Thính giác cũng có thể bị ảnh hưởng bởi tác động của tiếng ồn. Vì vậy, vệ sinh tai đúng cách và bảo vệ tai là rất cần thiết.

2.2. Các biện pháp vệ sinh tai

- Luôn giữ sạch tai, hằng ngày rửa vành tai, mặt sau tai, lỗ tai bằng khăn mặt sạch.
- Không cố lấy ráy tai. Không dùng các vật cứng, nhọn (bông tăm, bút chì, chìa khóa...) để chọc vào tai. Ráy tai giúp bảo vệ ống tai khỏi nhiễm trùng và có thể tự đẩy ra ngoài. Nếu cảm thấy có nhiều ráy tai trong ống tai, nên đến bác sĩ chuyên khoa để kiểm tra và loại bỏ ráy tai.
- Luôn giữ tai khô: sử dụng mũ bơi hoặc nút bịt tai khi bơi, chơi đùa trong nước; lau khô tai sau khi tắm và bơi.
- Khi tai có mủ phải dùng bông lau thấm cho hết và đi khám chuyên khoa.
- Bên cạnh đó, cần thực hiện các biện pháp bảo vệ tai và thính lực như:
  + Không hét to vào tai hoặc đập mạnh vào vành tai người khác.
  + Hạn chế nghe tai nghe với âm lượng lớn (nên giữ âm lượng dưới 60% mức tối đa trên thiết bị nghe) và trong thời gian dài (dưới 40 giờ/tuần với âm lượng trung bình 80dB).
  + Hạn chế tiếp xúc với tiếng ồn lớn, sử dụng nút bịt tai khi tiếng ồn quá lớn.

3

VỆ SINH MẮT

3.1. Tầm quan trọng của vệ sinh mắt

Đôi mắt là giác quan đóng vai trò vô cùng quan trọng, giúp con người quan sát hình ảnh và có phản ứng với môi trường xung quanh. Trong quá trình con người hoạt động (học tập, vui chơi, giải trí), mắt chịu nhiều tác động của các yếu tố từ môi trường như ánh sáng, khói bụi... có thể gây hại và tổn thương cho mắt. Vệ sinh mắt không sạch sẽ có thể mắc một số bệnh về mắt như đau mắt đỏ, viêm màng tiếp hợp... hoặc làm thị lực của mắt sẽ bị ảnh hưởng.

Do đó, vệ sinh mắt đúng cách rất quan trọng nhằm tăng cường sức khỏe cho đôi mắt, đồng thời bảo toàn thị lực cho mắt.

3.2. Các biện pháp vệ sinh mắt

- Mỗi người phải có một khăn mặt riêng. Khăn mặt được giặt sạch sẽ bằng xà phòng và phơi ở nơi có ánh nắng mặt trời hoặc nơi thoáng gió trong nhà. Hàng ngày rửa mặt bằng nước sạch ở trong chậu hoặc dưới vòi nước.
- Không cho tay lên dụi mắt để ngăn ngừa lây nhiễm vi khuẩn gây bệnh.
- Nên đeo kính bảo vệ để tránh gió và không khí lạnh làm khô mắt khi ra ngoài đường. Nếu sử dụng các loại kính thuốc nên vệ sinh kỹ bằng xà phòng diệt khuẩn hàng ngày để tránh viêm nhiễm.
- Khi bị bụi, dị vật hoặc hóa chất bắn vào mắt, cần xử lý đúng cách tránh tổn thương cho mắt:
  + Không dụi mắt vì có thể khiến bụi bẩn, dị vật càng vào sâu trong mắt, cọ xát hay đâm vào giác mạc.
  + Chớp mắt nhanh hoặc nhỏ dung dịch nhỏ mắt để rửa trôi dị vật
  + Rửa mắt bằng nước sạch: chớp mắt liên tục vào 1 cốc nước sạch đầy hoặc rửa mắt dưới vòi nước chảy chậm.
  + Nên đến bác sĩ chuyên khoa nếu thực hiện các cách trên vẫn không loại bỏ được bụi, dị vật.

- Tránh những tai nạn, chấn thương cho mắt do những trò chơi nguy hiểm.
- Sắp xếp chế độ học tập và nghỉ ngơi phù hợp, cần thực hiện theo quy tắc 20-20-20 để mắt được thư giãn trong quá trình học tập: cần nghỉ ngơi sau 20 phút học tập, hãy rời mắt khỏi sách vở/ màn hình và nhìn vào một vật gì đó cách xa mắt khoảng 6 mét trở lên (20 feet) trong thời gian 20 giây.
- Khám mắt theo định kỳ để phát hiện sớm các bệnh về mắt như: đau mắt hột, đau mắt đỏ, cận thị, loạn thị.

4

VỆ SINH RĂNG MIỆNG

4.1. Tầm quan trọng của vệ sinh răng miệng

Sức khỏe răng miệng đề cập đến sức khỏe răng, nướu, miệng và các cấu trúc vùng mặt cho phép các cá nhân thực hiện các chức năng thiết yếu như ăn, thở và nói, đồng thời bao gồm các khía cạnh tâm lý xã hội như sự tự tin, hạnh phúc, khả năng giao tiếp xã hội và không bị đau hay khó chịu khi làm việc, nghỉ ngơi.

Sức khỏe răng miệng có ảnh hưởng lớn đối với sức khỏe toàn thân, đời sống sinh hoạt và sự phát triển của cơ thể, đặc biệt ở trẻ nhỏ. Chăm sóc răng miệng không đúng cách có thể gây các bệnh về răng miệng. Sau khi ăn, thức ăn dư thừa hay cặn bẩn rất dễ tích tụ lại trên răng. Nếu không làm sạch chúng sẽ chuyển dần thành vôi răng. Đó là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển gây sâu răng, viêm nha chu (nướu), hôi miệng... và có thể là nguy cơ dẫn tới một số vấn đề sức khỏe khác như gây áp xe, viêm tủy răng, răng lung lay, rụng răng, viêm xương hàm, tiêu xương....

Thực hành vệ sinh răng miệng đúng cách sẽ giúp học sinh có hàm răng chắc khỏe, đảm bảo chức năng ăn nhai tốt và phòng tránh hiệu quả các bệnh lý răng miệng. Vệ sinh răng miệng tốt còn giúp học sinh tự tin trong giao tiếp và thể hiện bản thân.

4.2. Kỹ thuật chải răng, làm sạch kẽ răng

» ***Kỹ thuật chải răng***

- **Bước 1:** Súc miệng với nước để làm sạch khoang miệng, loại bỏ mảng bám và thức ăn dư thừa.
- **Bước 2:** Rửa sạch bàn chải trước khi đánh, sau đó, lấy một lượng kem đánh răng vừa đủ (khoảng bằng hạt đậu đối với trẻ nhỏ).
- **Bước 3:**
  + Chải mặt ngoài: Đặt bàn chải nằm ngang, phần lông bàn chải tạo với mặt ngoài thân răng một góc 45 độ tại vùng cổ răng. Làm động tác

Chải mặt ngoài của răng

Chải mặt trong của răng

Chải mặt nhai của răng

Chải mặt trên của lưỡi

Hình 10. Kỹ thuật chải răng

rung nhẹ tại chỗ theo chiều trước sau, luôn giữ cho lông bàn chải tiếp xúc với mặt răng và di chuyển dần dần theo hướng từ cổ răng đến mặt nhai. Lặp lại động tác từ 6- 10 lần cho một đoạn 2-3 răng. Sau đó nhích dần bàn chải sang vùng kế tiếp theo thứ tự.

+ Chải mặt trong: Mặt trong được chải sau khi chải xong mặt ngoài. Riêng phần mặt trong răng cửa, bàn chải để theo chiều thẳng đứng, lông bàn chải tạo với mặt trong răng cửa một góc 45 độ, ép lông bàn chải và rung nhẹ đồng thời di chuyển từ phía cổ răng về phía rìa cắn (theo chiều lên xuống).

+ Chải mặt nhai: Đặt lông bàn chải thẳng góc với mặt nhai của răng, ép nhẹ lông bàn chải lên mặt nhai và chải theo chiều trước sau.

- **Bước 4:** Chải mặt trên của lưỡi từ trong ra ngoài bằng bàn chải răng thông thường hoặc có thể bằng dụng cụ chải lưỡi chuyên dụng để loại bỏ những vi khuẩn gây mùi hôi.

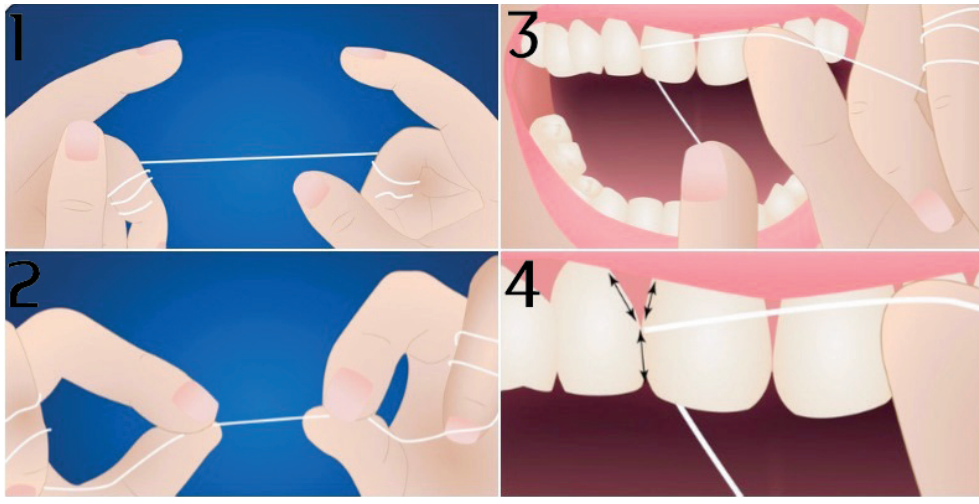
- **Bước 5:** Làm sạch lại khoang miệng bằng cách súc miệng với nước để không còn kem đánh răng trong miệng. Rửa sạch bàn chải dưới vòi nước chảy, để khô bằng cách cắm phần lông bàn chải hướng lên phía trên, phần tay cầm ở dưới.

Lưu ý:

- Chải răng ít nhất 2 lần/ngày, buổi sáng ngủ dậy và buổi tối trước khi đi ngủ. Tốt nhất là chải sau mỗi bữa ăn và chải trước khi đi ngủ
- Không đánh răng ngay sau ăn xong, chờ ít nhất 30 phút.
- Chọn bàn chải có lông tròn, mềm mại và phù hợp với kích thước miệng, thay mới ít nhất 3 tháng/ lần hoặc khi mòn, xơ, cùn. Sử dụng riêng bàn chải cho mỗi cá nhân, không dùng chung với người khác.
- Sử dụng kem đánh răng giàu canxi và flour để giúp tăng cường men răng.
- Đánh răng trong ít nhất 2 - 3 phút.
- Đối với học sinh ăn trưa tại trường, nên mang bàn chải cá nhân và kem đánh răng (chỉ nha khoa, nước súc miệng) để vệ sinh răng miệng sau khi ăn trưa.

» ***Kỹ thuật làm sạch kẽ răng***

- Việc chải răng đúng chỉ có thể làm sạch được mặt ngoài, mặt trong và mặt nhai của răng. Để làm sạch và loại bỏ mảng bám ở kẽ răng, nên sử dụng chỉ nha khoa để tránh gây tổn thương lợi.



Hình 11. Hướng dẫn làm sạch kẽ răng bằng chỉ nha khoa

Cách sử dụng chỉ nha khoa:

- **Bước 1:** Lấy một đoạn chỉ dài khoảng 40-45cm, quấn vào ngón tay giữa của mỗi bàn tay, để lại.
- **Bước 2:** Dùng ngón cái và ngón giữa mỗi bàn tay căng đoạn dây ra dài 2 - 3 cm ở giữa.
- **Bước 3:** Đưa nhẹ nhàng vào kẽ răng đến tận rãnh lợi.
- **Bước 4:** Ôm chỉ sát mặt răng (như hình chữ C), dùng động tác lên xuống nhẹ nhàng để lấy sạch mảng bám. Lưu ý tránh kéo lui quá mạnh làm mòn răng và làm tổn thương lợi.

Ngoài ra, còn có các phương pháp hỗ trợ vệ sinh răng miệng khác như nước súc miệng, sử dụng tăm nước, bàn chải kẽ. Đối với trẻ nhỏ, không nên sử dụng tăm (tre) để xỉa răng vì có thể làm tổn thương lợi do tăm/mảnh gãy của tăm cắm vào lợi, gây nhiễm khuẩn hoặc về lâu dài làm thưa kẽ răng, dễ dắt thức ăn hơn.

5

VỆ SINH THÂN THỂ

5.1. Tầm quan trọng của vệ sinh thân thể

Cơ thể và các giác quan sạch, khoẻ mạnh giúp con người có một hình dáng cân đối, hài hòa về thể chất và thẩm mỹ. Các bộ phận như da, lông, tóc, móng là một lớp bao bọc và bảo vệ các cơ quan nội tạng của cơ thể. Các bộ phận này không được giữ vệ sinh đúng cách sẽ bị tổn thương, bị nhiễm trùng và các cơ quan bên trong sẽ bị ảnh hưởng.

5.2. Kỹ thuật vệ sinh thân thể

» ***Vệ sinh da toàn thân:***

Da là cơ quan nhận biết những đặc điểm của sự vật như nóng, lạnh, cứng mềm. Da còn có chức năng điều hòa thân nhiệt giúp cơ thể thích nghi với môi trường bên ngoài. Da là cơ quan bài tiết của cơ thể (mồ hôi, tuyến mỡ) và là nơi sản sinh ra vitamin D từ chất tiền vitamin D có ở trong da. Sự tích tụ của vi khuẩn trên da có thể gây ra mùi cơ thể. Da cùng với các bộ phận của da: lông, tóc, móng có tác dụng làm đẹp thêm cho con người. Do đó da cần được chăm sóc và giữ gìn vệ sinh.

Các biện pháp giữ gìn vệ sinh da toàn thân:

- Tắm rửa thường xuyên:
  - + Tắm bằng nước sạch và xà phòng có độ kiềm nhẹ để cho da sạch mà không bị hại, lau khô cơ thể sau khi tắm.
  - + Về mùa hè nên tắm 1 lần/ngày. Mùa đông nên 1 - 2 ngày tắm 1 lần, tắm bằng nước ấm ở nơi kín gió.
  - + Không nên tắm vào các buổi trưa hè, tắm lâu hoặc khi cơ thể đang ra nhiều mồ hôi.
  - + Khi tắm chú ý làm sạch các bộ phận khác nhau của cơ thể như mặt, cổ, nách, háng, lưng, rốn và bộ phận sinh dục.
- Vệ sinh bộ phận sinh dục đúng cách:

+ Đối với các em gái: Nhẹ nhàng rửa sạch vùng da mỏng quanh âm hộ bằng nước sạch và ấm. Đảm bảo tay sạch trước khi vệ sinh, rửa âm hộ trước, sau đó mới rửa hậu môn. Tránh dùng xà phòng thơm và các sản phẩm tắm vì chúng có thể gây kích ứng vùng da nhạy cảm của âm hộ. Có thể sử dụng dung dịch vệ sinh để rửa nhưng chú ý lựa chọn loại sản phẩm có độ pH phù hợp. Không đưa tay vào rửa trong âm đạo dễ gây xước niêm mạc âm đạo hoặc đưa chất bẩn vào gây viêm nhiễm.
+ Đối với các em trai: Sử dụng nước và xà phòng vệ sinh nhẹ nhàng dương vật hàng ngày. Chú ý rửa sạch vùng quy đầu, tránh tích tụ chất bẩn gây viêm nhiễm: nhẹ nhàng vuốt ngược da quy đầu về phía bụng và rửa phần ở dưới quy đầu. Không nên chà xát mạnh, xối nước mạnh vùng quy đầu hoặc cố tuột bao quy đầu trong trường hợp bao quy đầu chưa lộn được. Sau đó nhẹ nhàng lau khô đầu dương vật, vùng dưới quy đầu và dương vật, vuốt nhẹ bao quy đầu về vị trí cũ. Bình thường phần dưới quy đầu có chất tiết trắng (bã Smegma) do tế bào chết tích tụ. Các bé trai có nhiều bã Smegma hoặc có mùi hôi thì cần vệ sinh dương vật thường xuyên hơn.

- Gội đầu và chải tóc: Da đầu tiết ra một loại dầu tự nhiên gọi là bã nhờn giúp dưỡng ẩm và bảo vệ da đầu khỏi bị nhiễm trùng. Nếu không được làm sạch thường xuyên, da chết, bụi bẩn, cặn sản phẩm và mồ hôi cũng có thể tích tụ trên da đầu, dẫn đến tóc nhờn, có mùi khó chịu, tăng nguy cơ nhiễm trùng.
  + Cần gội đầu ít nhất 2 lần/ tuần, gội bằng dầu gội và xả sạch bằng nước.
  + Chải tóc thường xuyên để tránh tóc rối và tích tụ chất bẩn.
  + Thường xuyên cắt tỉa tóc, nên buộc hoặc tết tóc gọn gàng nếu để tóc dài.
  + Hạn chế chia sẻ các đồ dùng cá nhân như lược, gối, khăn tắm để giảm nguy cơ lây các bệnh ngoài da, chấy…
- Vệ sinh móng tay và móng chân: Móng tay, móng chân có thể chứa bụi bẩn và vi khuẩn, dẫn đến lây lan các bệnh truyền nhiễm. Do đó, cần chú ý giữ gìn vệ sinh móng.
  + Thường xuyên cắt ngắn móng bằng dụng cụ đã được làm sạch.
  + Tránh cắn, nhai móng, xé da thừa quanh móng.

+ Chà mặt dưới của móng bằng nước xà phòng.

- Vệ sinh đôi chân sạch sẽ:
  + Rửa chân mỗi khi đi ở ngoài về nhà.
  + Làm sạch bàn chân đúng cách: rửa bằng xà phòng, chà kĩ giữa các ngón chân, lòng bàn chân và dưới móng chân, lau khô chân sau khi rửa xong.
  + Phải tạo được thói quen thường xuyên đi giày, dép, guốc và mỗi khi đi ra khỏi nhà (đi làm việc, đi học, đi chơi).
  + Thay tất hàng ngày.

» ***Vệ sinh kinh nguyệt (với nữ)***

- Kinh nguyệt là hiện tượng chảy máu máu từ tử cung ra ngoài âm đạo do bong lớp niêm mạc tử cung. Đây là hiện tượng sinh lý bình thường diễn ra theo chu kỳ ở nữ giới từ lứa tuổi dậy thì cho đến hết tuổi tiền mãn kinh. Máu kinh nguyệt là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển, vì vậy khi máu kinh đọng lại ở âm hộ sẽ dễ dàng làm nhiễm khuẩn đường sinh dục.
- Kinh nguyệt có vai trò quan trọng đối với sức khoẻ sinh sản của nữ giới. Thực hành vệ sinh kinh nguyệt tốt có thể ngăn ngừa nhiễm khuẩn, giảm mùi hôi và giúp nữ giới thoải mái trong kỳ kinh nguyệt. Các yêu cầu vệ sinh trong thời gian có kinh nguyệt:
  + Mặc quần áo nhẹ, thoáng khí như quần lót bằng vải cotton.
  + Sử dụng các sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt để thấm máu như băng vệ sinh hoặc miếng lót bằng vải xô.
  + Nên rửa vùng âm hộ bằng nước ấm, sạch hoặc có thể rửa với xà phòng hoặc dung dịch vệ sinh có độ pH trung tính. Rửa theo chiều từ trước ra sau, không nên ngồi ngâm trong chậu.
  + Rửa tay sạch sẽ trước sử dụng băng vệ sinh, trước và sau khi vệ sinh âm hộ.
  + Thay băng vệ sinh khoảng vài giờ một lần (3 - 4 giờ) tùy theo lượng máu kinh nhiều hay ít. Tuy nhiên, không nên sử dụng một miếng băng quá 6 giờ.
  + Băng vệ sinh đã sử dụng cần được vứt bỏ đúng cách: bọc bằng giấy

vệ sinh, khăn giấy hoặc vật liệu khác rồi bỏ vào thùng rác, không bỏ vào bồn cầu/ hố tiêu có thể gây tắc nghẽn.

+ Tránh hoạt động thể lực cường độ mạnh. Nếu đau bụng hoặc ra máu nhiều nên nghỉ ngơi để bảo đảm sức khỏe.

5.3. Vệ sinh trang phục

Trang phục có vai trò quan trọng với cơ thể. Bên cạnh chức năng thẩm mỹ, trang phục là những phương tiện bảo vệ con người tránh những tác động có hại của thiên nhiên như nắng, gió, mưa ... và các tổn thương cơ học đến cơ thể.

Các trang phục thông dụng bao gồm: quần áo mặc ngoài, quần áo lót, mũ nón, giày, dép, guốc. Ngoài ra, tùy theo thói quen cá nhân và theo hoàn cảnh có thể mang các loại khác như tất, găng tay, khăn quàng cổ, khăn mùi xoa....

Để đảm bảo chức năng bảo vệ cơ thể, trang phục cần đảm bảo các yêu cầu vệ sinh chung sau:

- Cần được giữ gìn sạch sẽ, thay đổi thường xuyên hoặc khi dính bẩn, ẩm ướt hoặc hư hại.
- Giặt sạch và phơi dưới trời nắng hay nơi thoáng gió.
- Mặc trang phục phải phù hợp với thời tiết, lứa tuổi và vận động/ hoạt động thể lực.

Đối với mỗi loại trang phục cũng sẽ có những yêu cầu vệ sinh cụ thể:

- Quần áo:
  + Quần áo ngoài: Phải vừa với kích thước cơ thể, không chật quá và không rộng quá; làm bằng chất liệu vải có khả năng thấm nước, mồ hôi và thoáng mát về mùa hè, giữ ấm về mùa đông; màu sắc phải phù hợp với thời tiết, mùa hè màu sáng, mùa đông mùa sẫm.
  + Quần áo lót: Vừa với kích thước cơ thể và phù hợp với độ tuổi; nên sử dụng loại làm bằng chất liệu vải co giãn, mềm mại để tránh cọ sát da và gây cảm giác không thoải mái cho trẻ, đồng thời phải có khả năng thấm hút tốt. Cần thay đổi quần áo lót sạch sẽ hàng ngày và thay mới định kỳ 3 đến 6 tháng.
- Mũ nón: Vừa đủ rộng để che nắng, mưa nhưng phải đảm bảo mỹ quan

không được bí hơi làm mồ hôi không thoát ra được khi đội, đặc biệt là mũ, màu sắc phù hợp, mùa hè màu sáng, mùa đông màu sẫm.

- Giày, dép: phù hợp với cỡ bàn chân của người sử dụng, không quá nặng với sức mang của chân, không quá cao (đế giày, dép cao từ 0,5 - 1 cm đối với trẻ em mẫu giáo, mầm non; 1-2 cm đối với học sinh tiểu học và THCS; 3-4 cm đối với học sinh phổ thông trung học). Nếu giày, dép quá cao sẽ làm cho trọng lượng cơ thể không rơi đúng trọng tâm, ảnh hưởng đến các khớp xương.

5.4. Vệ sinh đồ dùng cá nhân

- Mỗi cá nhân cần chuẩn bị và sử dụng riêng các đồ dùng khi vệ sinh thân thể như khăn mặt, khăn tắm, bàn chải đánh răng, cốc đánh răng, cốc hoặc bình uống nước...; không sử dụng chung với người khác.
- Lựa chọn đồ dùng cá nhân với kích thước phù hợp và đúng chức năng.
- Các đồ dùng cá nhân sau khi sử dụng xong cần được làm sạch, bảo quản và giữ gìn sạch sẽ ở nơi khô, thoáng, tránh bị ẩm, mốc, nhiễm khuẩn và có thể gây bệnh cho cá nhân khi sử dụng.
- Thay đồ dùng cá nhân khi bị bẩn, cũ, bị hỏng.

6

VỆ SINH TRONG HỌC TẬP VÀ RÈN LUYỆN

6.1. Vệ sinh trong học tập

- Thực hiện đúng thời khóa biểu của nhà trường.
- Đi học đúng giờ, ít nhất phải đến lớp trước giờ học 10 – 15 phút để có thời gian hồi phục hệ tim mạch.
- Lớp học phải sáng sủa, thoáng mát, yên tĩnh. Bàn ghế ngồi học phải phù hợp với tầm vóc của bản thân (không quá cao hoặc quá thấp).
- Học ở nhà phải có thời gian biểu, góc học tập phải có chiếu sáng đầy đủ, thoáng khí và yên tĩnh. Ngồi học phải thoải mái tránh gò bó. Không được học quá khuya ảnh hưởng đến giấc ngủ.

6.2. Vệ sinh rèn luyện thân thể

Hoạt động thể lực phải phù hợp với sức khỏe của từng đối tượng học sinh (nam, nữ) và độ tuổi tránh quá sức, dễ gây ra tai nạn thương tích hoặc ảnh hưởng đến việc học tập của trẻ.

- Cường độ hoạt động, thời gian và loại hình luyện tập phải phù hợp với từng độ tuổi.
  + Trẻ 3 – 4 tuổi: dành ít nhất 180 phút/ngày cho nhiều loại hoạt động thể chất ở mọi cường độ, trong đó ít nhất 60 phút là hoạt động thể chất với cường độ vừa phải đến mạnh, trải đều trong ngày; càng nhiều càng tốt.
  + Trẻ 5 – 17 tuổi: nên hoạt động ít nhất 60 phút/ngày với cường độ từ trung bình đến mạnh, chủ yếu là hoạt động thể chất như aerobic trong suốt cả tuần; nên kết hợp các hoạt động aerobic cường độ mạnh cũng như các hoạt động tăng cường cơ và xương, ít nhất 3 ngày/tuần.
- Khi rèn luyện thể lực ở ngoài trời cần chú ý: Không hoạt động quá lâu ở ngoài trời nắng, nơi có điều kiện thời tiết xấu, nơi có chất lượng không khí không tốt.

- Một số trường hợp phải có phương tiện phòng hộ khi luyện tập để bảo vệ trẻ, tránh gây tổn thương. Ví dụ: Phải đội mũ bảo hiểm, mang thiết bị bảo về đầu gối, khủy tay, bao tay khi đạp xe; mang giày khi chạy bộ....
- Luôn có người lớn hướng dẫn, quan sát khi trẻ luyện tập.

Chú ý: Những trẻ em, học sinh có bệnh lý bệnh tim mạch, bệnh hô hấp (ví dụ hen) cần có chế độ luyện tập phù hợp, tránh cho trẻ phải vận động quá sức.

Trường hợp nhà trường có bể bơi hoặc hoạt động bơi lội cần có nhân viên cứu hộ thường xuyên giám sát trong suốt quá trình luyện tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Việt

1. Nguyễn Võ Kỳ Anh (2012), *Cẩm nang Y tế học đường*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội.
2. Bộ Y tế (2012), *Kỹ thuật y tế trường học - Chương trình đào tạo nâng cao cho cán bộ y tế trường học*, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
3. Bộ Y tế (2012), *Trường học Nâng cao sức khỏe*, Hà Nội.
4. Bộ Y tế (2012), *Y tế trường học - Sách dành cho cán bộ y tế trường học*, Hà Nội.
5. Cục Quản lý môi trường y tế (2010), *Tài liệu hướng dẫn kỹ thuật vệ sinh trường học*, Hà Nội.
6. Cục QLMTYT - Đại học Y tế công cộng (2018), *Tài liệu đào tạo Y tế trường học. Dành cho nhân viên y tế trường học*, Nhà xuất bản Lao động Xã hội, Hà Nội.
7. Cục Quản lý môi trường y tế (2019), *Tài liệu đào tạo liên tục Y tế trường học dành cho nhân viên y tế trường học - Chương trình mục tiêu Y tế - Dân số*, Hà Nội.
8. Trần Văn Dần, Nguyễn Đức Trọng (2011), *Sức khỏe trường học*, Nhà xuất bản Dân trí, Hà Nội.
9. Nguyễn Huy Nga (2001), *Sổ tay thực hành Y tế trường học*, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
10. Chu Văn Thăng (2012), *Sức khỏe trường học*, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
11. Chu Văn Thăng (2012), *Sức khỏe lứa tuổi*, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
12. QCVN 07: 2010/BYT *Quy chuẩn kỹ thuật quốc gia về vệ sinh phòng bệnh truyền nhiễm trong các cơ sở giáo dục thuộc hệ thống giáo dục quốc dân*, Hà Nội.
13. TCVN 8793:2022, *Trường Tiểu học - Yêu cầu thiết kế* (Dự thảo), Hà Nội.
14. Trường Đại học Y tế công cộng (2012), *Sức khỏe trường học. Giáo trình dành cho cử nhân Y tế công cộng, định hướng SKNN-MT*, Nhà xuất bản Lao động Xã hội, Hà Nội.

15. Viện Sức khỏe nghề nghiệp và Môi trường (2015), *Thường quy kỹ thuật, tập 2*, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

Tiếng Anh

16. Centers for Disease Control and Prevention (2022), *Personal Hygiene*, https://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/index.html
17. Centers for Disease Control and Prevention (2021), *Oral Health*, https://www.who.int/health-topics/oral-health
18. Centers for Disease Control and Prevention (2020), *Swimming and Ear Infections*, https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/pdf/317355-B_FS_SwimmersEar_508.pdf
19. Centers for Disease Control and Prevention (2020), *Keep an Eye on Your Vision Health*, https://www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/keep-eye-on-vision-health.html
20. World Health Organization (2017), *Guidelines for drinking-water quality: fourth edition incorporating first addendum*, https://apps.who.int/iris/handle/10665/254637
21. World Health Organization (2022), *Physical activity*, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Chịu trách nhiệm xuất bản:
GĐ - TBT. Bùi Thị Lâm Ngọc

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo:
PGĐ. Trương Văn Tuấn

Biên tập nội dung và sửa bản in:
Tạ Thị Lộc

Bộ Giáo dục và Đào tạo

CHƯƠNG TRÌNH BỒI DƯỠNG NÂNG CAO NĂNG LỰC CHO NHÂN VIÊN Y TẾ TRƯỜNG HỌC

HỌC PHẦN 2
VỆ SINH TRƯỜNG HỌC

In 990 cuốn, khổ 16.7x24 tại Công ty TNHH Thương mại - Quảng cáo và In Phú Sỹ.
Địa chỉ: A10 tập thể Khương Thượng, P. Trung Tự, Q. Đống Đa, Hà Nội.
Số ĐKXB: 4395 - 2023 / CXBIPH / 2 - 924 / ĐoN, Cục Xuất bản, In và phát hành xác nhận ngày 06/12/2023.
Quyết định xuất bản số: 1440/QĐB-ĐoN, do Nhà xuất bản Đồng Nai cấp ngày 06/12/2023.
Mã ISBN: 978-604-42-0140-5.
In xong, nộp lưu chiểu Quý IV, năm 2023.

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

Số 35 Đại Cồ Việt, Hai Bà Trưng, Hà Nội
(+84) 243 869 5144
https://moet.gov.vn/

Save the Children

Tổ chức Cứu trợ Trẻ em (Save the Children - SC)
Tầng 9, Tòa nhà Vietbank, số 72 Bà Triệu, Hoàn Kiếm, Hà Nội
(+84) 243 573 5050
https://vietnam.savethechildren.net/

HỌC PHẦN 2

9 786044 201405