

Chăm sóc sức khỏe trẻ thơ là công việc của toàn xã hội. Trẻ em nếu được chăm sóc nuôi dưỡng đầy đủ sẽ ít ốm đau bệnh tật và phát triển tốt. Công tác chăm sóc giáo dục và sinh cá nhân trẻ trong môi trường mầm non là việc làm thiết thực nhằm giúp trẻ có nề nếp thói quen vệ sinh, phòng tránh bệnh tật, tăng cường sức khỏe, hình thành những kỹ năng sống cần thiết ưu tiên, góp phần tạo nên một thế hệ trẻ có chất lượng trong tương lai.

Một trong những cách phòng tránh dịch bệnh đơn giản và ít tốn kém nhất là tạo thói quen vệ sinh cá nhân tốt, những công việc vệ sinh hàng ngày thông thường như rửa tay, đánh răng, rửa mũi, rửa tay....những việc rất cần thiết trong đời sống con người.

Làm tốt việc vệ sinh cá nhân không chỉ giúp tạo nên thông tin tốt về những nguy cơ xung quanh mà còn giúp chúng ta duy trì một sức khỏe tốt. Vệ sinh đúng cách còn có tác dụng phòng bệnh rất tốt. Để hiểu rõ hơn lợi ích của việc vệ sinh cá nhân, Tôi xin tuyên truyền về các bước phụ huynh và một số cách vệ sinh cá nhân cho trẻ.

Để thực hiện việc vệ sinh cá nhân đúng cách các bậc phụ huynh cần lưu ý những điểm sau:

1. Đánh răng ít nhất 2 lần/ ngày

Theo các chuyên gia, để phòng bệnh sâu răng cũng như các bệnh khác liên quan đến răng miệng, đánh răng sau bữa ăn là biện pháp bảo vệ răng lý tưởng nhất. Tuy nhiên, nếu bạn không thể thực hiện được điều đó, hãy cố gắng đánh răng ít nhất 2 lần (buổi sáng sau khi ngủ dậy và buổi tối trước khi đi ngủ).

Chú ý rằng cũng phải đi kèm với vệ sinh miệng sạch sẽ nếu bạn muốn có một hàm răng thơm mát.

2. Rửa mũi và cổ vào mỗi buổi tối trước khi đi ngủ

Chức năng không như bạn biết được nguyên tắc này. Cho dù bạn đi đâu ra khỏi nhà, rửa mặt trước khi đi ngủ và là một việc làm cần thiết, nhất là với các bạn tuổi mới lớn.

3. Nên che miệng mũi khi ho hoặc hắt xì

Đặc biệt trong tình trạng đám đông, bạn nên thực hiện nghiêm túc nguyên tắc trên. Hãy sử dụng khăn giấy, trong trường hợp không có khăn giấy thì dùng tay che miệng, để tránh làm lây lan mầm bệnh sang những người xung quanh. Hãy thường xuyên rửa tay, nếu bạn không che miệng mũi, vì khu vực có thể bạn sang người đi tiếp, và bạn có thể bắt cho là một kết quả tốt về sinh và không có vấn đề.

4. Tắm ít nhất 1 lần/ngày

Có thể chúng ta hàng ngày đều tắm gội, ngay cả khi trời rất mát mẻ. Bạn không cảm nhận thấy mùi cơ thể không có nghĩa là nó không tồn tại, do đó, tắm rửa ít nhất một ngày chúng ta nên tắm 1 lần để "khử" mùi khó chịu này. Hơn nữa bạn cũng có thể sử dụng thuốc khử mùi cơ thể.

5. Rửa tay sạch sẽ

Chúng ta cần rửa tay thường xuyên, đúng cách. Đặc biệt cần rửa tay trước khi ăn và rửa tay ngay sau khi đi vệ sinh. Thói quen này sẽ giúp bạn không bị lây nhiễm mầm bệnh. Cần thận trọng, bạn có thể sử dụng khăn giấy để lau, mà vòi nước hoặc nước xả bồn rửa nước công cộng, như bồn rửa sẽ dùng.

6. Mũ: tránh trang phục hở hang

Không cần phải rửa mặt nếu như không có vấn đề gì xảy ra. Nếu như mặt bạn ngứa và cảm, hãy dùng dung dịch rửa mặt.

7. Tai: Cắ n thắ n khi dùng tăm bông ngoáy tai

Dùng tăm bông ngoáy tai sau khi tắm là thói quen cắ a nhiắ u ngắ i. Tuy nhiên, khi sắ dắ ng dắ ng cắ vắ sinh này, hãy thắ t cắ n thắ n đắ tránh làm thắ ng màng nhắ.

Tuyắ t đắ i không rắ a tai khi tai bắ đau, có dắ u hiắ u mắ ng mắ , chắ y máu, viêm tai hay nhắ ng vắ n đắ khác. Không soi tai đắ iắ y ráy tai vì viắ c này rắ t nguy hiắ m.

Trên đây là mắ t sắ cách vắ sinh cá nhân cho trẻ mà tôi muắ n tuyên truyắ n đắ n các bắ c phắ huynh nhắ m giúp cho các bắ c phắ huynh chăm sóc các bé đắ c tắ đắ các bé có mắ t thói quen tắ t trong viắ c vắ sinh cá nhân cho mình ắ trẻ ng cũng nhắ ắ gia đình trẻ.

Sắ u tắ m