

Số: 71 /KH-THPTBA

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 19 tháng 03 năm 2026

KẾ HOẠCH

Truyền thông phòng, chống bệnh cận thị, đau mắt đỏ trong trường học Năm học 2025- 2026

Căn cứ vào thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12 tháng 5 năm 2016 của Bộ y tế và Bộ giáo dục và đào tạo quy định về công tác y tế trường học;

Căn cứ Quyết định số 58/2008/QĐ-BGDĐT ngày 17/10/2008 ban hành quy định về hoạt động y tế trong các cơ sở giáo dục;

Căn cứ vào kế hoạch số 169/KH-THPTBA ngày 06 tháng 10 năm 2025 của trường THPT Bình An về công tác Y tế trường học năm học 2025 – 2026;

Căn cứ tình hình thực tế của đơn vị, nhân viên y tế của trường THPT Bình An lập kế hoạch phòng, chống Cận thị – Đau mắt đỏ năm học 2025 - 2026 như sau:

I. MỤC ĐÍCH

- Chủ động ngăn chặn kịp thời tư thế ngồi học sai của học sinh, làm ảnh hưởng sức khỏe, học tập của các em.
- Trang bị cho các em kiến thức hiểu biết về tác hại của bệnh đối với sức khỏe.
- Giúp các em biết tự rèn luyện tư thế ngồi đúng và các dấu hiệu bệnh cũng như phương pháp phòng tránh để phát triển toàn diện và phòng ngừa các bệnh về mắt.

II. NỘI DUNG

- Truyền thông đến CB – GV – CNV, giáo dục sức khỏe cho và học sinh về tác hại và cách phòng chống bệnh cận thị – Đau mắt đỏ.
- Treo, dán tranh ảnh truyền thông về bệnh cận thị – Đau mắt đỏ ở góc truyền thông hoặc phòng Y tế của trường.
- Kết hợp với giáo viên chủ nhiệm hướng dẫn cho học sinh ngồi đúng tư thế để thông báo về gia đình nhắc nhở thêm cho học sinh.
- Giáo viên thường xuyên kiểm tra các lớp để nhắc nhở các em ngồi không đúng tư thế.
- Tuyên truyền đến Cha mẹ học sinh bằng các tờ rơi.

III. BIỆN PHÁP THỰC HIỆN:

- Giáo viên thường xuyên hoán đổi chỗ ngồi, nhắc nhở tư thế ngồi học của học sinh.

- Các giáo viên nhắc nhở, động viên HS ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, nghỉ ngơi hợp lý, tránh bị suy dinh dưỡng, còi xương làm ảnh hưởng đến sự phát triển tâm vóc của các em.

- Đối với HS suy dinh dưỡng phối hợp CMHS tăng cường cho HS uống thêm sữa và bổ sung nhóm thêm thực phẩm chứa vitamin A.

- Cha mẹ học sinh hướng dẫn tư thế ngồi học đúng cách, trang bị trang thiết bị học tập, bàn ghế, ánh sáng đầy đủ trong quá trình học để đảm bảo học sinh phát triển bình thường.

Trên đây là kế hoạch về phòng, chống Cận thị - Đau mắt đỏ trong nhà trường. Đề nghị các đồng chí cán bộ, giáo viên, nhân viên thực hiện nghiêm túc.

Nơi nhận:

- BGH;
- Lưu: VT.YT

HIỆU TRƯỞNG



Võ Huỳnh Ngọc Vân

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG, CHỐNG CẬN THỊ

1. Khái quát về cận thị:

- Bệnh tật học đường đang là mối quan tâm lo lắng của rất nhiều bậc Cha mẹ học sinh. Hiện nay tình trạng các bạn học sinh chúng ta mắc các bệnh, tật liên quan đến học đường rất lớn, chỉ vì những thói quen xấu trong tư thế ngồi học.

- Cận thị là bệnh khúc xạ làm cho mắt chỉ nhìn thấy vật ở gần mà không nhìn thấy rõ vật ở xa.



2. Nguyên nhân

- Nơi ngồi học thiếu ánh sáng, chiếu ánh sáng không hợp lý (cả ở lớp và khi ở nhà), gây mệt mỏi cho mắt và làm giảm thị lực.

- Thiếu bàn ghế ngồi học hoặc kích thước bàn ghế không phù hợp với tầm vóc hoặc cách sắp xếp không đúng cách.

- Ngồi học không đúng tư thế (cúi quá thấp, nhìn quá gần năm quỳ, ngồi nghiêng để đọc viết)

- Đọc sách, truyện chữ quá nhỏ, chơi trò chơi điện tử, xem ti vi và sử dụng máy tính quá lâu.

- Học sinh gầy yếu hay ốm đau, Học sinh mắc các bệnh truyền nhiễm thường dễ bị cận thị.

3. Biểu hiện

- Cảm thấy mỏi mắt khi đọc sách, nhìn mờ khi đọc chữ hoặc nhìn vật ở xa.

4. Phòng bệnh

- Lớp học ở trường và góc học tập ở nhà phải đủ ánh sáng. Tránh không để nguồn ánh sáng chiếu trực tiếp vào mắt.
- Bàn ghế phải phù hợp tư thế ngồi học phải ngay ngắn (Lưng ngồi thẳng, hai bàn chân đặt sát nền nhà, đầu hơi cúi khoảng 15 độ).
- Không đọc sách và truyện chữ quá nhỏ. Chữ viết của giáo viên trên bảng phải to và đậm nét để học sinh nhìn rõ. Không đọc sách, chơi điện tử và xem tivi quá lâu. Sau mỗi giờ học tập nên để mắt nghỉ ngơi vài phút.
- Giữ gìn vệ sinh cá nhân, rèn luyện thể thao ngoài trời để nâng cao sức khỏe.
- Nên ăn uống đủ chất dinh dưỡng đặc biệt thức ăn có vitamin A.
- Thường xuyên kiểm tra thị lực để phát hiện sớm bệnh cận thị.



BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

1. Bệnh đau mắt đỏ là gì?

- Bệnh đau mắt đỏ hay còn gọi là bệnh viêm kết mạc là bệnh truyền nhiễm cấp tính do vi rút hoặc vi khuẩn gây ra.
- Bệnh xảy ra quanh năm, phát triển mạnh từ mùa hè đến cuối thu.
- Bệnh có thể gặp ở mọi lứa tuổi, dễ lây lan trong cộng đồng và phát triển thành dịch.

2. Bệnh lây truyền như thế nào?

Bệnh đau mắt đỏ lây truyền qua:

- Tiếp xúc trực tiếp với các vật dụng nhiễm mầm bệnh như: khăn mặt, chậu rửa mặt, gối, tay nắm cửa, nút bấm cầu thang, điện thoại, đồ chơi...
- Sử dụng nguồn nước bị nhiễm mầm bệnh như: ao, hồ, bể bơi.
- Thói quen hay dụi mắt, sờ tay vào mũi, miệng làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh



BỆNH LÂY TRUYỀN NHƯ THẾ NÀO?

- ▶ Tiếp xúc trực tiếp với người bệnh như: *nói chuyện, ôm hôn, bắt tay...*
- ▶ Tiếp xúc trực tiếp với các vật dụng nhiễm mầm bệnh như: *khăn mặt, chậu rửa mặt, gối, tay nắm cửa, nút bấm cầu thang, điện thoại, đồ chơi...*
- ▶ Sử dụng nguồn nước bị nhiễm mầm bệnh như: *ao, hồ, bể bơi.*
- ▶ Thói quen hay dụi mắt, sờ tay vào mũi, miệng làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh.



TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TỈNH HÀ TĨNH

3. Biểu hiện của bệnh đau mắt đỏ như thế nào?

- Mắt ngứa, cộm như có cát trong mắt.
- Mắt đỏ.
- Mắt có nhiều dử/ ghèn.
- Mi mắt sưng nề, mọng, đau nhức, chảy nước mắt.
- Có thể kèm theo các biểu hiện khác như: mệt mỏi, sốt nhẹ, đau họng, ho, nổi hạch ở sau tai.

Bệnh thường diễn biến lành tính, ít để lại di chứng. Tuy nhiên, nếu không được điều trị kịp thời có thể gây biến chứng ảnh hưởng đến thị lực của người bệnh (giảm thị lực hoặc mù).

4. Khi bị đau mắt đỏ cần xử trí như thế nào?

- Đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn, điều trị. Không tự ý điều trị khi chưa có hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn trước và sau khi vệ sinh mắt, nhỏ mắt.
- Tránh khói bụi, đeo kính mát cho mắt.
- Hạn chế tiếp xúc với người khác.

5. Các biện pháp phòng, chống bệnh đau mắt đỏ:

Các biện pháp phòng bệnh

ĐAU MẮT ĐỎ:



1 Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, sử dụng nước sạch



2 Không đưa tay lên dụi mắt, mũi, miệng



3 Không dùng chung vật dụng cá nhân như: lọ thuốc nhỏ mắt, khăn mặt, kính mắt, khẩu trang...

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn.

- Rửa mặt hàng ngày bằng khăn mặt riêng với nước sạch.

- Vệ sinh mắt, mũi, họng bằng nước muối sinh lý (dung dịch NaCl 0,9%).

- Không đưa tay lên mắt mũi, miệng.

- Hạn chế tiếp xúc với người bệnh hoặc người nghi bị đau mắt đỏ.

- Đến ngay cơ sở y tế để được khám, tư vấn và điều trị kịp thời khi có biểu hiện nghi ngờ đau mắt đỏ (mắt cộm, đỏ, có dử/ghèn...). Không tự ý điều trị khi chưa có hướng dẫn của cán bộ y tế.