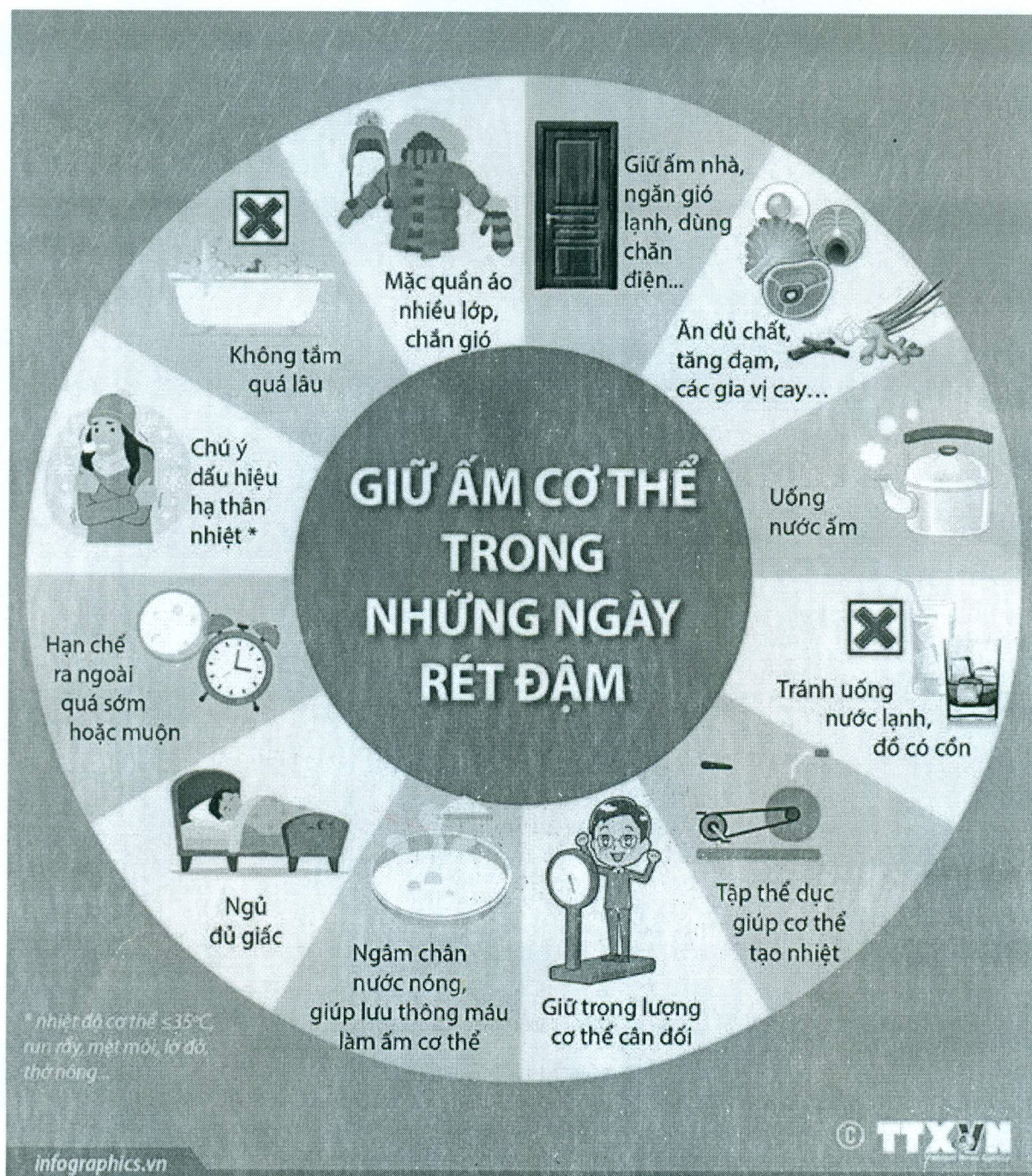


Số: 10/KH-TN1

Tư Nghĩa, ngày 16 tháng 01 năm 2026

BÀI TUYÊN TRUYỀN ĐẢM BẢO SỨC KHỎE CHO HỌC SINH TRONG THỜI TIẾT GIÁ RẾT

Để học sinh không bị nhiễm lạnh, có sức khỏe tốt, các bậc phụ huynh và bản thân mỗi học sinh phải có biện pháp giữ ấm, sinh hoạt khoa học, hợp lý.



Kính thưa quý thầy cô giáo và các em học sinh thân mến!

Thời tiết gần đây, do không khí lạnh tác động mạnh khiến nhiệt độ giảm sâu, trời rét ảnh hưởng không nhỏ đến sinh hoạt, học tập của các em học sinh.

Tuy nhiên, để học sinh không bị nhiễm lạnh, có sức khỏe tốt, các bậc phụ huynh và bản thân mỗi học sinh phải có biện pháp giữ ấm, sinh hoạt khoa học, hợp lý.

- Khi thời tiết thay đổi đột ngột, nhiệt độ giảm sâu các em phải chuẩn bị cho bản thân những bộ quần áo dày dặn, giữ ấm tốt giữ nhiệt cho cơ thể. Trước khi ra ngoài, và đến lớp học các em phải đeo găng tay, đội mũ ấm, giữ ấm cơ thể, nhất là giữ ấm phần ngực, cổ, đi tất chân, đi giày bảo vệ bàn chân không bị lạnh để cơ thể không bị cảm. Đeo khẩu trang khi đi trên đường.

Ngoài ra, sau mỗi buổi lên lớp em phải dành một khoảng thời gian nhất định để tập thể dục, dọn dẹp, vệ sinh nhà cửa, lớp học và có chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm nâng cao sức khỏe, giúp cơ thể trở nên năng động và hoạt bát. Vào giờ ra chơi những ngày giá rét hạn chế ra ngoài, mở cửa sổ trên lớp hướng không có gió lùa để lưu thông không khí với bên ngoài phòng chống các dịch bệnh.

Nhà trường luôn sát sao, theo dõi và thông báo kịp thời tới các bậc phụ huynh, các em học sinh để có những biện pháp phòng, chống rét hiệu quả nhất. Ngay từ đầu mùa đông, Ban giám hiệu nhà trường, các thầy, cô giáo, nhân viên y tế nhà trường thường xuyên theo dõi dự báo thời tiết, luôn nhắc nhở các em học sinh mặc ấm, bảo đảm lớp học không bị gió lùa lạnh, đầy đủ ánh sáng trong lớp và hạn chế tổ chức các hoạt động ngoài trời và khi nhiệt độ xuống thấp và thay đổi đột ngột thì nhà trường đã chỉ đạo không tổ chức một số hoạt động ngoài trời theo tình hình thời tiết thực tế hàng ngày.

Ngoài việc giữ ấm cơ thể bằng quần áo các bậc phụ huynh và học sinh cần cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng trong bữa ăn là vô cùng quan trọng và tăng sức đề kháng cho mỗi em học sinh. Các bậc phụ huynh bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng vào bữa ăn hàng ngày nhằm nâng cao sức khỏe cho mọi thành viên trong gia đình, thường xuyên nhắc nhở các con; ăn uống thức ăn nóng ấm, ăn sáng no và đầy đủ trước khi đến lớp.

Với tiết như hiện nay, bản thân mỗi em học sinh cần tự nâng cao ý thức giữ gìn sức khỏe và xây dựng cho bản thân một chế độ ăn uống, tập luyện thể dục thể thao, nghỉ ngơi hợp lý. Bên cạnh đó, nhà trường và gia đình cần phối hợp chặt chẽ để đưa ra biện pháp phòng, chống rét hiệu quả, kịp thời từ đó giúp mỗi em học sinh đảm bảo sức khỏe để học tập, rèn luyện tốt.

Phụ huynh và học sinh thường xuyên cập nhật và lắng nghe các thông tin thời tiết trên đài truyền hình Việt Nam, đài truyền thanh xã, các trang mạng xã hội của trường lớp và cập nhật kịp thời các thông báo liên quan tới thời tiết và lịch học tập.

Trên đây là một số biện pháp giúp học sinh đảm bảo sức khỏe khi học tập tại trường vào mùa đông rét. Kính mong các bậc phụ huynh phối hợp với nhà trường để các em có sức khỏe tốt để học tập.

BAN GIÁM HIỆU



KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Bùi Lê Việt Hùng

NGƯỜI LẬP

Lê Thị Như Thiện