



# Để có đời sống học đường mạnh khỏe

vi rut korona hoành hành đã kết thúc, chúng ta lai đón một năm mới. Tuy nhiên, năm 3 reiwa được dự đoán cũng là một năm mà chúng ta vẫn phải sống chung với vi rut korona. Trong số『 Chứng lây nhiễm trong trường học thành phố yokkaichi 』 chúng tôi xin thông báo những thông tin hữu ích cho việc quản lý sức khỏe của gia đình và các em học sinh, cũng như những việc cần sự hợp tác từ phía gia đình. Nhất định mọi người ở nhà hãy đọc nhé và vận dụng sao cho hiệu quả trong việc phòng chống lây nhiễm.

※ 『Chứng lây nhiễm trong trường học thành phố yokkaichi 』 cũng có thể xem được trên trang chủ của thành phố yokkaichi

Số thông tin lây nhiễm yokakichi



## 「Tiếp tục」 「việc có thể làm」 ~Đảm bảo biện pháp cơ bản~

Có một bác sỹ chuyên môn đã ví biện phòng chống lây nhiễm 「 không phải là chạy cự ly ngắn mà là cuộc thi chạy đua việt dã 」 . Để phòng chống lây nhiễm, từ bây giờ việc tiếp tục duy trì những biện pháp cơ bản là điều cực kỳ quan trọng.

**【3 điểm chính trong biện pháp phòng chống lây nhiễm】** Theo bộ giáo dục『 sổ tay quản lý vệ sinh Ver.5』より

|                           |                                      |  |
|---------------------------|--------------------------------------|--|
| (1) Cắt đứt nguồn lây     | Không được mang vi rút từ ngoài vào! | ◇ Nếu bị sốt, không cố đến trường, hãy nghỉ ngơi   |
| (2) Cắt đứt đường lây     | Không cho vi rut vào cơ thể!         | ◇ Phòng chống giọt bắn・・・đeo khẩu trang, thoáng khí<br>◇ Phòng chống lây nhiễm do tiếp xúc・・・rửa tay, không sờ lên mắt, mũi, miệng . |
| (3) Tăng cao sức đề kháng | Không để thua vi rut!                | ◇Ngủ đủ giấc ◇ vận động phù hợp ◇ Ăn uống cân bằng dinh dưỡng  |

Phần (1) và (2) thường hay được để ý đến nhưng phần (3) cũng là điểm quan trọng ! Sang học kỳ 3, nhà trường và gia đình cùng nhau hợp tác chặt chẽ hơn nữa để phòng chống lây nhiễm.



## Q & A liên quan đến chứng lây nhiễm

Đã hỏi bác sỹ nha khoa là nhân viên trong hội bảo vệ sức khỏe học đường Yokkaichi

**Q. Việc đeo khẩu trang hàng ngày đã dài hơn. Để bảo vệ sức khỏe của miệng và răng thì có điều gì cần chú ý ?**

Những rắc rối của làn da đại diện cho việc đeo khẩu trang hàng ngày là 「trứng cá」 và 「mẩn đỏ」. Nguyên nhân chính là 「bị khô」. Để phòng chống bị khô, việc quan trọng là 「giữ ẩm」. Sức khỏe của miệng và răng cũng được nói thực chất giống với làn da. Tóm lại, tình trạng răng và miệng bị khô là điều không tốt. Chất giữ độ ẩm là 「chất lỏng」. Trong sự hoạt động của chất lỏng có tác dụng bảo vệ và kháng khuẩn, tác dụng tiêu hóa và tái khoáng. Người lớn, do tuổi tác mà lượng chất lỏng có thể giảm bớt, nhưng nguyên nhân phần lớn miệng của trẻ em bị khô là do 「thở bằng miệng」. Cơ quan hô hấp của con người gồm có phổi, khí quản, họng, cuống họng, mũi chứ không phải miệng. Miệng mở bình thường là trạng thái không có sự phòng thủ dẫn đến vi rút và vi khuẩn trực tiếp đi vào bên trong cơ thể. Điều đó có thể là nguyên nhân dẫn đến việc bị thay đổi màu răng, bám bẩn, bị sưng lợi và có mùi hôi miệng.

Khi đeo khẩu trang các em có để miệng luôn mở không. Hãy luôn nhai kỹ đồ ăn và uống nhiều chất lỏng. Và hãy luôn thở bằng mũi nhé.

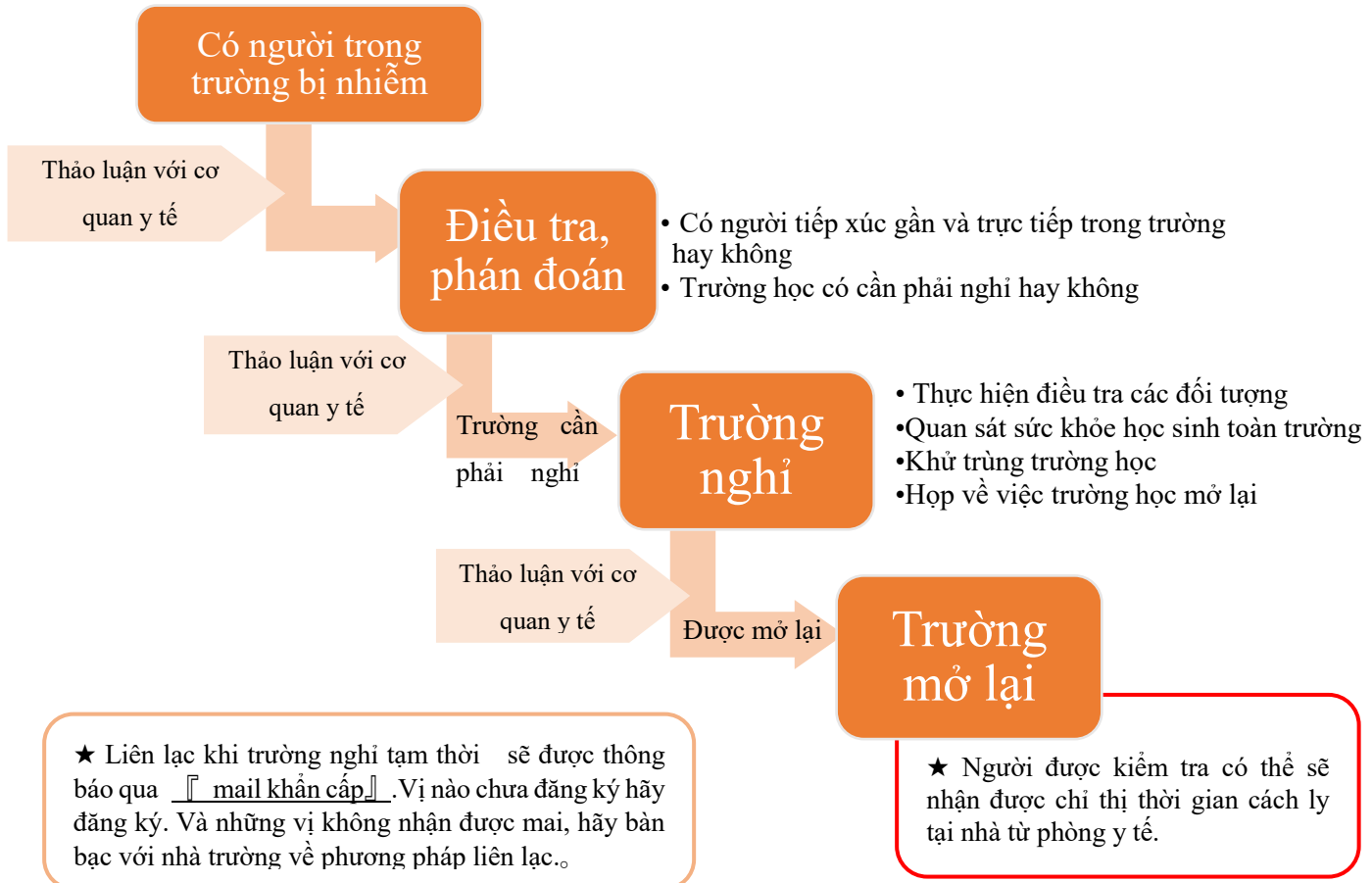


Giáo sư Hiroshi Ueno (bác sỹ nha khoa học đường)

## Nếu có người bị nhiễm ~ Cách hiểu về việc trường học nghỉ tạm thời ~

Nếu có giáo viên hay học sinh trong trường bị nhiễm vi rút korona, phòng giáo dục sẽ họp với trung tâm y tế để đưa ra quyết định trường có nghỉ học tạm thời hay không. Trong thời gian trường nghỉ tạm thời, sẽ điều tra và khảo sát sức khỏe của toàn bộ học sinh trong trường, kiểm tra những người tiếp xúc gần và tiếp xúc trực tiếp. Khi có kết quả khảo sát và kiểm tra, sẽ họp lại một lần nữa với trung tâm y tế và quyết định thời gian cần thiết đến khi trường mở lại ( khoảng từ 1 đến 3 ngày ). Nhà trường sẽ thông báo qua 『 mail khẩn cấp 』 ngày trường học được mở lại.

Cùng với việc yêu cầu phụ huynh quan sát sức khỏe của các em trong thời gian trường nghỉ, trong thời gian đó hãy hạn chế các em ra ngoài, và cùng hợp tác để phòng chống sự lây lan rộng của vi rút. Rất mong nhận được sự giúp đỡ từ phía phụ huynh .



### ★ Các em học sinh và người sống cùng

Nếu nhận được chỉ thị kiểm tra lây nhiễm korona thì hãy thông báo!

★ Cho đến khi có kết quả, hãy hợp tác các em cách ly tại nhà !

( Không tính là đình chỉ đến trường và nghỉ học )

|               |                        |                            |                               |
|---------------|------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Thứ 2 ~ thứ 6 | liên lạc đến trường    | Thứ 7 · chủ nhật · ngày lễ | <b>Đường dây nóng</b>         |
|               | Tiểu học 7:45 ~ 18:00  |                            | 9:00 ~ 17:00                  |
|               | Trung học 7:45 ~ 19:00 |                            | 090-7916-0861 / 080-2642-0967 |

Thắc mắc xin liên lạc đến : Quản lý bữa ăn, sức khỏe khối trường học phòng đào tạo thành phố TEL 354-8252