

TÀO THỊ HỒNG VÂN

MODULE MN

6

CHĂM SÓC TRẺ MẦM NON

A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN

Trẻ từ 0 đến 6 tuổi, trẻ lớn và phát triển nhanh hơn bất kì thời điểm nào khác. Sự phát triển của trẻ ở giai đoạn này tốt hay không phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, trong đó, vấn đề tổ chức bữa ăn cho trẻ, tổ chức giấc ngủ, đảm bảo vệ sinh và cách tổ chức chăm sóc trẻ ốm cũng như phòng tránh tai nạn cho trẻ giữ vai trò vô cùng quan trọng.

B. MỤC TIÊU

- Sau khi học xong module, học viên củng cố được những kiến thức đã được đào tạo về chăm sóc trẻ em (dinh dưỡng, chăm sóc vệ sinh, sức khỏe, phòng tránh các tai nạn thường gặp).
- Giúp học viên thực hành tốt công tác tổ chức chăm sóc trẻ.
- Học viên có thái độ đúng trong việc tổ chức ăn cho trẻ mầm non để vận dụng vào thực tiễn chăm sóc – giáo dục trẻ.

C. NỘI DUNG

Nội dung 1

TỔ CHỨC ĂN CHO TRẺ MẦM NON

1.1. GIỚI THIỆU

Tổ chức ăn cho trẻ mầm non là một yêu cầu giáo viên mầm non cần nắm vững nhằm đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ.

Ngoài yêu cầu hiểu biết về dinh dưỡng đối với trẻ em mầm non, giáo viên còn cần biết cách tổ chức ăn cho trẻ theo từng độ tuổi. Trẻ ăn uống như thế nào thì đủ chất, như thế nào thì thiếu chất gây suy dinh dưỡng, như thế nào thì thừa cân béo phì, như thế nào thì không bị ngộ độc thức ăn... Những kiến thức này luôn đồng hành với mỗi người chúng ta trong cuộc sống. Nó không chỉ giúp ích cho nghề nghiệp của giáo viên mầm non mà còn giúp ích cho mỗi cá nhân cũng như gia đình chúng ta trong tổ chức ăn uống hợp lí, đảm bảo vệ sinh, dinh dưỡng.

1.2. MỤC TIÊU

- Giúp học viên củng cố lại những kiến thức đã được đào tạo về dinh dưỡng trẻ em.
- Giúp học viên thực hành tốt công tác tổ chức ăn cho trẻ mầm non.
- Học viên có thái độ đúng trong việc tổ chức ăn cho trẻ mầm non để vận dụng vào thực tiễn chăm sóc giáo dục trẻ.

1.3. HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Tìm hiểu về khẩu phần ăn và nhu cầu dinh dưỡng của trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Bạn hãy nêu khẩu phần ăn và nhu cầu dinh dưỡng của trẻ mầm non.

b. Thông tin phản hồi

* *Khẩu phần ăn của trẻ mầm non:*

Chúng ta biết rằng trẻ em là cơ thể đang lớn và đang phát triển. Sự phân chia các giai đoạn lứa tuổi giúp chúng ta hiểu về đặc điểm của trẻ để nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ phù hợp và tốt nhất.

Ăn uống là cơ sở của sức khỏe, ăn uống đúng yêu cầu dinh dưỡng thì thể lực và trí tuệ mới phát triển, trẻ mới khỏe mạnh đáp ứng được nhu cầu lớn và phát triển. Dinh dưỡng thiếu không đáp ứng đủ sẽ gây cho trẻ bị thiếu dinh dưỡng, chậm phát triển thể lực và trí tuệ, ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại và tương lai của trẻ.

Dinh dưỡng hợp lý là một yêu cầu bắt buộc đối với trẻ, nếu khẩu phần dinh dưỡng không hợp lý sẽ dẫn đến nhiều bệnh tật cho trẻ.

Khẩu phần ăn là tiêu chuẩn ăn của một người trong một ngày để đảm bảo nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Khẩu phần ăn cân đối và hợp lý cần đảm bảo đủ ba điều kiện sau:

- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng theo nhu cầu cơ thể.
- Các chất dinh dưỡng đảm bảo tỉ lệ cân đối và hợp lý.
- Đảm bảo cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng theo nhu cầu của cơ thể.

* *Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ mầm non theo từng độ tuổi:*

Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia, nhu cầu năng lượng hàng ngày của trẻ theo độ tuổi như sau:

– Nhu cầu về năng lượng của trẻ:

Lứa tuổi	Nhu cầu theo cân nặng (Calo/kg/ ngày)	Nhu cầu đề nghị của Viện Dinh dưỡng (Calo/trẻ/ ngày)	Nhu cầu cần đáp ứng của trường mầm non (Calo/trẻ/ ngày)
(1)	(2)	(3)	(4)
1 tuổi	100 – 115	1.000	700
1 – 3 tuổi	100	1.300	800 – 900
4 – 6 tuổi	90	1.600	1.000 – 1.100

Ở bảng trên, cột (1) là tuổi của trẻ; cột (2) và (3) là nhu cầu năng lượng một ngày của trẻ tính theo kg trọng lượng cơ thể và theo 3 độ tuổi. Cột 4 là nhu cầu năng lượng mà trường mầm non cần đáp ứng cho trẻ, đạt khoảng 60 – 70% nhu cầu cả ngày.

Đảm bảo tỉ lệ cân đối các chất trong khẩu phần ăn của trẻ:

- Đảm bảo tỉ lệ cân đối và hợp lí năng lượng giữa các chất trong khẩu phần ăn của trẻ: Nhu cầu cân đối năng lượng giữa các chất cung cấp trong khẩu phần ăn của trẻ được Viện Dinh dưỡng Quốc gia đề nghị như sau:
 - + Năng lượng từ chất đạm (protein): chiếm khoảng 12 – 15% khẩu phần ăn.
 - + Năng lượng từ chất béo (lipit): chiếm khoảng 15 – 20%;
 - + Năng lượng do chất bột đường (gluxit) cung cấp chiếm: 65 – 73%.
- Đảm bảo cung cấp đầy đủ, cân đối các chất dinh dưỡng theo nhu cầu của cơ thể trẻ: Khẩu phần ăn của trẻ cần được đảm bảo cân đối các chất dinh dưỡng, sinh tố và muối khoáng. Sự cân đối các chất của khẩu phần ăn là sự cân đối từ các thực phẩm có chứa các nhóm thực phẩm khác nhau.
- Bốn nhóm thực phẩm chính luôn được nhắc đến trong khẩu phần ăn của chúng ta bao gồm:
 - + Nhóm thực phẩm chứa nhiều protein (chất đạm): có nhiều trong thịt, cá trứng, cua, tôm...
 - + Nhóm thực phẩm chứa nhiều chất béo (lipit): mỡ động vật, bơ, dầu thực vật như lạc, vừng, oliu, dầu hướng dương, dầu cọ...
 - + Nhóm thực phẩm chứa nhiều chất bột đường (gluxit): có nhiều trong gạo, đậu đỗ, ngô khoai, sắn...

- + Nhóm thực phẩm chứa nhiều sinh tố và muối khoáng: rau xanh, hoa quả..
- Sự cân đối của 4 nhóm thực phẩm trên được nêu rõ như sau:
- + Cân đối về protein: Ngoài việc cung cấp năng lượng theo tỉ lệ trong khẩu phần ăn đã nói trên thì protein (chất đạm) còn cung cấp cho cơ thể các axit amin cần thiết với tỉ lệ cân đối. Thức ăn chứa đạm động vật là các loại thịt, cá, trứng, sữa... Thức ăn có đạm thực vật như đậu đỗ tương, rau củ, quả... Do thức ăn Protein có nguồn gốc động vật và thực vật khác nhau về chất lượng nên tỉ lệ cân đối trong khẩu phần ăn của trẻ giữa đạm động vật và đạm thực vật nên là 50% và đối với trẻ em thì cần thiết nên cao hơn mức trên vì nhu cầu của trẻ cao hơn.
- + Cân đối về lipit: Lipit có nguồn gốc động vật và nguồn gốc thực vật. Tỉ lệ này cũng nên ở mức 50/50. Hiện nay nhiều người có xu hướng thay hoàn toàn bằng chất béo thực vật (dầu ăn) mà không dùng mỡ động vật. Đây cũng là xu thế không tốt. Trong mỡ động vật có chứa nhiều vitamin A, D mà trong dầu không có.
- + Cân đối về gluxit: là thành phần cung cấp năng lượng quan trọng nhất trong khẩu phần ăn. Gluxit có từ gạo, đậu, đỗ, ngô, khoai, củ quả có nhiều chất bột đường...
- + Cân đối về vitamin: Vitamin tham gia vào nhiều chức phận chuyển hoá quan trọng của cơ thể. Cần cung cấp đầy đủ các vitamin tan trong dầu như vitamin A, D, E, K và các vitamin tan trong nước như B, C, PP...
- + Cân đối chất khoáng: Các hoạt động chuyển hoá trong cơ thể được tiến hành bình thường nhờ có tính ổn định của môi trường bên trong cơ thể. Các chất khoáng có vai trò cân bằng toan kiềm để duy trì tính ổn định đó. Các chất khoáng cần thiết cho cơ thể như canxi, magiê, photpho, selen, natri... Các yếu tố vi lượng giữ vai trò quan trọng trong bệnh sinh của các bệnh bướu cổ, sâu răng...

Hoạt động 2: Tìm hiểu việc tổ chức ăn cho trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Bằng kinh nghiệm của bản thân đồng thời tham khảo thông tin dưới đây, bạn hãy xác định việc tổ chức ăn cho trẻ mầm non thế nào cho thích hợp?

b. Thông tin phản hồi

* *Chế độ ăn và số bữa ăn của trẻ mầm non theo từng độ tuổi:*

– Chế độ ăn cho trẻ từ 1 – 12 tháng tuổi:

+ Dưới 4 tháng: trẻ bú mẹ hoàn toàn theo nhu cầu (Nếu có điều kiện, có thể kéo dài đến 6 tháng).

+ 5 – 6 tháng: Bú mẹ + 1 – 2 bữa bột loãng + 1 – 2 lần nước hoa quả.

+ Trẻ 7 – 8 tháng tuổi: Bú mẹ + 2 bữa bột đặc với nhiều loại thực phẩm (tô màu bát bột bằng rau củ, trứng, sữa...) + 2 – 3 bữa hoa quả nghiền.

+ Trẻ 9 – 12 tháng tuổi: Bú mẹ sáng, tối + 3 – 4 bữa bột đặc kết hợp nhiều loại thực phẩm xay nhỏ + 2 – 3 bữa quả chín.

– Chế độ ăn cho trẻ 1 – 3 tuổi:

+ Trẻ 13 – 24 tháng: Số bữa ăn của trẻ từ 5 – 6 bữa.

Vấn cho trẻ bú mẹ vào bữa phụ hoặc vào ban đêm + 3 bữa cháo (đối với trẻ 13 – 18 tháng, thời gian đầu loãng sau đặc dần; Trẻ 19 – 24 tháng chuyển sang ăn cơm nát và cơm thường thay thế cho các bữa cháo + 2 – 3 bữa phụ bằng hoa quả hoặc sữa đậu nành, sữa bò tươi (200ml).

+ Trẻ 25 – 36 tháng: Số bữa ăn của trẻ từ 4 – 5 bữa.

Trẻ ăn cơm, thời gian ở nhà trẻ, trẻ ăn 2 bữa chính và 1 bữa phụ, số bữa còn lại ăn tại gia đình. Thức ăn bữa phụ của trẻ có thể là hoa quả chín: chuối cam đu đủ, dưa hấu hoặc bánh, chè..., sữa bò tươi khoảng 200ml.

– Chế độ ăn cho trẻ 3 – 6 tuổi:

+ Chế độ ăn của trẻ là cơm thường, hằng ngày trẻ được ăn 4 – 5 bữa, trong đó ăn tại trường mầm non 1 bữa chính và 1 bữa phụ.

+ Bữa ăn sáng và bữa ăn phụ buổi chiều có thể cho trẻ ăn một bát cháo, mì hoặc phở, bún... (khoảng 300ml).

+ 2 bữa cơm chính của trẻ: 2 bát con cơm + rau + thịt hoặc cá, trứng... + hoa quả tráng miệng (1 quả chuối tiêu).

+ Trong ngày cho trẻ uống thêm một bữa sữa bò tươi có đường (200 – 250ml).

* *Giờ ăn của trẻ tại trường mầm non theo các độ tuổi và nhu cầu về nước của trẻ:*

Giờ ăn của trẻ tại trường được bố trí như sau:

Chế độ ăn	Bữa chính	Bữa phụ	Bữa chính
Bột	9h30	11h30	14h
Cháo	10h	12h	14h30
Cơm nhà trẻ	10h45	14h	
Cơm mẫu giáo	10h45	15h	

Để đảm bảo năng lượng cho khẩu phần ăn của trẻ, bữa trưa cần đáp ứng khoảng 30 – 50% năng lượng khẩu phần; bữa chính buổi chiều cần đáp ứng khoảng 25 – 30% và bữa phụ chiếm 5 – 10% khẩu phần.

Ngoài ra, trong quá trình chăm sóc ăn uống cho trẻ cần đảm bảo đủ nhu cầu về nước cho trẻ. Hằng ngày lượng nước được đưa vào cơ thể qua con đường ăn và uống theo độ tuổi như sau:

- Trẻ 3 – 6 tháng : 0,8– 1,1 lít/ngày.
- Trẻ 6 – 12 tháng: 1,1 – 1,3 lít/ngày.
- Trẻ 12 – 36 tháng: 1,3 – 1,5 lít/ngày.
- Trẻ 4 – 6 tuổi: 2 lít/ngày.

Nước là dung môi hoà tan và dẫn truyền các chất dinh dưỡng trong cơ thể, vì vậy cần đảm bảo đủ nước cho trẻ. Thiếu nước sẽ làm trẻ chậm lớn, không thải được chất độc ra khỏi cơ thể...

* *Cách tổ chức ăn cho trẻ tại các nhóm lớp trong trường mầm non:*

- Chuẩn bị:
 - + Cô rửa tay sạch bằng xà phòng, quần áo, đầu tóc gọn gàng, sạch sẽ.
 - + Trẻ thức tỉnh táo, đi tiểu, rửa tay, lau mặt, đeo yếm ăn.
 - + Dụng cụ: tráng nước sôi bát thìa, bát đựng thức ăn, khăn lau tay, bàn ghế sắp xếp thuận tiện, đũa, muỗng, yếm ăn và khăn ăn của trẻ phải được giặt sạch phơi khô...
- Chia thức ăn: Chia thức ăn ra từng bát, trộn đều cơm và thức ăn mặn, để vừa ấm cho trẻ ăn ngay sau khi đã ngồi ổn định vào bàn.

- Cho trẻ ăn:
- + Trẻ ăn sữa: cô cho từng trẻ uống.
- + Trẻ ăn bột: Cô xúc cho 2 – 3 trẻ cùng ăn một lúc.
- + Trẻ ăn cháo: cô xúc cho 3 – 5 trẻ cùng ăn, cuối bữa có thể cho trẻ lớn tập xúc ăn vài thìa.
- + Trẻ ăn cơm lúa tuổi nhà trẻ: mỗi bàn xếp 4 – 6 trẻ, bé tự xúc ăn có sự giúp đỡ của cô, tránh đổ vãi thức ăn. Trẻ lớn tự xúc ăn, cô nhắc nhở hướng dẫn và động viên trẻ ăn thêm cơm.
- + Trẻ mẫu giáo: Trẻ tự xúc ăn, cô bao quát, hướng dẫn, nhắc nhở và động viên, tiếp thêm cơm khi trẻ ăn hết.

Trong quá trình chăm sóc trẻ ăn, cô có thể hướng dẫn, giải thích thêm cho trẻ nhận biết các nhóm thực phẩm, các loại thức ăn... mở rộng thêm hiểu biết của trẻ về dinh dưỡng và thực phẩm.

- Sau khi ăn:
- + Trẻ lau rửa tay, lau miệng, cời yếm, uống nước súc miệng, đánh chải răng, đi vệ sinh.
- + Cô thu dọn nơi ăn, bát thìa, bàn ghế, lau nhà, giặt khăn mặt, khăn ăn...

Hoạt động 3: Tìm hiểu về vệ sinh an toàn thực phẩm và phòng chống ngộ độc thực phẩm cho trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Bạn hãy nêu cách vệ sinh an toàn thực phẩm và phòng chống ngộ độc thực phẩm cho trẻ mầm non.

b. Thông tin phản hồi

* Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cho trẻ:

- Vệ sinh an toàn thực phẩm giữ vị trí quan trọng đối với sức khỏe của con người. Đảm bảo vệ sinh ăn uống nhằm giúp cơ thể tránh được bệnh tật. Theo thống kê của Bộ Y tế nước ta, nhiễm khuẩn đường ruột qua đường ăn uống là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ hai trên 10 bệnh có tỉ lệ tử vong cao của nước ta.
- Vệ sinh ăn uống bao gồm 3 nội dung: ăn uống đầy đủ, hợp lí và sạch sẽ.
- + Ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng theo nhu cầu của trẻ tùy theo lứa tuổi và cân đối theo tỉ lệ các chất.

- + Ăn uống hợp lý, điều độ: Ăn nhiều bữa trong ngày và đều giữa các bữa, tránh tình trạng no dồn đói góp.
- + Ăn sạch: Đảm bảo thực phẩm có chất lượng và sạch sẽ ngay từ khâu mua và sơ chế thức ăn. Chế biến đảm bảo vệ sinh, yêu cầu dinh dưỡng và phù hợp với chế độ ăn của trẻ theo từng độ tuổi.

Dụng cụ chế biến thức ăn cho trẻ phải đảm bảo vệ sinh, các dụng cụ nấu phải sạch sẽ, các dụng cụ chia thức ăn phải được nhúng tráng nước sôi; bát thìa ăn của trẻ phải tráng nước sôi trước khi ăn.

Cho trẻ ăn đúng giờ, thức ăn nấu chín kỹ, nấu xong cho trẻ ăn ngay không để lâu, nếu để trên 2 giờ thì phải đun hâm sôi lại mới cho trẻ ăn. Thức ăn phải có nắp hoặc lồng bàn đậy kín để tránh ruồi, gián, chuột... Thức ăn để tủ lạnh khi hâm nóng cần đảm bảo sôi cả vùng trung tâm khối thức ăn, nếu không sẽ là điều kiện cho vi khuẩn phát triển nhanh.

Nước uống phải đun sôi, để nguội cho trẻ uống. Nước ngày nào dùng xong phải súc rửa ấm bình đựng nước, không để nước lưu cữu sẽ gây nhiễm khuẩn.

Phải rèn cho trẻ có thói quen rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn. Ăn xong nhắc trẻ súc miệng, chải răng, uống nước.

Để đề phòng một số bệnh dịch đường tiêu hoá cần cho trẻ tiêm, uống đầy đủ, đúng lịch các vắc xin nhằm tạo cho trẻ có kháng thể chủ động.

* *Đấu hiệu của ngộ độc thực phẩm và cách phòng tránh:*

- Ngộ độc thực phẩm thường xảy ra đột ngột; một hoặc nhiều người mắc, có các biểu hiện của bệnh cấp tính: nôn mửa, ỉa chảy kèm theo các triệu chứng khác tùy thuộc vào nguyên nhân nhiễm độc.
- Ngộ độc thực phẩm do nhiễm vi khuẩn chiếm tỉ lệ cao và hay gặp ở các loại thực phẩm: rau, cá, thịt, trứng sữa... bị nhiễm khuẩn.
- Ngộ độc thực phẩm có thể do bị nhiễm độc từ các chất gây độc có trong thực phẩm như: nấm độc, cá nóc, mật cóc, măng đắng, sắn đắng... Ngộ độc thực phẩm có thể từ bao gói thực phẩm, kim loại nặng, thực phẩm quá hạn, biến chất... Ngộ độc thực phẩm cũng có thể do các hoá chất bảo vệ thực vật ngấm trên rau và các loại hoa quả cây trái được phun không đúng quy định.
- Để phòng tránh ngộ độc thực phẩm, cần thực hiện các biện pháp sau:
- + Không sử dụng các thực phẩm khi không biết rõ nguồn gốc xuất xứ, địa chỉ; Không dùng các thực phẩm không có nhãn mác đúng và hết hạn dùng.

- + Sử dụng nguồn nước sạch để chế biến thức ăn.
- + Thức ăn, nước uống phải được đun chín kĩ.
- + Dụng cụ ca cốc, bát thìa dùng cho ăn uống phải sạch sẽ, tráng nước sôi trước khi dùng.
- + Vệ sinh nhân viên nhà bếp, kiểm tra sức khoẻ định kì để tránh người lành gây bệnh cho trẻ trong quá trình chế biến và chia thức ăn.

1.4. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

Sau khi học xong nội dung này, bạn hãy tự mình kiểm tra bằng cách trả lời câu hỏi và đối chiếu với các nội dung đã có của từng phần:

- 1) Bạn hãy cho biết thế nào là khẩu phần ăn.
- 2) Bạn hãy cho biết nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em mầm non theo từng độ tuổi.
- 3) Bạn hãy cho biết tỉ lệ cân đối các chất trong khẩu phần ăn của trẻ.
- 4) Bạn hãy cho biết chế độ ăn và số bữa ăn của trẻ mầm non theo từng độ tuổi.
- 5) Bạn hãy cho biết giờ ăn của trẻ tại trường mầm non theo các độ tuổi và nhu cầu về nước của trẻ.
- 6) Hãy cho biết cách tổ chức ăn cho trẻ tại các nhóm lớp trong trường mầm non.
- 7) Bạn hãy cho biết, để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cho trẻ, chúng ta cần phải làm gì?
- 8) Bạn hãy cho biết dấu hiệu của ngộ độc thực phẩm và cách phòng tránh?

Nội dung 2

TỔ CHỨC GIẤC NGỦ CHO TRẺ MẦM NON

2.1. GIỚI THIỆU

Tổ chức ngủ cho trẻ mầm non theo từng độ tuổi là một nhu cầu cần thiết đối với việc chăm sóc sức khỏe trẻ em. Giáo viên mầm non cần hiểu rõ nhu cầu ngủ của trẻ theo từng độ tuổi và thực hành tổ chức giấc ngủ sao cho trẻ được đảm bảo nhu cầu ngủ đủ giấc, giấc ngủ sâu, an toàn trong khi ngủ...

Cơ chế giấc ngủ đã cho chúng ta thấy, giấc ngủ là một trạng thái ức chế của vỏ não giúp đảm bảo cho hệ thần kinh được nghỉ ngơi sau một thời gian hưng phấn kéo dài mệt mỏi. Trẻ thiếu ngủ sẽ quấy khóc, ít chịu chơi và học. Trẻ ngủ đủ giấc khi thức dậy sẽ có trạng thái thần kinh hưng phấn tích cực, giúp trẻ vui chơi, học tập thoải mái đạt yêu cầu.

2.2. MỤC TIÊU

- Học xong nội dung này, học viên củng cố lại những kiến thức đã được đào tạo về vệ sinh hệ thần kinh trẻ em.
- Giúp học viên thực hành tốt công tác tổ chức ngủ cho trẻ mầm non.
- Học viên có thái độ đúng trong việc tổ chức ngủ cho trẻ mầm non để vận dụng vào thực tiễn chăm sóc – giáo dục trẻ.

2.3. HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Tìm hiểu nhu cầu ngủ của trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Các nhóm thảo luận và chỉ ra nhu cầu ngủ của trẻ mầm non.

b. Thông tin phản hồi

* *Bản chất và cơ chế của giấc ngủ:*

- Bản chất của giấc ngủ:

Ngủ là nhu cầu sinh lí của cơ thể, nhằm phục hồi lại trạng thái bình thường của các tế bào thần kinh trung ương sau một thời gian thức dài căng thẳng, mệt mỏi. Đối với trẻ, khi trẻ thức các tế bào thần kinh của trẻ hoạt động tích cực nhưng còn yếu và rất dễ căng thẳng, mệt mỏi. Vì vậy, cần tổ chức tốt giấc ngủ nhằm phục hồi trạng thái thần kinh và bảo vệ sức khoẻ cho trẻ.

Trong thời gian ngủ, các cơ quan và hệ cơ quan của cơ thể như hô hấp, tuần hoàn sẽ làm việc ít hơn, trung tâm điều khiển vận động hầu như bị ức chế. Trạng thái này của cơ thể đảm bảo cho sự khôi phục lại khả năng làm việc đã bị tiêu hao.

- Cơ chế giấc ngủ:

Cơ chế giấc ngủ được thành lập như sau: Khi làm việc mệt mỏi kéo dài và căng thẳng, tế bào thần kinh sẽ mệt mỏi và suy kiệt, thậm chí có thể bị tổn thương hoặc biến loạn trầm trọng. Để tự vệ chống lại sự mệt mỏi và

suy nhược của các tế bào thần kinh, trong vỏ não sẽ phát sinh quá trình ức chế. Quá trình này lan rộng dần khắp vỏ não, xuống đến các phần dưới vỏ và giấc ngủ bắt đầu. Nói cách khác, cơ sở của giấc ngủ là hiện tượng lan toả của quá trình ức chế, lan rộng trong toàn bộ vỏ não và các phần dưới vỏ.

* *Các nhân tố gây nên giấc ngủ:*

- Hoạt động thiên biến vạn hoá của các vùng phân tích quan trên vỏ não làm giảm sút khả năng làm việc trên các vùng đó, làm cho các vùng đó có xu hướng chuyển sang ức chế. Sự ức chế diễn ra trước hết ở các cơ quan phân tích vận động và ngôn ngữ.
- Loại trừ kích thích bên trong và bên ngoài, làm giảm trương lực của các tế bào thần kinh, chuyển nó sang trạng thái ức chế.
- Giấc ngủ còn là kết quả của quá trình phản xạ có điều kiện dựa trên tác nhân là thời gian và chế độ sống của con người. Giấc ngủ được xây dựng dựa trên sự xen kẽ đều đặn và đúng kì hạn của hoạt động ban ngày và sự nghỉ ngơi ngừng hoạt động của ban đêm, kèm theo một số tác động quen thuộc bất di bất dịch của sự chuẩn bị đi ngủ.

Như vậy, để phục hồi khả năng làm việc của trẻ, cần tổ chức cho trẻ nghỉ ngơi hợp lí để đảm bảo tốt giấc ngủ cho trẻ. Nghĩa là tạo điều kiện cho trẻ ngủ đủ thời gian.

* *Nhu cầu ngủ của trẻ theo độ tuổi:*

Nhu cầu ngủ của trẻ phụ thuộc vào lứa tuổi, trạng thái sức khoẻ và đặc điểm hoạt động của hệ thần kinh của trẻ. Đối với trẻ có sức khoẻ và hệ thần kinh phát triển bình thường, nhu cầu ngủ của trẻ trong một ngày theo tuổi như sau:

Lứa tuổi (tháng)	Số lần ngủ (ngày)	Thời gian		
		Ngày	Đêm	Cả ngày
3 đến 6 tháng	4	7h30	9h30	17h
6 đến 12 tháng	3	6h	10h	16h
12 – 18 tháng	2	4h30	10h30	15h
18 – 36 tháng	1	3h	10h30	13h30
36 – 72 tháng	1	2h	10h	12h

Đối với trẻ có sức khoẻ và thần kinh yếu, cần tạo điều kiện cho trẻ ngủ nhiều hơn những trẻ khác từ 1 – 1,5h.

Việc kéo dài thời gian ngủ cho trẻ được thực hiện bằng cách cho trẻ đi ngủ sớm hơn và dậy muộn hơn so với trẻ bình thường.

Để hình thành ở trẻ thái độ tích cực đối với quá trình ngủ, cần chú ý đến phương pháp tổ chức giấc ngủ cho trẻ.

Hoạt động 2: Tìm hiểu việc tổ chức giấc ngủ cho trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Bạn hãy nêu các phương pháp tổ chức giấc ngủ cho trẻ mầm non.

b. Thông tin phản hồi

* Phương pháp tổ chức giấc ngủ cho trẻ mầm non:

– Mục đích: Tạo điều kiện cho trẻ ngủ tốt, nghĩa là giúp trẻ ngủ nhanh, sâu và đủ thời gian cần thiết.

– Các bước tiến hành:

+ Bước 1: Vệ sinh trước khi ngủ.

Trước khi ngủ, cần vệ sinh phòng ngủ và vệ sinh cá nhân cho trẻ.

• Vệ sinh phòng ngủ: nhằm loại trừ các kích thích bên ngoài giúp cho các tế bào thần kinh chuyển dần sang ức chế. Do vậy cần đảm bảo các điều kiện sau:

Chế độ không khí: không khí trong lành giúp trẻ ngủ ngon. Căn cứ vào thời tiết vùng miền và mùa mà cần có chế độ vệ sinh thông thoáng khí phù hợp. Mùa đông phòng ngủ phải được vệ sinh và thông thoáng khí toàn phần, trước khi đón trẻ vào phòng ngủ 30 phút cần đóng cửa; mở cửa sổ trên trong quá trình trẻ ngủ và đóng cửa 30 phút trước khi trẻ thức dậy. Mùa hè cần tiến hành vệ sinh phòng ngủ kết hợp thông thoáng khí tự nhiên và nhân tạo. Đảm bảo phòng ngủ ấm áp về mùa đông và thoáng mát về mùa hè.

Chế độ ánh sáng cũng góp phần quan trọng trong việc chăm sóc giấc ngủ của trẻ, ánh sáng thích hợp sẽ giúp trẻ ngủ nhanh. Vì vậy, cần giảm ánh sáng trong phòng ngủ khi trẻ đã chuẩn bị đi ngủ. Sử dụng rèm có màu tối.

Trang thiết bị trong phòng ngủ của trẻ phải phù hợp theo độ tuổi. Dùng giường cố định cho nhóm lớp cô phòng ngủ riêng; giường gấp hay

giường riêng dùng cho lớp học không có phòng ngủ cố định. Ngoài ra còn chuẩn bị chăn mỏng cho trẻ phù hợp theo mùa. Gối cho trẻ nhỏ cần mỏng và mềm, kích thước phù hợp (30cm x 40cm).

- Vệ sinh cá nhân cho trẻ trước khi ngủ nhằm tạo cảm giác thoải mái, dễ chịu cho trẻ khi ngủ, hình thành phản xạ chuẩn bị ngủ, làm cho giấc ngủ của trẻ đến nhanh hơn. Cô giáo cần tổ chức cho trẻ đi tiểu vệ sinh trước khi ngủ một cách trật tự, nền nếp, tránh sự gò bó, ép buộc, tạo cho trẻ có được cảm giác tâm lý thoải mái, tự nguyện, tích cực.

Để tạo cho trẻ có giấc ngủ nhanh, trạng thái thần kinh thoải mái, yên tâm, trước khi ngủ không nên tổ chức các hoạt động vận động quá khích, nghe chuyện nội dung không thích hợp, ăn uống quá nhiều, đặc biệt là có chất kích thích.

Căn cứ vào thời tiết, nên cho trẻ mặc quần áo thích hợp với nhiệt độ bên ngoài và khả năng chịu đựng của từng cơ thể trẻ. Quần áo của trẻ mặc phải mềm mại không gây khó chịu cho trẻ.

+ Bước 2: Chăm sóc giấc ngủ của trẻ.

- Mục đích: Tạo điều kiện cho giấc ngủ của trẻ diễn ra nhanh hơn, trẻ ngủ sâu hơn và đủ thời gian.
- Cách tiến hành: Giáo viên cần có mặt thường xuyên trong phòng trẻ ngủ để theo dõi quá trình ngủ của trẻ: như tư thế, nhiệt độ, độ ẩm, không khí và ánh sáng, tiếng ồn và xử lý các trường hợp cần thiết xảy ra trong giấc ngủ của trẻ.

Để giúp trẻ ngủ nhanh và sâu, cần cho trẻ ngủ đúng thời gian nhất định trong ngày. Việc cho trẻ ngủ đúng giờ sẽ tạo điều kiện hình thành phản xạ ngủ có điều kiện theo thời gian, làm cho việc chuyển trạng thái từ hưng phấn sang ức chế diễn ra nhanh hơn và hoàn thiện hơn.

Tư thế ngủ của trẻ cần được tôn trọng, tuy nhiên do hệ xương của trẻ còn yếu nên không để trẻ nằm một tư thế quá lâu. Chú ý không nên cho trẻ nằm sấp, úp mặt xuống gối, trùm kín chăn lên mặt vì dễ gây ngạt thở.

Cho trẻ nghe hát ru hay nhạc nhẹ có tác dụng làm cho trẻ ngủ nhanh hơn, nên được lặp lại thường xuyên. Nội dung những bài hát ru êm dịu, có nhịp điệu vỗ về làm cho trẻ nhanh đi vào giấc ngủ.

Theo dõi không khí trong phòng khi trẻ ngủ, cần điều chỉnh thích hợp, nếu thấy nhiệt độ thay đổi cần cho trẻ đắp thêm chăn hoặc bỏ bớt chăn. Giữ gìn yên tĩnh nơi trẻ ngủ.

+ **Bước 3: Chăm sóc trẻ sau khi ngủ.**

- **Mục đích:** Tạo cho trẻ cảm giác thoải mái, dễ chịu khi thức dậy, nhanh chóng chuyển thần kinh sang trạng thái hưng phấn.
- **Cách tiến hành:** Chỉ thức trẻ dậy khi trẻ đã ngủ đủ giấc. Do vậy, cho trẻ thức dậy khi phần lớn số trẻ trong lớp đã tự thức dậy. Muốn cho trẻ được ngủ đủ cần cho trẻ yếu đi ngủ sớm hơn và thức dậy muộn hơn. Sau đó tổ chức cho trẻ vệ sinh cá nhân một cách trật tự, nền nếp, cho trẻ vận động nhẹ nhàng và ăn bữa phụ.

2.4. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

- 1) **Bạn hãy cho biết bản chất và cơ chế của giấc ngủ.**
- 2) **Bạn hãy cho biết nhu cầu ngủ của trẻ theo độ tuổi.**
- 3) **Bạn hãy cho biết phương pháp tổ chức giấc ngủ cho trẻ mầm non.**

Nội dung 3

TỔ CHỨC VỆ SINH CHO TRẺ MẦM NON

3.1. GIỚI THIỆU

Tổ chức chăm sóc vệ sinh cho trẻ mầm non theo từng độ tuổi là một yêu cầu không thể thiếu trong chăm sóc sức khỏe trẻ em. Rèn các thói quen vệ sinh cá nhân như rửa mặt, rửa tay, đánh chải răng, tắm gội hàng ngày cho trẻ là một việc làm mà mỗi một giáo viên mầm non tiến hành một cách thường xuyên đều đặn và thuần thục. Trẻ được rèn thói quen vệ sinh từ bé, sẽ có một nếp sống vệ sinh văn minh hoà nhập với xã hội và cộng đồng; tạo cho trẻ nhiều tự tin trong cuộc sống.

3.2. MỤC TIÊU

- **Bài học giúp học viên củng cố, ôn lại những kiến thức đã được đào tạo về vệ sinh trẻ em, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường.**
- **Giúp học viên thực hành tốt công tác tổ chức vệ sinh cho trẻ mầm non.**
- **Học viên có thái độ đúng trong việc tổ chức vệ sinh cho trẻ mầm non để vận dụng vào thực tiễn chăm sóc giáo dục trẻ.**

3.3. HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Tìm hiểu thói quen vệ sinh của trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Bạn hãy cho biết thói quen vệ sinh của trẻ như thế nào?

b. Thông tin phản hồi

Thói quen vệ sinh được hình thành từ kĩ xảo vệ sinh. Kĩ xảo vệ sinh là những hành động tự động hoá nhưng trong quá trình hình thành nhất thiết phải có sự tham gia của ý thức. Trong quá trình thực hiện, kĩ xảo dần được củng cố và hoàn thiện. Thói quen thường để chỉ những hành động của cá nhân được diễn ra trong những điều kiện ổn định về thời gian, không gian và quan hệ xã hội nhất định. Thói quen có nội dung tâm lí ổn định và thường gắn với nhu cầu cá nhân. Khi đã trở thành thói quen, mọi hoạt động tâm lí trở nên cố định, cân bằng và khó loại bỏ. Thói quen vệ sinh được hình thành trong quá trình thực hiện các thao tác vệ sinh cá nhân của trẻ từ các kĩ xảo vệ sinh thực hiện hằng ngày. Do vậy, chúng ta cần tạo ra những tình huống, điều kiện ổn định để giúp trẻ hình thành thói quen nhân cách tốt.

Mọi phẩm chất nhân cách của trẻ được hình thành, phát triển trong những điều kiện ổn định trên nền tảng thói quen.

Hoạt động 2: Tìm hiểu nội dung giáo dục thói quen vệ sinh cho trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Hãy nêu những nội dung giáo dục thói quen vệ sinh cho trẻ mầm non.

b. Thông tin phản hồi

Vệ sinh cá nhân trẻ là một nội dung cần thiết cần phải rèn cho trẻ có thói quen ngay từ bé để sau này khi lớn lên, thói quen tốt này sẽ mang theo trẻ suốt đời, giúp trẻ sống khoẻ mạnh, có nếp sống văn hoá vệ sinh văn minh. Các nội dung vệ sinh cá nhân bao gồm:

- Thói quen rửa mặt.
- Thói quen rửa tay.
- Thói quen đánh chải răng.
- Thói quen chải tóc, gội đầu.
- Thói quen tắm rửa.

- Thói quen mặc quần áo sạch sẽ.
- Thói quen đội mũ nón.
- Thói quen đi giày dép.
- Thói quen đi vệ sinh đúng nơi quy định.
- Thói quen khạc nhổ và vứt rác đúng nơi quy định.

Hoạt động 3: Tìm hiểu cách tổ chức rèn luyện thói quen vệ sinh cho trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Hãy nêu cách tổ chức rèn luyện thói quen vệ sinh cho trẻ mầm non.

b. Thông tin phản hồi

* Rèn thói quen rửa mặt cho trẻ:

- Trẻ cần nắm được tại sao cần phải rửa mặt (Rửa mặt sạch, mặt đẹp, xinh đẹp, đáng yêu và không bị bệnh...)
- Lúc nào cần rửa mặt: Khi ngủ dậy, khi đi ra ngoài về bụi bẩn, khi mặt bẩn...
- Cách rửa mặt: Rửa trước những nơi cần giữ sạch nhất rồi đến vùng kế tiếp. Dùng khăn giặt sạch thấm nước, vắt ráo, trải khăn lên bàn tay phải rồi dùng từng góc khăn lau từng bộ phận của mặt. Đầu tiên là hai khoé mắt ra đuôi mắt, sống mũi, miệng, trán, hai má và cằm. Sau đó lật khăn, lau lại cổ, gáy, vành tai hai bên.
- Đối với trẻ bé, trẻ nhà trẻ, cô giúp trẻ rửa và lau mặt, đến cuối tuổi nhà trẻ cô hướng dẫn để trẻ tự làm.
- Đối với trẻ mẫu giáo, cô dạy trẻ tự động tác mô phỏng theo mẫu, sau khi trẻ quen thì chuyển sang cho trẻ tự rửa. Sau khi rửa mặt xong, cần giặt khăn vắt khô, giữ phẳng, phơi lên giá dưới ánh nắng mặt trời giúp diệt vi khuẩn. Trong tuần lược khăn cho trẻ ít nhất hai lần.

* Rèn thói quen rửa tay cho trẻ:

- Điều đầu tiên, chúng ta cần giảng giải để trẻ biết tại sao phải rửa tay sạch: tay sờ mó, cầm nắm nhiều đồ dùng vật dụng có chứa nhiều bụi bẩn và vi khuẩn, nếu không rửa tay sạch vi khuẩn sẽ xâm nhập vào thức ăn, nước uống qua tay bẩn sẽ gây bệnh cho cơ thể.

- Khi nào cần rửa tay: Khi tay bẩn, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi chơi...
- Cách rửa tay: Cần hướng dẫn trẻ từng thao tác từ khâu chuẩn bị xà phòng cao tay áo, làm ướt hai bàn tay, xoa xà phòng vào hai lòng bàn tay, dùng lòng bàn tay phải cuốn chà lên mu bàn tay trái và các ngón, sau đó dùng lòng bàn tay trái cuốn chà lên mu bàn tay phải và các ngón. Sau đó dùng các ngón bàn tay phải kì vận từng ngón một của bàn tay trái. Sau đó đổi bên dùng tay trái kì từng ngón tay phải. Sau khi đã kì xong ngón tay, chụm năm đầu ngón tay phải kì cọ lòng bàn tay trái và chụm năm đầu ngón tay trái kì cọ lòng bàn tay phải. Sau khi kì xong, xả nước rửa sạch xà phòng, vẩy tay, lau khô bằng khăn khô.

Đối với trẻ nhà trẻ, cô làm giúp trẻ và đến cuối tuổi nhà trẻ cô hướng dẫn để trẻ tự làm. Đối với trẻ mẫu giáo, cô dạy mẫu để trẻ thao tác mô phỏng quen rồi hướng dẫn trẻ tự rửa.

* *Rèn thói quen đánh chải răng cho trẻ:*

- Giáo viên cần giảng giải cho trẻ lợi ích của việc đánh chải răng: Nhằm bảo vệ răng không bị thức ăn bám cặn làm hỏng men răng gây sâu răng, nhiễm trùng viêm lợi và tránh được nhiều bệnh cho cơ thể.
- Khi nào cần đánh chải răng: Ngay sau các bữa ăn, trước khi đi ngủ và sau khi ngủ dậy.
- Cách chải răng: Nhúng nước thấm ướt bàn chải, lấy thuốc đánh răng lên mặt bàn chải, ngậm nước súc miệng. Đặt bàn chải chếch 30 – 45 độ trên mặt răng trước, chải xoay tròn từng vùng mặt răng sau đó hất xuống với hàm trên và hất ngược lên với hàm dưới giúp cặn bám của thức ăn long rơi ra khỏi các kẽ răng. Tương tự, chải mặt trong răng cũng đánh xoay tròn và kéo hất lên với hàm dưới và hất xuống với hàm trên. Đối với mặt nhai, đưa bàn chải đi lại vuông góc với mặt răng, hết hàm dưới xoay lên hàm trên. Sau đó súc miệng thật kĩ cho hết xà phòng. Rửa bàn chải và vẩy khô, cắm ngược lông bàn chải lên trên để nước không đọng làm ỉm, mốc lông bàn chải. Định kì 3 – 6 tháng thay bàn chải một lần, tránh bàn chải xơ toè làm chọt loét lợi răng gây nhiễm trùng.

* *Rèn thói quen chải tóc, gội đầu cho trẻ:*

- Cô giáo phải giải thích cho trẻ biết tại sao phải chải tóc: Giúp tóc suôn mượt, sạch sẽ vệ sinh, lịch sự.
- Khi nào cần chải tóc: Khi ngủ dậy, trước khi đi chơi, ra đường...

- Cách chải tóc: Tay phải cầm lược, chải rẽ ngôi, sau đó dùng tay trái chặn giữ tóc phía bên chưa chải để chải lần lượt từng bên. Đối với bé trai, tóc ngắn nên chỉ cần chải suôn là được nhưng với bé gái, tóc dài nên cần chải suôn, sau đó bím hoặc buộc gọn để tóc không rối.

Khi đầu bẩn hoặc khi tắm rửa hàng ngày, cần gội đầu cho sạch mồ hôi và bụi bẩn. Hàng ngày trẻ hay chạy nhảy đùa nghịch, mồ hôi bết tóc, vì vậy cần được tắm gội cho sạch sẽ. Với trẻ bé, phải bế trẻ nằm ngửa gội đầu. Dội nhẹ nước thấm ướt tóc, xoa xà phòng, chà nhẹ, sau đó xả nước sạch xà phòng rồi lau đầu khô cho trẻ.

Với trẻ mẫu giáo, có thể để nằm ngửa lên ghế gội đầu hoặc ngồi cúi thấp dội thấm ướt nước rồi xoa xà phòng và kì cọ cho trẻ. Khi thấy được thì xả nước và sạch xà phòng. Lau thật khô đầu cho trẻ bằng khăn khô tránh để trẻ bị nhiễm nước kéo dài sẽ bị cảm. Chải tóc suôn và sấy khô tóc cho trẻ nhất là những vùng núi cao, mùa đông, có nhiệt độ thấp khi trời lạnh.

* *Rèn thói quen tắm rửa hàng ngày cho trẻ:*

Đây là một thói quen vệ sinh tốt cần được rèn cho trẻ ngay từ bé. Nhiều bé lúc nhỏ ít được chăm sóc vệ sinh tắm rửa hàng ngày nên khi lớn lên trẻ khó thích nghi với việc tắm rửa hàng ngày.

- Cần giảng giải cho trẻ hiểu tắm rửa hàng ngày giúp cơ thể sạch sẽ, da sạch giúp cơ thể sáng khoái dễ chịu, người không bị mồ hôi gây mùi khó chịu.
- Tắm cho trẻ hàng ngày vào buổi sáng hoặc buổi chiều tùy thói quen của trẻ. Thường thì với trẻ lớn, cần tắm vào cuối chiều khi bé chơi, mồ hôi ra nhiều. Còn đối với trẻ bé, có thể tắm vào buổi sáng sau một đêm dài bé ngủ, bú nhiều, đi tiểu nhiều; cần tắm thay quần áo tạo cho trẻ một ngày mới thoải mái dễ chịu.
- Cách tắm: Với trẻ bé dưới 1 tuổi, khâu chuẩn bị cần pha nước vừa ấm, chuẩn bị quần áo, khăn lau và các dụng cụ như chậu thau, nước sạch, xà phòng. Khi tắm, người lớn bế trẻ nằm ngửa, dội nhẹ nước gội đầu cho trẻ trước. Sau đó tắm dần đến thân, nách, 2 cánh tay, xuống ngực lưng, mông, đùi, chân. Dội nước, xoa nhẹ xà phòng kì cọ các nếp gấp nách bẹn, khuỷu tay, đầu gối giúp bong các tế bào da chết (ghét). Sau khi kì cọ xong, dội nước sạch toàn thân. Có thể cho trẻ ngồi vào chậu thau nhưng chú ý có tấm lót cao su tránh trẻ bị ngã trượt do trơn.

Đối với trẻ nhà trẻ, khi tắm cho trẻ cũng làm đủ các khâu từ chuẩn bị nước tắm đến đồ dùng khăn tắm, xà phòng, quần áo sạch của trẻ... như

đối với trẻ bé. Tuy nhiên tắm cho trẻ lớn có thể cho trẻ ngồi vào chậu hay ngồi ở ghế thấp tiện cho việc thao tác của người tắm. Lần lượt dội nhẹ nước sau đó xoa xà phòng rồi kì cọ từng phần cơ thể cho trẻ. Khi kì cọ xong, dội nước rửa sạch xà phòng. Dùng khăn khô lau khô tóc và toàn thân, cho trẻ mặc quần áo sạch, chải tóc. Việc vừa tắm vừa nói chuyện trao đổi với trẻ thông qua thời gian tắm, làm tăng cường thêm ngôn ngữ hay kiến thức cho trẻ là một việc làm cần thiết rất cần chú ý.

Đối với trẻ mẫu giáo, việc tắm gội lúc này đã dần thành thói quen. Để chuẩn bị cho trẻ đi tắm, việc chuẩn bị nước tắm phù hợp với nhiệt độ theo mùa cần được quan tâm. Đồ dùng khăn khô, quần áo sạch để thay được treo vào nơi quy định sẵn. Xà phòng, dầu gội, khăn tắm cần được để vào nơi cố định để trẻ dễ thấy dễ lấy.

Tuyệt đối chú ý khi trẻ tắm ở lớp, phải luôn có mặt cô giáo, có thể cho trẻ trai tắm trước, trẻ gái tắm sau hoặc bố trí thành hai khu tắm riêng cho trẻ. Nền phòng tắm chú ý không để quá trơn, có thể để lót tấm thảm nhựa chống trơn vì trẻ tắm có nước sẽ rất trơn dễ ngã gây chấn thương.

Tắm xong, cho trẻ lau khô người toàn thân bằng khăn khô, có thể giúp trẻ lau ngoáy tai bằng tăm bông khô tránh nước vào tai.

Mùa hè vùng biển có thể cho trẻ được đi tắm biển nhưng phải có cha mẹ hay người lớn đi kèm.

* *Rèn thói quen mặc quần áo sạch sẽ:*

- Cần giải thích cho trẻ là hàng ngày cần thay mặc quần áo sạch để bé được sạch sẽ thơm tho.
- Thay quần áo sạch sau khi tắm, khi quần áo bẩn, bị ướt...
- Cách thay quần áo: Với trẻ bé, người lớn thay cho trẻ; đối với trẻ cuối tuổi nhà trẻ, cần hướng dẫn để trẻ tự thay. Quần áo dùng cho trẻ nên là sợi vải bông mềm để hút nước, thấm mồ hôi. Quần áo cho trẻ dưới 1 tuổi cần may lật đường nẹp ra mặt ngoài để trẻ không bị cộm, cọ trầy da trẻ. Cúc áo nên cho cài bên khi trẻ lấy không bị cộm đau. Đối với trẻ lớn, quần áo cần may vừa, kiểu cách đơn giản nhưng bắt mắt, hình thức hấp dẫn trẻ. Quần áo mùa đông dày hơn để đảm bảo giữ ấm cơ thể trẻ.

* *Rèn thói quen đội mũ nón:*

- Đây là một thói quen tốt để giữ gìn sức khỏe cho trẻ. Cô giáo cần giảng giải cho trẻ: đội mũ nón giúp trẻ tránh được nắng, mưa không làm cho đầu và cơ thể bị ảnh hưởng của nắng mưa để bị bệnh.

- Cần đội mũ nón khi đi ra ngoài trời nắng, mưa.
- Nón mũ của trẻ cần để treo vào nơi quy định để thấy dễ lấy. Khi trẻ ra ngoài, có phản xạ đội mũ nón và tự động lấy mũ nón đội. Khi về nhắc trẻ treo mũ vào nơi quy định.

* *Rèn thói quen đi giày dép:*

- Cần rèn cho trẻ đi giày dép để bảo vệ đôi chân. Chúng ta biết rằng trong bụi đất có rất nhiều trứng giun sán và ấu trùng giun sán. Khi có điều kiện thuận lợi, ấu trùng giun sán sẽ chui qua lỗ chân lông của da để vào cơ thể. Mặt khác đi giày dép tránh cho trẻ không bị trầy xước khi giẫm phải mảnh chai, gai nhọn, sỏi, đá...
- Khi ra khỏi giường chiếu, thăm đệm trẻ cần phải đi giày dép để giữ sạch và ấm đôi chân.
- Giày dép của trẻ nên mềm, chắc chắn, nếu đi gân thì chỉ cần dép không có quai hậu nhưng khi đi xa và hoạt động, cần cho trẻ đi dép có quai hậu hoặc giày vải vừa chân để trẻ dễ chạy nhảy, hoạt động.

* *Thói quen đi vệ sinh đúng nơi quy định:*

- Đây là một thói quen cần được rèn cho trẻ ngay từ những tháng đầu tiên, trẻ đi vệ sinh đúng giờ sẽ tạo sự chủ động cho trẻ trong hoạt động và không ảnh hưởng đến người khác.
- Cách tổ chức cho trẻ đi vệ sinh: Những tháng đầu, cần tập xi cho trẻ theo thời gian đã định. Đối với trẻ lớn hơn, cần tập cho trẻ đi bỏ vào buổi sáng, có thể ở nhà hoặc tại lớp. Trẻ bé sau khi đi vệ sinh xong, cần lau rửa cho trẻ sạch sẽ. Trẻ lớn hơn, cần hướng dẫn trẻ dùng giấy mềm lau sạch và bỏ giấy bẩn vào thùng đựng giấy bẩn. Đối với trẻ lứa tuổi mẫu giáo, cần hướng dẫn cho trẻ biết đi vệ sinh tiểu tiện, đại tiện đúng nơi quy định, trai riêng, gái riêng theo các biểu tượng trước cửa các phòng vệ sinh.
- Để tạo cho trẻ có thói quen vệ sinh đúng nền nếp, thời gian đầu, nên nhắc trẻ đến giờ cần đi vệ sinh, sau quen dần trẻ sẽ tự đi. Cần nhắc trẻ sau khi đi vệ sinh, cần xả hoặc dội nước cho trôi phân và nước tiểu. Đây cũng là một thói quen cần được rèn cho từ trẻ từ nhỏ.

* *Thói quen khạc nhổ và vứt rác đúng nơi quy định:*

- Đây là một thói quen ít được người lớn chú ý nên ít rèn cho trẻ. Việc khạc nhổ bừa bãi là nguyên nhân gieo rắc vi trùng vào không khí làm lây bệnh cho người khác. Cũng tương tự, giấy rác bẩn cũng cần được gom vào nơi quy định nhằm tránh lây lan bệnh tật.

- Để tạo thói quen, cần nhắc trẻ khạc nhổ vào nhà vệ sinh rồi xả nước dội sạch; đối với rác thì bỏ vào thùng rác có nắp đậy.

Hình thành cho trẻ những thói quen vệ sinh cá nhân tốt là tạo cho trẻ có sự tự tin trong cuộc sống và sẵn sàng hoà nhập với thế giới văn minh hiện đại.

Hoạt động 4: Tìm hiểu môi trường sống của trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Bạn hãy nêu môi trường sống phù hợp cho trẻ mầm non.

b. Thông tin phản hồi

* Môi trường không khí nơi trẻ sống

Môi trường không khí nơi trẻ sống có ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển và trạng thái sức khoẻ của trẻ. Khi không khí bị ô nhiễm, hoạt động của các cơ quan bộ phận trong cơ thể đều bị ảnh hưởng.

Nhu cầu về không khí trong lành cho trẻ là rất cao, vì cơ thể trẻ đang lớn và đang phát triển nhanh trong điều kiện cơ quan hô hấp chưa hoàn thiện: lồng ngực chưa phát triển; cơ hô hấp yếu; lượng khí qua phổi thấp nên hiệu quả trao đổi khí thấp.

Hoạt động của trẻ luôn làm cho nhiệt độ, độ ẩm trong phòng tăng cao, nhiều thán khí nên dễ gây hại cho cơ thể. Vì vậy, hằng ngày không nên để trẻ trong phòng quá lâu mà cần luân chuyển cho trẻ được ra hoạt động ngoài trời thay đổi không khí.

Trong những ngày hè oi bức, cần có quạt để thông khí nhân tạo cho phòng trẻ nhưng không nên dùng quạt trần tốc độ cao sẽ làm trẻ dễ bị bệnh, nên dùng quạt gắn tường hay quạt cây tốc độ trung bình. Một số nơi có điều kiện có thể dùng điều hoà cho trẻ nhưng không để nhiệt độ thấp dưới 25^o và cũng không dùng kéo dài mà dùng ngắt quãng 2 giờ. Cố gắng tận dụng không khí tự nhiên ngoài trời cho trẻ là tốt nhất.

Để đảm bảo có không khí sạch thoáng trong phòng trẻ, lớp học cần quét lau sàn, mở thông thoáng phòng trẻ trước 15 – 30 phút khi đón trẻ. Đối với phòng sinh hoạt của trẻ sử dụng nhiều chức năng thì sau các hoạt động cần cho trẻ ra ngoài, quét lau sạch trước khi cho trẻ vào hoạt động mới.

Đồ dùng, bàn ghế kê tủ cần được lau hàng ngày bằng khăn ẩm. Trần nhà, cửa sổ và cửa ra vào cần quét lau hàng tuần tạo không khí trong lành trong phòng trẻ.

Các tranh ảnh, cây xanh trang trí trong phòng trẻ phải được lau bụi thường xuyên.

* *Vệ sinh nước:*

Nước dùng cho sinh hoạt và ăn uống trong trường mầm non tốt nhất là nước máy. Nơi nào không có nước máy có thể dùng nước giếng khơi, giếng khoan hoặc nước sông suối ao hồ nhưng phải được lọc bằng bể lọc có 3 lớp: sỏi, cát vàng mịn, đá sỏi. Có thể để bể lọc ngang hoặc bể lọc đứng. Các dụng cụ, giếng nước, phải có nắp đậy đảm bảo an toàn, tránh muỗi sốt xuất huyết để trứng lây lan bệnh.

Nước cung cấp cho sinh hoạt và ăn uống cho trẻ tại trường mầm non cần đảm bảo đạt từ 75 – 150 lít/trẻ/ngày.

* *Vệ sinh xử lý rác thải, chất thải trong trường mầm non:*

Vệ sinh xử lý rác thải và chất thải trong trường mầm non rất cần đảm bảo đúng theo quy định của Bộ Y tế.

Rác thải phải được gom vào thùng có nắp đậy, cuối ngày phải đưa đổ vào thùng rác công cộng để giữ vệ sinh chung. Nơi nào không có xử lý rác công cộng cần đào hố chôn lấp sâu tránh ô nhiễm.

Xử lý phân và nước tiểu của trẻ cần có nhà vệ sinh. Tốt nhất là sử dụng hố xí tự hoại, nếu không có điều kiện có thể dùng hố xí thấm dội nước hoặc hố xí khô lấp đất bột, vôi, tro, tránh cho ruồi nhặng cư trú để trứng sinh sôi phát triển gây bệnh dịch.

Thực hiện nghiêm túc lịch vệ sinh hàng ngày, hàng tuần và hàng quý, hàng năm của trường lớp mầm non theo quy định.

3.4. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

1. Bạn hãy cho biết thế nào là thói quen vệ sinh.
2. Bạn hãy cho biết những nội dung vệ sinh cá nhân trẻ.
3. Bạn hãy tổ chức các hoạt động rèn thói quen vệ sinh cá nhân cho trẻ mầm non.
4. Bạn hãy cho biết nội dung vệ sinh môi trường sống cho trẻ mầm non.

Nội dung 4

CHĂM SÓC TRẺ ỒM

4.1. GIỚI THIỆU

Trẻ em chiếm tỉ lệ lớn trên thế giới, tỉ lệ trẻ em đặc biệt cao ở các nước kém và đang phát triển. Tỉ lệ bệnh tật cũng như tử vong cũng cao hơn người lớn. Trẻ em thường hay mắc các bệnh truyền nhiễm, các bệnh nhiễm khuẩn, các bệnh còi xương, suy dinh dưỡng. Hậu quả của bệnh tật để lại ảnh hưởng đến hiện tại và tương lai lâu dài của trẻ. Trường mầm non là nơi tập trung trẻ, vì thế việc chăm sóc và đề phòng bệnh tật của trẻ vô cùng quan trọng

4.2. MỤC TIÊU

- Nội dung này giúp học viên củng cố lại một số kiến thức về phát hiện trẻ ốm và cách phòng tránh một số bệnh thường gặp.
- Giúp học viên thực hành tốt việc chăm sóc và theo dõi khi trẻ bị ốm.
- Giúp học viên có thái độ tốt trong việc chăm sóc và theo dõi trẻ ốm.

4.3. HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Nhận biết các dấu hiệu trẻ ốm và cách chăm sóc trẻ

a. Nhiệm vụ

Hãy cho biết các dấu hiệu trẻ ốm và cách chăm sóc trẻ.

b. Thông tin phản hồi

** Một số dấu hiệu sớm nhận biết trẻ ốm:*

Khi đón trẻ và chăm sóc trẻ trong ngày, nếu thấy trẻ có sự khác thường, phải theo dõi tình hình sức khỏe của trẻ một cách cẩn thận. Có thể trẻ sốt nhẹ vì nguyên nhân nào đó hoặc do trẻ kém ăn, kém chơi sau khi ốm dậy. Nếu nghi ngờ trẻ mắc bệnh truyền nhiễm như sởi, ho gà, cúm, thủy đậu... hoặc sốt cao do viêm đường hô hấp, viêm phổi... phải đưa trẻ đến phòng y tế của trường hoặc đưa trẻ đi khám ở cơ sở y tế gần nhất, đồng thời báo cho bố mẹ đón trẻ ngay.

** Phát hiện trẻ sốt cao và chăm sóc khi trẻ bị sốt cao:*

Để xác định trẻ có sốt hoặc sốt cao hay không, phải đo nhiệt độ cơ thể trẻ.

- *Cách đo nhiệt độ cho trẻ:* Có nhiều phương pháp đo nhiệt độ cho trẻ nhưng thông dụng nhất là phương pháp cặp ống đo nhiệt độ ở nách (cô giáo cầm đầu ống nhiệt kế và vẩy mạnh cho tới khi cột thủy ngân xuống dưới vạch 35°C. Sau đó cô bế trẻ vào lòng, cầm ống nhiệt kế trên một tay và nhắc cánh tay trẻ lên đặt ống nhiệt kế vào nách trẻ, giữ nhiệt kế trong 3 – 5 phút, lấy ra đọc nhiệt độ: vệt thủy ngân đó dâng đến vạch chia độ nào thì đó là nhiệt độ trẻ sốt.
- *Đánh giá:* Bình thường nhiệt độ cơ thể trẻ là 36,5 – 37°C. Khi nhiệt độ tăng trên 37 – 37,5°C là trẻ sốt nhẹ; từ 38,5°C đến 40°C là trẻ sốt cao. Dấu hiệu sốt của trẻ cho thấy có thể là dấu hiệu ban đầu của một số bệnh nhiễm khuẩn, siêu vi trùng hoặc do cảm nắng, mất nước, hoặc do mặc quá nhiều quần áo, đắp chăn ủ quá ấm.
- *Chăm sóc khi trẻ sốt cao:* Đặt trẻ nằm nơi yên tĩnh, cho trẻ uống nước quả, nước chè đường. Cởi bớt quần áo, lau mình cho trẻ bằng nước ấm. Nếu trẻ toát mồ hôi, cần thay quần áo và lau khô da, không nên chườm lạnh vì khi chườm lạnh mạch máu ngoại biên bị co lại, nhiệt không thoát được nên trẻ càng bị sốt cao, mặt khác trẻ dễ bị cảm lạnh. Cho trẻ uống thuốc hạ sốt theo chỉ dẫn để đề phòng trẻ bị co giật và báo ngay cho cha mẹ hoặc đưa trẻ đến cơ sở y tế khám điều trị cho trẻ.
- * *Phát hiện trẻ bị nôn và chăm sóc trẻ bị nôn:*

Nôn xảy ra khi trẻ ăn uống khó tiêu, rối loạn tiêu hóa hay viêm đường hô hấp, viêm mũi họng... Trẻ buồn nôn hoặc nôn ra thức ăn hoặc chất nhầy đờm mũi.

Khi trẻ có biểu hiện buồn nôn hoặc nôn, cần đỡ trẻ ngồi bình tĩnh để trẻ nôn hết chất nôn rồi mới dùng khăn ướt lau và cho trẻ súc miệng. Sau khi trẻ nôn phải hết sức bình tĩnh cho trẻ trở lại trạng thái ban đầu, lúc đó mới thay quần áo lau rửa người cho trẻ.

Để phòng trẻ hít phải chất nôn sặc vào phổi, cô giáo nên đỡ trẻ ở tư thế ngồi hoặc nếu trẻ nằm thì để trẻ nằm nghiêng đầu sang một bên.

Sau đó thu dọn chất nôn, quan sát, lưu giữ chất nôn vào dụng cụ sạch, kín để báo với y tế và cha mẹ.

Khi chăm sóc trẻ nôn, cô cần có thái độ ân cần, dịu dàng, không làm trẻ sợ hãi, tránh để trẻ bị lạnh. Sau khi trẻ nôn, nên cho trẻ uống nước ấm ít một, có thể cho ăn nhẹ. Nếu trẻ nôn nhiều, cần khẩn trương đưa trẻ đến cơ sở y tế, đồng thời thông báo cho cha mẹ trẻ biết để phối hợp chăm sóc trẻ.

* *Cách cho trẻ ăn khi bị ốm:*

Đa số trẻ em bị sốt, bị bệnh thường không muốn ăn, nhưng nếu trẻ nhất định không chịu ăn thì không nhất thiết ép buộc trẻ phải ăn bằng mọi cách. Một khi trẻ uống được thật nhiều nước, trẻ hoàn toàn có thể tồn tại được tốt trong hai, ba ngày mà chỉ ăn rất ít. Khi khỏi bệnh, trẻ sẽ thèm ăn trở lại. Nếu trẻ thực sự muốn ăn, nên kết hợp với gia đình tạo điều kiện thức ăn đặc biệt cho trẻ bệnh. Hãy chiều trẻ một chút, cho trẻ ăn những gì ưa thích cho đến khi trẻ khoẻ trở lại.

* *Cách cho trẻ uống thuốc khi ốm:*

Khi cha mẹ gửi thuốc để cô giáo tiếp tục cho trẻ uống thuốc tại lớp, phải yêu cầu gia đình ghi tên trẻ vào lọ thuốc của trẻ, ghi rõ cách dùng, số lần, liều lượng mà bác sĩ đã quy định khi điều trị cho trẻ, đồng thời ghi vào một quyển sổ theo dõi và bàn giao thuốc một cách cẩn thận, có kí xác nhận của cha mẹ về loại thuốc cho trẻ uống tại lớp.

Chuẩn bị sẵn cốc đựng nước và thuốc cần cho trẻ uống. Ngồi đối diện với trẻ, đưa thuốc cho trẻ và động viên trẻ tự cho thuốc vào miệng và đưa nước cho trẻ tự uống. Sau đó bảo trẻ há miệng để xem trẻ đã nuốt hết thuốc chưa. Trường hợp trẻ bé chưa tự mình uống thuốc thì hòa tan với nước và cho trẻ uống.

* *Cách cho trẻ uống nước khi ốm:*

Khi trẻ bệnh, cần cho trẻ uống nước càng nhiều càng tốt để bù lại lượng nước mất đi do đổ mồ hôi, nôn mửa hoặc tiêu chảy. Một trẻ sốt cần uống ít nhất 100 – 150ml nước/kg cơ thể mỗi ngày. Lượng nước này cần tăng lên 200ml/kg nếu trẻ nôn mửa hay đi tiêu chảy. Hãy cho trẻ uống càng nhiều lần càng tốt, cứ nửa giờ lại cho trẻ uống một lần.

* *Cách quan tâm tới trẻ bị ốm:*

Khi trẻ bệnh, có thể chiều trẻ một cách chính đáng. Ưu tiên và chú ý trẻ hơn so với các trẻ bình thường khác. Hãy để trẻ chơi những trò chơi mà trẻ ưa thích, tạo mọi điều kiện cho trẻ được chơi theo ý thích của trẻ mặc dầu trước đó không được phép chơi như vậy trong lớp. Cô giáo cũng nên thoải mái và nói lòng quy tắc về tính ngăn nắp – cô có thể dọn dẹp sau khi trẻ chơi. Cô ngồi xuống và dành thời gian ở lại với trẻ, đọc truyện cho trẻ nghe, chơi những trò chơi với trẻ hay hát cho trẻ nghe, giúp trẻ cảm thấy an tâm khi ở cạnh cô trong lúc xa người thân.

Hoạt động 2: Tìm hiểu cách phòng và xử lí một số bệnh thường gặp ở trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Các nhóm thảo luận và nêu cách phòng và xử lí một số bệnh thường gặp ở trẻ mầm non.

b. Thông tin phản hồi

* Bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp cấp:

Nhiễm khuẩn hô hấp cấp là một nhiễm bệnh rất đa dạng do vi khuẩn hoặc vi rút gây bệnh trên toàn bộ hệ thống đường thở, bao gồm đường hô hấp trên và dưới (từ mũi, họng, thanh, khí phế quản đến nhu mô phổi). Phổ biến nhất là viêm họng, viêm amidan, viêm phế quản và viêm phổi.

– Nhận biết thể nhẹ:

- + Sốt nhẹ dưới $38,5^{\circ}\text{C}$, kéo dài vài ngày đến 1 tuần.
- + Viêm họng, chảy nước mắt, nước mũi, ho nhẹ.
- + Không có biểu hiện khó thở, trẻ vẫn ăn, vui chơi bình thường.

– Xử lí ban đầu:

- + Báo cho gia đình trẻ biết và trao đổi cách chăm sóc, theo dõi trẻ cẩn thận.
- + Không cần dùng kháng sinh, chăm sóc tại nhà và điều trị triệu chứng (để trẻ nằm nơi thoáng mát, giữ không bị lạnh và gió lùa, mặc quần áo rộng rãi để trẻ dễ thở).
- + Ăn đủ chất, uống đủ nước. Thông thoáng mũi họng cho trẻ dễ thở (lau chùi, nhỏ argyrol vào mũi ngày 2– 3 lần). Giảm ho bằng mật ong, ho bổ phế hoặc thuốc nam.

– Nhận biết thể vừa và nặng:

- + Sốt cao từ $38,5^{\circ}\text{C}$ trở lên (trẻ suy dinh dưỡng có thể không sốt hoặc sốt nhẹ).
- + Ho có đờm.
- + Nhịp thở nhanh, cánh mũi phập phồng, co kéo lồng ngực, tím tái, tình trạng mệt mỏi, quấy khóc, kém ăn.

– Phòng bệnh:

- + Đảm bảo tiêm chủng đầy đủ cho trẻ trong những năm đầu.

- + Chăm sóc nuôi dưỡng trẻ tốt.
 - + Giữ vệ sinh nhà ở, nhà trẻ và lớp mẫu giáo. Không để trẻ hít thở khói thuốc lá, khói bếp, bụi bặm.
 - + Tránh cảm lạnh đột ngột. Không để trẻ nằm ngủ trực tiếp dưới sàn nhà.
- * *Bệnh tiêu chảy:*
- Nhận biết: Trẻ đột nhiên đi phân lỏng nhiều lần (trên 3 lần/ngày) kéo dài vài giờ đến vài ngày. Trẻ uể oải, biếng ăn.
 - Nguyên nhân:
 - + Chủ yếu là do chăm sóc trẻ kém vệ sinh và nguồn nước không sạch.
 - + Do ăn uống phải thức ăn ôi thiu hoặc bị nhiễm bẩn.
 - + Do trẻ bị các bệnh nhiễm khuẩn khác như sỏi, viêm phổi, viêm tai.
 - + Do dùng kháng sinh bừa bãi gây loạn khuẩn đường ruột.
 - Phòng bệnh:
 - + Không cho trẻ ăn thức ăn ôi thiu.
 - + Cho trẻ uống nước sạch đã đun sôi kỹ.
 - + Rửa tay trẻ trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn.
 - + Tiêm chủng đầy đủ, nhất là tiêm phòng sỏi.
 - + Người chăm sóc trẻ phải rửa tay sạch sẽ trước khi cho trẻ ăn và khi chuẩn bị thức ăn cho trẻ.
 - + Giữ vệ sinh môi trường, sử dụng nguồn nước sạch.
 - Xử lý ban đầu:
 - + Cho trẻ uống các loại nước uống oresol, nước cháo muối, nước hoa quả tươi, cháo loãng, nước búp ổi, búp sim.
 - + Đưa trẻ đến gặp ngay nhân viên y tế khi trẻ có những biểu hiện: mất nước, môi se, mắt trũng, khát nước; sốt, kém ăn và nôn nhiều; đi ngoài ra nước nhiều lần trong 1 – 2 giờ.
- * *Bệnh lỵ:*
- Nhận biết: trẻ tiêu chảy, trong phân có màng nhầy và máu. Trẻ thường đau quặn bụng, ỉa nhiều lần, mỗi lần một ít phân; sốt, kém ăn, gầy, xanh xao.

– Nguyên nhân: Bệnh lỵ là bệnh nhiễm trùng cấp tính do trực khuẩn lỵ gây viêm lớp niêm mạc ruột già. Nếu điều trị không kịp thời có thể dẫn đến tử vong. Nếu điều trị không triệt để, bệnh tái phát dẫn đến mãn tính.

– Phòng bệnh:

+ Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn.

+ Tích cực diệt ruồi vì ruồi là vật truyền bệnh lỵ.

+ Rửa sạch quả, bỏ vỏ trước khi cho trẻ ăn.

– Xử lý ban đầu:

+ Cách li ngay trẻ bị bệnh với các trẻ trong nhóm.

+ Các vật dụng như chăn, quần áo bẩn của trẻ phải để ở chậu hoặc thùng có nắp đậy.

+ Trẻ bị bệnh phải được xét nghiệm phân để tìm trực khuẩn lỵ.

* *Hội chứng sốt cao co giật:*

Nhiệt độ cơ thể của trẻ bệnh thường là 36,5 – 37°C. Khi nhiệt độ cơ thể tăng trên 37°C là trẻ sốt nhẹ; 39 – 40°C là trẻ sốt cao. Trẻ có thể sốt do mắc các bệnh nhiễm trùng, do mất nước, do mặc quá nhiều quần áo, do trời nóng và khát nước.

– Nhận biết:

+ Con co giật xuất hiện khi trẻ sốt 39°C trở lên.

+ Con co giật thường ngắn từ 1 đến 5 phút và số cơn không thường xuyên.

+ Khi hạ sốt; cơn co giật sẽ hết; trẻ tỉnh táo không rối loạn ý thức.

– Nguyên nhân:

Sốt cao co giật đơn thuần xảy ra khi trẻ bị sốt do nhiễm khuẩn cấp tính đặc biệt là nhiễm khuẩn tai – mũi – họng như viêm họng, viêm amidan, viêm tai giữa, viêm phế quản, viêm phổi, nhiễm khuẩn tiết niệu, sốt rét, sốt phát ban...

Lưu ý: Cần phân biệt co giật do sốt cao đơn thuần với co giật sốt cao phối hợp. Co giật sốt cao phối hợp là cơn co giật xảy ra do sốt cao vì thương tổn ở hệ thần kinh trung ương.

Nguyên nhân co giật sốt cao phối hợp thường là do các bệnh tổn thương thần kinh trung ương như: Viêm não, áp xe não, viêm màng não mủ, viêm màng não do lao và các bệnh liên quan đến não khác.

- Đặc điểm các cơn giật sốt cao phối hợp:
 - + Có thể xảy ra ở bất cứ lứa tuổi nào.
 - + Cơn cơn giật thường kéo dài và có nhiều cơn.
 - + Cơn giật có thể xảy ra khi trẻ sốt cao hoặc không có biểu hiện sốt.
 - + Cơn giật có thể lan toả hoặc cục bộ.
 - + Thường kèm theo rối loạn ý thức hoặc có biểu hiện của các dấu hiệu tổn thương não, màng não khác.
- Xử lý khi trẻ bị cơn giật sốt cao đơn thuần: Cơn giật sốt cao là một hiện tượng thường gặp và đa số lành tính nên cần bình tĩnh xử lý kịp thời, trẻ sẽ hết giật. Điều quan trọng là hạ nhiệt cho trẻ.
 - + Trước hết, phải đặt trẻ nằm nơi thoáng mát, yên tĩnh, cởi rộng quần áo, để trẻ nằm đầu hơi ngửa ra sau và nghiêng đầu về một bên để tránh tắc đường thở, nhét gạc vào giữa hai hàm răng. Chú ý: không nên ôm chặt trẻ vào lòng hoặc quấn tã lót chặt làm sốt càng tăng lên và cản trở đường thở. Có thể cởi bớt quần áo và lột bỏ chăn để cơ thể trẻ bớt nóng, chỉ đắp cho trẻ một tấm chăn mỏng bằng sợi vải bông. Nếu trẻ sốt trên 39°C, có thể để trẻ thoải mái hơn nếu không đắp gì cả mà chỉ cho mặc một áo ngắn tay và quần lót, hoặc một áo lót với cái tã mà thôi.
 - + Làm thông đường thở, nếu có nhiều đờm rãi cần hút qua mũi, miệng hoặc dùng vải gạc lau sạch.
 - + Làm giảm thân nhiệt bằng chườm nước ấm (bằng khăn mặt ướt hoặc túi nước ấm).
 - + Cho trẻ uống thuốc: Cách làm hạ nhiệt hiệu quả nhất là cho uống thuốc. Nếu cần uống thuốc, nên cho trẻ uống paracetamol vì thuốc này có ít tác dụng phụ.
 - + Lau mình bằng nước ấm: Nếu trẻ sốt trên 40°C hơn nửa giờ, hãy lau mình cho trẻ bằng nước ấm và luôn giữ nước ấm. Nước ấm sẽ làm cho các mạch máu dưới da giãn nở, giúp cho việc hạ nhiệt. Đo nhiệt độ cho trẻ sau 5 – 10 phút. Nếu nhiệt độ hạ xuống 38°C, bạn hãy ngừng lau mình. Trong trường hợp không hạ nhiệt, lau mình tiếp và cứ 5 phút lại đo nhiệt độ một lần đến khi nào hạ nhiệt. Đắp cho trẻ một tấm chăn mỏng bằng

vải sợi và trông chừng trẻ cẩn thận, nhớ đừng để trẻ lạnh quá. Nếu không bột sốt, hãy đưa trẻ đến cơ sở y tế ngay.

- Khi cơn co giật xuất hiện nhiều và liên tục, cần đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế để xử lý và điều trị kịp thời.

4.4. Kiểm tra, đánh giá

1. Bạn hãy cho biết làm thế nào có thể nhận biết một số dấu hiệu sớm khi trẻ bị ốm.
2. Bạn hãy cho biết cách chăm sóc khi trẻ bị ốm.
3. Bạn hãy biết cách phòng và xử lý một số bệnh thường gặp.

Nội dung 5

THỰC HÀNH VÀ XỬ LÝ MỘT SỐ TAI NẠN THƯỜNG GẶP Ở TRẺ MẦM NON

5.1. GIỚI THIỆU

Hiện nay, vấn đề tai nạn thương tích ở trẻ em là một vấn đề đáng báo động và được sự quan tâm của toàn xã hội. Theo Bộ Y tế, đây cũng là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu tại các bệnh viện và để lại hậu quả nghiêm trọng lâu dài cho trẻ là tàn tật và ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của trẻ hiện tại cũng như tương lai sau này cho trẻ em Việt Nam. Trường mầm non là nơi tập trung trẻ và phần lớn thời gian trong ngày trẻ sinh hoạt tại trường, vì thế tạo cho trẻ một môi trường sống tự nhiên, trong lành, đảm bảo yêu cầu sạch sẽ, an toàn và giáo viên phải hết lòng thương yêu trẻ, điều này có ý nghĩa to lớn đến sự phát triển của trẻ và niềm tin cha mẹ khi đưa con đến trường.

5.2. MỤC TIÊU

- Nội dung giúp học viên củng cố, ôn lại những kiến thức đã được đào tạo về cách phòng tránh một số tai nạn thường gặp.
- Giúp học viên thực hành tốt việc xử lý sơ cứu ban đầu cho trẻ khi trẻ bị tai nạn ở trường mầm non.
- Học viên có thái độ đúng trong việc xử lý sơ cứu ban đầu khi trẻ bị tai nạn để vận dụng vào thực tiễn chăm sóc giáo dục trẻ.

5.3. HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Tìm hiểu những điểm cần lưu ý và các nguyên tắc đảm bảo an toàn cho trẻ mầm non

a. Nhiệm vụ

Thảo luận nhóm và nêu những điều cần lưu ý và các nguyên tắc đảm bảo an toàn cho trẻ mầm non.

b. Thông tin phản hồi

* Những điểm cần lưu ý để đảm bảo an toàn cho trẻ trong trường mầm non:

- Nhà trẻ, trường, lớp mẫu giáo, mầm non phải có sổ sách ghi rõ tên, ngày sinh của trẻ, tên tuổi, nghề nghiệp, địa chỉ của bố mẹ, số điện thoại liên lạc, ngày vào và ngày ra nhà trẻ, mẫu giáo.
- Mỗi nhóm phải có danh sách trẻ của nhóm, với đầy đủ tên, tuổi, ngày sinh, ngày vào nhóm và chuyển nhóm.
- Sau giờ đón trẻ: ghi số trẻ có mặt vào bảng theo dõi báo ăn.
- Phải quản lý chặt chẽ vào các thời điểm đón và trả, dạo chơi ngoài trời để tránh thất lạc trẻ. Không giao trẻ cho người lạ cho trẻ em chưa đủ trách nhiệm và khả năng bảo vệ trẻ khi đón trẻ về nhà.
- Trường hợp gia đình đến đón quá muộn, nhà trường cần phân công người ở lại chăm sóc trẻ, đảm nhiệm giao, trả trẻ chu đáo.
- Khi đưa trẻ đi chơi ngoài trời hoặc từ nơi này sang nơi khác, cần thiết phải có hai cô giáo, một cô đi trước, một cô đi sau.
- Trẻ bị mệt hoặc mới khỏi bệnh nên có chăm sóc đặc biệt (hoặc ở phòng y tế dành riêng cho trẻ mệt, nếu có), phân công cô theo dõi và báo cáo cho y tế hoặc ban giám hiệu nhà trường.
- Cần phản ánh rõ cho gia đình biết tình hình của trẻ những bất thường xảy ra với trẻ trong ngày ở lớp để gia đình tiếp tục chăm sóc ở nhà.
- Thức ăn chế biến cho trẻ phải nhặt bỏ hết vỏ, xương, chế biến loãng, đặc, nhỏ, nhừ theo chế độ ăn của từng lứa tuổi.
- Khi cho trẻ ăn các loại trái cây có hạt, phải tách bỏ hạt trước và theo dõi khi trẻ ăn.
- Không cho trẻ ăn, uống khi trẻ nằm, đang khóc, đang buồn ngủ, đang ho.
- Nghiêm cấm bịt mũi trẻ, cấm dùng đũa, thìa ngang miệng trẻ để đồ thức ăn, ép trẻ nuốt.

- Thuốc viên phải nghiền nát, hòa nước cho trẻ uống, cho trẻ uống thuốc theo đơn của bác sĩ về liều lượng, thời gian và cách cho uống.
- Không cho trẻ mang theo những đồ vật nhỏ, những hạt để nuốt. Khi trẻ chơi những đồ vật nhỏ, bạn phải theo dõi. Trẻ chơi xong, bạn phải kiểm tra đủ số lượng mới cất đi.
- Nghiêm chỉnh thực hiện quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm, phòng ngộ độc cho trẻ.
- Diêm, xà phòng, thuốc sát trùng chỉ được để ở nơi quy định, trẻ không lấy được.
- Lớp học đủ ánh sáng, bàn ghế, giường tủ, thiết bị, đồ dùng đảm bảo an toàn... Các đồ dùng dễ gây nguy hiểm cho trẻ phải được để ở ngoài tầm với của trẻ. Thường xuyên kiểm tra nhà cửa, đồ dùng, đồ chơi của trẻ, chỗ nào hỏng phải được sửa chữa ngay. Cửa phải có móc cố định; cửa sổ, hành lang trên cao phải có chấn song, bao lơn. Không cho trẻ chơi những đồ dùng có thể gây chấn thương như dao, kéo, thủy tinh, đồ vật nhọn.
- Trường, lớp học, có tường bao quanh, cổng an toàn. Sân vườn sạch sẽ, bằng phẳng, không trơn trượt, đồ dùng, đồ chơi an toàn, phù hợp với lứa tuổi, cửa ra vào phòng trẻ, sân chơi phải có lan can an toàn.
- Nhà vệ sinh phù hợp với lứa tuổi, tránh để sàn trơn, trượt. Các dụng cụ, bể chứa nước, miệng cống phải có nắp đậy kín. Các đường ra ao, giếng, hố vôi, hầm, cửa cống đều phải có rào chắn.
- Trước khi cho trẻ ăn phải kiểm tra độ nóng của thức ăn, nước uống vừa ấm mới cho trẻ ăn.
- Các dụng cụ điện (lò sưởi, quạt điện) phải đặt trên cao hoặc có phương tiện bảo hiểm. Cấm vắt quần áo ướt lên trên lò sưởi điện, bàn là điện để sấy khô. Những chất dễ cháy (như thùng xăng, thùng dầu...) không được để gần nhóm, lớp và gần nơi đun nấu.
- Không cho trẻ chơi gần bếp, gần nơi chia cơm, nơi để nước uống. Không đem xoong cơm, canh, thức ăn nóng đến chia tại bàn trẻ. Bàn là, phích nước sôi phải để ngoài tầm với tay của trẻ. Không được đun nấu trong phòng trẻ.
- Khi xảy ra hỏa hoạn, tất cả cán bộ, giáo viên, nhân viên phải tập trung chuyển hết trẻ khỏi khu vực nguy hiểm (trước hết là, trẻ bé, trẻ đang ngủ, sau đến trẻ lớn), sau đó mới chạy đồ đạc.

- Giáo viên phải được tập huấn kiến thức và kỹ năng về phòng và xử lý ban đầu một số tai nạn thường gặp. Mọi lúc, mọi nơi, cô giáo luôn để mắt tới trẻ.
 - Giáo dục trẻ tự bảo vệ an toàn cho bản thân: nhận biết những vị trí, vật dụng, hành động, trò chơi có nguy cơ gây ra tai nạn.
 - Phối hợp với cha mẹ trẻ để tạo cho trẻ sống trong một môi trường an toàn về thể chất và tinh thần.
 - Giáo viên phải chịu trách nhiệm về mọi trường hợp trẻ bị thất lạc tại lớp. Khi cô trẻ bị thất lạc phải báo ngay với ban giám hiệu và gia đình để phối hợp tìm trẻ lạc.
- * Nguyên tắc xử lý tai nạn xảy ra ở trường mầm non:
- Khi tai nạn xảy ra, phải hết sức bình tĩnh, khẩn trương, nhanh chóng đưa trẻ ra khỏi nguyên nhân gây tai nạn. Ví dụ: trẻ đuối nước, điện giật... trước tiên bạn phải đưa trẻ khỏi nơi bị đuối nước, ngắt ngay nguồn điện.
 - Động viên, an ủi trẻ để trẻ bớt sợ hãi.
 - Khẩn trương sơ cứu kịp thời và đúng thao tác.
 - Tìm cách gọi cho cơ sở y tế cấp cứu hoặc đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất.

Hoạt động 2: Tìm hiểu nguyên nhân, cách phòng tránh và xử lý một số tai nạn thường gặp ở trẻ mầm non.

a. Nhiệm vụ

Bạn hãy nêu nguyên nhân, cách phòng tránh và xử lý một số tai nạn thường gặp ở trẻ mầm non.

b. Thông tin phản hồi

1) Tai nạn bỏng

* Những nguy hiểm khi trẻ bị bỏng:

- Bỏng là tổn thương của cơ thể do tác dụng trực tiếp của sức nóng (nhiệt độ cao, luồng điện, hóa chất, bức xạ...) gây nên.
- Trẻ em, đặc biệt là trẻ em từ 2 – 5 tuổi dễ bị bỏng do tính hiếu động, tò mò và nhiều khi do chính sự bất cẩn của người lớn. Bỏng gây phù nề, phỏng nước, loét da làm trẻ đau rất. Những trường hợp bỏng nặng, bỏng sâu trên diện rộng có thể gây sốc, nhiễm trùng, nhiễm độc thậm chí dẫn đến tử vong.
- Bỏng nặng có thể để lại di chứng vật lý như sẹo, cơ kéo cơ hoặc da gãy tàn phế suốt đời.

- * Nguyên nhân gây bỏng thường thấy ở trẻ em:
 - Bỏng nhiệt ướt: tai nạn gây ra do nước sôi, nồi canh nóng, nồi cơm còn nóng...
 - Bỏng nhiệt khô: tai nạn gây ra do lửa, hơi nóng của lò đun...
 - Bỏng hóa chất: bỏng do vôi tôi, bỏng a xít, kiềm...
 - Bỏng sét đánh/điện giật.
- * Cách sơ cứu bỏng ở trẻ em:
 - Nhanh chóng đưa trẻ ra khỏi nơi nguy hiểm, loại bỏ ngay tác nhân gây bỏng như cắt bỏ quần áo, giày hay tất chân, đồ trang sức nơi vùng bỏng trước khi phần bị bỏng phồng sưng.
 - Kịp thời ủ ấm cho trẻ, tránh mất nhiệt nhất là về mùa lạnh.
 - Di chuyển trẻ đến chỗ có nước sạch để rửa vết bỏng (nếu là bỏng hoá chất thì phải rửa nhiều lần) và ngâm ngay vùng bị bỏng vào nước mát ngay sau khi bị bỏng trong vòng 20 phút nhằm hạ nhiệt tại nơi bị bỏng.
 - Điều không được làm khi cấp cứu bỏng:
 - + Không được lấy ra bất cứ vật gì bám chặt vào vết bỏng.
 - + Không được bôi mỡ hoặc dầu lên vết bỏng.
 - + Không được dùng băng dính để che vết bỏng.
 - + Không được chọc thủng các nốt bỏng
 - + Không được bọc quần áo bằng sợi tổng hợp bị cháy dính vào da thịt.
 - + Không được đổ bất kì loại thuốc gia truyền nào vào chỗ bỏng (như nước mắm, dấm, nước vôi trong...).
- * Chuyển ngay trẻ bị bỏng đến cơ sở y tế khi thấy trẻ có một trong các dấu hiệu sau:
 - Những dấu hiệu nguy hiểm xuất hiện sớm:
 - + Bỏng nặng, rộng hơn một bàn tay trẻ.
 - + Bỏng ở mặt hoặc bộ phận sinh dục.
 - + Trẻ kêu rát và run tay.
 - Những dấu hiệu xuất hiện muộn:
 - + Sốt (dấu hiệu của nhiễm trùng).
 - + Chỗ bỏng bắt đầu có mủ (dấu hiệu của nhiễm trùng).
 - + Vết bỏng bị chảy mủ (dấu hiệu của nhiễm trùng).

+ Nạn nhân lơ mơ, lẫn lộn, bất tỉnh.

Cách phòng tránh bỏng ở trường mầm non và gia đình :

Trường mầm non cũng như gia đình cần chú ý trong việc sắp xếp vật dụng có thể nguy hiểm cho trẻ để đảm bảo an toàn cho trẻ em:

* Cách để phòng tai nạn bỏng:

- Để phích nước sôi, đồ vật nóng, nồi canh hoặc cơm vừa mới đun ra nơi an toàn xa tầm với của trẻ.
- Đặt bếp lửa nơi an toàn hoặc bếp phải có cửa chắn bảo vệ.
- Sử dụng các dụng cụ điện trong lớp, nhà phải đảm bảo an toàn.
- Luôn để mắt tới trẻ nhỏ khi đun nấu.
- Giáo dục trẻ có ý thức ngồi xa đống lửa, không nghịch lửa, nghịch điện, đến gần thức ăn còn nóng...

2) Phòng tránh ngộ độc cho trẻ em

* *Ngộ độc là gì?*

Khi một chất vô cơ hoặc hữu cơ dạng khí, lỏng hoặc rắn lọt vào cơ thể và gây tác động xấu cho sức khoẻ được gọi là ngộ độc. Có hai loại ngộ độc: ngộ độc cấp và ngộ độc mãn. Ngộ độc cấp gây nguy hiểm tới tính mạng trẻ em.

- Ngộ độc cấp: Khi chất độc vào cơ thể và gây nguy hại, ngay lập tức hoặc sau một vài giờ thì gọi là ngộ độc cấp. Ví dụ như uống phải thuốc trừ sâu, chất axit hoặc chất kiềm mạnh, các loại thuốc tẩy rửa, ăn thức ăn ôi thiu...
- Ngộ độc mãn: Khi con người thường xuyên tiếp xúc với chất độc liều lượng thấp, các loại hóa chất gây tác hại dần dần đến cơ quan nội tạng thì gọi là ngộ độc hoặc nhiễm độc mãn tính. Ví dụ như ngộ độc chì ở những người thường xuyên tiếp xúc với xăng dầu hoặc hít phải các thuốc trừ sâu, phân hóa học...

* Nguyên nhân gây ngộ độc thường gặp ở trẻ:

- Qua đường tiêu hóa: Chất độc được nuốt vào qua đường miệng:
- + Ăn phải thức ăn ôi thiu,ươn thối, nhiễm vi khuẩn hoặc ăn phải nấm, cây quả dại chứa chất độc.
- + Nuốt phải các chất độc như thuốc diệt chuột, trừ sâu, dầu lửa, xà phòng, thuốc chữa bệnh, chất tẩy rửa...

- + Uống các loại nước ngọt có ga được sản xuất không đúng quy trình an toàn vệ sinh hoặc uống phải nước thiên nhiên có chứa chất độc như thạch tín, chì, thủy ngân.
- + Do sơ suất của người lớn. Ví dụ, cho trẻ uống thuốc phiện để cầm tiêu chảy.
- Qua đường hô hấp: Chất độc bị hít qua đường phổi như khí ủ lò than, khí ga, khí hòa chất từ bình diệt gián, ruồi.
Ngoài ra, có hai đường ngộ độc khác ít thấy ở trẻ là ngộ độc qua bụi ngoài da (da, niêm mạc bị thấm chất độc) hay do tiêm nhầm thuốc.
- Phát hiện các dấu hiệu ngộ độc nguy hiểm cần chuyển ngay tới y tế:
Trẻ bị đau bụng, nôn mửa và thường kèm theo các dấu hiệu ngộ độc như:
 - + *Da tái, lạnh, rịn mồ hôi, sắc diện xanh, xám bên trong môi, dưới móng tay.*
 - + *Thở mau và không sâu.*
 - + *Bồn chồn, lơ mơ hoặc nặng hơn nữa là bất tỉnh.*
 - + *Nếu ngộ độc nặng sẽ co giật, hôn mê.*
 Có vết bóng quanh miệng nếu trẻ nuốt phải chất độc ăn mòn.
- * Nguyên tắc chung sơ cứu ngộ độc ở trẻ em:
 - Trẻ uống phải chất độc: Nếu có dấu hiệu bóng quanh môi, miệng trẻ hoặc xác định là trẻ đã nuốt phải hóa chất hoặc thuốc, hãy lấy nước rửa da và môi cho trẻ. Nếu trẻ còn tỉnh, cho trẻ uống than hoạt tính (có thể dùng than của cây xoan, than gáo dừa...), nước hoặc sữa.
 - Trẻ hít phải hơi độc: Đưa trẻ ra khỏi nơi có khí độc, tới chỗ thoáng mát. Đặt trẻ ở tư thế nằm nghiêng một bên, chân phía trên gấp lại để trẻ dễ nôn và thông thoáng đường thở.
 - Trẻ bị hóa chất bắn vào mắt, bóng da: Rửa ngay vết bóng bằng nước lạnh từ 10 – 15 phút. Nếu chất độc tràn lên da hay quần áo trẻ, cởi bỏ ngay quần áo và dội nước sạch vào nơi có chất độc rồi đưa trẻ tới bệnh viện.
- * Cách phòng tránh gây ngộ độc cho trẻ:
 - Cách li hoặc để xa tầm tay những vật dụng trong nhà có đựng các chất có thể gây ngộ độc cho trẻ (thuốc chữa bệnh, xà phòng, hóa chất trừ sâu, thuốc diệt chuột, thuốc tẩy rửa, bình xịt muối, ga...).
 - Cung cấp cho giáo viên và các bậc cha mẹ kiến thức về phòng chống ngộ độc cho trẻ, giáo dục ý thức vệ sinh trong lớp và ở gia đình (không ăn

thực phẩm ôi thiu, sử dụng nguồn nước đảm bảo vệ sinh...), giáo dục nếp sống văn minh (không để trẻ lê la dưới đất, không để trẻ mút tay, rửa tay sạch trước khi ăn, kiểm tra thức ăn trước khi ăn...), ý thức sử dụng và bảo quản thuốc chữa bệnh, thuốc diệt chuột, diệt dán, muỗi,... trong lớp, gia đình.

– Giáo dục cho trẻ hiểu biết cách phòng ngừa ngộ độc và tác hại của một số chất gây ngộ độc như thuốc chữa bệnh, thuốc tẩy rửa, thuốc trừ sâu....

* Cách xử lý đối với từng trường hợp ngộ độc cụ thể:

– Ngộ độc thức ăn: Ngộ độc thức ăn thường gặp sau khi trẻ ăn phải thức ăn bị ôi thiu hoặc bị nhiễm khuẩn do bảo quản không tốt.

+ Các triệu chứng:

- Trẻ bị sốt cao, thường kèm theo đau bụng quằn quại.
- Trẻ nôn nhiều, lúc đầu nôn ra thức ăn, sau nôn ra nước sẫm như bã cà phê.
- Trẻ bị ỉa chảy nhiều lần, lúc đầu phân lỏng, sau có chất nhày, đôi khi lẫn máu. Trẻ bị mất nước nên rất khát nước, môi khô.
- Trẻ bị chướng bụng. Trẻ có thể bỏ bú, không ăn thức ăn như bột, cháo, cơm...

+ Cách xử lý:

Khi phát hiện trẻ bị ỉa chảy, nôn, sốt sau khi ăn thức ăn ôi thiu hoặc để hỏng do bảo quản không tốt phải đưa trẻ đến ngay cơ sở y tế để cấp cứu.

+ Cách phòng tránh:

- Bảo quản thức ăn tốt, mùa hè nên để thức ăn, thực phẩm tươi sống trong tủ lạnh. Nếu không có tủ lạnh thì nấu đến đâu cho trẻ ăn đến đấy. Nếu thấy bột cháo, cơm cũng như thức ăn thiu và vữa phải bỏ đi, không cho trẻ ăn.
- Nếu trẻ ăn sữa bò thì sau khi trẻ ăn xong, bình và vú cao su phải được rửa sạch, luộc và để ráo dùng cho bữa sau. Dụng cụ cho trẻ ăn phải giữ sạch, không để ruồi nhặng đậu vào cốc, chai, thìa và thức ăn.

– Ngộ độc sẩn:

+ Các triệu chứng:

- Nhẹ: Sau khi ăn 3 giờ có thể gây đau bụng, nôn, chóng mặt. Trẻ buồn nôn, nôn nhiều ra sẩn. Sau đó trở lại bình thường.

- **Nặng:** Trẻ nôn nhiều, da mặt xanh tím, vật vã, hôn mê, suy thở.
- + **Cách xử lý:**
- **Nhẹ:** gây nôn, uống nước đường (hay nước chè đường).
- **Nặng:** Giúp trẻ nôn càng nhiều càng tốt và phải chuyển ngay trẻ đến cơ sở y tế để cấp cứu.
- + **Cách phòng tránh:**
- Không ăn loại sắn có vị đắng.
- Trước khi luộc sắn nên bóc vỏ ngâm nước 1 buổi, tốt nhất ngâm vào nước vo gạo.
- Không nên cho trẻ dưới 3 tuổi ăn sắn trước khi đi ngủ.
- Không nên cho trẻ ăn sắn nhiều lúc đói.
- Nên ăn sắn với đường.

3) Phòng tránh tai nạn do ngã cho trẻ em

- * Nguyên nhân gây ngã ở trẻ:
 - Trẻ chạy nhảy, nô đùa, xô đẩy nhau ngã. Tai nạn thường xảy ra ở nhà, ở trường học, trên đường đi học, đi chơi.
 - Trong lúc tập đi xe đạp, do đùa nghịch trẻ va quệt vào xe đạp, xe máy.
 - Ngã từ trên cao xuống (ngã do trèo cây, trèo tường, trèo cột điện, cầu thang, ban công...).
 - Ngã do sự bất cẩn của người lớn (ngã từ xe đẩy xuống, trên giường xuống đất, do tuột khỏi tay người lớn).
 - Nguyên nhân khác (ngã do tai nạn giao thông, ngã khi cưỡi trâu, bò, ngã từ trên đồi núi cao xuống).
- * Nhận biết các dấu hiệu, cách xử lý các tai nạn thương tích do ngã gây ra:

Khi trẻ bị ngã, tùy mức độ tổn thương từ nhẹ đến nặng mà có cách xử lý phù hợp như sau:

 - Chấn thương phần mềm:
 - + Xảy xát da trên cơ thể (khủy tay, đầu gối, càm, mặt...).
 - + Sung tấy đỏ ở những bộ phận cơ thể bị va đập.
 - + Rách da do ngã vào các vật nhọn sắc, có thể gây chảy máu.
 - Bầm tím và sung: Những vết bầm tím và sung xuất hiện khi một cú ngã hoặc va chạm mạnh dẫn đến hiện tượng chảy máu vào các mô dưới da,

làm sưng và đổi màu. Các vết bầm thường tan dần và biến mất sau khoảng một tuần.

+ Cách xử lý:

- Đắp lên trên vết thương một chiếc khăn nhúng nước lạnh vắt ráo hoặc khăn bọc đá lạnh trong khoảng nửa tiếng đồng hồ.
- Cần kiểm tra xem trẻ có bị bong gân hay gãy xương không nếu trẻ kêu đau nhiều hoặc đau khi cử động tay chân bị bầm tím.

– Bong gân:

+ Biểu hiện:

- Đau ở vùng bị va đập chấn thương (thường bị ở khớp cổ chân, cổ tay).
- Nơi bị va đập sưng lên và sau đó bị bầm tím.
- Cử động khớp xương khó khăn.

+ Cách xử lý:

- Nhẹ nhàng cởi giày hoặc tất cho trẻ hay bất cứ vật gì có thể gây chèn ép cho chỗ sưng xung quanh vùng bị chấn thương.
- Nâng khớp xương bị chấn thương trong tư thế nào để chịu nhất cho trẻ, sau đó đắp lên khớp xương một khăn nhúng vào nước lạnh đã vắt ráo nước hoặc một chiếc khăn có bọc đá để làm bớt sưng và giảm đau.
- Quấn một lớp bông ở xung quanh khớp xương sau đó quấn băng chắc cố định xung quanh phần khớp xương bị bong gân nhưng không được quấn quá chặt làm máu không lưu thông (có hiện tượng móng tay, móng chân trở nên trắng bệch hay xanh nhạt).
- Đưa trẻ đến cơ sở y tế ngay sau khi băng bó xong.

– Gãy xương và trật khớp:

+ Biểu hiện:

- Đau trầm trọng ở vùng bị chấn thương. Trẻ cảm thấy rất đau khi ta ấn tay vào vùng bị thương.
- Sưng và sau đó bị bầm tím, cử động khó khăn vùng bị chấn thương.
- Phần hoặc đoạn bị chấn thương bị lệch; chân hoặc tay bị gãy có thể bị cong khác thường hoặc trông ngắn hơn tay kia.
- Xuất hiện một đầu xương gãy lòi ra ngoài (gãy xương hở).

+ Cách xử lý:

- Kiểm tra ngay xem trẻ có các dấu hiệu nguy hiểm như *choáng* (da tái xanh, trẻ mệt lơ đờ hoặc vật vã, người lạnh dầm dấp mồ hôi), hoặc *bất tỉnh* hay không. Nhẹ nhàng cởi giày hoặc tất cho trẻ hay các vật có thể gây chèn ép cho chỗ sưng xung quanh vùng bị chấn thương. Không nên di chuyển trẻ trừ trường hợp cần thiết.
- Nếu vết thương phần mềm chảy máu hoặc có đầu xương gãy lòi ra ngoài (gãy xương hở) cần phải thực hiện ngay các bước sau:
 - ✓ Cầm máu trước bằng cách một người dùng tay ép chặt hai mép vết thương đang chảy máu, đồng thời một người khác đặt tay lên vị trí cao hơn tim và ép chặt ít nhất 10 phút rồi mới băng cầm máu.
 - ✓ Dùng 2 cuộn gạc hoặc vải sạch áp vào 2 bên chỗ xương lòi ra.
 - ✓ Phủ một lớp vải sạch trước khi băng.
 - ✓ Không được đẩy đầu xương vào, giữ nguyên vị trí bộ phận bị gãy, tránh di chuyển làm cắt đứt bộ phận lân cận.
- Cố định xương gãy: Nâng phần bị tổn thương trong tư thế dễ chịu nhất cho trẻ. Đặt một miếng bông đệm quanh vùng bị chấn thương.
- Nếu gãy xương cánh tay: Treo cánh tay bằng cách buộc phần trên và dưới nơi gãy vào thân, vòng qua cổ bằng băng hoặc mảnh vải dài.
- * Nguyên tắc chung khi sơ cứu trẻ bị ngã:
 - Động viên, an ủi, tránh làm trẻ hoảng sợ.
 - Tìm hiểu nguyên nhân làm trẻ ngã và các chấn thương do ngã gây ra.
 - Tùy theo mức độ chấn thương mà có sơ cứu ban đầu:
 - + Nếu chấn thương nhẹ như bầm tím, xây xước da: rửa phần tổn thương bằng nước sạch, sát trùng và băng lại.
 - + Nếu trẻ bị trật khớp, gãy xương: đặt nẹp cố định chỗ bị gãy, băng bó tạm thời và chuyển đến cơ sở y tế gần nhất.
 - + Nếu thấy trẻ có các triệu chứng sau cần phải đưa trẻ đi cấp cứu ngay lập tức càng sớm càng tốt:
 - Khó chịu trước ánh sáng chói.
 - Bất tỉnh hoặc khó đánh thức dậy.
 - Đau đầu trầm trọng, nôn mửa.
 - Nghe rõ tiếng thò hoặc tiếng ngáy (nếu bình thường trẻ không ngáy bao giờ).

- Có máu từ trong mũi hoặc tai chảy ra.
- * Cách phòng tránh ngã cho trẻ:
 - Giáo dục, hướng dẫn cho trẻ biết các nguyên nhân gây ngã và hậu quả do ngã gây nên để trẻ biết cách phòng tránh.
 - Trẻ nhỏ phải thường xuyên có người lớn chăm sóc bên cạnh.
 - Quản lý và hướng dẫn trẻ tham gia vào những hoạt động vui chơi, giải trí lành mạnh ở những nơi quy định.
 - Dạy trẻ không leo trèo cây, cột điện, chơi đùa dưới lòng đường.
 - Xây dựng môi trường ngôi nhà an toàn cho trẻ em: cửa sổ có chấn song, ban công cầu thang có tay vịn...
 - Ở những nơi dễ gây nguy hiểm cho trẻ, cần có biển báo, biển cấm hoặc có dấu hiệu nguy hiểm để hướng dẫn trẻ.

4) Phòng tránh ngạt thở – tắc đường thở

- * Nguyên nhân gây ngạt tắc đường thở trẻ em:

Ngạt thở – tắc đường thở là tình trạng trẻ em không thở được do bất kỳ một vật gì gây cản trở không cho không khí qua được mũi và miệng trẻ. Hiện tượng này thường xảy ra đối với trẻ nhỏ trong trường hợp trẻ cho các vật lạ, thức ăn... vào mũi, miệng hoặc trong giai đoạn trẻ học nhai các loại thức ăn cứng. Ngạt – tắc đường thở có thể do các nguyên nhân sau:

 - Hóc, nghẹn thức ăn hoặc dị vật (hóc xương, hạt na, hòn bi, đồng xu, khay áo...).
 - Sặc nước/sữa, sặc bột, sặc thức ăn hoặc dị vật.
 - Mũi và miệng trẻ bị bịt kín bởi túi nilon, chăn hoặc vải dày.
 - Đuối nước hoặc bị vùi lấp bởi đất, cát...
- * Những dấu hiệu xuất hiện khi trẻ bị hóc nghẹn hoặc tắc đường thở:
 - Trẻ tím tái, ho sặc sụa, trào nước mắt, nước mũi.
 - Trẻ không phát âm được hoặc không thể khóc thành tiếng.
 - Trẻ phải lấy tay nắm lấy cổ của mình.
 - Nếu vật gây tắc lấy ra muộn: Môi và lưỡi trẻ sẽ tím tái, trẻ có thể bất tỉnh.
- * Cách sơ cứu khi trẻ bị hóc nghẹn, tắc đường thở:

Nhanh chóng lấy dị vật ra khỏi mũi, miệng trẻ. Tùy thuộc vào từng lứa tuổi của trẻ mà kĩ thuật sơ cứu hóc nghẹn, tắc đường thở được thực hiện khác nhau:

- Đối với trẻ sơ sinh:
 - + Đặt trẻ nằm sấp dọc cánh tay bạn, để đầu trẻ thấp hơn ngực. Một tay đỡ đầu và vai của trẻ, tay kia vỗ nhẹ vào lưng.
 - + Nếu trẻ bị bất tỉnh, làm hà hơi thổi ngạt miệng – mũi hoặc miệng – miệng để cố gắng đẩy dị vật ra khỏi vị trí làm cản trở đường thở.
- Đối với trẻ nhỏ:
 - + Ngồi hoặc quỳ xuống, đặt trẻ nằm sấp trên đùi bạn, để đầu trẻ thấp hơn cơ thể, sau đó vỗ nhiều lần vào phần lưng giữa hai vai trẻ.
 - + Nếu trẻ bất tỉnh, làm hô hấp nhân tạo.
- Đối với trẻ lớn:
 - + Bảo trẻ cúi người ra trước, để đầu thấp hơn ngực. Nếu trẻ không thể ho do vật cản vướng chặt đường thở, dùng mu bàn tay vỗ mạnh vài lần vào giữa 2 xương sườn nạn nhân, rồi đột ngột ấn nắm tay ra sau và lên trên. Bạn cũng có thể luân phiên vỗ phía sau lưng và ấn phía dưới bụng. Cách sơ cứu này có thể làm dị vật lạ bị đẩy lên miệng và trẻ có thể ho ra được.
 - + Nếu trẻ bất tỉnh, hà hơi thổi ngạt miệng – miệng hoặc miệng – mũi để cố gắng thổi dị vật ra khỏi đường thở.
 - + Nếu bạn không thể làm dị vật ra khỏi đường thở, chuyển ngay trẻ tới cơ sở y tế gần nhất, nơi mà trẻ có thể nhận được sự chăm sóc của nhân viên y tế.
- * Những dấu hiệu nguy hiểm cần đưa trẻ đi cấp cứu ngay:
 - Trẻ không thể ho hoặc ho không phát ra thành tiếng.
 - Môi, lưỡi bắt đầu tím tái, mạch máu ở mặt và cổ bắt đầu nổi lên.
 - Trẻ bất tỉnh.
- * Phòng tránh hóc nghẹn, tắc đường thở cho trẻ:
 - Để xa tầm tay của trẻ các vật nhỏ, vật dễ cho vào mũi, miệng...
 - Khi cho trẻ ăn bột, ăn cơm chú ý không để đầu trẻ ngả về phía sau, không để trẻ vừa ăn vừa cười đùa để làm thức ăn lọt vào đường thở gây hóc nghẹn.
 - Cho trẻ nhỏ ăn thức ăn nghiền nát, không lẫn xương, lẫn hạt và cho ăn ít một; tạo cho trẻ thói quen ăn chậm nhai kỹ.

5.4. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

Sau khi học xong nội dung này, bạn hãy tự mình kiểm tra bằng cách trả lời câu hỏi và đối chiếu với các nội dung đã có của từng phần:

- 1) Bạn hãy cho biết những điểm cần lưu ý để đảm bảo an toàn cho trẻ trong trường.
- 2) Bạn hãy cho biết nguyên nhân, cách phòng tránh một số tai nạn xảy ra ở trường mầm non.
- 3) Bạn hãy cho biết nguyên tắc xử lý tai nạn xảy ra ở trường mầm non.
- 4) Bạn hãy cho biết cách xử lý một số tai nạn xảy ra ở trường mầm non.
- 5) Bạn hãy cho biết các dấu hiệu nguy hiểm cần phải cấp cứu ngay khi bị ngộ độc, chấn thương phần mềm.



D. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Chương trình Giáo dục mầm non*, NXB Giáo dục Việt Nam, 2009.
2. Lê Thị Mai Hoa, *Giáo trình Bệnh học trẻ em*, NXB Giáo dục, 2006.
3. Lê Hồng Thu – Thu Hiền – Anh Sơn, *Cẩm nang chăm sóc sức khỏe trẻ em*, NXB Giáo dục Việt Nam, 2010.
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Tài liệu bồi dưỡng hè cho cán bộ quản lý và giáo viên mầm non*, 2011.
5. Hoàng Thị Phương, *Giáo trình Vệ sinh trẻ em*, NXB Đại học Sư phạm, 2005.
6. Lê Thị Mai Hoa, *Giáo trình Dinh dưỡng trẻ em*, NXB Đại học Sư phạm, 2009.
7. Thông tư liên tịch số 08/2008/TTLT/BYT-BGDĐT– Bộ Y tế và Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 08/7/2008 về việc Hướng dẫn công tác bảo đảm vệ sinh an toàn thực phẩm trong các cơ sở giáo dục.
8. Nghị định số 79/2008/NĐ-CP của Chính phủ ngày 18/7/2008 về việc Quy định hệ thống tổ chức quản lý, thanh tra và kiểm nghiệm về vệ sinh an toàn thực phẩm.
9. Pháp lệnh Vệ sinh an toàn thực phẩm số 12/2003/PL-UBTVQH 11 ngày 26/7/2003.