

Cách phòng tránh cận thị học đường

Một trong những cách hữu hiệu nhất để ngăn ngừa cận thị hoặc để làm giảm sự tiến triển cận thị là duy trì thói quen chăm sóc mắt tốt. Một số biện pháp dưới đây sẽ giúp bạn phòng tránh cận thị.

- *Cho mắt nghỉ ngơi:* Đây là động tác đơn giản nhưng rất hữu ích, giúp mắt được thư giãn. Khi mắt làm việc khoảng 20 phút, bạn nên để mắt nhìn xa 1-2 phút, hoặc nhắm mắt lại 30 giây đến 1 phút. Học sinh cần ra sân chơi và tập thể dục giữa các tiết học, tránh đọc truyện, chơi game trong giờ giải lao.
- *Bạn cũng cần chú ý đến ánh sáng:*. Phòng học nên được chiếu sáng đầy đủ bằng ánh sáng tự nhiên hoặc bằng hệ thống đèn chiếu sáng ở các góc độ. Tránh việc học, đọc bị khuất bóng do thiếu đèn.
- *Khoảng cách đọc và viết:* Đọc và viết đúng khoảng cách quy định cũng giúp giảm nguy cơ cận thị. Khoảng cách đọc sách và viết với học sinh là 25-40cm. Việc đọc hoặc viết quá gần sẽ làm hệ thống thị giác phải nỗ lực điều tiết, gia tăng độ cận thị.
- *Chế độ dinh dưỡng:* Chế độ dinh dưỡng đầy đủ và cân bằng dưỡng chất giúp nuôi dưỡng một đôi mắt khỏe đẹp. Các vi chất như vitamin A, E, C, chất khoáng có trong rau củ, trái cây tươi, thịt, cá, trứng giúp duy trì các môi trường trong suốt của mắt, giúp mắt tăng khả năng điều tiết, chống thoái hoá võng mạc.

Tăng cường các hoạt động thể thao ngoài trời: Hoạt động thể thao ngoài trời giúp mắt khỏe mạnh và có sự linh hoạt. Đặc biệt đi khám mắt định kỳ sẽ giúp bạn chỉnh tật khúc xạ và được bác sĩ tư vấn cụ thể khi gặp những vấn đề về mắt.

Duyệt BGH

Y tế trường