**TUẦN 22 CHƯƠNG VIII: DA**

**TIẾT 33 BÀI 41: CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA DA.**

● **Cấu tạo da**: gồm 3 lớp:

- **Lớp biểu bì**: ngoài có tầng sừng gồm tế bào chết đã hóa sừng . Dưới là tầng tế bào sống luôn phân chia tạo tế bào mới. Một số tế bào phân hóa sinh lông và sinh móng

- **Lớp bì**: cấu tạo tứ các sợi mô kiên kết , có các thụ quan , tuyến mồ hôi , tuyến nhờn, lông và bao lông, , cơ chân lông, mạch máu.

- **Lớp mỡ dưới da** : chứa mỡ dự trữ, chống ảnh hưởng của môi trường và cách nhiệt.

● **Chức năng của da**: Bảo vệ cơ thể , điều hòa thân nhiệt , tiếp nhận kích thích xúc giác, bài tiết mồ hôi.Da và sản phẩm của da góp phần tạo vẻ đẹp cho con người

**-------------------------------------**

**TUẦN 22**

**TIẾT 44 BÀI 42 VỆ SINH DA**

**I/ BẢO VỆ DA**

* Da bị bẩn là môi trường thuận lợi cho VK phát triển gây bệnh ngoài da, hạn chế bài tiết mồ hôi.
* Da bị xây xát dễ nhiễm trùng .

Do đó cần giữ gìn da luôn sạch sẽ, tránh làm da bị xây xát.

**II/ RÈN LUYỆN DA**

* Rèn luyện da chính là rèn luyện cơ thể bằng cách : tắm nắng buổi sáng, tập thể dục thể thao, xoa bóp, lao động chân tay vừa sức.
* Cần rèn luyện thích hợp với tình trạng sức khoẻ của từng người và rèn luyện từ từ để nâng dần sức chịu đựng của cơ thể và của da.

**III/ PHÒNG CHỐNG BỆNH NGOÀI DA**

* Giữ gìn da sạch sẽ để tránh các bệnh ngoài da như ghẻ lở, hắc lào, lang ben,
* Tránh để da bị xây xát, bị bỏng.
* Giữ vệ sinh nơi ở và nơi công cộng.

--------------------