

Buôn Hồ, ngày 09 tháng 03 năm 2026

BÀI TUYÊN TRUYỀN VỆ SINH CÁ NHÂN

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

Một trong những cách phòng tránh dịch bệnh đơn giản và ít tốn kém nhất là tạo thói quen vệ sinh cá nhân tốt, những công việc vệ sinh hàng ngày tưởng như rất đơn giản như đánh răng, rửa mặt, rửa tay....nhưng lại rất cần thiết trong đời sống con người

Làm tốt việc vệ sinh cá nhân không chỉ giúp tạo ấn tượng tốt với những người xung quanh mà còn giúp chúng ta duy trì một sức khỏe tốt. Vệ sinh đúng cách còn có tác dụng phòng bệnh rất tốt. Để hiểu rõ hơn lợi ích của việc vệ sinh cá nhân, hôm nay cô sẽ cùng các em tìm hiểu về cách vệ sinh cá nhân.

Để thực hiện việc vệ sinh cá nhân đúng cách chúng ta cần lưu ý những điểm sau:

1. Đánh răng ít nhất 2 lần/ ngày

Theo các chuyên gia, để phòng bệnh sâu răng cũng như các bệnh khác liên quan đến răng miệng, đánh răng sau mỗi bữa ăn là biện pháp bảo vệ răng lý tưởng nhất. Tuy nhiên, nếu bạn không thể thực hiện điều đó, hãy cố gắng đánh răng ít nhất 2 lần (buổi sáng sau khi ngủ dậy và buổi tối trước khi đi ngủ).

Chải răng cũng phải đi kèm với vệ sinh lưỡi sạch sẽ nếu bạn muốn có một hơi thở thơm mát. Ngoài ra, bạn cũng nên dùng chỉ nha khoa ít nhất 1 lần/ ngày (vào cuối ngày) để loại bỏ những mảng bám khó chịu ở những kẽ răng, nơi mà bàn chải không thể vào được.

2. Rửa mặt và cổ vào mỗi buổi tối trước khi đi ngủ

Chắc hẳn không nhiều bạn biết được nguyên tắc này. Cho dù buổi tối bạn không đi đâu ra khỏi nhà, rửa mặt trước khi đi ngủ vẫn là một việc làm cần thiết, nhất là với các bạn tuổi teen. Thực hiện tốt biện pháp vệ sinh cá nhân này sẽ giúp các bạn “xua tan” nỗi lo về mụn.

3. Nên che miệng mỗi khi hắt hơi hoặc ho

Để tạo ấn tượng tốt trước đám đông, bạn nên thực hiện nghiêm túc nguyên tắc trên. Hãy sử dụng một chiếc khăn giấy, trong trường hợp khăn cấp có thể dùng tay che miệng, để tránh làm lây lan mầm bệnh sang những người xung quanh. Hãy thử tưởng tượng xem, nếu bạn không che miệng lại, vi khuẩn có thể bắn sang người đối diện, và bạn có thể bị cho là một kẻ thật mất vệ sinh và không có văn hoá.

4. Tắm ít nhất 1 lần/ ngày

Cơ thể chúng ta hàng ngày đều đổ mồ hôi, ngay cả khi thời tiết mát mẻ. Bạn không cảm nhận thấy mùi cơ thể không có nghĩa là nó không tồn tại, do đó, tốt nhất mỗi ngày chúng ta nên tắm 1 lần để “khử” mùi khó chịu này. Hoặc bạn cũng có thể sử dụng thuốc khử mùi cơ thể.

5. Rửa tay sạch sẽ

Chúng ta cần rửa tay thường xuyên, đúng cách. Đặc biệt cần rửa tay trước khi ăn và rửa tay ngay sau khi đi vệ sinh. Thói quen này sẽ giúp bạn không bị lây nhiễm mầm bệnh. Cần thận hơn nữa, bạn có thể sử dụng khăn giấy để tắt, mở vòi nước hoặc mở cửa ở những nơi công cộng, nhiều người sử dụng.

6. Mắt: trù trường hợp bị ngứa rát

Không cần phải rửa mắt nếu như không có vấn đề gì xảy ra. Nếu như mắt bị ngứa và cộm, hãy nhỏ dung dịch muối để rửa mắt.

7. Tai: Cần thận khi dùng tăm bông ngoáy tai

Dùng tăm bông ngoáy tai sau khi tắm là thói quen của nhiều người. Tuy nhiên, khi sử dụng dụng cụ vệ sinh này, hãy thật cẩn thận để tránh làm tổn thương màng nhĩ.

Tuyệt đối không rửa tai khi tai bị đau, có dấu hiệu mưng mủ, chảy máu, viêm tai hay những vấn đề khác. Không soi tai để lấy ráy tai vì việc này rất nguy hiểm.

Hy vọng sau buổi tuyên truyền ngày hôm nay, các em sẽ có thêm nhiều kiến thức và thực hiện tốt hơn nữa việc thực hiện vệ sinh cá nhân. Bài tuyên truyền của cô hôm nay xin được khép lại tại đây, xin cảm ơn các em, chúc các em có một sức khỏe thật tốt.

Xin chân thành cảm ơn!

Hiệu trưởng



Nguyễn Thị Hạnh

Nhân viên y tế

Lê Thị Long