

## Trường Mầm Non Sở Dầu

**Để tăng sức đề kháng cho các bé, giúp bé khỏe mạnh hơn, ba mẹ cần đảm bảo bé có một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý và lối sống lành mạnh:**

1. Cho trẻ uống đủ nước
2. Bổ sung các thực phẩm giàu protein: trứng, thịt, cá,... để tăng sức đề kháng cho trẻ.
3. Tăng cường các thực phẩm giàu kẽm như tôm, cua, gan động vật, thịt bò, các loại ngũ cốc,... không chỉ cung cấp đầy đủ chất kẽm cho cơ thể mà còn giúp tăng sức đề kháng cho trẻ, giúp trẻ chống lại những vi rút gây bệnh.
4. Bổ sung các loại rau củ, hoa quả chứa nhiều vitamin C, E giúp tăng cường hệ miễn dịch, giúp nhuận tràng, tránh táo bón ở trẻ.
5. Ba mẹ cũng cần tập cho bé một lối sống lành mạnh: đảm bảo cho bé ngủ đủ giấc, đúng giờ; rèn luyện cơ thể thường xuyên; tắm nắng để hấp thụ vitamin D,...

### **Biện pháp phòng ngừa, chăm sóc trẻ em khi đi học trở lại**

Sau khi đi học lại, trẻ sẽ tiếp xúc nhiều với nhiều người và các vật dụng công cộng. Do đó, ba mẹ cần có những biện pháp chăm sóc hợp lý, để đảm bảo sức khỏe cho bé.

Bố mẹ hãy duy trì những biện pháp như: vệ sinh môi trường xung quanh, vật dụng, đồ chơi của trẻ; cung cấp cho trẻ một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý,... Thêm vào đó, ba mẹ cần tập cho bé ý thức rửa tay thường xuyên: rửa tay khi đến lớp, trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, chạm vào các vật dụng công cộng; lúc về nhà, sau khi chơi đồ chơi và đeo khẩu trang. Việc giữ cho trẻ nhỏ thường xuyên đeo khẩu trang thường rất khó khăn, nên ba mẹ cần khích lệ, động viên và hướng dẫn trẻ đeo khẩu trang đúng cách.

Theo hướng dẫn của Bộ GD&ĐT, ba mẹ cần kiểm tra thân nhiệt cho trẻ trước khi đến lớp. Nếu trẻ có bất kỳ biểu hiện không bình thường nào về sức khỏe, ba mẹ không nên cho bé đến trường để tránh lây lan cho các bé khác. Ba mẹ cũng cần kết hợp với các giáo viên chủ nhiệm để theo dõi tình trạng sức khỏe của bé, nếu bé có bất kỳ biểu hiện bất thường nào, cần báo ngay cho các lãnh đạo nhà trường để có biện pháp xử lý kịp thời.

**Xin trân trọng cảm ơn!**













