**6 bệnh học đường thường gặp và cách phòng tránh**

**Bệnh học đường là những bệnh liên quan đến lứa tuổi đang ngồi trên ghế nhà trường. Hiểu biết về bệnh học đường sẽ giúp cho các bậc phụ huynh có thể bảo vệ sức khỏe và tinh thần của con mình một cách tốt nhất.**

**Bệnh cong vẹo cột sống**

Cong vẹo  cột sống là sự bất thường của cột sống bị cong về bên trái hoặc bên phải. Bệnh cong vẹo cột sống thường xảy ra từ độ tuổi 8 – 14 tuổi, do lúc này xương vẫn đang trong quá trình phát triển. Dưới một tác nhân nào đó (ngồi học không đúng tư thế, mang cặp sách quá nặng, bàn học không đúng tiêu chuẩn) gây áp lực lên cột sống khiến cột sống không phát triển bình thường mà bị cong sang một bên.  Trên thế giới, ước tính cứ khoảng 40 em học sinh thì có 1 em bị mắc bệnh cong vẹo cột sống với những mức độ nặng nhẹ khác nhau.

Phòng ngừa bệnh cong vẹo cột sống ở lứa tuổi học sinh: cách tốt nhất là ngồi học đúng tư thế, lưng thẳng, đầu ngẩng, không ngồi vẹo lệch sang một bên. Bàn ghế phải có kích thước phù hợp với trẻ (không cao quá hoặc thấp quá), hạn chế cho trẻ mang vác những vật nặng, tập luyện thể thao với cường độ cao.. Ngoài ra cần có một chế độ dinh dưỡng hợp lý để hệ xương của trẻ phát triển chắc khỏe. Nên cho trẻ ăn nhiều rau xanh, bổ xung canxi bằng cách ăn cua, tốm, uống sữa…

**Cách phòng tránh tật khúc xạ mắt ở lứa tuổi học đường:** Một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến bệnh học đường là do thiếu anh sáng, ngồi quá xa bảng khiến mắt phải nheo lại mới nhìn được chữ hoặc ngồi gần khi xem ti vi. Vì vậy, cách phòng tránh bệnh cận thị học đường hiệu quả chính là đảm bảo nguồn sáng cho lớp học và chỗ ngồi học của các em. Không nên để trẻ em xem ti vi quá nhiều và ngồi gần. Chú ý bổ sung thêm vitamin A cho con bằng cách bổ dinh những nguồn thực phẩm giàu chất dinh dưỡng vào bữa ăn như: cà rốt, cá… hoặc uống thuốc hỗ trợ bổ sung vitamin A.

**Bệnh răng miệng**

Theo khảo sát tỉ lệ học sinh bị mắc bệnh răng miệng rất lớn điển hình nhất là bị sâu răng và viêm lợi. Bệnh răng miệng ở lứa tuổi đi học (nhất là các bé học cấp 1) đó là do ăn uống và vệ sinh không đúng cách. Khiến vi khuẩn ăn mòn răng và viêm nhiễm lợi, thậm chí một số em học sinh còn bị sún, gây mất thẩm mỹ và quá trình ăn uống sau này. Bệnh sâu răng còn gây nhức răng, ảnh hưởng đến dây thần kinh vùng miệng và tủy răng, có nguy cơ khiến răng bị hỏng hoàn toàn, buộc phải nhổ, gây ảnh hưởng đến sức khỏe của các em. Ngoài ra sâu răng còn có tính lây lan sang các răng bên cạnh và ảnh hưởng lâu dài về sau.