

Số: 1481A/KH-LTT-YT

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 15 tháng 9 năm 2015

KẾ HOẠCH
Truyền thông “Chương trình phòng chống thiếu máu dinh dưỡng
cho học sinh Trung học phổ thông”
Năm học 2015 – 2016

Căn cứ vào buổi họp với Sở Giáo dục và Đào tạo về công tác y tế trường học ngày 27 tháng 8 năm 2015 tại Hội trường trường THPT Phú Nhuận (5 Hoàng Minh Giám, phường 9, quận Phú Nhuận, TP. HCM)

Trường Cao đẳng Kỹ thuật Lý Tự Trọng Thành phố Hồ Chí Minh triển khai Kế hoạch truyền thông “Chương trình phòng chống thiếu máu dinh dưỡng cho học sinh Trung học phổ thông” năm học 2015 – 2016

I. MỤC TIÊU:

1. Tuyên truyền và cung cấp kiến thức về TMDD do thiếu sắt và lợi ích của việc bổ sung viên sắt để phòng chống TMDD cho nữ sinh.
2. Trên 100% nữ sinh THPT được bổ sung viên sắt theo phác đồ dự phòng (16 viên/năm).
3. Trên 100% Giáo viên chủ nhiệm THPT được phổ biến về tác hại của TMDD và cách phòng chống.
4. Trên 100% nữ sinh THPT biết cách phòng chống TMDD bằng bổ sung viên sắt và ăn thực phẩm giàu chất sắt.

II. NỘI DUNG HOẠT ĐỘNG:

1. Truyền thông về tác hại của TMDD và cách phòng chống thiếu máu dinh dưỡng.
 - Thời gian: ngày 28 tháng 9 năm 2015,
 - + Học sinh trong buổi sinh hoạt dưới cờ (Sáng, chiều)
 - + Giáo viên chủ nhiệm trong giờ sinh hoạt nhắc các em nữ uống viên sắt (Uống sau khi ăn no).
 - Địa điểm: Sân cờ Trường Trung học phổ thông,
 - Nội dung: “Thiếu máu dinh dưỡng do thiếu sắt- Hậu quả và phòng ngừa”,
 - Báo cáo viên: Bác sĩ Trang Thị Xuân Uyên Trung tâm Y tế Trường Cao đẳng Kỹ thuật Lý Tự Trọng Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Nhân viên Y tế cấp phát viên sắt cho nữ sinh theo phác đồ dự phòng: 1 viên/tuần trong 16 tuần liên tiếp.

Thời gian triển khai chương trình: từ tháng 9/2015 đến tháng 12/2015.

III. PHÂN CÔNG THỰC HIỆN:

1. Ban Giám hiệu: Tạo mọi điều kiện để kế hoạch, chương trình được triển khai đạt hiệu quả.

2. Nhân viên Y tế: Xây dựng nội dung tổ chức truyền thông, thực hiện cấp phát viên sắt cho học sinh theo đúng phác đồ, báo cáo và quyết toán hoạt động chương trình tại Trung tâm Dinh dưỡng từ 24/11/2015 đến 4/12/2015.

3. Giáo viên chủ nhiệm các lớp có nữ sinh tham gia chương trình: Thông báo về mục tiêu và nội dung chương trình phòng chống TMDD trong buổi sinh hoạt với phụ huynh học sinh vào đầu năm học.

YÊU CẦU: Các đơn vị, cá nhân được phân công thực hiện tốt kế hoạch này.

Nơi nhận:

- Ban Giám Hiệu (để biết);
- Các đơn vị liên quan;
- Trường THPT Lý Tự Trọng (để thực hiện);
- Lưu: VT, TTYT.

HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Văn Dũng

BÀI TRUYỀN THÔNG CỦA CÁN BỘ Y TẾ

Về chương trình phòng chống thiếu máu dinh dưỡng cho học sinh.

- Các em muốn khỏe mạnh, học giỏi thì đừng để thiếu máu do thiếu sắt. Vai trò quan trọng nhất của chất sắt là giúp tạo máu.
- Tại sao nữ sinh Trung học phổ thông (THPT) dễ bị thiếu máu do thiếu sắt?
- Vì: + Mất máu sinh lý hàng tháng.
 - + Ăn uống không đủ chất.
 - + Ăn uống không hợp vệ sinh.
- Thiếu máu gây hậu quả ở học sinh là:
 - + Mệt mỏi, uể oải, học và làm việc trí óc kém tập trung, dễ ngủ gật, hoạt động thể lực kém, mau mệt, dẫn đến thành tích học tập kém.
 - + Trong tương lai phụ nữ mang thai, làm mẹ dẫn đến sức khỏe mẹ kém, con chậm tăng trưởng.
- Các em hãy thực hiện theo các thông điệp sau:
 - 1/ Thiếu máu làm giảm thành tích học tập và thể thao của học sinh.
 - + Phòng ngừa thiếu máu bằng cách: Cần phối hợp chế độ ăn giàu chất sắt, chọn thực phẩm giàu chất sắt và thực phẩm tăng hấp thu chất sắt như: Gan, thịt, cá (dễ hấp thu); rau xanh, đậu (hấp thu kém hơn); thực phẩm giàu Vitamin C (giúp tăng hấp thu sắt).
 - + Thịt, cá, gan, trứng, rau xanh, đậu hạt là thực phẩm giàu chất sắt.
 - 2/ Uống thuốc sắt dự phòng thiếu máu:
 - + Phụ nữ từ 15 đến 49 tuổi: 1 viên/1 tuần X 16 tuần
 - + Hàm lượng: 60mg sắt nguyên tố
0,4mg Acid-folic
 - + Lưu ý: Nên uống sắt lúc no.
 - 3/ Nữ sinh nên ăn đầy đủ thực phẩm giàu chất sắt, uống bổ sung viên sắt để phòng chống thiếu máu.
 - + Yếu tố cản trở hấp thu chất sắt như: Trà, cà phê, cacao, calci nên dùng xa bữa ăn chính.
 - + Giữ vệ sinh ăn uống:
 - * Rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh
 - * Tránh ăn hàng quán ven đường kém vệ sinh.
 - * Uống thuốc xô giun mỗi 6 tháng.

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 28 tháng 9 năm 2015

Xác nhận của báo cáo viên



Giang Chi Xuân Uyên

CÁN BỘ Y TẾ



Vũ Thị Thanh Thanh

THIẾU MÁU DINH DƯỠNG HỌC SINH

Hậu quả và phòng ngừa

Thiếu máu dinh dưỡng (IMDD) là tình trạng bệnh lý xảy ra khi hàm lượng hemoglobin (Hb) trong máu xuống thấp hơn bình thường do thiếu một hay nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình tạo máu (sắt, acid folic, vitamin B₁₂). Trong đó, thiếu máu thiếu sắt là phổ biến nhất, xảy ra cùng lúc tình trạng thiếu sắt & thiếu máu.

Học sinh Trung học Phổ thông là lứa tuổi đang tăng trưởng nên có nhu cầu năng lượng & các chất dinh dưỡng tăng cao. Trong giai đoạn này, thể tích máu cũng gia tăng làm tăng nhu cầu về chất sắt để tạo máu. Đối với các em gái, bên cạnh nhu cầu để tăng trưởng thì các em còn cần bù đắp lượng sắt mất theo chu kỳ kinh nguyệt. Do đó, nhu cầu chất sắt của các em gái 15-18 tuổi là 30-60mg/ngày, cao hơn so với các em trai cùng lứa tuổi (19-38mg/ngày).

Đối với các em trai, khi chế độ ăn đạt nhu cầu về năng lượng & ăn đa dạng thực phẩm thì thường sẽ đáp ứng nhu cầu chất sắt. Đối với các em gái, do nhu cầu năng lượng không cao (các em sẽ ăn ít hơn nam giới) nhưng nhu cầu chất sắt lại cao nên rất dễ bị thiếu chất sắt. Theo khảo sát của Trung tâm Dinh dưỡng, tỉ lệ thiếu máu ở học sinh Trung học Cơ sở tại TP.HCM là 8% (năm 2002) & Trung học Phổ thông là 15% (năm 2004). Trong đó, tỉ lệ thiếu máu ở nữ luôn cao hơn nam giới: HS THCS: 9,1% nữ bị thiếu máu so với 7,0% ở nam; HS THPT: 20,9% nữ bị thiếu máu so với 8,9% ở nam.

YẾU TỐ DẪN ĐẾN THIẾU MÁU

- Ăn ít thực phẩm giàu chất sắt hoặc thực phẩm bổ sung sắt.
- Ăn kiêng không đúng cách.
- Bỏ bữa hoặc ăn không đầy đủ trong các bữa chính.
- Mất nhiều máu qua kinh nguyệt.
- Tăng trưởng nhanh.
- Nhiễm giun sán.

HẬU QUẢ CỦA THIẾU MÁU

Chất sắt là vi chất quan trọng tham gia trong quá trình tạo máu & một phần cấu trúc của bộ não. Thiếu sắt sẽ dẫn đến *thiếu máu do thiếu sắt* ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất & khả năng học tập của học sinh.

1. Giảm phát triển trí tuệ, vận động

Ảnh hưởng của sắt đến hoạt động trí não không chỉ vì sắt cung cấp oxy cho não mà còn vì sắt cũng tham gia trực tiếp vào phát triển chức năng não bộ. Một số vùng của não chứa lượng sắt khá lớn. Thiếu sắt làm giảm phát triển trí tuệ & vận động của trẻ nhỏ & trẻ tuổi học đường. Một nghiên cứu ở Mỹ cho thấy đối với các em học sinh chỉ mới thiếu dự trữ sắt, dù chưa có biểu hiện thiếu máu nhưng khả năng toán học cũng đã thấp hơn các em học sinh có dự trữ sắt đầy đủ.

số loại rau, polyphenol trong trà, cà phê, coca, & một số loại rau có vị chát; canxi từ một số sản phẩm sữa, chế phẩm được. Do đó, không nên uống nước trà đặc, cà phê, coca ngay sau bữa ăn vì sẽ làm giảm hấp thu chất sắt (có thể uống 1-2 giờ sau bữa ăn, khi thức ăn đã được tiêu hoá khỏi dạ dày). Nên uống sữa & sản phẩm từ sữa riêng biệt với bữa ăn chính.

2. Bổ sung viên sắt

Liều bổ sung sắt dự phòng thiếu máu cho các em nữ từ 15 tuổi trở lên & phụ nữ tuổi sinh đẻ là: 60mg sắt & 0.4mg acid folic tuần x 16 tuần mỗi năm.

Chú ý:

- Viên sắt có vị tanh, tác dụng phụ gây xáo trộn tiêu hóa (buồn nôn, táo bón). Khắc phục bằng cách: không uống lúc bụng đói, nên ăn rau & trái cây để tránh táo bón.
- Khi uống viên sắt sẽ đi cầu phân màu đen là bình thường.
- Không uống thuốc sắt cùng với sữa, chế phẩm từ sữa hoặc thuốc có canxi vì sẽ cạnh tranh hấp thu.
- Bảo quản viên sắt tránh bị ẩm & oxy hoá (đậy kín nắp, để nơi mát).

3. Phòng chống nhiễm ký sinh trùng & vệ sinh môi trường. Vệ sinh ăn uống & tẩy giun định kỳ mỗi 6 tháng.

Bảo Cao Viên

BS: Trang Thị Xuân Uyên

Đơn vị: Trường THPT Lý Tự Trọng

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 28 tháng 9 năm 2015

**BIÊN BẢN
HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG – GDSK**

Đơn vị tổ chức: Trường Trung học phổ thông Lý Tự Trọng

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Thời gian: Ngày 28/9/2015 (Sáng, chiều)

Địa điểm: Sân trường THPT Lý Tự Trọng

Báo cáo viên: BS. Trang Thị Xuân Uyên; LB y tế Xã Thị Thanh Nhân

Thành phần tham dự: học sinh khối 11, học sinh khối 12;
giáo viên chủ nhiệm

Số lượng người tham dự: 812

Nội dung truyền thông: phòng chống viêm màn kinh nguyệt cho học
sinh trung học phổ thông

Hình thức TT – GDSK: Mời chuyên gia

Kinh phí thực hiện (nếu có):; Nguồn kinh phí:

Lượng giá buổi truyền thông:

BÁO CÁO VIÊN

Trang Thị Xuân Uyên

BS: Trang Thị Xuân Uyên

Cán bộ y tế

Uyên

Du Thị Thanh Nhân

BAN GIÁM HIỆU

PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Nguyễn Văn Dũng

Trường: THPT LÝ TỰ TRỌNG
 Quận/Huyện: Tân Bình

CT, PC TMDD: Biên bản 1

BÁO CÁO

2015 - 2016

I.	THÔNG TIN CHUNG		
1.	Họ tên CBYT: <u>VU THỊ THANH NHAN</u>	ĐT: <u>0989679264</u>	Email:
2.	Tổng số nữ sinh: <u>430</u>		
3.	Tổng số nữ sinh được uống viên sắt: <u>430</u>		
4.	Tổng số giáo viên chủ nhiệm (GVCN): <u>19</u>		
II.	TRUYỀN THÔNG VỀ PHÒNG CHỐNG TMDD CHO HỌC SINH TẠI TRƯỜNG		
1	Trường có truyền thông về tác hại và cách phòng chống TMDD cho GVCN không? Không ☐ Nếu có ☒ Số lượng GVCN được truyền thông: <u>19</u>		
2	Trường có truyền thông qua các trò chơi (đố vui, mở hội thi...) hay không? Không ☒ Nếu có ☐ Hình thức (ghi rõ):		
3	Trường có tổ chức nói chuyện dưới cờ về phòng chống TMDD cho học sinh không?: Không ☐ Nếu có ☒ Số lần: <u>03</u>		
4	Trường có tổ chức nói chuyện chuyên đề cho học sinh hay giáo viên không? Không ☐ Nếu có ☒ Số lần: <u>03</u>		
5	Trường có chiếu đĩa VCD truyền thông phòng chống TMDD không? Không ☒ Nếu có ☐ Số lần:		
6	Trường có phát thanh truyền thông về phòng chống TMDD tại trường không? Không ☒ Nếu có ☐ Số lần:		
7	Hình thức truyền thông khác (ghi rõ): <u>Dan tranh, tờ truyền ở phòng y tế và Bảng tin y tế</u>		
III.	CẤP PHÁT VIÊN SẮT		
1.	Hình thức cấp phát viên sắt cho học sinh (khoanh tròn vào hình thức trường áp dụng)		
	a. Phát 1 lần 16 viên cho mỗi học sinh b. Phát mỗi tháng 4 viên ☒ c. Phát mỗi tuần 1 viên, GVCN hoặc đại diện lớp nhận tại phòng y tế, phát lại cho các bạn nữ d. Phát mỗi tuần 1 viên, cán bộ Y tế trực tiếp phát cho các em và uống tại chỗ. e. Hình thức khác:		
2.	Tổng số viên sắt tồn cuối năm học 2014-2015: <u>Không</u>		
3.	Tổng số viên sắt nhận tại Trung tâm Dinh Dưỡng đầu năm học 2015-2016: <u>6880</u>		
4.	Tổng số viên sắt trường cấp cho nữ sinh năm 2015: <u>6880</u>		
5.	Tổng số viên sắt tồn sau khi cấp phát năm 2015: <u>Không</u>		

IV. NHẬN XÉT VÀ ĐỀ NGHỊ CỦA NHÀ TRƯỜNG

.....

.....

.....

Người báo cáo

Thal

Đỗ Thị Thanh Nhân

Ngày 16 tháng 11 năm 2015
 Xác nhận của Ban Giám hiệu

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Văn Dũng

Trường THPT: LÝ TỰ TRỌNGQuận/Huyện: TÂN BÌNH - TP.HCM**BẢNG KÊ CHI TIỀN**

Số:

- Nội dung: Bồi dưỡng báo cáo viên truyền thông về phòng chống thiếu máu dinh dưỡng cho học sinh THPT (Chương trình Phòng chống Thiếu máu Dinh dưỡng cho học sinh THPT).
- Thời gian: tháng 9/2015
- Nguồn: Sở Y tế

Stt	Họ và tên	Nội dung	Thành tiền (vnd)	Ký nhận
1	<u>BS. Trang Thị Xuân Uyên</u>	Báo cáo viên	200.000đ x 1 buổi = 200.000đ	

Số tiền (ghi bằng chữ): Hai trăm ngàn đồng.

Người lập bảng
(Ký và ghi rõ họ tên)UyênDù Thị Thanh NhânNgày 16 tháng 11 năm 2015

Ban Giám Hiệu

(Ký tên và đóng dấu)

PHÓ HIỆU TRƯỞNGNguyễn Văn Dũng

Trường THPT: LÝ TỰ TRỌNGQuận/Huyện: TÂN BÌNH - TP.HCM**BẢNG KÊ CHI TIỀN**

Số:

- Nội dung: Hỗ trợ cộng tác viên truyền thông về PC.TMDD cho học sinh THPT (Chương trình Phòng chống Thiếu máu Dinh dưỡng cho học sinh THPT).
- Thời gian: từ/9/2015 đến/12/2015
- Nguồn: Sờ Y tế

Stt	Họ và tên	Nội dung	Thành tiền (vnd)	Ký nhận
1	<i>Cán bộ y tế</i> <u>YẾN THỊ THANH NHÀN</u>	Báo cáo viên	150.000 đ/tháng x 2 tháng = 300.000đ	

Số tiền (ghi bằng chữ): Ba trăm ngàn đồng.

Người lập bảng
(Ký và ghi rõ họ tên)*Thal**Đỗ Thị Thanh Nhàn*Ngày 16 tháng 11 năm 2015

Ban Giám Hiệu

(Ký tên và đóng dấu)

PHÓ HIỆU TRƯỞNG*Nguyễn Văn Dũng*