

2. Yêu cầu vệ sinh cá nhân

Giáo viên cần hướng dẫn cho học sinh các bước rửa tay theo hướng dẫn của Bộ Y tế (đã nêu trong sách giáo khoa) thật kĩ và nhắc nhở các em cần rửa tay trước và sau khi tham gia tập luyện thể dục thể thao. Giáo viên cần nhấn mạnh rằng chỉ rửa tay bằng nước thường là chưa đủ, học sinh cần phải sử dụng xà phòng diệt khuẩn để việc vệ sinh được sạch sẽ. Để rèn luyện cho học sinh thói quen rửa tay hằng ngày, giáo viên có thể hướng dẫn và nhắc nhở học sinh rửa tay trong những tình huống khác như trước và sau khi ăn uống, sau khi đi vệ sinh, sau khi sử dụng các đồ chơi,...

Ngoài ra, giáo viên nhắc nhở học sinh cần giữ đầu tóc gọn gàng để tham gia các hoạt động vận động được dễ dàng hơn; cắt ngắn móng tay, móng chân để không gây tổn thương cho bạn bè cũng như bản thân khi tham gia tập luyện. Giáo viên cũng cần nhắc nhở học sinh đeo khẩu trang khi tiếp xúc với môi trường bị ô nhiễm, thời tiết lạnh hoặc khi cảm thấy không khoẻ (hắt hơi, sổ mũi). Nhắc nhở học sinh cần tắm rửa sạch sẽ khi về nhà để giữ gìn vệ sinh cá nhân. Khi học sinh cảm thấy bất thường hoặc bị các vấn đề liên quan đến tai – mũi – họng (như dị vật mắc trong cổ họng, đau tai, hay có cảm giác mệt mỏi) cần báo ngay với giáo viên hoặc phụ huynh để kịp thời đưa đến các trung tâm y tế xử lí.