

## **Bài 42. Vệ sinh da**

### **I – MỤC TIÊU**

Trình bày được cơ sở khoa học của các biện pháp bảo vệ da, rèn luyện da để chống các bệnh ngoài da. Từ đó, vận dụng được vào đời sống, có thái độ và hành vi vệ sinh cá nhân và vệ sinh cộng đồng.

### **II – THÔNG TIN BỔ SUNG**

Ngoài các chức năng bảo vệ, điều hoà thân nhiệt, cảm giác, bài tiết, da còn có vai trò quan trọng phản ánh tình trạng của nội quan và tuyến nội tiết. Vì vậy, thông qua trạng thái của da có thể biết tình trạng sức khoẻ của cơ thể.

Da là cơ quan có bề mặt tiếp xúc với môi trường rất lớn. Vì vậy, bệnh về da cũng rất đa dạng, mặt khác nhiều bệnh trong cơ thể có nguyên nhân từ những thương tổn ở da.

Trên bề mặt da, những kẽ da là nơi da mỏng, dễ tích tụ các sản phẩm bài tiết của da như mồ hôi, chất nhờn. Vì vậy, vi sinh vật dễ khu trú và phát triển gây nên các bệnh ngoài da như ghẻ nước, nấm ngoài da (chàm, vẩy nến...) nhiễm tụ cầu và liên cầu khuẩn (chốc lở...).

Da trẻ em khác với da người già vì vậy bệnh ngoài da cũng có nhiều điểm khác. Da trẻ em chống đỡ kém với sự nhiễm khuẩn ngoài da đặc biệt là các cầu khuẩn nên hay bị chốc, nốt. Sự liên kết giữa lớp biểu bì và lớp bì ở da trẻ em yếu hơn ở người lớn. Vì vậy, hay phát sinh những thương tổn bỏng nước. Trẻ sơ sinh hay phát triển các bệnh như bết, u máu, chàm.

Da người già có lớp biểu bì mỏng hơn, lớp sừng không đều, dày mỏng khác nhau, tuyến nhờn hoạt động kém, da khô và hay nứt nẻ, móng chân hay gãy, lớp mỡ dưới da mỏng đi, da kém chịu đựng nắng chói. Da người già dễ bị chứng loạn sắc tố, nốt ruồi có thể trở thành u sắc tố. Những bệnh về da ở người già hay gặp là xơ hoá da, ung thư da, mũi đỏ.

Việt Nam có khí hậu nhiệt đới, nóng ẩm, vì vậy một số bệnh về da có nguyên nhân do nhiễm khuẩn, nhiễm trùng, nhiễm nấm phổ biến hơn các nước ôn đới. Ví dụ, bệnh chốc lở do nhiễm cầu khuẩn, hắc bào, lang ben do nấm... Ở vùng núi và nông thôn, điều kiện vệ sinh chưa được cải thiện, trẻ em có thể mắc bệnh ghẻ mò (do bọ

mò đốt) hoặc các nốt ngứa do bọ chó, bọ chét đốt, nếu không xử lí kịp thời, các nốt ghẻ ngứa này bị nhiễm trùng sẽ chuyển sang các bệnh khác.

Để bảo vệ da cần :

+ Trước hết là giữ gìn da sạch sẽ, đặc biệt chú ý các kẽ da bằng tắm rửa hàng ngày. Nên lưu ý việc dùng xà phòng tắm rửa phải chọn loại có độ kiềm thấp và không nên lạm dụng xà phòng. Dùng nhiều xà phòng sẽ làm khô da vì tẩy hết chất nhờn do tuyến nhờn tiết ra, giảm khả năng kháng khuẩn của da (trong tuyến nhờn có lizôzim có tác dụng diệt khuẩn).

+ Chống xây xát và các săng chấn gây thương tích cho da, bởi vì các thương tích ở da dễ dẫn tới nhiễm trùng và có khi rất nguy hiểm, ví dụ : nhiễm vi trùng uốn ván, vi trùng gây bệnh dại...

+ Bảo vệ da cần chú ý chống bỏng da do nhiệt, do hoá chất, do điện... Trong sinh hoạt hàng ngày, đôi khi do vô ý có thể làm đổ nước sôi, canh nóng, mỡ đang sôi vào người gây bỏng nhiệt. Cũng có trường hợp trượt chân vào hố vôi đang sôi, gây bỏng vôi. Những người làm nghề xây dựng, chân tay thường xuyên tiếp xúc với vôi vữa cần đi ủng, găng tay để tránh gây lở loét da do kiềm phá huỷ lớp biểu bì ở da...

Việc rèn luyện da thực chất là quá trình rèn luyện thân thể. Mọi hoạt động rèn luyện da đều đưa tới kết quả nâng cao sức chịu đựng của cơ thể, thích ứng cao với điều kiện thời tiết thay đổi. Ngoài ra, ánh sáng mặt trời còn giúp da tổng hợp vitamin D.

Bảo vệ da là phương thức tích cực nhất để chống bệnh ngoài da. Tuy nhiên, việc giữ gìn vệ sinh cá nhân phải thực hiện song song với vệ sinh môi trường, đảm bảo nơi ở, nơi làm việc, học tập sạch sẽ, thoáng mát... bằng các biện pháp quét dọn, khơi thông cống rãnh, giữ gìn vệ sinh nguồn nước, trồng cây xanh...

### **III – PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC**

Sưu tầm tranh ảnh về bệnh ngoài da như ghẻ lở, chàm, vẩy nến, bỏng...

### **IV – GỢI Ý TIẾN TRÌNH TIẾT HỌC**

**Mở bài :** Có thể sử dụng kết quả trả lời câu hỏi kiểm tra về chức năng của da để nêu vấn đề : Làm gì để da thực hiện tốt các chức năng đó.

### **Hoạt động 1 : Vì sao cần bảo vệ da ?**

\* Qua hoạt động này xây dựng thái độ và hành vi bảo vệ da.

Học sinh trả lời câu hỏi của ▼ ở mục I SGK.

Gợi ý đáp án :

– Da bản là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển, phát sinh bệnh ngoài da, da bản còn làm hạn chế hoạt động bài tiết mồ hôi do đó ảnh hưởng đến sức khoẻ.

– Da xây xước dễ nhiễm trùng có khi gây bệnh nguy hiểm như nhiễm trùng máu, nhiễm vi khuẩn uốn ván...

Vì vậy, cần giữ gìn da sạch sẽ và bảo vệ da không bị xây xước.

Hỏi : Để giữ da sạch sẽ cần làm gì ?

Giáo viên tóm tắt các biện pháp giữ gìn da sạch, chống xây xước da như phần thông báo trong SGK.

### **Hoạt động 2 : Tìm hiểu các nguyên tắc và phương pháp rèn luyện da**

Giáo viên phân tích mối quan hệ giữa rèn luyện thân thể và rèn luyện da để học sinh có nhận thức đúng, từ đó có hành vi rèn luyện thân thể một cách hợp lí.

– Cơ thể là một khối thống nhất, vì vậy rèn luyện cơ thể là rèn luyện các hệ cơ quan trong đó có da.

– Rèn luyện thân thể phải thường xuyên tiếp xúc với môi trường, vì vậy ảnh hưởng trực tiếp tới khả năng chịu đựng của da.

– Da bảo vệ các cơ quan trong cơ thể đồng thời liên hệ mật thiết với các nội quan, vì vậy khả năng chịu đựng của da và sức chịu đựng của các cơ quan bên trong có tác động qua lại.

Học sinh làm việc cá nhân hoặc trao đổi ở nhóm nhỏ (2 – 3 học sinh) hoàn thành các hoạt động : xác định hình thức rèn luyện da phù hợp (đánh dấu vào bảng 42 – 1 SGK) và xác định các nguyên tắc rèn luyện da phù hợp.

\* *Đáp án của ▼ mục II SGK* : Các hình thức phù hợp là :

– Tắm nắng lúc 8 – 9 giờ sáng.

– Tập chạy buổi sáng.

– Tham gia thể thao buổi chiều.

– Xoa bóp.

– Lao động chân tay vừa sức.

Các nguyên tắc phù hợp là :

– Rèn luyện từ từ, nâng dần sức chịu đựng.

– Rèn luyện thích hợp với tình trạng sức khỏe.

– Thường xuyên tiếp xúc với ánh sáng mặt trời lúc buổi sáng.

Về hình thức tắm nước lạnh, có thể thực hiện vào mùa hè, còn mùa đông không nên tắm nước lạnh trừ trường hợp đã được rèn luyện trở nên quen. Trước khi tắm nước lạnh cần khởi động cho cơ thể nóng lên, thời gian tắm không được kéo dài. Sau khi tắm xong phải lau khô người và thay quần áo ngay ở nơi kín gió.

### ***Hoạt động 3 : Tìm hiểu biện pháp phòng, chống bệnh ngoài da***

Học sinh thực hiện ▼ (ghi các bệnh ngoài da vào bảng 42 – 2 SGK dựa trên những hiểu biết về cuộc sống). Một vài em báo cáo kết quả làm việc của mình.

Giáo viên đánh giá và lưu ý học sinh : Về biện pháp phòng chống các bệnh ngoài da có những điểm chung là vệ sinh thân thể, vệ sinh môi trường ; chữa bằng thuốc đặc trị theo hướng dẫn của bác sĩ, không tự ý sử dụng thuốc có thể gây nguy hại cho sức khỏe.

– Cho học sinh quan sát tranh ảnh về bệnh ngoài da và giới thiệu thêm cách phòng chống một số bệnh như : tiêm phòng uốn ván cho trẻ sơ sinh và người mẹ, cách giảm nhẹ tác hại của bọ. Ở nơi phát sinh nhiều bọ mò, bọ chó cần diệt trừ ổ cư trú của chúng bằng cách vệ sinh môi trường, sử dụng thuốc diệt côn trùng phun vào các ổ rác, bụi cây...

### ***Hoạt động 4 : Củng cố và tóm tắt bài***

Học sinh trả lời các câu hỏi :

– Vì sao phải bảo vệ da và giữ vệ sinh da ?

– Rèn luyện da bằng cách nào ?

– Vì sao nói giữ gìn môi trường sạch đẹp cũng là bảo vệ da ?

## **V – GỢI Ý ĐÁP ÁN CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP CUỐI BÀI**

– Câu 1. Nội dung trả lời trong hoạt động 1 và 3.

– Câu 2. Vận dụng trong đời sống hàng ngày.