

Trở Lại Trường

Khi mùa hè sắp hết thì đó là lúc chuẩn bị cho trẻ em cho một năm học mới. Đối với nhiều gia đình, sự chuyển tiếp có thể gặp nhiều khó khăn. Có nhiều việc quý vị có thể làm để giúp con quý vị thích nghi và được an toàn và khỏe mạnh ở bất cứ tuổi nào. Hãy chắc chắn con quý vị thực hành các thói quen ăn uống và lối sống lành mạnh, năng động và ngủ đủ giấc. Tiếp tục thường xuyên đến gặp các chuyên viên chăm sóc sức khỏe của các em và bảo đảm các em được chủng ngừa đầy đủ. Để ý vấn đề sức khỏe tâm thần của con quý vị và giúp con quý vị giải quyết sự căng thẳng của những thông lệ và các hoàn cảnh xã hội mới.

Học cách làm thế nào để giúp con quý vị được an toàn và học những thói quen lối sống lành mạnh trong năm học này.

Các đề tài được trình bày

Bắt nạt

Bắt nạt có thể xảy ra trong tất cả mọi hoàn cảnh. Bắt nạt có thể là về thể xác, lời nói, xã hội hoặc thậm chí bắt nạt trên mạng. Hãy tìm hiểu về sự bắt nạt, kể cả làm thế nào để biết nếu con quý vị đang bị bắt nạt hoặc đang bắt nạt người khác.

- [Bắt Nạt](#)
- [Bắt Nạt: Xây Dựng Lòng Tự Trọng của một Đứa Trẻ](#)
- [Bắt Nạt: Làm Thế Nào để Giúp Con Quý Vị Khi Cháu Bắt Nạt Người Khác](#)
- [Bắt Nạt: Các Dấu Hiệu Một Đứa Trẻ Đang Bị Bắt Nạt](#)

Chủng Ngừa Tuổi Thơ

Cho con quý vị chủng ngừa có thể giúp cứu mạng nhiều người. Chủng ngừa giúp hệ miễn dịch của quý vị nhận biết và nhanh chóng giết chết vi khuẩn và siêu vi trùng có thể gây bệnh nghiêm trọng hoặc gây tử vong. Tìm hiểu về các sự chủng ngừa theo thông lệ được cố gắng hiển tại B.C.

- [Các Sự Chủng Ngừa](#)
- [Các Thuốc Chủng Ngừa Tuổi Thơ Đều An Toàn \(HealthLinkBC File #50c\)](#)
- [Các Lợi Ích của Việc Chủng Ngừa cho Con Quý Vị \(HealthLinkBC File # 50b\)](#)
- [Các Sự Chủng Ngừa ở Lớp 6 tại B.C. \(HealthLinkBC File #50f\)](#)
- [Các Sự Chủng Ngừa ở Lớp 9 tại B.C. \(HealthLinkBC File #50g\)](#)

Báo Cáo Tình Trạng Chủng Ngừa

Chính quyền B.C. đã chấp thuận Quy Định về việc Báo Cáo Tình Trạng Chủng Ngừa, yêu cầu phụ huynh hoặc những người giám hộ phải báo cáo tình trạng chủng ngừa của trẻ em trong độ tuổi đi học, có hiệu lực từ ngày 1 tháng Bảy năm 2019. Các đơn vị y tế công cộng sẽ bắt đầu triển khai quy định này vào tháng Chín.

Các sự bùng phát dịch bệnh gần đây tại B.C. có thể ngăn ngừa được bằng thuốc chủng ngừa nên việc quan trọng của việc chủng ngừa. Quy định là một phần của kế hoạch của Chính phủ nhằm nâng cao tỷ lệ chủng ngừa tại B.C. Hãy tìm hiểu thêm về Quy Định.

- [Quy Định về việc Báo Cáo Tình Trạng Chủng Ngừa \(Vaccination Status Reporting Regulation\)](#)

Ăn Uống Lành Mạnh

Tạo các thói quen ăn uống lành mạnh từ lúc còn bé là một phần quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển của con quý vị. Hãy tìm hiểu về việc ăn uống lành mạnh, kể cả ý tưởng cho các món ăn vặt và bữa ăn chính lành mạnh.

- [Ăn Uống Lành Mạnh](#)
- [Nước Uống Tăng Lực \(HealthLinkBC File #109\)](#)
- [Ăn Uống Lành Mạnh: Giúp Con Quý Vị Học Các Thói Quen Ăn Uống Lành Mạnh](#)
- [Ăn Uống Lành Mạnh cho Trẻ Em](#)
- [Các Mẹo Vặt Nhanh: Làm Các Món Ăn Vặt Lành Mạnh](#)

Để có thêm thông tin hoặc lời khuyên cho việc ăn uống lành mạnh, quý vị cũng có thể gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch hoặc [Email cho một chuyên viên dinh dưỡng của HealthLinkBC](#).

Ngủ Đủ Giấc

Ngủ đủ giấc là điều quan trọng cho trẻ em mọi lứa tuổi. Hãy lấy các mẹo vặt làm thế nào để lập ra một thông lệ giờ đi ngủ, tại sao con quý vị có thể không ngủ ngon và tại sao phải ngủ đủ giấc là điều quan trọng.

- [Ác Mộng và Các Vấn Đề Khó Ngủ Khác ở Trẻ Em](#)
- [Các Vấn Đề về Ngủ ở Tuổi 12 và Trên 12 Tuổi](#)
- [Giờ Đi Ngủ \(HealthLinkBC File #92e\)](#)

Giải Quyết Các Điều Lo Ngại cho Sức Khỏe tại Trường

Nếu con quý vị có các vấn đề về sức khỏe chẳng hạn như suyễn, dị ứng hoặc bệnh tiểu đường, điều quan trọng quý vị phải lập kế hoạch cho thời gian các em ở tại trường.

- [Các Cơ Sở Giữ Trẻ An Toàn về Dị Ứng \(HealthLinkBC File #100c\)](#)
- [Suyễn: Tự Mình Tìm Hiểu và Dạy cho Con Quý Vị](#)
- [Bệnh Tiểu Đường ở Trẻ Em: Kế Hoạch Chăm Sóc cho Nhà Trường và Nơi Giữ Trẻ](#)
- [Phản Ứng Dị Ứng Nghiêm Trọng \(Sốc Phản Vệ\)](#)

Sức Khỏe Tâm Thần

Các vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể ảnh hưởng bất cứ người nào, bất kể tuổi tác, phái tính hoặc chủng tộc. Hãy tìm hiểu về các vấn đề sức khỏe tâm thần chẳng hạn như trầm cảm, lo âu, các bệnh về rối loạn ăn uống, và phải làm gì nếu quý vị hoặc một người nào quý vị biết cần sự giúp đỡ.

- [Sức Khỏe Tâm Thần và Việc Dùng Chất Gây Nghiện](#)
- [Sức Khỏe Tâm Thần và Hành Vi](#) (Trung Tâm Học Hỏi)
- [Các Hỗ Trợ tại B.C. cho vấn đề Sức Khỏe Tâm Thần và Việc Dùng Chất Gây Nghiện ở Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên](#)

Hoạt Động Thân Thể

Hãy chắc chắn con quý vị hoạt động thân thể đầy đủ là một phần quan trọng của sự tăng trưởng và phát triển của các em. Hãy tìm hiểu xem trẻ em cần phải vận động bao nhiêu lần mỗi ngày và lấy các mẹo vặt chỉ dẫn cách làm thế nào để giữ năng động.

- [Các Thói Quen Lành Mạnh cho Trẻ Em](#)
- [Giúp Trẻ Em Bị Tàn Tật Được Năng Động](#)
- [Vận Động Thân Thể cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên](#)
- [Các Mẹo Vặt Nhanh Gọn: Cả Nhà Cùng Năng Động](#)

Để có thêm thông tin hoặc lời khuyên vận động thân thể, quý vị cũng có thể gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên thể dục có năng lực chuyên môn hoặc [Email cho Các Dịch Vụ vận Động Thân Thể \(Physical Activity Services\)](#).

Kiểm Tra Theo Định Kỳ

Khi con quý vị tăng trưởng, điều quan trọng phải đều đặn kiểm tra sức khỏe với bác sĩ gia đình hoặc với y tá điều trị của các em, với bác sĩ nhãn khoa và với nha sĩ. Hãy tìm hiểu về các sự kiểm tra sức khỏe theo thông lệ mà con quý vị phải thực hiện.

- [Chăm Sóc Nha Khoa Căn Bản](#)
- [Trẻ Em Tiểu Học và Thị Lực của Trẻ \(HealthLinkBC File #53b\)](#)
- [Kiểm Tra Y Khoa cho Thiếu Niên](#)
- [Các Sự Kiểm Tra Theo Định Kỳ](#)

Sức Khỏe Tình Dục và Sinh Sản

Hãy lấy thông tin về vấn đề sức khỏe tình dục và sinh sản, chẳng hạn như làm thế nào để ngừa các bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục (Sexually Transmitted Infections, viết tắt STIs), các sự chọn lựa biện pháp ngừa thai và nhiều điều khác nữa.

- [Ngừa Thai](#)
- [Ngừa Thai Khẩn Cấp \(EC\) \(HealthLinkBC File #91b\)](#)
- [Ngừa Các Bệnh Lây Nhiễm Qua Đường Sinh Dục \(STIs\) \(HealthLink BC File #08o\)](#)
- [Sức Khỏe Tình Dục](#) (Trung Tâm Học Hỏi)

Bắt Đầu Vào Trường Mới

Bắt đầu vào trường mới có thể là điều đáng sợ. Với một số trẻ em, điều này có thể gây căng thẳng hoặc lo âu khi các em gặp khó khăn để hòa mình vào trường lớp mới, để làm quen với bạn mới và tạo một thói quen

thông lệ mới. Hãy lấy các mẹo vặt chỉ dẫn cách làm thế nào để giúp con quý vị chuyển tiếp vào một trường mới, phát triển các kỹ năng xã hội và lòng tự trọng và đối phó với sự căng thẳng.

- [Giúp Đưa Trẻ Tuổi Đi Học Của Quý Vị Phát Triển Các Kỹ Năng Xã Hội](#)
- [Giúp Con Quý Vị Xây Dựng Sức Mạnh Nội Tâm](#)
- [Giúp Con Quý Vị Chuyển Tiếp vào Trường Trung Học Cơ Sở hoặc Trường Sơ Trung](#)
- [Căng Thẳng ở Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên](#)

Giữ An Toàn

Cho dù con quý vị đang chơi ở sân chơi, đang đi bộ đến trường hoặc đang học cách sử dụng túi xách đi học đúng cách, sự an toàn của các em là điều quan trọng. Học làm thế nào giúp giữ cho con quý vị được an toàn.

- [An Toàn Trẻ Em: Ngoài Đường Phố và Xe Hơi](#)
- [An Toàn Sân Chơi](#)
- [Các Mẹo Vặt Nhanh: Giúp Con Quý Vị Được An Toàn và Khỏe Mạnh](#)
- [Các Mẹo Vặt Nhanh: Dùng Túi Xách Đi Học Một Cách An Toàn](#)

Sử Dụng Chất Gây Nghiện

Những năm của tuổi thơ và của tuổi thiếu niên là khi trẻ em trải nghiệm và thử những điều mới. Tuy hầu hết các trải nghiệm này có thể tích cực, một số trải nghiệm có thể gây rủi ro và không an toàn. Hãy tìm hiểu về việc uống rượu bia và dùng thuốc cấm ở người trẻ tuổi và tại sao phải dành thời gian để trao đổi một cách cởi mở và thành thực là điều quan trọng với con của quý vị về các vấn đề phức tạp chẳng hạn như dùng chất gây nghiện và dùng thuốc cấm quá liều.

- [Việc Uống Rượu và Dùng Thuốc Cấm ở Những Người Trẻ Tuổi](#)
- [Hãy Thông Minh Với Việc Dùng Thuốc](#)
- [Naloxone: Chữa Trị Việc Dùng Thuốc Phiện Quá Liều \(HealthLinkBC File #118\)](#)
- [Bỏ Hút Thuốc \(HealthLink BC File #30c\)](#)
- [Cai Thuốc Lá](#)
- [Các Bài Viết dành cho Phụ Huynh Dạy Con về việc Dùng Chất Thuốc Cấm](#)

Chính Quyền Y Tế của Quý Vị

Để lấy thông tin liên quan đến sức khỏe từ chính quyền y tế của quý vị.

- [Chính Quyền Y Tế Tịch Dân: Trở lại lớp học... Đúng vậy, điều này có thể gây lo âu!](#)
- [Y Tế Fraser: Sức Khỏe Học Đường](#)
- [Y Tế Miền Trong: Sức Khỏe Học Đường](#)
- [Y Tế Biển Đảo: Các Năm Đến Trường](#)
- [Y Tế Miền Bắc: Nhà Trường & Sức Khỏe Thanh Thiếu Niên](#)
- [Y Tế Duyên Hải Vancouver: Sức Khỏe Học Đường](#)

Các Trang Mạng Hữu Ích

XÓA BỎ Bắt Nạt (ERASE Bullying)

XÓA BỎ Bắt Nạt (Mong Muốn Sự Tôn Trọng và Một Nền Giáo Dục An Toàn) là một trang mạng của Bộ Giáo Dục cung cấp thông tin về vấn đề bắt nạt, cũng như thông tin dành cho phụ huynh và thanh thiếu niên. Hãy viếng trang mạng của họ để tìm hiểu thêm.

- [ERASE Bullying \(XÓA BỎ Bắt Nạt\)](#)

Các Gia Đình Lành Mạnh tại BC

Trang mạng Các Gia Đình Lành mạnh tại BC (Healthy Families BC) khuyến khích gia đình làm việc chung với nhau để tạo dựng cuộc sống, nhà trường, cộng đồng và nơi làm việc lành mạnh hơn cho tất cả cư dân của British Columbia. Trang mạng cung cấp các mẹo vặt thực tế về sức khỏe và sự học hỏi, các sự lựa chọn ăn uống và cách sống lành mạnh.

- [Healthy Families BC](#)
- [Các Mẹo Vặt Vận Động Thân Thể cho Trẻ Em](#)
- [Các Công Thức Món Ăn và Các Mẹo Vặt Làm Món Màng Theo Ăn Trưa tại Trường](#)
- [Đi Bộ Đến Trường, Một Bước Gần Hơn Để Giúp Trẻ Em Mạnh Khỏe Hơn](#)

Các Trường Học Lành Mạnh tại BC

Các Trường Học Lành Mạnh (Healthy Schools) hợp tác với cộng đồng, bộ phận y tế và lĩnh vực giáo dục để hỗ trợ học sinh phát triển các thói quen lành mạnh cho cả đời. Các chương trình và sự hỗ trợ bao gồm sống năng động, các mối quan hệ lành mạnh, ăn uống tốt cho sức khỏe và các phương pháp thực hành lành mạnh. Viếng trang mạng của họ để tìm hiểu thêm.

- [Healthy Schools BC](#)

Duyệt lại lần cuối cùng: tháng Tám năm 2019

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.