Education & Communities

Public Schools NSW

Sun Safety

Information for parents and carers

နေလောင်ဒဏ်မှလုံခြုံမှု

မိဘနှင့် အုပ်ထိန်းသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ

ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းသည် နေလောင်ဒဏ်မှ လုံခြုံမှု ပေးခြင်းကို အလေးအနက်ဆောင်ရွက်ပြီး နေရောင်၏ ပျက်စီးစေတတ် သောသက်ရောက်မှုများမှ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများအားအကာအကွယ်ပေးနိုင်၍ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို အထောက် အပံ့ဖြစ်စေနိုင်သည့် နည်းလမ်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုပါသည်။

ကျောင်းတိုင်းသည် ၎င်းတို့ကျောင်းသားများနှင့် ဝန်ထမ်းများ အတွက် အန္တရာယ်ကင်းသောပတ်ဝန်းကျင် တခုဖန်တီးပေးရန် တာဝန်ရှိပြီး နေရာင်မှ လုံလောက်စွာအကာအကွယ်ပေးခြင်း သည်လည်း တာဝန်တစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်ပါသည်။

ကျောင်းများသည် နေလောင်ဒဏ်မှလုံခြုံမှုပေးခြင်း ဆိုင်ရာ ကျောင်းသားများအတွက်လမ်းညွှန် ကို အသုံးပြုပါသည်။ ကျောင်းသားများအတွက် နေလောင်ဒဏ်မှ ဘက်စုံလုံခြုံမှု ပေးခြင်းလုပ်ငန်းကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန်နှင့် လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖေါ်ရန် စာရွက်စာတမ်းများကို ပံ့ပိုးပါ သည်။ နေလောင်ဒဏ်မှ လုံခြုံမှုပေးခြင်း လုပ်ငန်းများကို ပြန် လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းတို့ ပြုလုပ်သည့် အခါ ၎င်းတို့ ကျောင်းများအသိုင်းအဝိုင်းမှ ကိုယ်စားလှယ်များ ကိုပါ ပါဝင်ပတ်သက်ရန်အားပေးပါသည်။ သင့်ကလေး၏ ကျောင်းတွင် နေလောင်ဒဏ်မှ လုံခြုံမှုပေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမို သိရှိလိုလျှင် သူတို့၏ကျောင်းအုပ်များနှင့် ဆက်သွယ်နိုင် ပါသည်။

ကလေးဘဝနှင့် မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်တွင် အရေပြားပျက်စီးခြင်း

NSW တွင်နေထိုင်သူအားလုံးသည် ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် ဓလေ့ထုံးစံမရွေး နေရောင်ချည်တွင် ပါဝင်သော ခရမ်းလွန်ရောင်ချည် အလွန်အကျွံ ရရှိနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။

အသက် ၁၅ နှစ် အရွယ်တွင် ကလေးများသည် နေရောင်ချည်နှင့် ထိတွေ့မှုကြောင့် ပြန်လည်ကုသ၍ မရနိုင်သော အရေပြားပျက်စီးမှု ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

အရေပြားကင်ဆာသည် ဩစတြေးလျားနိုင်ငံတွင် အဖြစ်အများဆုံး ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပြီး အရေပြား ကင်ဆာ အားလုံး၏ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း မှာ နေရောင်ချည် တွင် ပါဝင်သော ခရမ်းလွန်ရောင်ချည်နှင့် ထိတွေ့မှုကို လျော့ချခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။

နေလောင်ဒဏ်မှ ထိရောက်စွာလုံခြုံမှုပေးနိုင်ရန်အတွက် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်း

နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့မှုကို လျော့ချခြင်းနှင့် နေရောင်ခြည် မှအကာအကွယ်ပေးသောလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုတိုးမြှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းများသည် ရပ်ရွာ များ၏ အရေပြားကင်ဆာနှင့် အရေပြားနှင့် သက်ဆိုင်သော ပျက်စီးမှု များကို လျော့ချခြင်းလုပ်ငန်းများအား ထိရောက်သော ပံ့ပိုး မှုများဖြစ်စေပါသည်။

နေလောင်ဒဏ်မှလုံခြုံမှုပေးခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ကျောင်းသားများနှင့် မူကြိုကလေး များနားလည်စေရန် ကျောင်းများက အကူအညီပေးပြီး ကလေးများ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်နိုင်ရန်-

- နေလောင်ဒဏ်မှလုံခြုံမှုပေးသော ဦးထုပ်၊ အဝတ်အစားနှင့် နေကာမျက်မှန်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊
- ကျောင်းချိန်အတွင်း ခရမ်းလွန်ရောင်ချည် (UVR) အမြင့်ဆုံးအချိန်များတွင် အရိပ်အတွင်းရှာဖွေနေထိုင်ခြင်း၊
- SPF 30+ (သို့မဟုတ် ပိုမိုမြင့်မားသော) အရည်အသွေးမြင့်၊ ရေစိုခံ နေရောင်အကာအကွယ် လူးဆေးဆီများ လိမ်းခြင်း။

နေလောင်ဒဏ်မှလုံခြုံမှုပေးခြင်း - လူတိုင်း၏ တာဝန်

ဆရာများ၊ မိဘများနှင့် အုပ်ထိန်းသူများ၊ ကျောင်းသို့ ခေတ္တလာသူများ အားလုံးတွင် နေလောင်ဒဏ်မှ လုံခြုံမှု ပေးခြင်းဆိုင်ရာ နမူနာစံပြဖြစ်ရန်လိုပါသည်။ ဥပမာ- ကျောင်းပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများတွင် အနားကျယ်သော ဦးထုပ်များ ဝတ်ခြင်း။