



Buffalo Public Schools
Social-Emotional and Wellness Supports
Health related Services Office
Phone: (716) 816-3912
FAX: (716) 851-3561

တုတ်ကွေးကိုင်းတွယ်ဖြေရှင်းပုံ
တက်ဝယ်ရေးသန့် ရှင်းရေးနှင့် တုတ်ကွေးအတွက် သင့်လျော်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များ

အကယ်၍ လူကြီးမင်းကလေးသည် တုတ်ကွေးဖြစ်နေသည်ဟုသိရှိပါက ကလေးသည် အိုဘီပရိုဇင်ကဲ့သို့ အဖျားကြဆေးမသောက်ပဲအဖျားပျောက်ပြီး အနည်းဆုံး ၂၄နီကြာသည်အထိ ကျောင်းမလာပဲ အိမ်တွင်နေရမည်ဖြစ်သည်။

တုတ်ကွေးဖြစ်သည့်လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

- ဖျားခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း သို့ မဟုတ် နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အေးစိမ့်ခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အန်ခြင်း နှင့်/သို့ မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း

အကယ်၍လူကြီးမင်းကလေးတွင် ဤလက္ခဏာများ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုသို့ မဟုတ် အများပေါင်းတွေ့ ပါက ကလေး၏ ဆရာဝန်ဆေးခန်းသို့ ချက်ခြင်းဆက်သွယ်ပြီး ကလေးအား အနားများယူ အရည်များများ သောက်ပါစေ။

အကယ်၍ လူကြီးမင်းကလေးတွင် ပန်းနာရင်ကျပ် ဆီရို ဦးကျောက်ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်မှုများ သို့ မဟုတ် အာရုံကြောစနစ်အလုပ်မလုပ်မှုများ စသည်ကဲ့သို့ အခြားနာတာရှည်ရောဂါများရှိပါက တုတ်ကွေးကြောင့် ပိုမိုဆိုးဝါးလာစေနိုင်ပါသည်။ ဤအခြေအနေမျိုး ဖြစ်ပါက တုတ်ကွေးကဲ့သို့လက္ခဏာများပြလာပါကသင့် ဆရာဝန်အားချက်ခြင်းဆက်သွယ်ပါ။

အောက်ပါကျန်းမာရေးနှင့်တစ်ကိုယ်ရေသန့် ရှင်းမှုများလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် တုတ်ကွေးဖြစ်ခြင်းသို့ မဟုတ် ဖျန် ဖြူးခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သည်။

- နေ့စဉ် မိမိလက်ကိုအကြိမ်များစွာဆေးပါ။ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် "Happy Birthday" သီချင်းတစ်ပုဒ်အချိန်ကြာမျှဆေးပါ။
- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းများကို ခြောင်းဆိုး သို့ မဟုတ် နှာချေသည့်အခါ တစ်ရှူးဖြင့်ကာကွယ်ပါ။ လက်ကိုဘယ်သောအခါမျှ မသုံးပါနှင့်။ တစ်ရှူးမရှိပါက အပေါ်ပိုင်းအင်္ကျီ လက် သို့မဟုတ် လက်မောင်းကွေး၍ နှာချေ သို့ မဟုတ် ချောင်းဆိုးပါ။
- သင့်လက်များဖြင့် သင့်နှာခေါင်း ပါးစပ်သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကိုမကိုင်းပါနှင့်။ လက်များသည် သင့်အားဖျားစေနိုင်သည့် ရောဂါပိုးများသယ်ဆောင်လာနိုင်သည်။
- အစားအစာ ခေါင်းဖြီးများ သို့ မဟုတ် အခြားတစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများကို အတန်းဖော် များနှင့်မျှမသုံးပါနှင့်။ ဖျားနေသူများနှင့် ဝေးဝေးတွင်နေပါ။
- အကယ်၍သင်သည် ဖျားနေ ချောင်းဆိုးနေ နှာခြေနေပါက ကျောင်းမလာပါနှင့်။ သင့်ဆရာဝန်အား ချက်ခြင်း ဆက်သွယ်ပါ။