

สุขศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง

ดร.วัลลภา วาสนาสมpong

ผู้ตรวจ

ดร.สุธีรา เมืองนาโพธิ์

ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล

นางสาวรมย์รัศมี พัชรพงศ์พรรณ

บรรณาธิการ

ผศ. ดร.เกษม ชูรัตน์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-606-089-8

รหัสสินค้า ๑๑๑๔๐๐๗

A+ อักษร

www.aksorn.com

จัดพิมพ์และจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจก. จำกัด

142 ถนนตะนาว เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร. 0 2622 2999 (อัตโนมัติ 20 คู่สาย)

แฟกซ์: บริษัท ไทยรับเล้า จำกัด โทร. 0 2903 9101-6





คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เล่มนี้ ภายในเล่มนำเสนอการจัดการเรียนรู้เป็นหน่วยการเรียนรู้ตรงตามตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา แต่ละหน่วยการเรียนรู้มีการระบุตัวชี้วัดระหว่างทางและ **ตัวชี้วัดปลายทาง** ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ ประกอบไปด้วยสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต โดยเน้นสาระที่เกี่ยวข้องกับวิชาสุขศึกษา จัดการเรียนรู้เป็น ๓ หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่

หน่วยดูแลตนเองด้วยสุขบัญญัติแห่งชาติ : เรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่ของอวัยวะภายนอก การใช้สุขบัญญัติแห่งชาติในการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ดูแลตนเองไม่ให้เจ็บป่วย สามารถบอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเองและปฏิบัติตามคำแนะนำได้

หน่วยรู้จักและเข้าใจตนเอง : เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงความรักความผูกพันในครอบครัว ความแตกต่างระหว่างเพศในสังคมปัจจุบัน และเรียนรู้ว่าทุกคนมีจุดดี และจุดด้อยที่สามารถพัฒนาได้จนเกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง

หน่วยป้องกันอันตรายรอบตัว : เรียนรู้เกี่ยวกับอันตรายภายในบ้าน โรงเรียน และอันตรายที่เกิดจากการเล่น เพื่อป้องกันตนเองจากอันตรายต่าง ๆ และสามารถแสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดอันตรายได้

ในแต่ละหน่วย เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจง่ายและสนุกกับการเรียนรู้ จะนำเสนอให้เห็นขั้นตอนการปฏิบัติตน พร้อมแผนภาพ แผนผัง Infographic และกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจเป็นระยะ

ท้ายหน่วยการเรียนรู้จะมีกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้จากประสบการณ์การเรียนรู้มาประยุกต์ใช้ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน จนเกิดเป็นทักษะชีวิต (Life Skills) ที่ผู้เรียนพึงมีในปัจจุบัน รวมทั้งสรุปสาระสำคัญของหน่วยไว้ให้ด้วย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเรียนเล่มนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้ทั้งความรู้ ทักษะ เจตคติที่ดีต่อสุขภาพ มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ผ่านตัวชี้วัด บรรลุสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดียิ่งขึ้นตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดไว้

ผู้เรียบเรียง

สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่



ดูแลตนเอง ด้วย สุขบัญญัติแห่งชาติ

๑. ร่างกายของเราสำคัญอย่างไร
๒. เราใช้หลักสุขบัญญัติแห่งชาติดูแลร่างกายได้อย่างไร
๓. รู้ได้อย่างไรว่ามีอาการเจ็บป่วย

รู้จักและเข้าใจตนเอง

๑. ครอบครัวคืออะไร
๒. ครอบครัวมีความสุขได้อย่างไร
๓. ตัวฉันเป็นอย่างไร
๔. ฉันมีสิ่งที่น่าสนใจภายในใจอย่างไร

ป้องกันอันตรายรอบตัว

๑. อันตรายเกิดจากอะไร
๒. ป้องกันอันตรายได้อย่างไร
๓. เมื่อต้องการความช่วยเหลือควรทำอย่างไร

บรรณานุกรม

๒

๔

๖

๒๐

๓๐

๓๒

๓๔

๓๘

๔๔

๕๒

๕๔

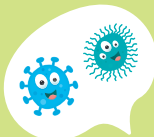
๕๘

๖๔

๗๘

ดูแลตนเอง ด้วย สุขบัญญัติแห่งชาติ

ถ้าใช้มือที่สกปรก
หยิบอาหารเข้าปาก
จะเกิดผลอย่างไร



สาระสำคัญ

- เราใช้มือที่สกปรกหยิบอาหารเข้าปาก จะเกิดผลอย่างไร
- เราใช้สุขบัญญัติแห่งชาติดูแลสุขภาพและป้องกันอาการเจ็บป่วย
- เมื่อมีอาการเจ็บป่วยต้องบอกให้พ่อแม่ทราบ

ตัวชี้วัด

ม.ร. พ ๑.๑ ป.๑/๑
ม.ร. พ ๔.๑ ป.๑/๒
ม.ร. พ ๔.๑ ป.๑/๓
ม.ร. พ ๑.๑ ป.๑/๒
ม.ร. พ ๔.๑ ป.๑/๑

กระตุ้น ความสนใจ

โยงเส้นจับคู่ภาพอวัยวะและหน้าที่ให้
สัมพันธ์กัน

ตา



หู



จมูก



ปาก



มือ



ขา
หรือ
เท้า



ในชีวิตประจำวันอวัยวะต่าง ๆ ทำงานสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร





ร่างกายของเราสำคัญอย่างไร?

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้น อวัยวะต่าง ๆ มีพัฒนาการ และการทำงานดีขึ้น ก็สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี และช่วยเหลือตนเองได้เบื้องต้น ซึ่งอวัยวะของร่างกายที่เรา มองเห็นได้ด้วยตาเปล่าเรียกว่า **อวัยวะภายนอก**

วัยทารก
ต้องใช้มือเกาะสิ่งอื่น
เพื่อยืน ยังไม่สามารถ
ยืนได้เอง



เมื่อโตขึ้นก็สามารถ
ใช้ขาปั่นจักรยาน
ใช้มือจับบังคับทิศทาง
และใช้ตาดูทางได้
ในเวลาเดียวกัน



อวัยวะภายนอกแต่ละอวัยวะมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่ทำงาน
สัมพันธ์กัน เพื่อให้เราดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ



ผม ป้องกันความร้อนให้หนังศีรษะ



หู ฟังเสียง, ช่วยในการทรงตัว



ตา มองเห็นสิ่งต่างๆ



ปาก พูดคุย, รับประทาน



จมูก ดมกลิ่น, หายใจ



คอ เป็นที่ตั้งของศีรษะ



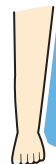
ผิวหนัง ห่อหุ้มร่างกาย,
รักษาความอบอุ่น



เล็บ ปกป้องปลายนิ้ว



แขน มือ และนิ้วมือ หยิบจับสิ่งของ,
ช่วยในการเคลื่อนไหว



ขา เท้า และนิ้วเท้า ช่วยในการเคลื่อนที่, รับน้ำหนัก
ของร่างกาย, ช่วยในการทรงตัว



คนที่มียังวะไม่ครบ ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างไร



อวัยวะภายนอก



๒ เราใช้หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลร่างกายได้อย่างไร ?

เราสามารถใช้หลักสุขบัญญัติแห่งชาติมาช่วยในการ
ดูแลรักษาร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ และดูแลให้มีสุขภาพ
ที่ดี



หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

- ๑ **ดูแลรักษาร่างกาย** และของใช้ให้สะอาด
- ๒ **ดูแลรักษาฟัน** ให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
- ๓ **ล้างมือ** ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
- ๔ **รับประทานอาหาร** สุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและ
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ลีฉุนฉุน
- ๕ **งดสูบบุหรี่** สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำล่อนทางเพศ
- ๖ **สร้างความสัมพันธ์** ในครอบครัวให้อบอุ่น
- ๗ **ป้องกันอุบัติเหตุ** ด้วยการไม่ประมาท
- ๘ **ออกกำลังกาย**สม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
- ๙ **ทำจิตใจ** ให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
- ๑๐ **มีสำนึก** ต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



ดูภาพ แล้วบอกว่าเด็กในภาพเป็นอะไร
มีสาเหตุมาจากอะไร



ภาพที่ ๑



ภาพที่ ๒



นักเรียนควรดูแลตนเองอย่างไร เพื่อไม่ให้เหมือนเด็กในภาพ



๑ ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

การอาบน้ำ

- อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- เช็ดตัวให้แห้งด้วยผ้าสะอาด
- สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ไม่สวมเสื้อผ้าที่ใช้แล้ว
- ตากผ้าเช็ดตัวให้แห้งทุกครั้งหลังใช้งาน

การอาบน้ำให้สะอาด สามารถปฏิบัติ ได้ดังนี้



ล้างตัวด้วยน้ำและใช้มือถูให้ทั่วตัว เพื่อล้างฝุ่นละออง



ฟอกสบู่ให้ทั่วตัวอาจใช้ผ้าหรือฟองน้ำขัดถูตัว



ล้างตัวด้วยน้ำให้สบู่ออกหมดจนสะอาด



ใช้ผ้าขนหนูเช็ดให้ทั่วทั้งตัวจนแห้ง

การสระผม

- สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง
- เช็ดผมให้แห้งหลังสระผมทุกครั้ง
- หวีผมเบาๆ ด้วยหวีซี่ห่างทุกวัน

การสระผมให้สะอาด สามารถปฏิบัติ ได้ดังนี้



ราดน้ำให้เส้นผมเปียกทั่วศีรษะ



เทยาสระผมใส่ฝ่ามือเล็กน้อย



ป้ายยาสระผมลงบนเส้นผม แล้วนวดเบาๆ ให้ทั่วศีรษะ

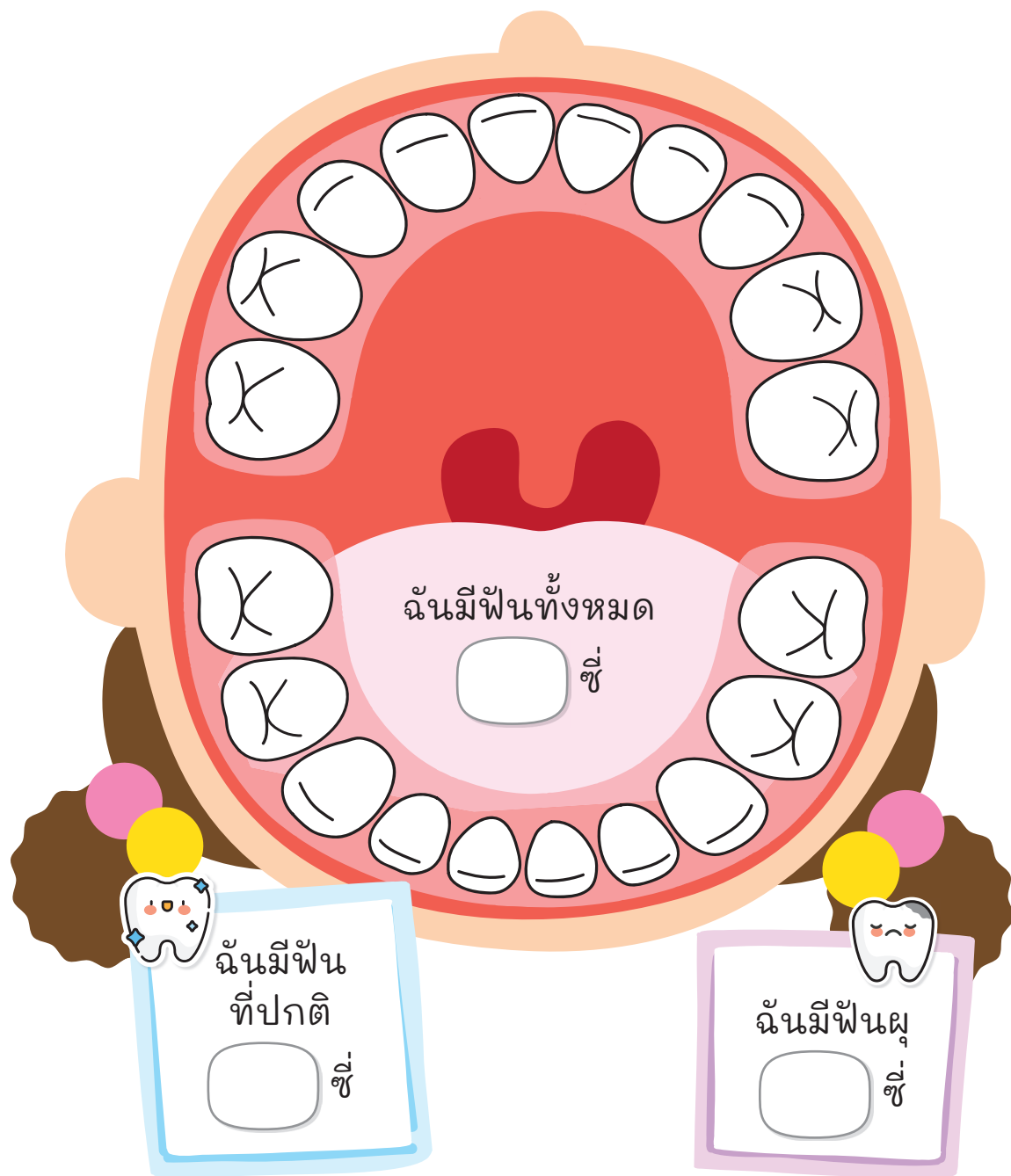


ล้างเส้นผมด้วยน้ำให้ยาสระผมออกหมดจนสะอาด



ใช้ผ้าสะอาดเช็ดผมให้แห้ง

ผลัดกันเล่นบทบาทสมมุติ โดยคนหนึ่งเป็น
หมอฟัน คนหนึ่งเป็นคนไข้ ให้หมอฟันดู
ช่องปากแล้วบันทึกลักษณะที่สังเกตได้ลงในภาพที่กำหนด



ปาก ภายนอกมีริมฝีปาก และในช่องปากมีอวัยวะ คือ
เหงือก ฟัน และลิ้น



ฟันของเรามีจำนวน ๒ ชุด ชุดแรก คือ
ฟันน้ำนม เมื่อฟันน้ำนมหลุดไป
ฟันชุดที่ ๒ คือ **ฟันแท้** จะขึ้นมาแทนที่
ถ้าฟันแท้หลุดไปจะไม่มีฟันชุดใดขึ้นมาแทนที่อีก



สุขภาพน่ารู้ น้ำตาลอันตรายต่อฟัน

น้ำตาลมีส่วนทำให้เกิดฟันผุ โดยเมื่อแบคทีเรียเจอกับน้ำตาลจะ
สร้างสารเหนียวชนิดหนึ่งขึ้นมาเกาะติดแน่นกับฟัน และเกิดเป็น
คราบพลาก (Plaque) แบคทีเรียจะเปลี่ยนน้ำตาลให้กลายเป็น
กรด มาทำลายสารเคลือบฟัน หากแปรงฟันไม่สะอาด จะทำให้
ฟันผุ และปวดฟัน



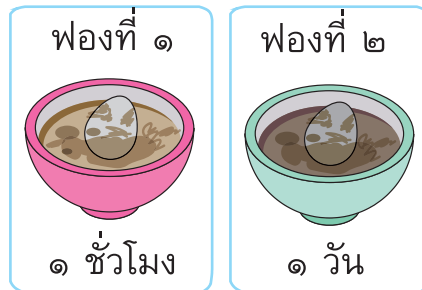
น้ำตาล Vs ฟัน



กิจกรรม ☆ ถ้าไม่แปรงฟันจะเป็นอย่างไร

วิธีปฏิบัติ

- นำไข่เปิดที่ต้มแล้วทั้งเปลือก ๒ ฟอง
ใส่ในซาม ซามละ ๑ ฟอง
- ใส่น้ำอัดลม น้ำหวาน ซอสมะเขือเทศ
หรืออาหารต่าง ๆ ลงในซาม และตั้ง
ทิ้งไว้ตามระยะเวลาที่กำหนด ดังภาพ
- เมื่อถึงกำหนดเวลา นำแปรงสีฟันใส่ยาสีฟันแปรงลงบนเปลือก
ไข่ทั้ง ๒ ฟอง ให้สะอาด



ไข่ที่ตั้งทิ้งไว้ ๑ ชั่วโมง ทำความสะอาดได้

☐ ง่าย

☐ ยาก

ไข่ที่ตั้งทิ้งไว้ ๑ วัน ทำความสะอาดได้

☐ ง่าย

☐ ยาก



ถ้าปล่อยให้ฟันมีสิ่งสกปรกติดอยู่นาน ๆ โดยไม่แปรงฟัน
ฟันจะเป็นอย่างไร

๒ ดูแลรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวัน

อย่างถูกต้อง

การแปรงฟัน

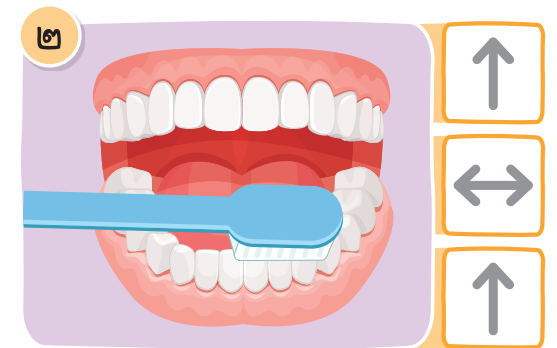
- แปรงฟันหลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน
ทุกวัน หรือหลังรับประทานอาหารทุกมื้อ
- ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์



การแปรงฟันให้สะอาด สามารถปฏิบัติ ได้ดังนี้



แปรงฟันบน
ปิดขนแปรงลง และถูไปมา



แปรงฟันล่าง
ปิดขนแปรงขึ้น และถูไปมา



แปรงฟันด้านบนเคี้ยว
แปรงถูไปมาบนตัวฟัน

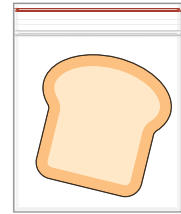


แปรงลิ้น ปิดขนแปรงออก
ตามความยาวลิ้น

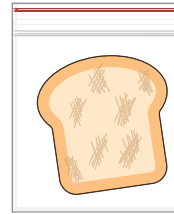
กิจกรรม ☆ มือเราสกปรกหรือไม่

วิธีปฏิบัติ

- ใช้ที่คีบอาหารคีบขนมปังแผ่นที่ ๑ ใส่ถุงซิปปิดให้สนิท
- ใช้มือจับขนมปังแผ่นที่ ๒ ให้ทั่วแผ่น แล้วใส่ถุงซิปปิดให้สนิท
- ทิ้งขนมปังทั้ง ๒ ถุง ไว้ ๗ วัน



ขนมปัง
แผ่นที่ ๑



ขนมปัง
แผ่นที่ ๒

กิจกรรม ☆ เชื้อโรคหายไปได้อย่างไร

วิธีปฏิบัติ

- เทน้ำเปล่าลงในจานพลาสติก
- เทพริกไทยลงในน้ำเปล่าให้ทั่ว
- ใช้นิ้วจุ่มลงไปในจานพลาสติกแล้วสังเกตผล
- เช็ดนิ้วให้สะอาด จุ่มนิ้วลงในน้ำสบู่เหลว แล้วนำไปจุ่มในจานพลาสติกอีกครั้ง สังเกตผล



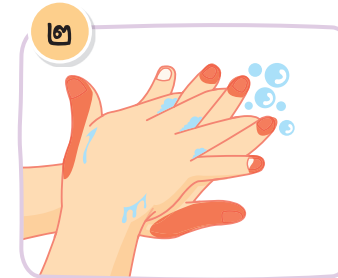
๓ ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย

การล้างมือ

การล้างมือให้สะอาด สามารถปฏิบัติ ได้ดังนี้



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ โดยใช้ฝ่ามือถูกัน



ใช้ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วมือถูขอกัน



ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วมือถูขอกัน



ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ



ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



ใช้ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ

ล้างมือนาน ๒๐ วินาที
ใช้เวลาเท่ากับ
ร้องเพลง
Happy Birthday
หรือเพลงช้าง ๒ รอบ



มือฉันมีเชื้อโรค



นอกจากนี้เรายังดูแลรักษาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้ดังนี้



ตา

- ไม่ดูหน้าจอโทรทัศน์ โทรศัพท์เคลื่อนที่ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ เป็นเวลานาน
- **จำกัดเวลาดูครั้งละไม่เกิน ๑ ชั่วโมง**
- เมื่อฝุ่นเข้าตา ไม่ใช้มือขยี้ตา ให้เปิดน้ำไหลผ่านตาเพื่อล้างฝุ่น
- เมื่ออ่านหนังสือให้วางหนังสือห่างจากตาประมาณ ๑ ไม้มบรรทัด และมีแสงสว่างเพียงพอ



หู

- ไม่ใช้ของแข็งแคะหู
- ไม่ให้น้ำเข้าหู
- เมื่อใช้หูฟัง ไม่ควรเปิดเสียงดังเกินไป



จมูก

- ไม่สูดน้ำมูกแรง ๆ
- ไม่ใช้ของแข็งแคะจมูก
- สวมหน้ากากอนามัย เมื่ออยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นควันมาก



คอ

- นอนบนหมอนที่สูงพอดี
- ไม่วางของหนักบนศีรษะ
- ไม่หุนคอแรง ๆ หรือ เล่นด้วยความรุนแรง



เท้า

- ล้างเท้าให้สะอาดเมื่อ กลับเข้าบ้านทุกครั้ง
- สวมรองเท้า เมื่อออกนอกบ้าน



คนเดียว

กิจกรรมสร้างเสริม

ประสบการณ์การเรียนรู้ ๕

ขีด ✓ ลงใน ○ ของอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย



อาหารลักษณะใดบ้างที่เราไม่ควรรับประทาน



๑๗

๑๖



การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก



๔ รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

ข้าว-แป้ง ที่ไม่ผ่านการขัดสี

- รับประทานสลับสับเปลี่ยน เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง



เนื้อสัตว์หลากหลาย

- เลี่ยงส่วนที่ติดมัน
- รับประทานปลา ๒ ครั้งต่อสัปดาห์ เน้นปลาทะเล เพราะเป็นแหล่งไขมันดี มีโอเมก้า ๓ ช่วยบำรุงสมอง

ผักผลไม้ ๕ สี

- รับประทานสลับสับเปลี่ยน เพื่อให้ได้วิตามิน และเกลือแร่หลากหลาย



ลด หวาน มัน เค็ม



น้ำตาล
๖ ช้อนชา/วัน



ไขมัน
๖ ช้อนชา/วัน



เกลือ
๑ ช้อนชา/วัน

นมจืด

วันละ ๒-๓ กล่อง

น้ำเปล่า

วันละ ๖-๘ แก้ว

ใน ๑ วัน เราควร
รับประทานอาหาร
ให้ครบทั้ง ๓ มื้อ



นอกจากนี้เรายังสามารถใช้หลักสุขบัญญัติแห่งชาติดูแลสุขภาพได้อีก

ตัวอย่าง

การดูแลสุขภาพโดยใช้หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อ ๕

- ไม่สูบบุหรี่
- ไม่ดื่มสุรา
- ไม่เสพสารเสพติด
- ไม่เล่นการพนัน



ข้อ ๖

- ใช้เวลาว่างกับครอบครัว



ข้อ ๗



- ข้ามถนนตรงทางม้าลาย

ข้อ ๘



- ออกกำลังกายที่ตนเองชอบ

ข้อ ๙



- ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ

ข้อ ๑๐



- ทิ้งขยะให้ลงถังตามประเภท

๓ รู้ได้อย่างไรว่ามีอาการเจ็บป่วย?

ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่นักเรียนควรรู้ มีดังนี้

ตัวร้อน มีไข้



ร่างกาย ผิวหนังมี
ความร้อนสูงกว่าปกติ
โดยเฉพาะในช่องปาก
ใต้รักแร้ ข้อพับต่างๆ
และหน้าผาก



ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ

ปวดบริเวณศีรษะ
รู้สึกเหมือนรอบๆ ตัว
กำลังหมุน



มีน้ำมูก

มีน้ำมูกใสๆ
ไหลออกมาทาง
จมูกจนรู้สึกคัด
จมูก หายใจ
ไม่ออก

ท้องเสีย

ถ่ายเหลวมากกว่า
๓ ครั้งต่อวัน
อาจมีอาการ
ปวดท้อง
ร่วมด้วย



ผื่นคัน

มีเม็ดสีแดง
เล็กๆ ขึ้น
บริเวณ
ผิวหนังและ
มีอาการคัน



ปวดท้อง

แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ
มีลมในท้อง ปวดท้องส่วนบน
ตรงใต้ลิ้นปี่หรือตรงใต้
ชายโครงด้านซ้าย



ฟกช้ำ

บริเวณผิวหนังมี
รอยช้ำ สีผิวคล้ำกว่าบริเวณอื่น
อาจเป็นสีแดง สีม่วง สีแดง
อมม่วง หรือสีน้ำเงิน



จับคู่
กิจกรรมสร้างเสริม
ประสบการณ์การเรียนรู้

ดูภาพที่กำหนด แล้วขีด ✓ ลงใน ○
เพื่อระบุอาการเจ็บป่วยให้ถูกต้อง และสืบค้น
วิธีดูแล



- ☐ ไอ
- ☐ มีน้ำมูก
- ☐ ถ่ายเป็นน้ำ



- ☐ คัน
- ☐ มีผื่น
- ☐ จาม



- ☐ คัน
- ☐ ปวดท้อง
- ☐ ถ่ายเป็นน้ำ

ถ้ามีอาการเจ็บป่วย ควรปฏิบัติอย่างไร

วิธีดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

ลักษณะ	วิธีดูแลเบื้องต้น
 ตัวร้อน มีไข้	ใช้ผ้าชุบน้ำ เช็ดตัวเพื่อลดความร้อน
 ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ	ดมยาดมหรือทายาหม่องบริเวณขมับ ข้อมือ แล้วสูดดม
 มีน้ำมูก	ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ
 ท้องเสีย	รับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น ข้าวต้ม แกงจืด
 ปวดท้อง	รับประทานอาหารที่ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด เช่น กลัวย สับปะรด โยเกิร์ต นมเปรี้ยว น้ำขิง
 พก้ำ	ประคบด้วยผ้าห่อน้ำแข็ง หรือเจลประคบเย็น ไม่บีบนวดบริเวณที่พก้ำ
 ผื่นคัน	ไม่เกาบริเวณที่คัน ถ้าคันมากให้ใช้วิธีการลูบแทนการเกา



สุขภาพน่ารู้ อาการพก้ำ

อาการพก้ำเกิดจากส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายได้รับแรงกระทำทำให้มีเลือดออกใต้ผิวหนังโดยไม่มีบาดแผล **วิธีดูแลเบื้องต้น** ให้ใช้ผ้าห่อน้ำแข็งประคบบริเวณที่พก้ำนาน ๑๕-๓๐ นาที วันละ ๒-๓ ครั้ง ภายใน ๒ วัน เพื่อลดอาการบวม หลังจากนั้นจึงประคบด้วยความร้อน เพื่อให้เลือดใต้ผิวหนังที่แข็งสลายตัว



อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตัวเรา อาจเพราะว่าเราเป็นโรคต่าง ๆ ซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อยในวัยของนักเรียน

ตัวอย่าง

โรคที่พบได้บ่อย

โรคไข้หวัด

ตัวร้อน มีไข้ น้ำมูกไหล
ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ



โรคไข้หวัดใหญ่

ตัวร้อน มีไข้ ปวดศีรษะ
ปวดเมื่อยตามตัว



โรคท้องเสีย

ถ่ายเหลวมากกว่า
๓ ครั้งต่อวัน ปวดท้อง



โรคลำไส้อักเสบจากเชื้อไวรัส

มีไข้ อาเจียน เบื่ออาหาร
ถ่ายเหลวเป็นน้ำ



โรคภูมิแพ้

มีผื่นขึ้นบริเวณผิวหนัง
คัน มีน้ำมูกไหล หรือเกิดอาการ
บวมบริเวณใบหน้า แขน ขา



โรคอีสุกอีใส

มีเม็ดสีแดงขึ้นตามบริเวณตัว
จากนั้นจะกลายเป็นตุ่มใส ๆ คัน
ต่อมาตุ่มจะกลายเป็นสะเก็ดแผล



แม่ครับผมปวดท้องครับ ถ่ายออกมา
มีลักษณะเหลวและเหม็นคาวด้วยครับ
มีอาการหลังจากรับประทานอาหารเมื่อตอน
กลางวัน ตอนนี้ก็ยังปวดถ่ายอยู่ครับ



การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย



สรุปสาระสำคัญ

ข้อ ๑ **ผม** • ปกคลุมศีรษะ

👍 สระผมอย่างน้อย

สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง



ผิวหนัง • ปกคลุมร่างกาย

👍 อาบน้ำวันละ ๒ ครั้ง

ข้อ ๒ **ปาก** • พุดและรับประทานอาหาร



👍 แปรงฟันอย่างน้อย

วันละ ๒ ครั้ง

ข้อ ๓ **มือ** • จับสิ่งของ

👍 ล้างมือให้สะอาด



เล็บ • ปกป้องปลายนิ้ว

👍 ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ

ข้อ ๔ **รับ** รับประทานอาหารครบ ๓ มื้อ หลีกเลียงอาหารรสจัด

ข้อ ๕ **ไม่** สูบบุหรี่ **ไม่** ดื่มสุรา

ข้อ ๖ **ใช้** เวลาว่างทำกิจกรรมกับครอบครัว

ข้อ ๗ **ข้าม** ถนนตรงทางม้าลาย

ข้อ ๘ **ออกกำลังกาย** ที่ตนเองชอบ

ข้อ ๙ **ทำจิตใจ** ให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

ข้อ ๑๐ **แยกขยะ** ก่อนทิ้งทุกครั้ง

ดูแลตนเองด้วย สุขบัญญัติแห่งชาติ

ตา • ดู

👍 ไม่ใช้สายตาดูหน้าจอนานๆ

หู • ฟัง

👍 ไม่ใช้ของแข็งแคะหู

จมูก • ดม, หายใจ

👍 ไม่สูดน้ำมูกแรงๆ

คอ • รับน้ำหนัก
ของศีรษะ

👍 ไม่วางของหนัก
บนศีรษะ



เท้า • เคลื่อนที่

👍 สวมรองเท้า
ก่อนออกนอกบ้าน



กิจกรรม

การเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

- การสื่อสาร
- การคิด
- การแก้ปัญหา
- การใช้ทักษะชีวิต
- การใช้เทคโนโลยี

จับคู่

๑ จับสลากภาพอวัยวะคนละ ๓ ภาพ ไม่ซ้ำกัน ตัดภาพอวัยวะลงในสมุดและฉลัดกันพูดอธิบายวิธีการดูแลรักษาอวัยวะที่จับสลากได้ให้ถูกต้อง

๑

(ตัดภาพ)

อวัยวะนี้คือ



๒

(ตัดภาพ)

อวัยวะนี้คือ



๓

(ตัดภาพ)

อวัยวะนี้คือ





จับคู่

๒) สำรวจความสะอาดของร่างกายคู่ของตนเอง และประเมินโดย
ระบายสีที่รูป ที่ตรงกับผลการสำรวจ

เสื้อผ้า

สะอาด ไม่เหม็นอับ สกปรก เล็กน้อย สกปรก เหม็นอับ

ผม

สะอาด ไม่มัน ไม่มีสิ่งสกปรก ผมมัน เล็กน้อย ไม่มีสิ่งสกปรก ผมมัน สกปรก

ช่องปาก

สะอาด ไม่มีคราบ มีคราบ เล็กน้อย ไม่สะอาด มีกลิ่นปาก

เล็บ

สะอาด และสั้น สะอาด แต่ยาว ไม่สะอาด และยาว



จับคู่

๓) แสดงวิธีการแปรงฟัน โดยปฏิบัติตามกิจกรรม “แปรงฟัน
ให้สะอาด” บันทึกสิ่งที่สังเกตลงในภาพฟัน และประเมิน
ตนเอง โดยระบายสีที่รูป ที่ตรงกับผลการปฏิบัติ

กิจกรรม ★ แปรงฟันให้สะอาด

วิธีปฏิบัติ

- ๑) แต่ละคนเคี้ยวเม็ดสีย้อมฟัน* ๑ เม็ด นาน ๓ วินาที โดยไม่ต้องกลืน
- ๒) บ้วนปากด้วยน้ำสะอาด สังเกตฟันของตัวเอง แล้วบันทึกลงใน
ภาพฟันที่กำหนด
- ๓) แปรงฟัน ๑ ครั้ง แล้วบันทึกผล จากนั้นถ้ายังมีคราบสีชมพูติดอยู่
ให้แปรงฟันจนกว่าจะสะอาด



ผลการแปรงฟันครั้งที่ ๑

ฟันไม่มีคราบติด ฟันมีคราบติดบ้าง ฟันมีคราบติดมาก

จำนวนครั้งที่แปรงฟันจนสะอาด ครั้ง

- ๔) แปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวันทุกครั้ง ให้ครูตรวจสอบ
ความสะอาด

* อาจใช้สีผสมอาหารผสมน้ำแล้วนำคัตตอนบัตุ่มลงในสีผสมอาหารแล้วนำมาถูที่ตัวฟัน



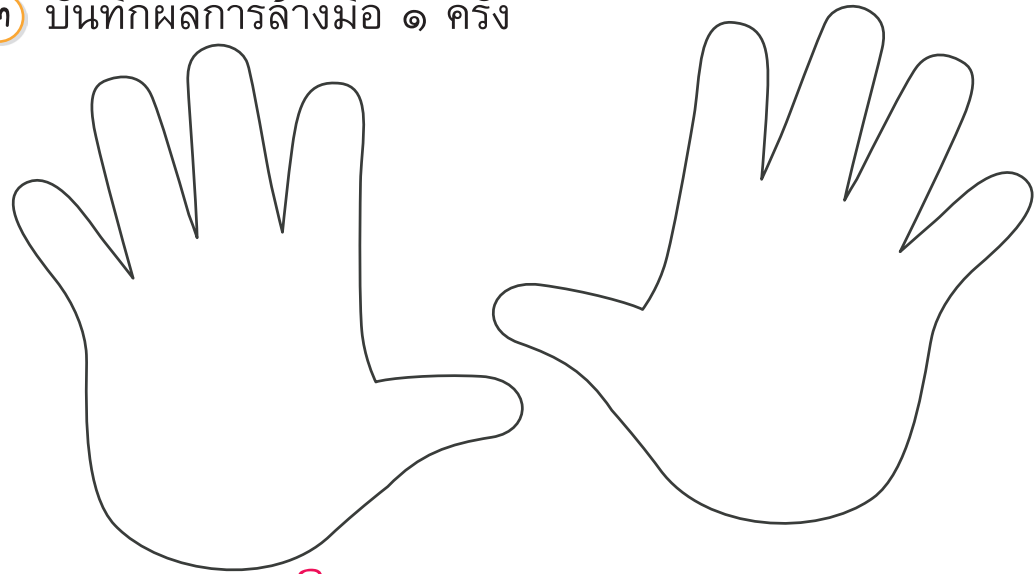
จับคู่

๕ แสดงวิธีการล้างมือ โดยปฏิบัติตามกิจกรรม “ล้างมือให้สะอาด” บันทึกผลการปฏิบัติและประเมินตนเองโดยระบายสีหน้ารูป    ที่ตรงกับผลการปฏิบัติ

กิจกรรม ★ ล้างมือให้สะอาด

วิธีปฏิบัติ

- จับคู่ แต่ละคนวางมือทั้ง ๒ ข้างบนกากเพชร
- ผลัดกันล้างมือตามขั้นตอนให้สะอาด โดยให้คู่ของตนเองตรวจสอบ
- บันทึกผลการล้างมือ ๑ ครั้ง



ผลการล้างมือครั้งที่ ๑



มือไม่มีคราบติด



มือมีคราบติดบ้าง



มือมีคราบติดมาก

จำนวนครั้งที่ล้างมือจนสะอาด ครั้ง

- นำวิธีการล้างมือที่ถูกต้องไปปฏิบัติทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย

คนเดียว



๕ บันทึกการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามที่ครูแนะนำโดยบันทึกเป็นประจำทุกวันเป็นเวลา ๑ สัปดาห์

บันทึกการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ ของ ด.ช./ด.ญ.

วันที่ เดือน พ.ศ.

รายการปฏิบัติ	ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ			
	ทุกวัน	๓-๕ วัน	๑-๒ วัน	ไม่ปฏิบัติ
๑. อาบน้ำและล้างหน้าอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ฟอกสบู่แล้วล้างออกด้วยน้ำจนสะอาด และเช็ดให้แห้ง				
๒. สระผมด้วยยาสระผม ล้างออกด้วยน้ำสะอาด เช็ดให้แห้ง และหวีผม				
๓. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หลังตื่นนอนตอนเช้าและก่อนนอน				
๔. ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังการขับถ่าย หรือหลังการทำกิจกรรมต่าง ๆ				
๕. รับประทานอาหารครบทั้ง ๓ มื้อ แต่ละมื้อเป็นอาหารที่มีประโยชน์				
๖. ไม่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ สุรา และสารเสพติด				
๗. แสดงความรักต่อสมาชิกในครอบครัว				
๘. ไม่วิ่งลงบันได ไม่วิ่งเล่นในบ้านหรืออาคารเรียน				
๙. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ชอบ				
๑๐. มีความสุข ร่าเริงแจ่มใส				
๑๑. ตั้งชยะตรงกับประเภทของถัษยะ				