

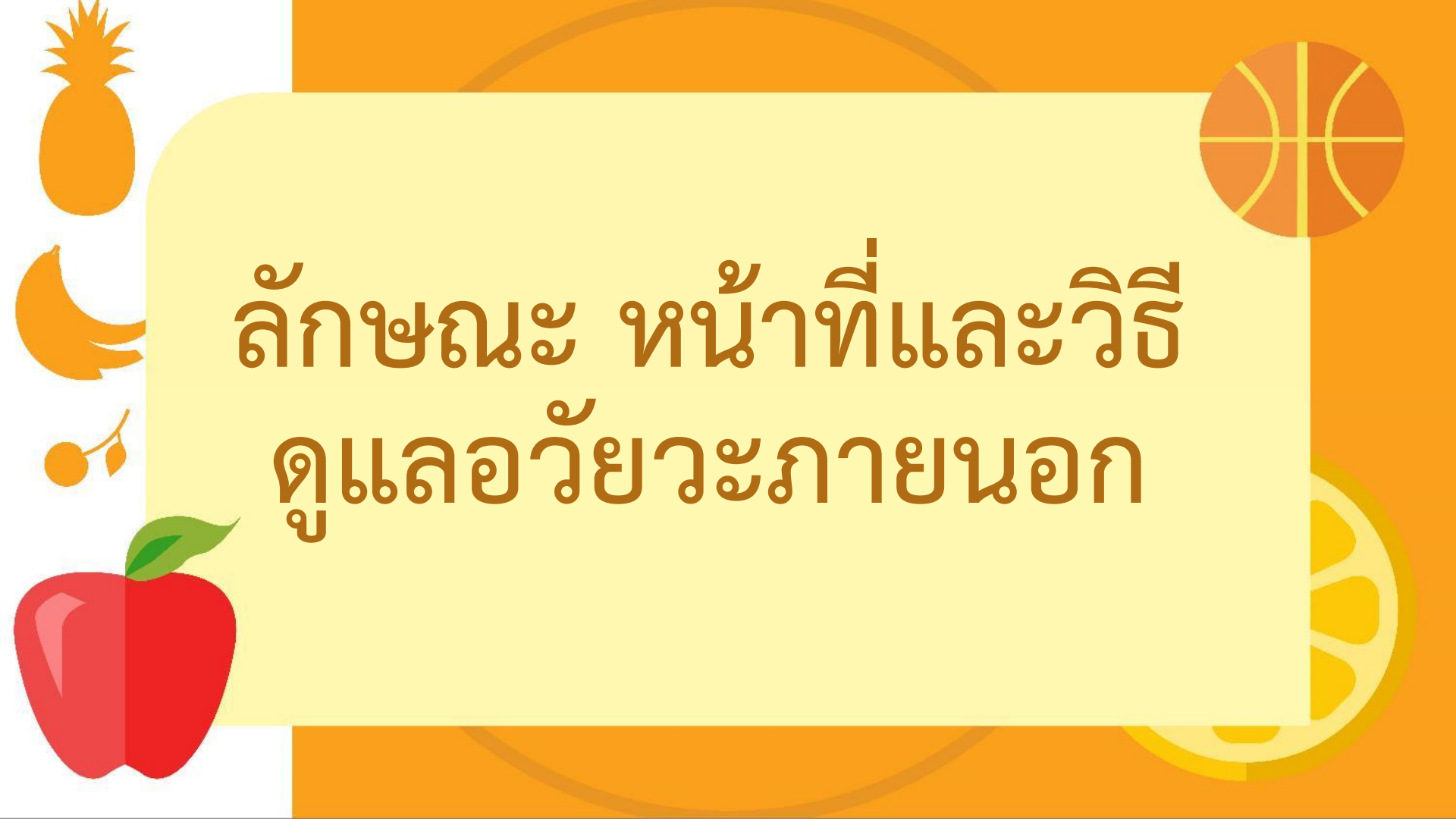
รายวิชากลุ่มบูรณาการ (แกนหลัก สุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ผู้สอน ครูเอื้องฟ้า สุขเมือง

เรื่อง ลักษณะ หน้าที่และวิธีดูแล้วยวะภายนอก





ลักษณะ หน้าทีและวิธี ดูแล้วยวะภายนอก



เพลง นี่คืออะไร

นี่คือผม นี่คือน้ำผาก

นี่คือขา นี่คือหัวไหล่

อันแบน ๆ เขาเรียกสะโพก

นี่คือปาก นี่คือนูกลตา

ยื่นออกไปเขาเรียกว่าแขน

เอาไว้โยก แชมบ้า แชมบ้า



อวัยวะภายนอก



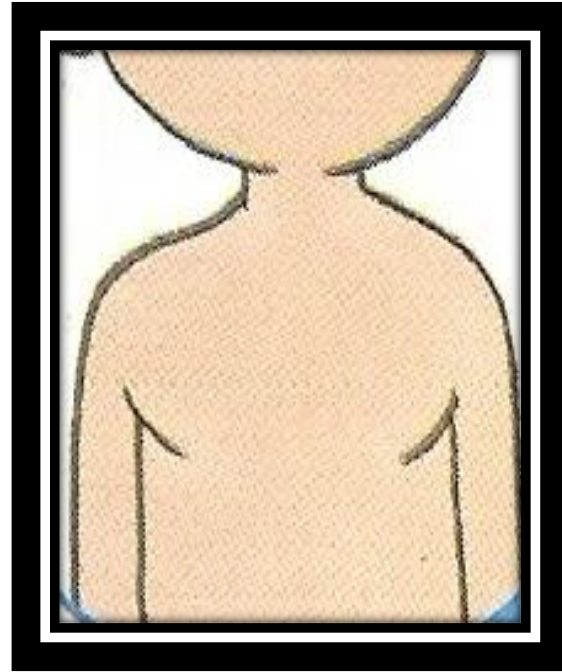
การดูแลอวัยวะภายนอก อย่างถูกวิธี



ศิรชะและเส้นผม



ผิวหนัง



ปาก



ตา



หู



เท้า



เล็บมือเล็บเท้า



จมูก



การดูแลรักษาจมูก



1.ระวังอย่าให้จมูกกระแทกกับของแข็ง



2.ไม่ควรดึงหรือถอนขนจมูก



3.ไม่ควรใช้มือหรือของแข็งแคะจมูก





4.เมื่อน้ำมูกไหล ควรใช้ผ้าที่สะอาดเช็ดเบาๆ



5.ห้ามนำของเล่นหรืออุปกรณ์ที่มีขนาดเล็ก
ใส่เข้าไปในรูจมูก



6. ถ้ามีเลือดกำเดาไหล ให้นั่งก้มหน้าเล็กน้อย
ใช้ผ้ามือบีบจมูก แล้วใช้ผ้าที่สะอาดซับเบาๆ



7. ถ้ามีเลือดกำเดาไหลต้องแจ้งผู้ปกครอง
หรือครูทราบ

กิจกรรม

ให้นักเรียนเขียน ✓ ลงใน □
ที่เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



1.อวัยวะในภาพมีวิธีการดูแลรักษาอย่างไร



- ☐ สระผมให้สะอาดด้วยยาสระผม
- ☐ ใส่หมวกคลุมอยู่เสมอ

2. อวัยวะในภาพมีวิธีการดูแลรักษาอย่างไร



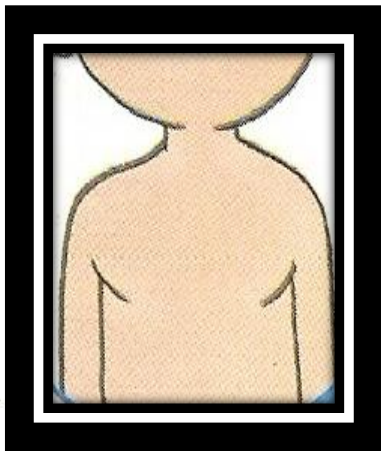
- ☐ ล้างด้วยสบู่กับน้ำสะอาด
- ☐ ฉีดน้ำหอมดับกลิ่น

3. อวัยวะในภาพมีวิธีการดูแลรักษาอย่างไร



- ☐ ล้างทำความสะอาดและเช็ดให้แห้ง
- ☐ ใช้ผ้าเช็ดทำความสะอาด

4. อวัยวะในภาพมีวิธีการดูแลรักษาอย่างไร



☐ อาบน้ำวันละ2ครั้ง

☐ ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว

5. อวัยวะในภาพมีวิธีการดูแลรักษาอย่างไร



- ☐ ใช้นิ้วมือนวดหลังการแปรงฟัน
- ☐ ใช้แปรงสีฟันทำความสะอาด
หลังการแปรงฟัน

กิจกรรม

