

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ( สุขศึกษา )

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง

การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (๓)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูปณิญา ประจันบาน



# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการเป็นตะคริวและเป็นลม
๒. ปฏิบัติวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการเป็นตะคริวและเป็นลม
๓. เห็นความสำคัญของการปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการเป็นตะคริวและเป็นลม



# การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

# ๓



ตะคริวและเป็นลม





คำถาม

นักเรียนเคยเป็นตะคริว  
หรือเป็นลมหรือไม่

# สาเหตุของการเกิดตะคริว

เกิดจากการหดเกร็งตัวเป็นก้อนแข็ง  
ที่เกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ  
ของร่างกายอย่างกะทันหัน  
ทำให้รู้สึกเจ็บปวด





# ลักษณะของอาการ



เจ็บ ปวด และเป็นก้อนแข็ง  
ใต้ผิวหนัง



## คำถาม

นักเรียนมีวิธีการปฐมพยาบาล  
เมื่อมีอาการเป็นตะคริวอย่างไร



A male athlete is sitting on a red running track, holding his right knee with both hands, appearing to be in pain. He is wearing a grey sleeveless shirt and black shorts. The background shows the curved lanes of the track under bright sunlight. A semi-transparent white box with a blue gradient border contains the Thai text.

# การปฐมพยาบาลเมื่อเป็นตะคริว



# วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเป็นตะคริว

๑

## การยืดกล้ามเนื้อ

ยืดกล้ามเนื้อที่เกิดตะคริว  
ให้คลายตัวอย่างช้า ๆ





# วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเป็นตะคริว

๒

## การนวดที่กล้ามเนื้อ

เริ่มจากคลึงเบา ๆ ที่กล้ามเนื้อ  
บริเวณที่เป็นตะคริว จะช่วยให้  
กล้ามเนื้อคลายตัวได้เร็วขึ้น







## วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเป็นตะคริว

๓

ประคบร้อน

โดยใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหรือกระเป๋าน้ำร้อน  
ประคบบริเวณที่ปวด





# วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเป็นตะคริว

๔

## ทายาแก้ปวดเมื่อย

เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด  
ก็จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว  
ได้เร็วขึ้น ไม่ควรนวดแรง ๆ



# สาเหตุของการเป็นลม

เกิดจากหลากหลายสาเหตุ  
ทั้งสภาพจิตใจ เช่น การเกิดความเครียด  
ความกลัวและจากสภาพร่างกายที่  
อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า ความดันต่ำ





# อาการเป็นลม แบ่งเป็น



เป็นลมธรรมดา

เป็นลมแดด



# ลักษณะของอาการเป็นลมธรรมดา



หน้ามืด ใจสั่น ใจหวิว วิงเวียน  
มึนงง และอ่อนเพลีย

# ลักษณะของอาการเป็นลมแดด



ผิวหนังแดง เนื่องจากอุณหภูมิ  
ในร่างกายเพิ่มสูง อาจมีอาการปวดศีรษะ  
หายใจถี่ หน้ามืด หหมดสติได้



# การปฐมพยาบาลเมื่อเป็นลม



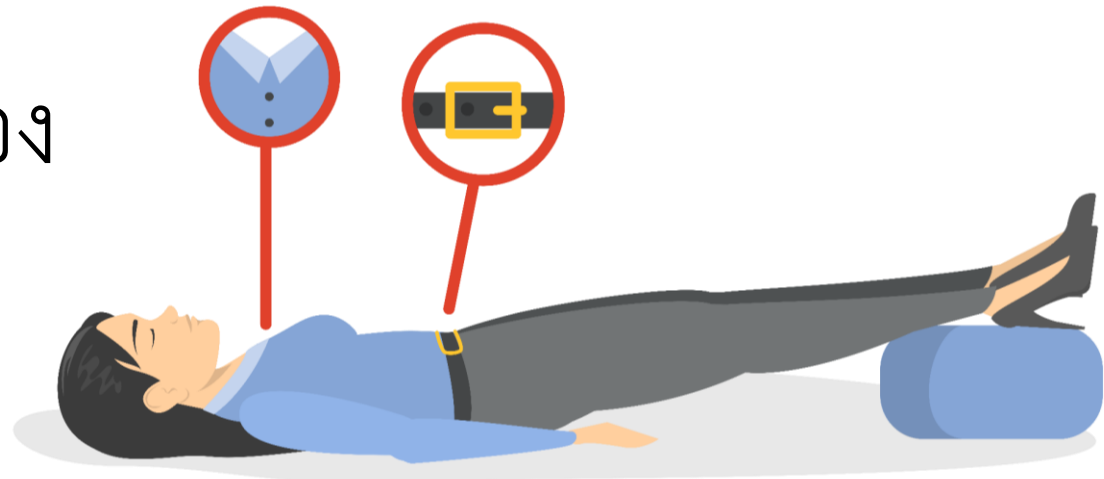
# วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเป็นลม

๑

ให้ผู้ป่วยนอนศีรษะต่ำ คลายเสื้อผ้าให้หลวม

เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงสมอง

ได้อย่างเพียงพอ







# วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเป็นลม

๒

อย่ามุงดูผู้ป่วย  
เพื่อให้อากาศถ่ายเท  
ได้สะดวก





## วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเป็นลม

๓

ใช้น้ำเย็นเช็ดบริเวณใบหน้า  
คอ แขนขา และให้ดมยาดม  
จะช่วยให้รู้สึกตัวเร็วขึ้น





## วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเป็นลม

๑

อย่าให้ผู้ป่วยกินหรือดื่มอะไร  
ขณะที่ยังไม่ฟื้น เพราะจะทำให้สำลัก  
เป็นอันตรายได้





# วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเป็นลม

๑

เมื่อผู้ป่วยเริ่มรู้สึกตัว ให้นอน  
พักต่ออีกสักครู่ อย่าเพิ่งลุกนั่ง  
เร็วเกินไป อาจทำให้เป็นลมซ้ำอีกได้

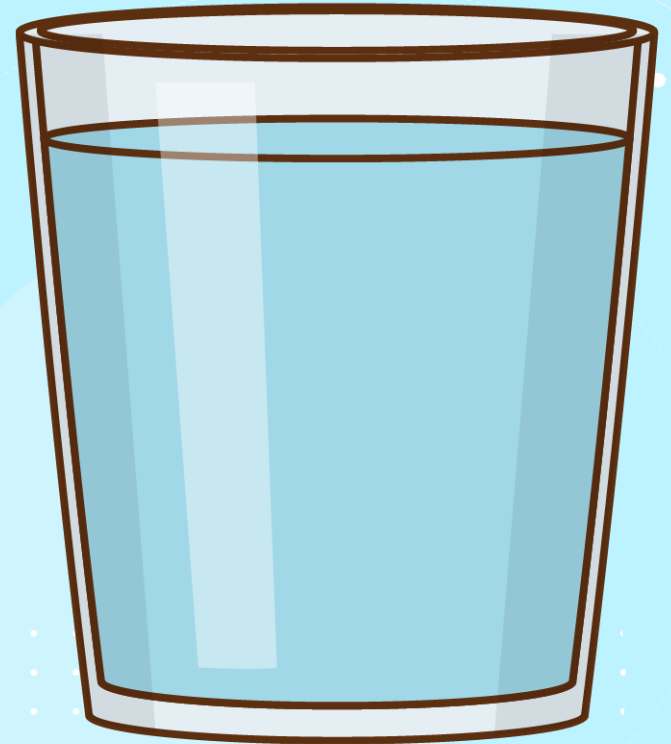




## วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเป็นลม

๖

เมื่อผู้ป่วยฟื้นคืนสติและเริ่ม  
กลืนได้ อาจให้ผู้ป่วยดื่มน้ำ  
หรือน้ำหวาน









กิจกรรมประจำวันนี้

ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง การปฐมพยาบาล  
เมื่อมีอาการตะคริวและเป็นลม





# คำชี้แจง

ให้นักเรียนบอกสาเหตุและวิธีการ  
ปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการตะคริว  
และเป็นลม



Diagram illustrating a worksheet for recording symptoms and treatment methods.

The worksheet is divided into two main sections:

- Top Section:**
  - อาการเป็นตะคริว** (Cramp symptoms): Includes a sub-section for **สาเหตุ** (Cause).
  - วิธีการปฐมพยาบาล** (First aid method): A large area for writing.
- Bottom Section:**
  - อาการเป็นลม** (Fainting symptoms): Includes a sub-section for **สาเหตุ** (Cause).
  - วิธีการปฐมพยาบาล** (First aid method): A large area for writing.

## ตัวอย่างใบงาน

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)





## บทบาทหน้าที่ นักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย



## บทบาทหน้าที่ ครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม

สรุป

## การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (๓)

การปฐมพยาบาล

อาการเป็นตะคริว

อาการเป็นลม

# เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง เมื่อร่างกายฉุนเกิดการบาดเจ็บ



# สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียน
๒. สมุดจดบันทึก
๓. แบบประเมินตนเอง
๔. แบบบันทึกการเรียนรู้

