



รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)



เรื่อง การปฐมพยาบาล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลตัด เลือดกำเดาไหล
2. ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลแผลบาดแผลตัด เลือดกำเดาไหล
3. เห็นความสำคัญของการปฐมพยาบาลบาดแผลตัด เลือดกำเดาไหล

เลือดกำเดาไหล



นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุ ของเลือดกำเดาไหล





นักเรียนคิดว่าเป็นบาดแผลใด



บาดแผลตัด



แปลมีตบาตมีลักษณะอย่างไร



ถ้านักเรียนจะปฐมพยาบาลบาดเจ็บ
ที่ถูกมีดบาด นักเรียนควรเตรียม
อุปกรณ์ใดบ้าง



3. นักเรียนออกมาสาธิตการปฐมพยาบาล





การปฐมพยาบาล



การปฐมพยาบาล บาดแผลตัด

บาดแผลตัด เป็นบาดแผลที่ปากแผล
แคบและมีรอยลึกกว่าแผลถลอก
เกิดจากถูกของมีคม เช่น มีด เศษแก้ว



1. ห้ามเลือดด้วยการใช้นิ้วหรือผ้า สะอาดกดทับลงบนบาดแผลจนกว่า เลือดจะหยุดไหล



ขอขอบคุณ : <https://mgonline.com>



ขอขอบคุณ : <https://th.pngtree.com>

2. ล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาดหรือสบู่

3. เช็ดรอบ ๆ บาดแผลด้วยแอลกอฮอล์
แล้วทายาใส่แผลสด

4. ปิดบาดแผลด้วยพลาสติกเอร์ยา

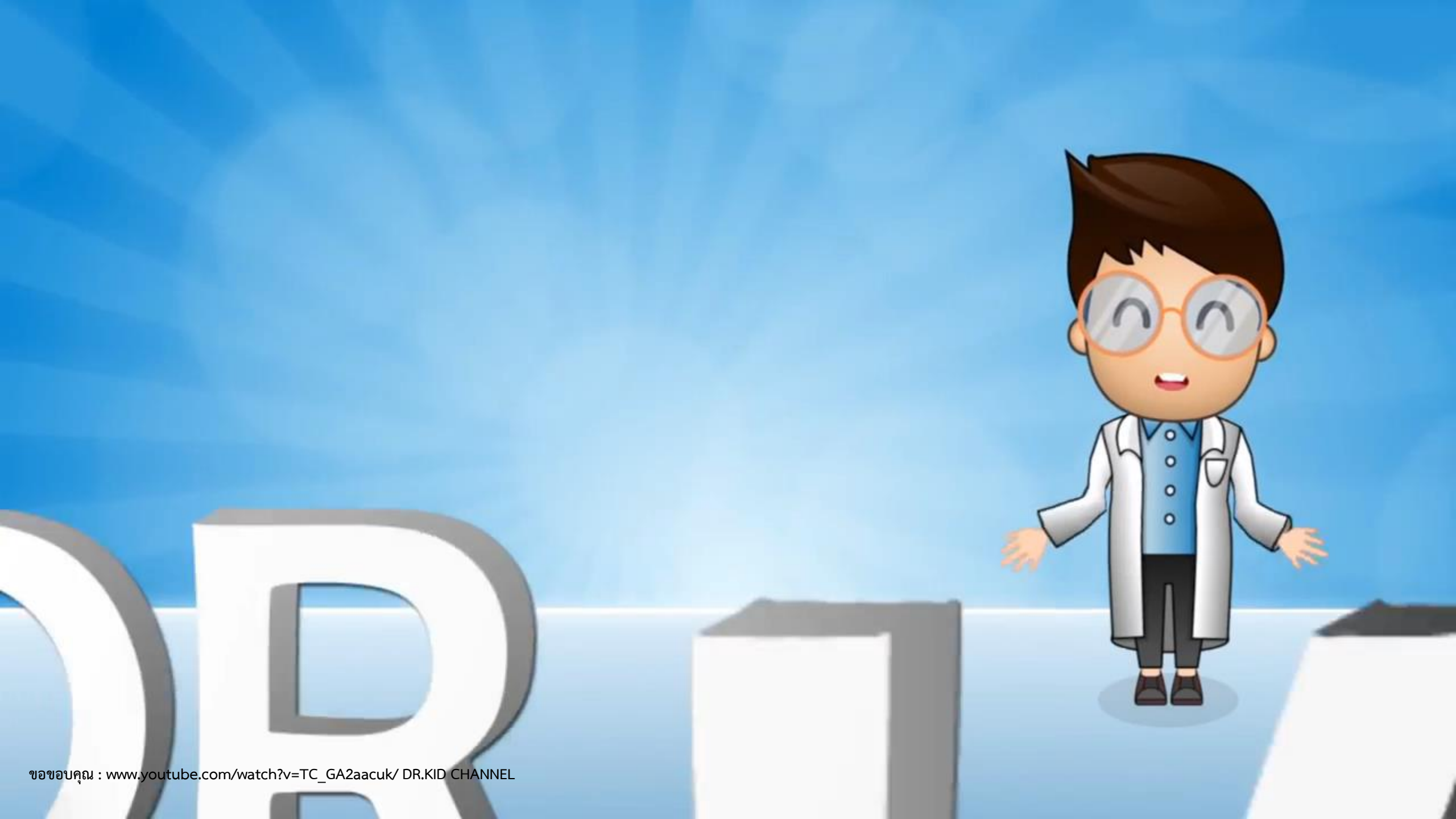




การปฐมพยาบาล เลือดกำเดาไหล

เลือดกำเดา เป็นเลือดที่ไหลออกมาจากจมูก
เกิดจากการกระทบหรือใบหน้าได้รับ
บาดเจ็บ





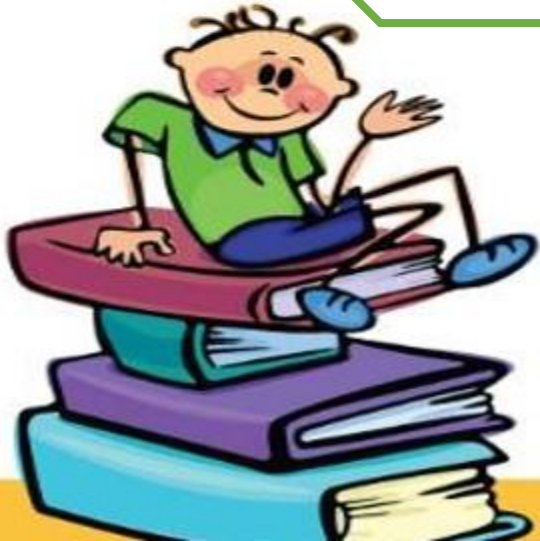


กิจกรรม

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนด
แล้วอธิบายลักษณะอาการบาดเจ็บ
และบอกวิธีปฐมพยาบาล



น้ำขิงถูกมีดบาดที่นิ้วมือทำให้
เลือดออก ด้วยความตกใจ
น้ำขิงจึงนั่งร้องไห้



1. เด็กในสถานการณ์ได้รับบาดเจ็บเป็นอะไร
มีบาดเจ็บที่นิ้วมือ

2. การบาดเจ็บของเด็กในสถานการณ์มีอาการ
เป็นอย่างไร

มีเลือดไหลออกจากบริเวณนิ้วมือ



ทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบ
ที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว มี 10 ข้อ



1. อาหารกลุ่มใดให้พลังงานแก่ร่างกาย

ก. ข้าว แป้ง น้ำตาล

ข. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม

ค. พืชผักและผลไม้





2. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณเพียงเล็กน้อย

ก. พืชผักสีเขียวสีแดง

ข. เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา

ค. น้ำมันสัตว์และน้ำมันพืช





3. อาหารโปรตีนในข้อใดที่นักเรียนควร รับประทานทุกวัน

- ก. โปรตีนจากนม
- ข. โปรตีนจากเนื้อสัตว์
- ค. โปรตีนจากถั่ว





4. วิธีใดเหมาะสมกับการป้องกัน โรคไข้หวัดได้ดีที่สุด

ก. อาบน้ำอุ่นทุกวัน

ข. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ค. วิ่งเล่นในที่โล่งแจ้งเท่านั้น





5. โรคชนิดใดสามารถติดต่อโดยการรับประทานอาหารได้

ก. โรคท้องร่วง

ข. โรคตาแดง

ค. โรคผิวหนัง





6. นักเรียนควรมีวิธีป้องกันเหาอย่างไร

ก. ไม่คลุกคลีกับผู้ที่มีเหา

ข. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนมีเหา

ค. ไม่ใช้เครื่องเขียนแบบเรียนร่วมกับคนมีเหา





7. บุคคลใดปฏิบัติได้ถูกต้องมากที่สุด

ก. แต่งแปรงฟันเมื่อแม่สั่ง

ข. ดำแปรงฟันตามวิธีที่ครูแนะนำ

ค. เด่นแปรงฟันเฉพาะวันหยุด





8. ข้อใดเป็นการแปรงพื้นที่เหมาะสมที่สุด

ก. แปรงพื้นที่ให้ครอบคลุมบริเวณเชิงอกและ
คอพื้นที่ทุกชี

ข. แปรงพื้นที่บริเวณพื้นที่หน้ามากกว่าบริเวณอื่น

ค. แปรงพื้นที่บริเวณพื้นที่นารามให้นานที่สุด





9. นักเรียนควรเลือกใช้ยาสีฟันชนิดใด

- ก. ยาสีฟันที่มีราคาแพง
- ข. ยาสีฟันที่มีกลิ่นผลไม้
- ค. ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์





10. ข้อใดคือหลักการแปรงฟันที่ถูกต้อง

- ก. แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
- ข. แปรงฟันทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย
- ค. แปรงฟันทุกครั้งหลังทำการบ้าน





เฉลี่ย



1. อาหารกลุ่มใดให้พลังงานแก่ร่างกาย

 ข้าว แป้ง น้ำตาล

ข. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม

ค. พืชผักและผลไม้





2. อาหารประเภทใดควรรับประทานในปริมาณเพียงเล็กน้อย

ก. พืชผักสีเขียวสีแดง

ข. เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา



น้ำมันสัตว์และน้ำมันพืช





3. อาหารโปรตีนในข้อใดที่นักเรียนควร รับประทานทุกวัน

ก. โปรตีนจากนม



โปรตีนจากเนื้อสัตว์

ค. โปรตีนจากถั่ว





4. วิธีใดเหมาะสมกับการป้องกัน โรคไข้หวัดได้ดีที่สุด

ก. อาบน้ำอุ่นทุกวัน

 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ค. วิ่งเล่นในที่โล่งแจ้งเท่านั้น





5. โรคชนิดใดสามารถติดต่อโดยการ รับประทานอาหารได้



โรคท้องร่วง

ข. โรคตาแดง

ค. โรคผิวหนัง





6. นักเรียนควรมีวิธีป้องกันเหาอย่างไร



ไม่คลุกคลีกับผู้มีเหา

ข. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนมีเหา

ค. ไม่ใช้เครื่องเขียนแบบเรียนร่วมกับคนมีเหา





7. บุคคลใดปฏิบัติได้ถูกต้องมากที่สุด

ก. แต่งแปรงฟันเมื่อแม่สั่ง

 ดำแปรงฟันตามวิธีที่ครูแนะนำ

ค. เล่นแปรงฟันเฉพาะวันหยุด





8. ข้อใดเป็นการแปรงพื้นที่เหมาะสมที่สุด



แปรงพื้นที่ให้ครอบคลุมบริเวณเหงือกและ
คอฟันทุกซี่

ข. แปรงพื้นที่บริเวณฟันหน้ามากกว่าบริเวณอื่น

ค. แปรงพื้นที่บริเวณฟันกรามให้นานที่สุด





9. นักเรียนควรเลือกใช้ยาสีฟันชนิดใด

ก. ยาสีฟันที่มีราคาแพง

ข. ยาสีฟันที่มีกลิ่นผลไม้

 ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์





10. ข้อใดคือหลักการแปรงฟันที่ถูกต้อง



แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร

ข. แปรงฟันทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

ค. แปรงฟันทุกครั้งหลังทำการบ้าน



สรุปความรู้

การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อช่วยเหลือ
ผู้ได้รับบาดเจ็บจากการเล่น
จะต้องทำอย่างถูกวิธี สะอาด
และปลอดภัยจากเชื้อโรค