

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

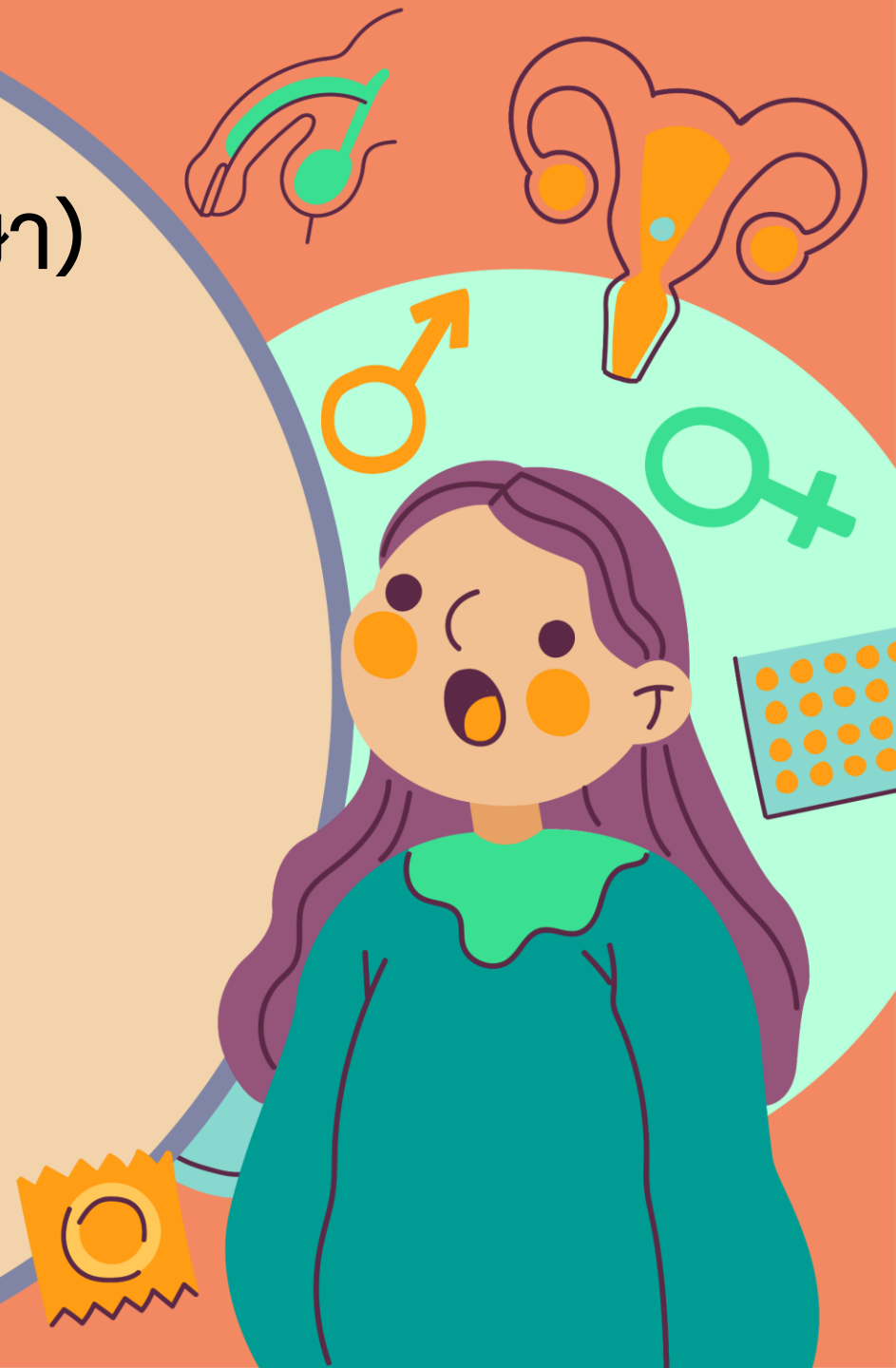
เรื่อง วิธีดูแลระบบสืบพันธุ์

ครูผู้สอน

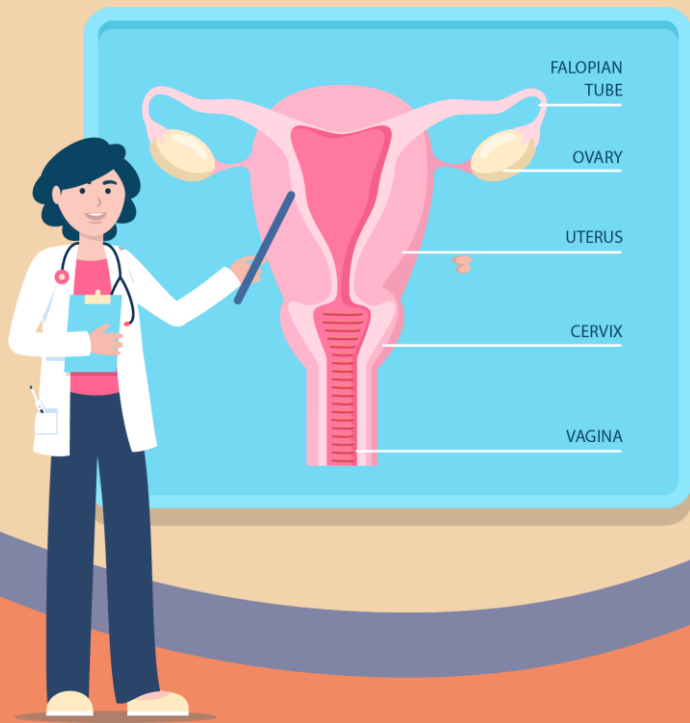
ครูปณิฏญา

ประจันบาน

ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุพรรณ



วิธีดูแลระบบสืบพันธุ์



จุดประสงค์การเรียนรู้

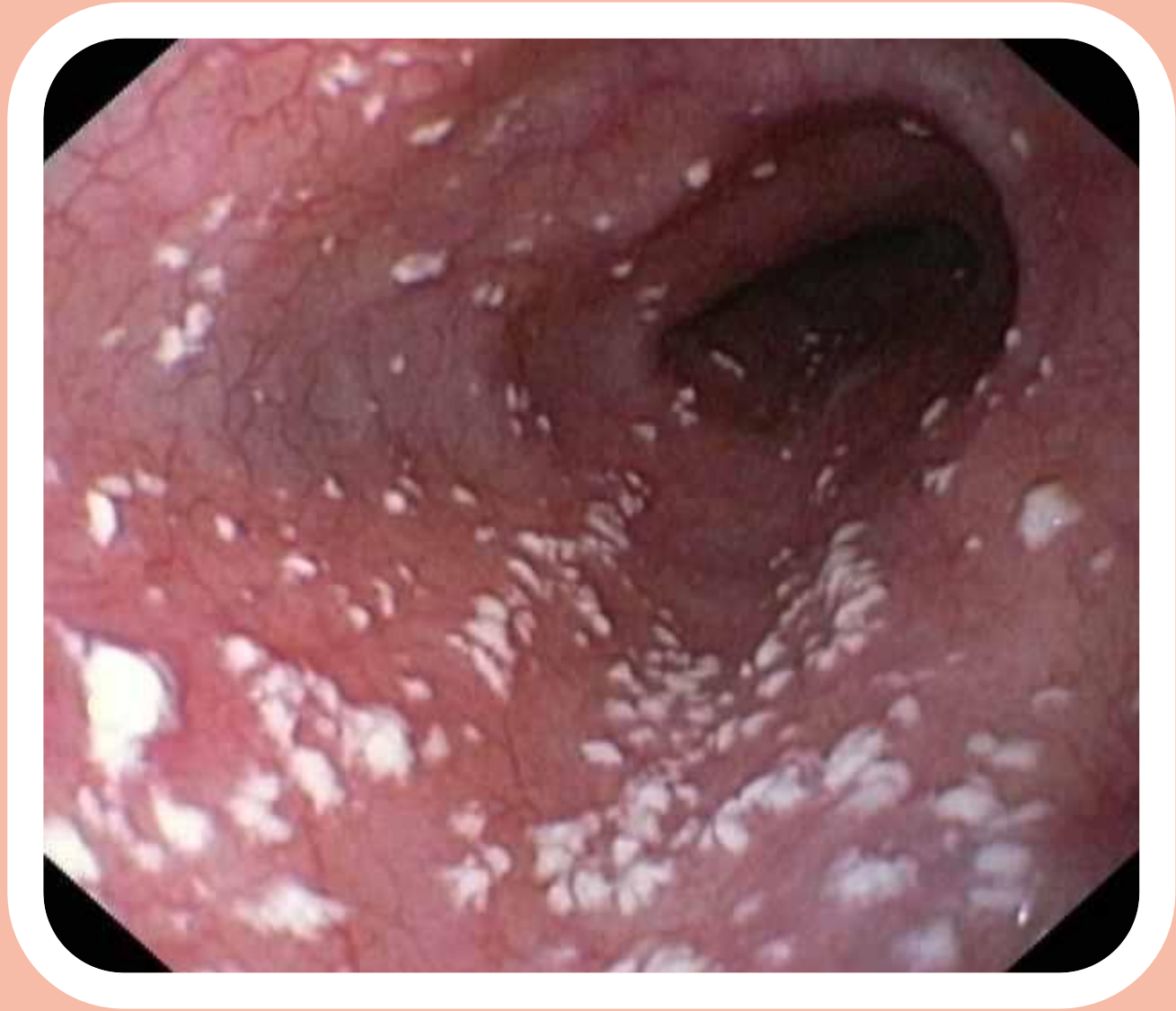
๑. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานตามปกติได้
๒. ดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานตามปกติได้
๓. เห็นประโยชน์ของการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์



ภาพ โรคกลากเกลื้อน จาก โรคกลากเกลื้อน (Ringworm) : อาการ สาเหตุ การรักษา
โดย คมสวัสดิ์ อุดมปลั่ง <https://cth.co.th/ringworm/>



ภาพ สีสัน จาก สีสัน Jock Itch (Tinea Cruris) : ยา การรักษา ประเภท
โดย แพทย์หญิงวิภาดา รัตนพันธุ์ <https://bupa.co.th/jock-itch-0146/>



ภาพ เชื้อราในช่องคลอด จาก High Resolution Images: Candida Oesophagitis
โดย <http://www.gastrolab.net/pa-214.htm>



ภาพ ซิฟิลิส จาก หมอห้วง ซิฟิลิส กลับมาระบาด กราฟพุ่งกระฉูด เหตุผู้ป่วยไม่รู้ตัว ม.ปลาย มหาลัย เพียบ! สุรินทร์ก็ด้วย!
โดย <https://surin108.net/หมอห้วง-ซิฟิลิส-กลับมาระ/>

คำถาม

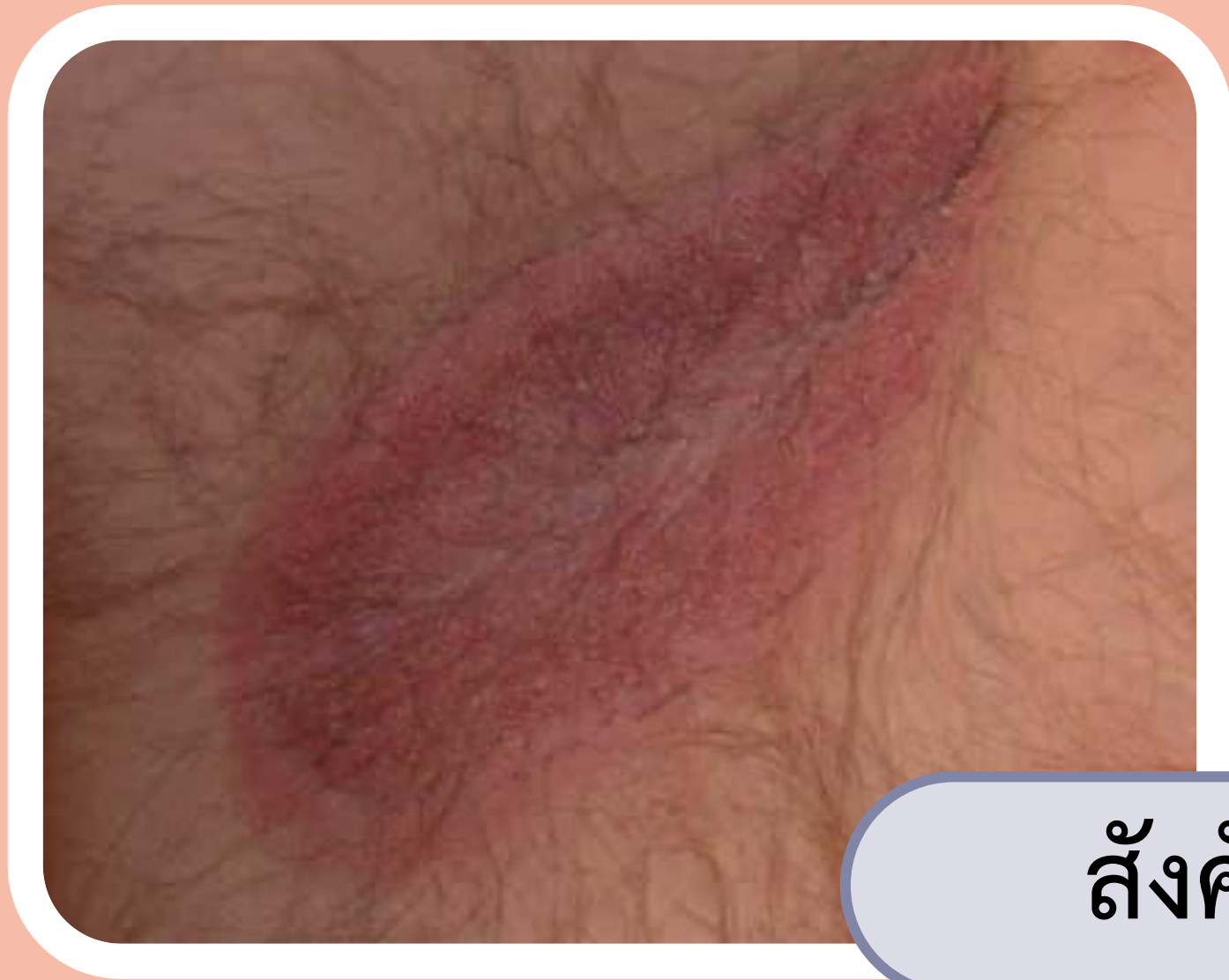
นักเรียนคิดว่าอาการเหล่านี้
เกิดจาก สาเหตุใด





กลาก เกื้อนในรุ่มผ้า

ภาพ โรคกลากเกื้อน จาก โรคกลากเกื้อน (Ringworm) : อาการ สาเหตุ การรักษา
โดย คมสวัสดี อุตมปลั่ง <https://cth.co.th/ringworm/>



สั้งคั้ง

ภาพ สั้งคั้ง จาก สั้งคั้ง Jock Itch (Tinea Cruris) : ยา การรักษา ประเภท
โดย แพทย์หญิงวิภาดา รัตนพันธุ์ <https://bupa.co.th/jock-itch-0146/>



เชื้อราในช่องคลอด

ภาพ เชื้อราในช่องคลอด จาก High Resolution Images: Candida Oesophagitis
โดย <http://www.gastrolab.net/pa-214.htm>



ซิฟิลิส

ภาพ ซิฟิลิส จาก หมอห้วง ซิฟิลิส กลับมาระบาด กราฟพุ่งกระฉูด เหตุผู้ป่วยไม่รู้ตัว ม.ปลาย มหาลัย เพียบ! สุรินทร์ก็ด้วย!
โดย <https://surin108.net/หมอห้วง-ซิฟิลิส-กลับมาระบาด/>

คำถาม

ทำอย่างไรเราถึงจะไม่เกิด
อาการดังกล่าว



รู้วิธีดูแลรักษา
ระบบสืบพันธุ์
ให้ถูกต้อง



วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

อาบน้ำทำความสะอาด
อวัยวะเพศ
แล้วซับให้แห้ง



วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

วิธีทำความสะอาดอวัยวะเพศ

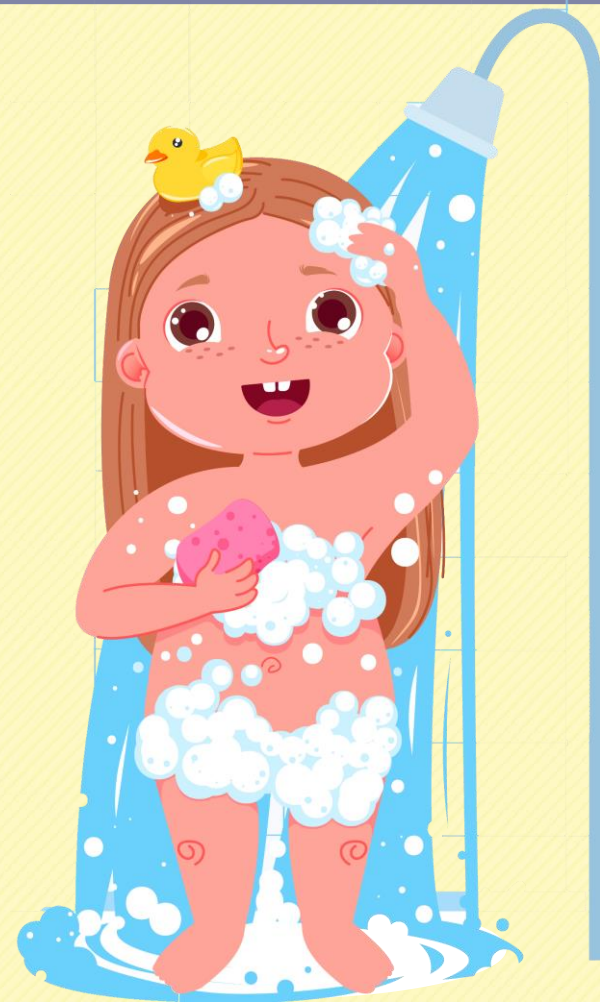
อวัยวะเพศชาย : ทำความสะอาดด้วย
น้ำสะอาด หรือน้ำสบู่อ่อน ไม่ควรขัดถู
ด้วยความรุนแรง เพราะอาจเกิด
การระคายเคือง



วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

วิธีทำความสะอาดอวัยวะเพศ

อวัยวะเพศหญิง : ทำความสะอาดด้วย
น้ำสะอาด หรือน้ำสบู่อ่อน ไม่ควรสวน
ล้างเข้าไปในบริเวณช่องคลอด



วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

หลังขับถ่ายเพศหญิง
ควรทำความสะอาดจาก
ข้างหน้าไปข้างหลัง



คำถาม

นักเรียนทราบหรือไม่
เพราะอะไรเพศหญิงถึงควรทำ
ความสะอาดอวัยวะเพศ
จากข้างหน้าไปข้างหลัง



วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

สวมใส่ชุดชั้นในที่
แห้งสนิท และไม่รัดแน่น
จนเกินไป



วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

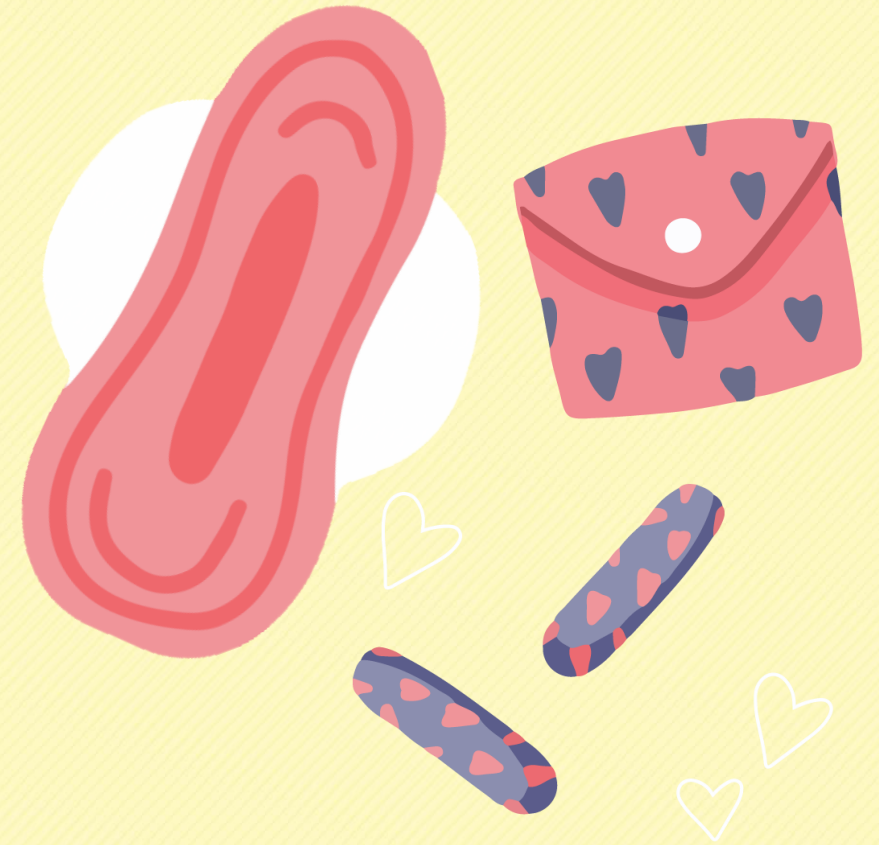
การสวมใส่ชุดชั้นในที่
ไม่แห้งสนิท หรือ รัดแน่นจนเกินไป

๑. เกิดกลิ่นเหม็นอับ
๒. เกิดเชื้อรา หรือ แบคทีเรีย
๓. เกิดการเสียดสี หรือ กดทับบริเวณผิวหนัง



วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

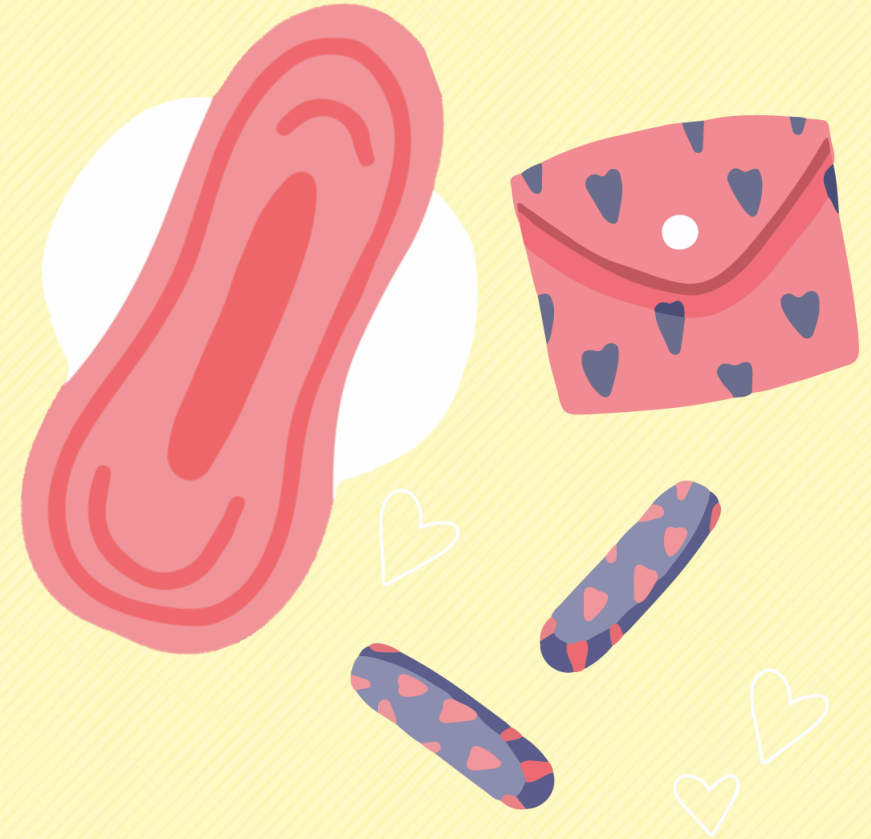
เพศหญิง หากเริ่มมีประจำเดือน
ควรเปลี่ยนผ้าอนามัย
ทุก ๒ – ๓ ชั่วโมง
และห่อให้มิดชิดก่อนทิ้งถังขยะ



วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

วิธีการห่อผ้าอนามัยก่อนทิ้ง

๑. ใช้ถุงพลาสติกที่มากับผ้าอนามัย
๒. ใช้กระดาษใช้แล้ว

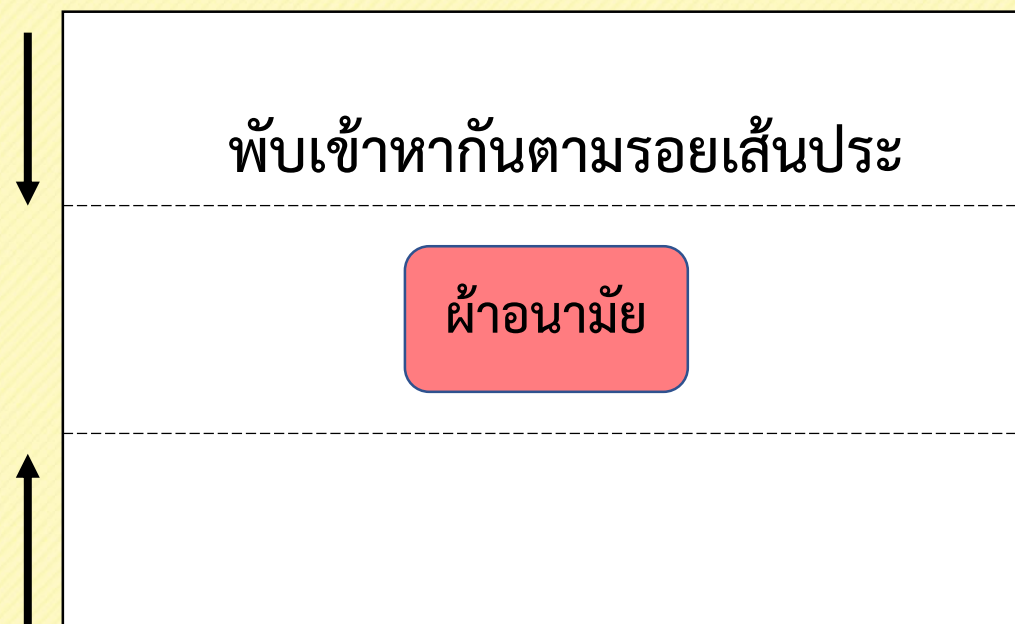


วิธีดูแลรักษาระบบสลิปพันธุ์ ให้ถูกต้อง

วิธีการห่อผ้าอนามัยก่อนทิ้ง

แบบใช้กระดาษที่ใช้แล้ว

๑

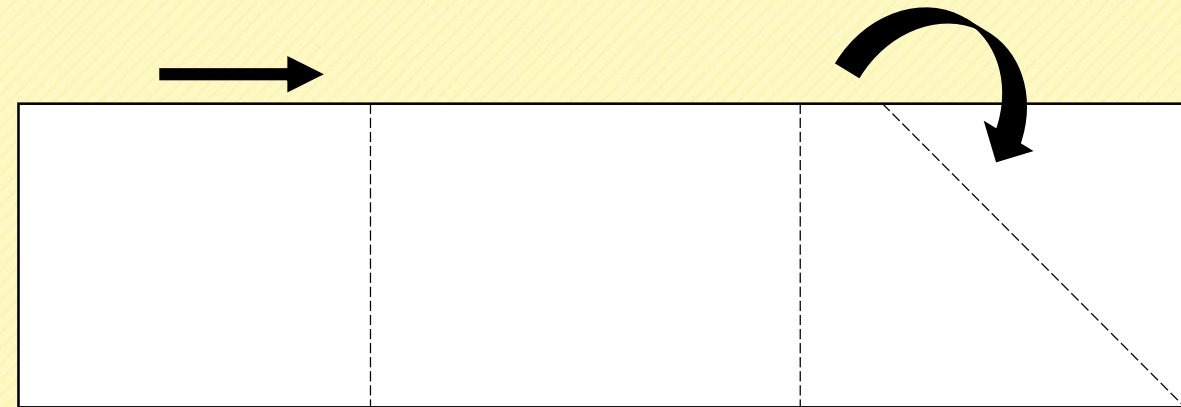


วิธีดูแลรักษาระบบสลิปพันธุ์ ให้ถูกต้อง

วิธีการห่อผ้าอนามัยก่อนทิ้ง

แบบใช้กระดาษที่ใช้แล้ว

๒



พับตามรอยประ

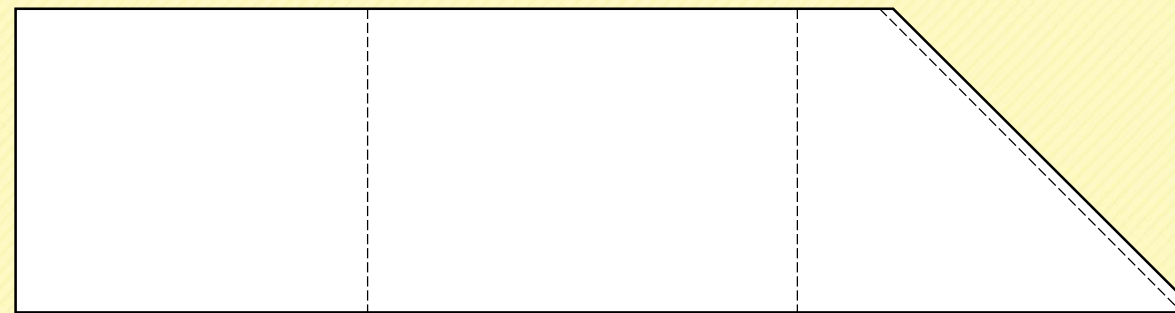
พับ ๑ ด้าน
ให้เป็นมุมแหลม

วิธีดูแลรักษาระบบสลิปพันธุ์ ให้ถูกต้อง

วิธีการห่อผ้าอนามัยก่อนทิ้ง

แบบใช้กระดาษที่ใช้แล้ว

๓



สอดมุมแหลมเข้ากับอีกด้านที่เป็นช่องว่าง

วิธีดูแลรักษาระบบสลิปพันธุ์ ให้ถูกต้อง

วิธีการห่อผ้าอนามัยก่อนทิ้ง

แบบใช้กระดาษที่ใช้แล้ว

๔

กดตรงรอยพับให้เรียบร้อย
สำรวจว่าห่อมิดชิดก่อนทิ้งลงถังขยะ

วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

สาริตวิธีการห่อผ้าอนามัยก่อนทิ้ง

แบบใช้กระดาษที่ใช้แล้ว



วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

สังเกตความผิดปกติที่อาจ
เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ
หากพบรีบแจ้ง
ผู้ปกครองทันที



วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

ระวังอย่าให้อวัยวะเพศ
ถูกกระทบกระเทือน



วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
หรือควรป้องกัน
หากมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
เพราะเสี่ยงต่อการติดโรค



วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ให้ถูกต้อง

โรคที่ติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์

๑. HIV

๒. หนองใน

๓. เริม

๔. ซิฟิลิส

๕. หูดหงอนไก่

๖. ไวรัสตับอักเสบบี

๗. แผลริมอ่อน



ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้



คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามลงในสมุดบันทึกของตนเอง

- สิ่งที่คุณรู้มาแล้ว
- คำถามที่คุณยังอยากได้คำตอบ
- สิ่งที่คุณเรียนและเข้าใจดีในบทเรียนนี้



คำชี้แจง

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนหญิงฝึกปฏิบัติวิธีการห่อผ้าอนามัยอย่างมิดชิด
- ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- ดูแลนักเรียนในขณะที่นักเรียนทำกิจกรรม
- ให้คำแนะนำ เสนอแนะเพิ่มเติม และตอบข้อสงสัยของนักเรียน



สรุปบทเรียน



ระบบสืบพันธุ์มีความสำคัญอย่างมาก
ต่อร่างกาย หลายคนยังมีความเชื่อและ
การปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้องต่อการดูแลรักษาระบบ
สืบพันธุ์ ฉะนั้นเราจึงควรรู้วิธีที่จะดูแลระบบ
สืบพันธุ์ให้สามารถทำงานได้อย่างปกติ





บทเรียนครั้งต่อไป

องค์ประกอบของ ระบบไหลเวียนโลหิต



สิ่งที่ต้องเตรียม

ภาพอวัยวะในระบบไหลเวียนโลหิต

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

