

ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา  
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

**โรคตาแดง** คือ โรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย โดยเข้าทางตาเมื่อเราใช้มือสกปรกขยี้ตาหรือสัมผัสดวงตา หรือมีสิ่งแปลกปลอมมาสัมผัสกับดวงตา ทำให้มีอาการคันและเคืองตา ปวดตา ตาแดงบริเวณตาขาว น้ำตาไหลและมีขี้ตา ป้องกันได้โดยหมั่นล้างมือและล้างหน้าเสมอ ไม่ใช้มือขยี้ตา ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น



**โรคไข้หวัด** คือ โรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส สามารถแพร่กระจายเชื้อผ่านการไอ จาม เป็นโรคที่พบได้ตลอดปี แต่พบมากในฤดูฝนและฤดูหนาว ซึ่งมีอากาศที่เย็นสามารถรักษาโดยการรับประทานยาควบคู่กับการพักผ่อนที่เพียงพอ และดื่มน้ำมาก ๆ

**อาการท้องเสีย** เกิดจากการบริโภคอาหารไม่สะอาดหรืออาหารที่มีรสจัด ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำมากกว่า ๓ ครั้ง เกิดอาการอ่อนเพลีย เนื่องจากร่างกายสูญเสีย น้ำและเกลือแร่ ป้องกันโดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสดใหม่ ไม่รับประทานอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ หรือมีรสจัด ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการเข้าห้องน้ำ

