

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ

ครูสุจิตรา

บุญธรรม





เรื่อง

โรคติดต่อใกล้ตัวเรา





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกลักษณะอาการของโรคติดต่อ
๒. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อเจ็บป่วย
๓. ตระหนักถึงโรคติดต่อใกล้ตัว





โรคไต่บ้างที่มากับฝน

และสามารถพบได้บ่อยในสภาพแวดล้อม

ของนักเรียน





นักเรียนคิดว่าโรคติดต่อ

คืออะไร





นักเรียนรู้จักโรคติดต่อ

อะไรบ้าง





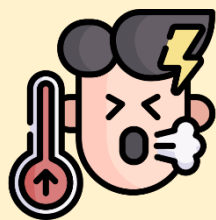
โรคติดต่อคืออะไร

โรคติดต่อ หมายถึง โรคที่สามารถถ่ายทอดหรือแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นได้ โดยมีเชื้อโรคต่าง ๆ เป็นสาเหตุของโรค ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรืออาการผิดปกติของร่างกาย

และถึงแม้ว่าเชื้อโรคจะเป็นตัวก่อให้เกิดโรค แต่พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมของเราเป็นปัจจัยร่วมที่สำคัญที่จะทำให้เกิดโรคติดต่อต่าง ๆ ขึ้นด้วย

โรคติดต่อในชีวิตประจำวัน





โรคไข้หวัด

- เกิดจากเชื้อไวรัส
- ติดต่อโดยการไอ จาม ของผู้ป่วย
- ระบาดในฤดูฝนและฤดูหนาว
- มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ ไอและจาม อาจมีไข้



การป้องกัน

- ทำร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
กินอาหารที่มีประโยชน์
และออกกำลังกาย
- ไม่ใช้ของร่วมกับผู้ป่วย



การดูแลรักษา

- เช็ดตัวเมื่อมีไข้
- ดื่มน้ำมาก ๆ พักผ่อนให้
เพียงพอ

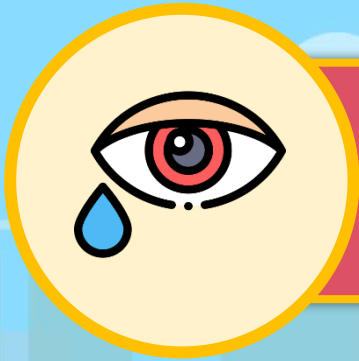




การสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

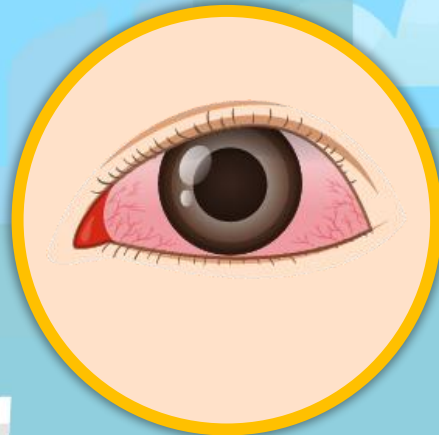


ด้านที่มีลวด



โรคตาแดง

- เกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย
- ทำให้เยื่อตาอักเสบ
- มีอาการเคืองตา น้ำตาไหล
- มีขี้ตา บริเวณตาขาวมีปื้นสีแดง





การป้องกัน

- เมื่อรู้สึกเคืองตา ตาแดงให้รีบบอกผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์
- ไม่ใช่ของร่วมกับผู้ป่วย



การดูแลรักษา

- อย่าใช้มือขยี้ตา
- นอนพักผ่อนมาก ๆ





อาการท้องเสีย



- เกิดจากการกินอาหารที่ไม่สะอาด
 - มีเชื้อโรคปนเปื้อนหรือกินอาหารรสจัด
 - มีอาการถ่ายเหลวมากกว่า ๓ ครั้งต่อวัน
- ปวดท้อง อาเจียนอ่อนเพลีย มีไข้



การป้องกัน

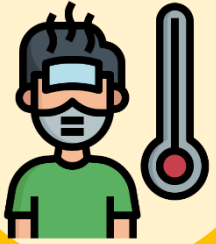
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ
- ล้างมือก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย



การดูแลรักษา

- ดื่มน้ำผสมผงเกลือแร่
- พักผ่อนมาก ๆ





โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

- เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา
- ส่วนมากมักพบอาการ มีไข้ ไอ เจ็บคอ หอบเหนื่อย ระบบหายใจผิดปกติ และรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต
- แพร่กระจายผ่านละอองฝอย





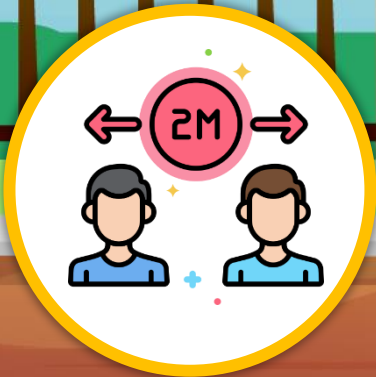
การป้องกัน



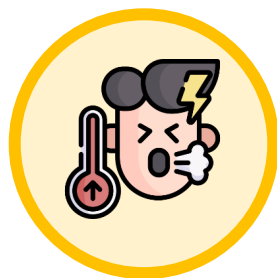
- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
ที่ออกจากบ้าน
- ล้างมือบ่อย ๆ
- รักษาระยะห่างทางสังคม
๑ - ๒ เมตร
- หลีกเลี่ยงการไปในที่ชุมชนแออัด

เมื่อพบว่าตนเองติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

- ควรแยกตนเองให้ห่างจากผู้อื่น
- งดเดินทางไปยังที่ต่าง ๆ
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งตัวไปรักษา
ที่โรงพยาบาล



โรคไข้หวัด โรคตาแดง และอาการท้องเสีย เป็นโรคติดต่อที่พบบ่อยมากในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังมีโรคติดต่อร้ายแรงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งมีผลต่อการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปในรูปแบบใหม่ ดังนั้นเราควรรู้จักการดูแลป้องกันการติดต่อของโรค โดยการรักษานามัยของตนเองพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดปลอดภัยและมีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคและไม่เกิดอาการเจ็บป่วย



กิจกรรม

ประจำวันนี้





ใบงานที่ ๗ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุโรคและอาการที่นักเรียนเคยเจ็บป่วย
วาดภาพเชื้อของโรคตามจินตนาการ พร้อมบอก
วิธีการป้องกันการเกิดโรคติดต่อ



ใบงานที่ ๗ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีมีความสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุโรคและอาการที่นักเรียนเคยเจ็บป่วย วาดภาพชื่อของโรคตาม
จินตนาการ พร้อมบอกวิธีการป้องกันการเกิดโรคติดต่อ

ชื่อโรค/อาการ



อาการ

.....
.....
.....

วิธีการป้องกัน

.....
.....
.....



ใบงานที่ ๗

เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พด๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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



โรคไข้หวัด คือ โรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส สามารถแพร่กระจายเชื้อผ่านการไอ จาม เป็นโรคที่พบได้ตลอดปี แต่พบมากในฤดูฝนและฤดูหนาว ซึ่งมีอากาศที่เย็น สามารถรักษาโดยการรับประทานยา ควบคู่กับการพักผ่อนที่เพียงพอ และดื่มน้ำมาก ๆ

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



ใบความรู้ที่ ๘

เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





กิจกรรมของปลายทางในวันนี้



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๗ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา



คำชี้แจงกิจกรรมครู

- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



สรุปบทเรียน ...



โรคติดต่อใกล้ตัวเรา



โรคไข้หวัด



โรคตาแดง



อาการท้องเสีย



โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



สรุปบทเรียน ...



การป้องกันโรคติดต่อ

ดูแลสุขอนามัยของตนเอง

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

พักผ่อนให้เพียงพอ

หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
๔. ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
๕. อุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

