

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา  
(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง อาการเจ็บป่วย

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ  
ครูปฏิญญา ประจันบาน



# อาการเจ็บป่วย





# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายสาเหตุ ลักษณะอาการ และวิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย
๒. บอกพฤติกรรมในการดูแลตนเองไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย
๓. ปฏิบัติตนในการดูแลตนเองเพื่อไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย
๔. ตระหนักและเห็นคุณค่าของวิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และป้องกันตนเองไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย



ชุดที่ครูสวมใส่เป็นชุดที่ใช้ในอาชีพอะไร  
นักเรียนเคยเห็นหรือไม่



นักเรียนจะพบคุณหมอมได้ที่ไหน  
และพบเพื่ออะไร



นักเรียนเคยมีอาการเจ็บป่วยอะไรบ้าง  
และมีวิธีการรักษาอย่างไร





# อาการเจ็บป่วย





## โรคไข้หวัด

- เกิดจากเชื้อไวรัส
- ติดต่อโดยการไอ จาม ของผู้ป่วย
- ระบาดในฤดูฝนและฤดูหนาว
- มีอาการคัดจมูกน้ำมูกไหล เจ็บคอ ไอและจาม อาจมีไข้





## การป้องกันโรคไข้หวัด

- ไม่ใช่ของร่วมกับผู้ป่วย
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
มีวิตามินซีสูง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่วิ่งเล่นขณะที่มีฝนตกหรือ  
มีแดดร้อนจัด





## การดูแลรักษาตนเองเมื่อเป็นไข้หวัด

- เช็ดตัวเมื่อมีไข้
- กินยาแก้ปวดลดไข้  
เมื่อมีอาการปวดศีรษะ
- ดื่มน้ำมาก ๆ พักผ่อน  
ให้เพียงพอ

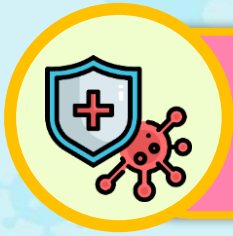




## โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

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





## การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)



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

เมื่อพบว่าตนเองติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

- ควรแยกตนเองให้ห่างจากผู้อื่น
- งดเดินทางไปยังที่ต่าง ๆ
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งตัวไปรักษา  
ที่โรงพยาบาล





# การสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง



ภาพ การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง  
ที่มา <https://pantip.com/topic/36760023>



## อาการท้องเสีย



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



## การป้องกันอาการท้องเสีย

- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ  
ไม่มีแมลงวันตอม
- ดื่มน้ำที่สะอาด
- ล้างมือก่อนกินอาหารและ  
หลังขับถ่าย







## การดูแลรักษาตนเองเมื่อมีอาการท้องเสีย

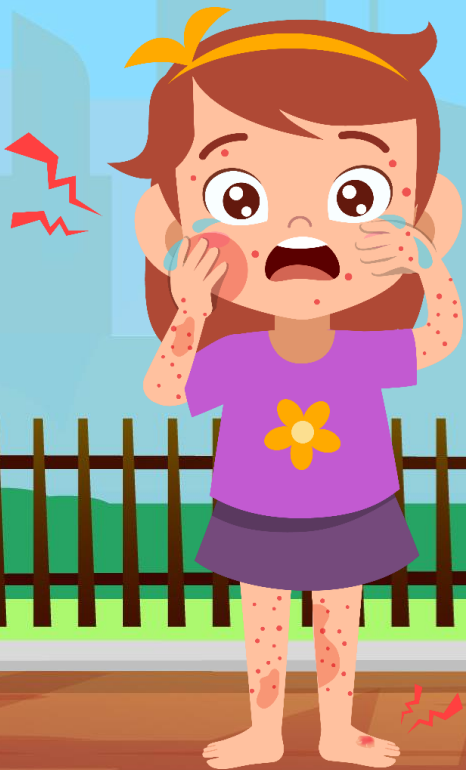


- ดื่มน้ำผสมผงเกลือแร่
- กินอาหารอ่อน ๆ และรสไม่จัด
- พักผ่อนมาก ๆ
- หากถ่ายเป็นมูกเลือดควรไปพบแพทย์



## อาการผดผื่นคัน

- เกิดจากการแพ้ต่าง ๆ
- การไปสัมผัสกับพืช สัตว์ หรือ สารเคมีที่ทำให้มีอาการคัน
- มีตุ่มแดงหรือผื่นขึ้นตามผิวหนัง อาจมีอาการคัน





## การป้องกันอาการผดผื่นคัน

- สังเกตตนเองว่ามีอาการแพ้อะไร และหลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งนั้น
- ไม่เล่นในที่รกรุงรัง เพราะอาจจะมี พืชหรือสัตว์ที่ทำให้เกิดอาการแพ้















## การดูแลรักษาตนเองเมื่อมีอาการผดผื่นคัน



- ล้างบริเวณที่มีผดผื่นคันด้วยสบู่และน้ำสะอาด
- ทายาหรือโลชั่นบรรเทาผื่นคัน
- ห้ามเกาบริเวณที่คัน
- หากมีอาการผิดปกติ รีบไปพบแพทย์



การบอกอาการเจ็บป่วยได้ถูกต้อง  
และการรู้จักแนวทางการปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย  
จะทำให้เราสามารถรักษาโรคหรืออาการ  
ให้หายได้อย่างรวดเร็ว



# กิจกรรมประจำวันนี้ ...



ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาการเจ็บป่วย

คำชี้แจง นักเรียนเลือกระบายสีภาพที่เป็นพฤติกรรม  
ในการดูแลตนเองไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย

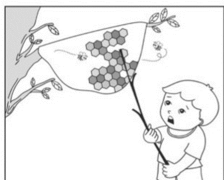
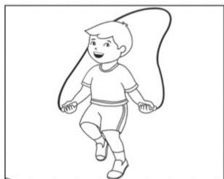


ใบงานที่ ๘ เรื่อง อากาการเจ็บป่วย  
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อากาการเจ็บป่วย  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



## ใบงานที่ ๘ เรื่อง อากาการเจ็บป่วย

คำชี้แจง นักเรียนเลือกระบายสีภาพที่เป็นพฤติกรรมในการดูแลตนเองไม่ให้เกิด  
อากาการเจ็บป่วย



ชื่อ.....ชั้น ป.๑/..... เลขที่.....

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



ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย  
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



## ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย



ตัวร้อน ปวดศีรษะ มีน้ำมูก  
อาจมีสาเหตุมาจากโรคไข้

ปวดท้อง ถ่ายเหลวติดต่อกันเกิน ๓ ครั้งใน ๑ วัน  
เรียกว่าอาการท้องเสีย



การสัมผัสสิ่งทำให้เกิดผื่นคัน  
เช่น พืช สัตว์ แมลงสัตว์กัดต่อย  
อาจทำให้เกิดเป็นผื่นหรือตุ่มเล็ก ๆ

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





## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

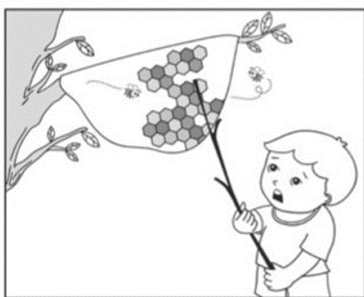
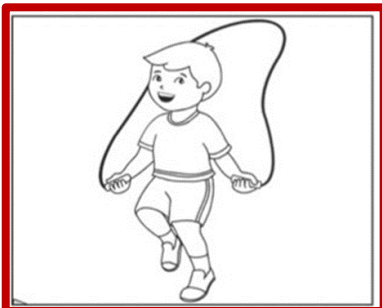
- นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๘ เรื่องอาการเจ็บป่วย
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมจากในใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่องอาการเจ็บป่วย



## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนะเพิ่มเติมในการทำกิจกรรม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียน





## เฉลยใบงานที่ ๘ เรื่อง อาการเจ็บป่วย





# สรุปบทเรียนประจำวันนี้



## อาการเจ็บป่วย

การบอกอาการเจ็บป่วยได้ถูกต้อง  
จะทำให้รักษาอาการให้หายเร็ว



แนวทางการป้องกันอาการเจ็บป่วยด้วย  
หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ



# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง

# การปฐมพยาบาลเบื้องต้น





## สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
๔. ใบงานที่ ๙ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

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







