

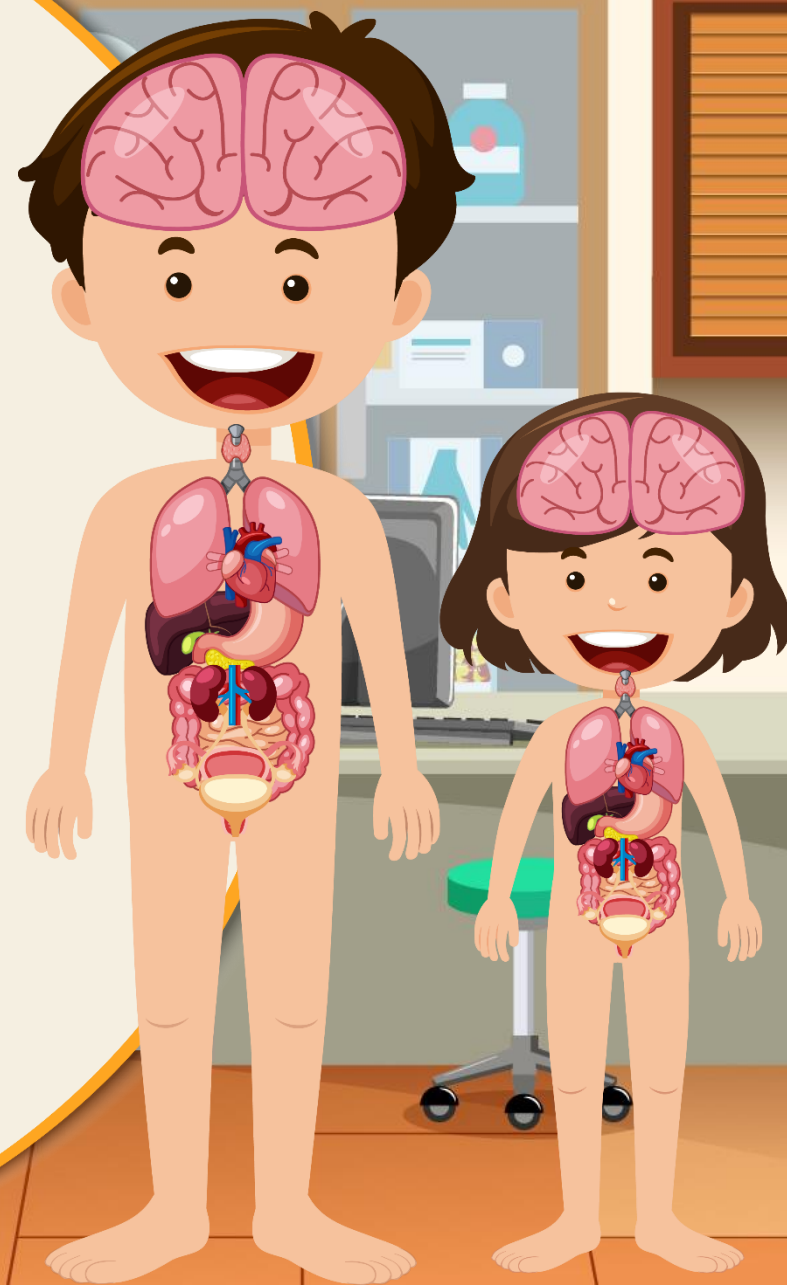
# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

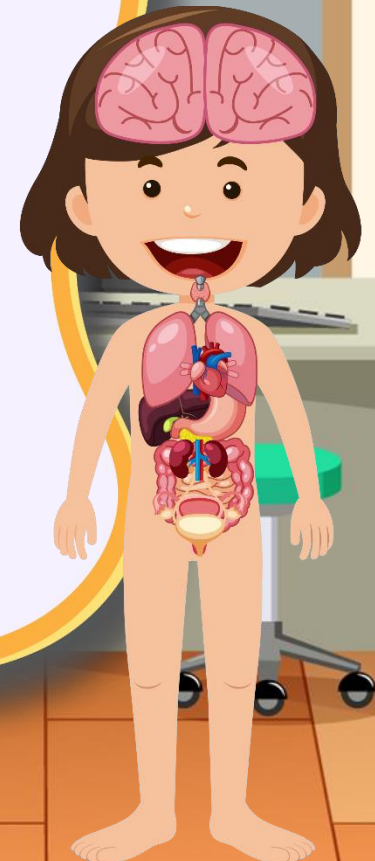
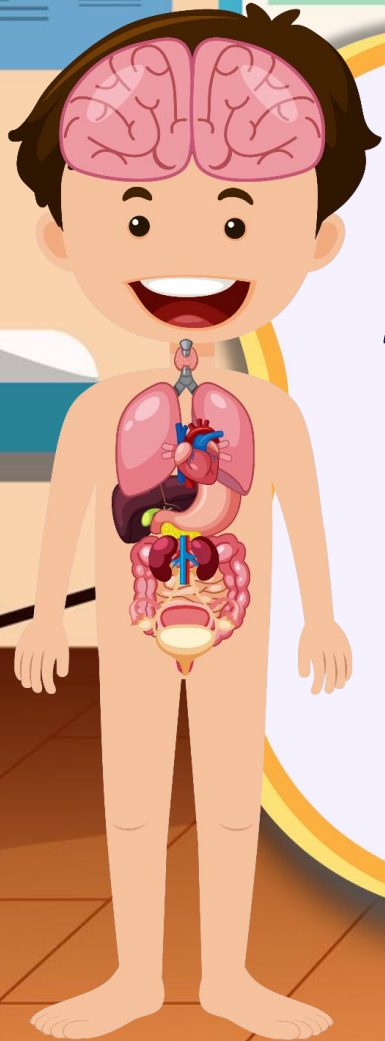
เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์  
ครูวนิดา เรืองอยู่





# การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

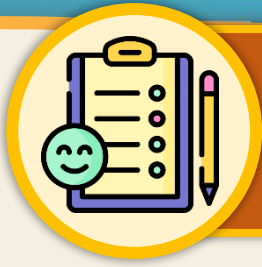




## คำถามชวนคิด

**ฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมไร้ท่อมีความสำคัญ  
ต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง**

ทำให้เติบโตสมวัย ทำให้มีพัฒนาการด้านร่างกาย  
และพัฒนาการทางเพศที่เหมาะสม



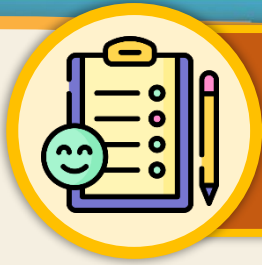
## จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายการดูแลและรักษา

ระบบต่อมไร้ท่อได้





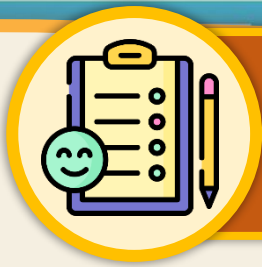
## จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตน

ในการดูแลระบบต่อมไร้ท่อ





## จุดประสงค์การเรียนรู้

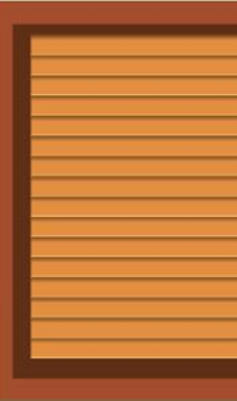
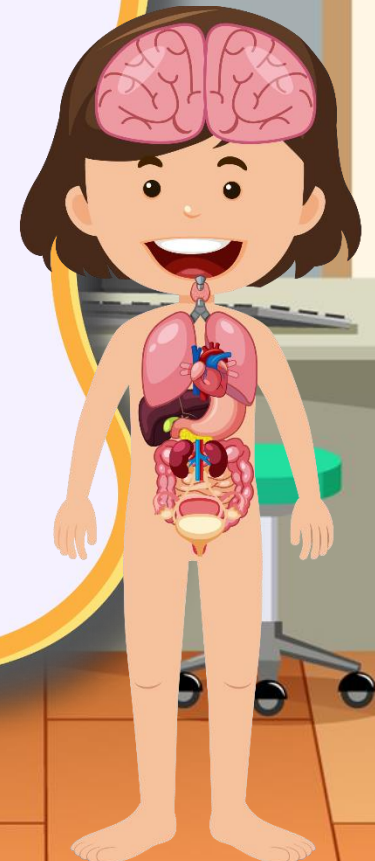
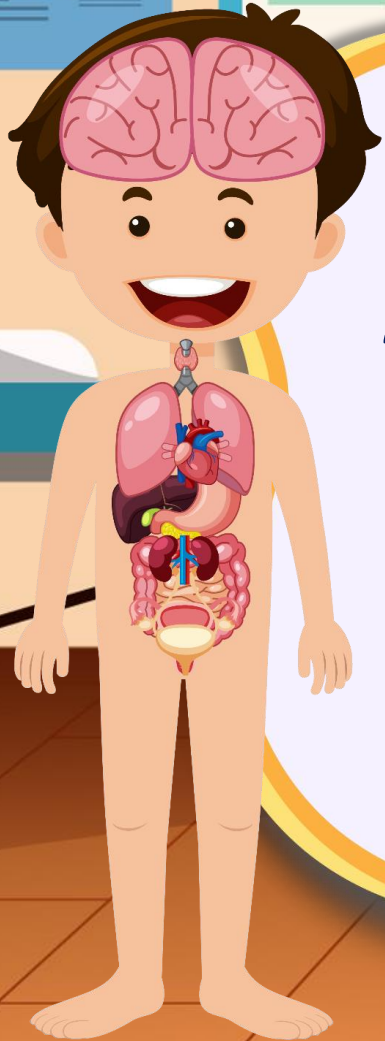
### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนไม่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน





# การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ





ให้นักเรียนจับคู่บัตรคำชื่อต่อมไร้ท่อในร่างกายกับแถบประโยคหน้าที่ให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน

## ชื่อต่อมไร้ท่อ

ตับอ่อน

ต่อมไทรอยด์

ต่อมไทมัส

ต่อมใต้สมอง  
ส่วนหน้า

## หน้าที่

ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย

สร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาล  
ในกระแสเลือด

ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต  
ของร่างกาย





ให้นักเรียนจับคู่บัตรคำชื่อต่อมไร้ท่อในร่างกายกับแถบประโยคหน้าที่ให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน

### ชื่อต่อมไร้ท่อ

ตับอ่อน

ต่อมไทรอยด์

ต่อมไทมัส

ต่อมใต้สมอง  
ส่วนหน้า

### หน้าที่

ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย

สร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาล  
ในกระแสเลือด

ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต  
ของร่างกาย



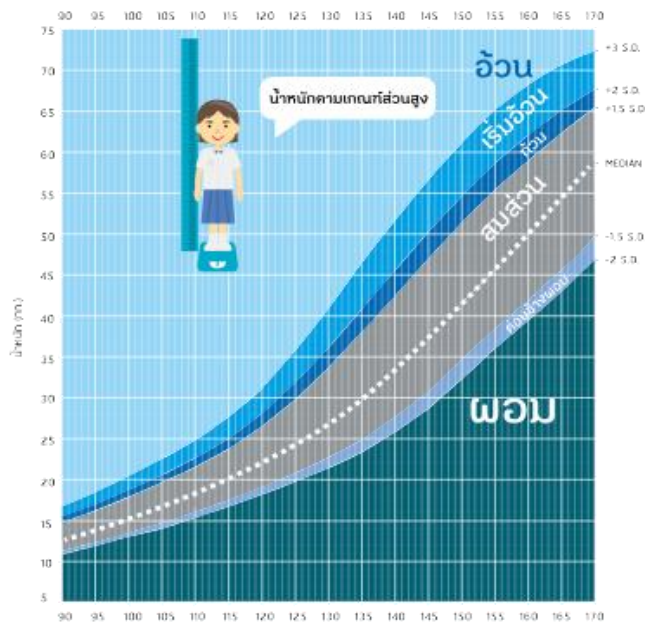
การดูแลรักษา  
ระบบต่อมไร้ท่อ



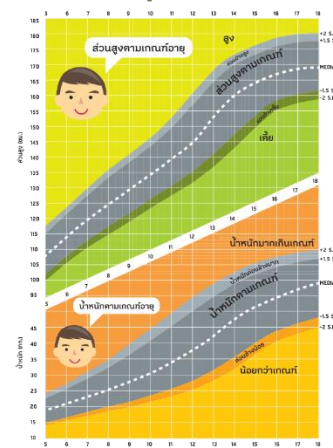
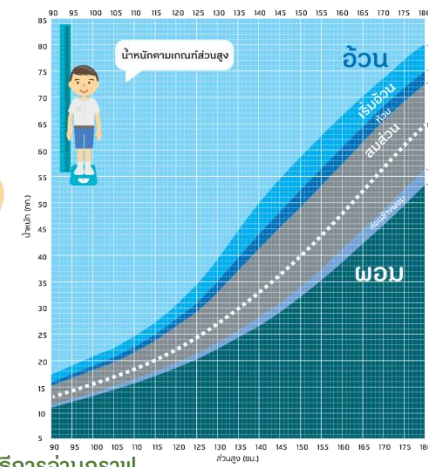
# วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

๑.

## สำรวจและดูแลสุขภาพให้ร่างกายเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน



### กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิง การเจริญเติบโตของเพศชายอายุ 5-18 ปี



#### วิธีการอ่านกราฟ

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <b>55% ความอ้วน - ผอม</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• มีน้ำหนักตัวหรือส่วนสูงของสอง ส่วนหรือมากกว่า ภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน</li> <li>• ผู้ที่ส่วนสูงหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน</li> <li>• ส่วนสูงหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน</li> <li>• ส่วนสูงหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน</li> </ul> | <b>5% ส่วนสูงตามเกณฑ์</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ส่วนสูงหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน</li> <li>• ส่วนสูงหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน</li> <li>• ส่วนสูงหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน</li> </ul> | <b>5% ส่วนสูงตามเกณฑ์</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ส่วนสูงหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน</li> <li>• ส่วนสูงหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน</li> <li>• ส่วนสูงหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน</li> </ul> |
|--|---|---|

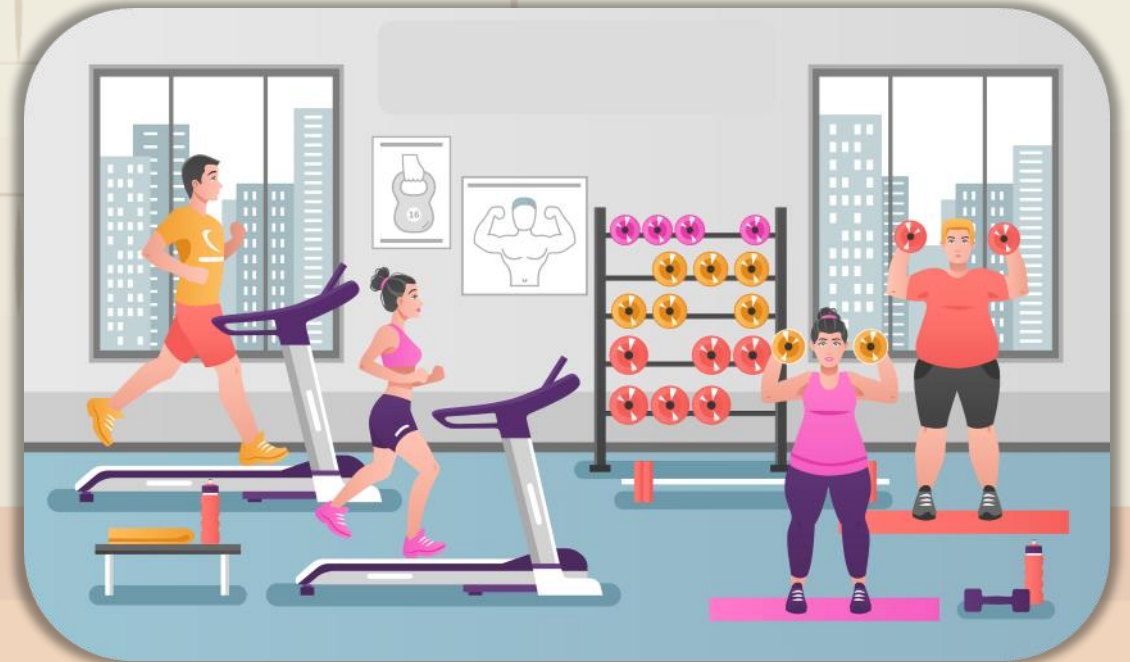
ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 สถาบันวิจัย นำหนัก ส่วนสูงและสถิติการเจริญเติบโตของประชากรไทย อายุ 1 ปี - 19 ปี



# วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

๒.

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ





# วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

๓.

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย





## วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

๔.

ดื่มน้ำสะอาด

วันละ ๖ - ๘ แก้ว  
แทนน้ำอัดลม และ  
หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์





# วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

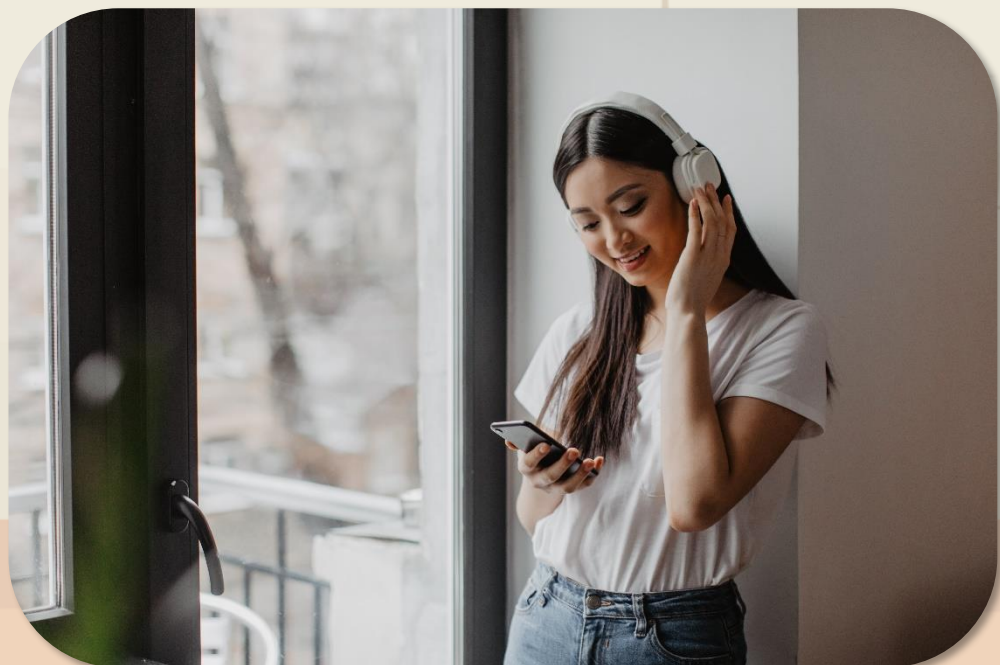
## ๕. พักผ่อนให้เพียงพอ





## วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

### ๖. หากิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด







# วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

๗.

พบแพทย์เมื่อเกิดความผิดปกติของร่างกาย



ใบงานที่ ๑ เรื่อง เราจะดูแลระบบท่อไรท่อได้อย่างไร  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบท่อไรท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษา ระบบท่อไรท่อ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง เราจะดูแลระบบท่อไรท่อได้อย่างไร และสรุป  
วิธีการดูแลระบบท่อไรท่อให้ทำงานตามปกติ



เราจะดูแลระบบท่อไรท่อ  
ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# ใบงานที่ ๑

## เรื่อง

### เราจะดูแลระบบท่อไรท่อได้อย่างไร



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

- ๑) หมั่นสำรวจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอในการวัดอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
- ๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบต่อมไร้ท่อทำงานได้อย่างสมดุล
- ๓) เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง ๕ หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่จะก่อให้เกิดโทษกับร่างกาย ลดอาหารที่มีรสหวานจัด เพราะอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ รับประทานอาหารทะเลหรือเกลือที่มีธาตุไอโอดีน เพื่อป้องกันโรคคอพอก
- ๔) ควรดื่มน้ำสะอาด วันละ ๖ - ๘ แก้ว และน้ำผลไม้ เพื่อช่วยในการผลิตฮอร์โมน
- ๕) พักผ่อนอย่างเพียงพอ และควรทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อคลายเครียด
- ๖) ทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- ๗) ในกรณีที่พบความผิดปกติของร่างกาย ควรรีบไปพบแพทย์และปรึกษาแพทย์ทันที



ที่มา

สมหมาย แดงสกุล และคณะ, หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด, หน้า ๒๒



# ใบความรู้ที่ ๑

## เรื่อง

## การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





# สรุปบทเรียน

การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ  
จะช่วยให้ร่างกายสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ตามปกติ  
และมีความสุข



# บทเรียนครึ่งต่อไป

เรื่อง

ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ  
กับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

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

รายวิชาสุขศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

