

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 และควรหากิจกรรมนันทนาการเพื่อคลายเครียด
- ๖) หากิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- ๗) ในกรณีที่พบความผิดปกติของร่างกาย ควรรีบไปพบแพทย์และปรึกษาแพทย์ทันที



ที่มา

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