

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การขับเหงื่อ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ระบบขับถ่าย (๒)  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑  
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนจับคู่สาเหตุการเกิดเหงื่อที่ถูกต้อง

- |                        |   |   |          |
|------------------------|---|---|----------|
| ๑. อากาศร้อน           | • | • | อาการ    |
| ๒. ความหวาดกลัว        | • | • | อารมณ์   |
| ๓. ทานอาหารเผ็ดจัด     | • | • | อุณหภูมิ |
| ๔. เล่นกีฬา เหนื่อยหอบ | • | • | อาหาร    |

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกวิธีดูแลตนเองเมื่อเกิดเหงื่อที่ถูกต้องจากสถานการณ์ต่อไปนี้

๑. ในฤดูร้อนปีนี้ ประเทศไทยมีอุณหภูมิสูงสุดถึง  $40.2^{\circ}\text{C}$  หนูนาเป็นเด็กเหงื่อออกง่าย และเริ่มมีกลิ่นตัว ควรทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๒. หนึ่งชอบเล่นกีฬาทุกเย็น และชอบทานข้าวผัดกระเทียมและหัวหอมทอดเป็นของโปรด

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....  
ชั้น.....เลขที่.....