

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๑  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

### สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๓

ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย



มือเป็นอวัยวะที่ใช้หยิบจับสิ่งของและสัมผัสกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ  
ทำให้มือและเล็บเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค  
เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เราเจ็บป่วย

ก่อน



หลัง

