

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ







โรคใดบ้างที่มากับฝน ?



เรื่อง

# โรคติดต่อใกล้ตัวเรา





## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกลักษณะอาการของโรคติดต่อ
๒. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อเจ็บป่วย
๓. ตระหนักถึงโรคติดต่อใกล้ตัว





นักเรียนคิดว่าโรคติดต่อ

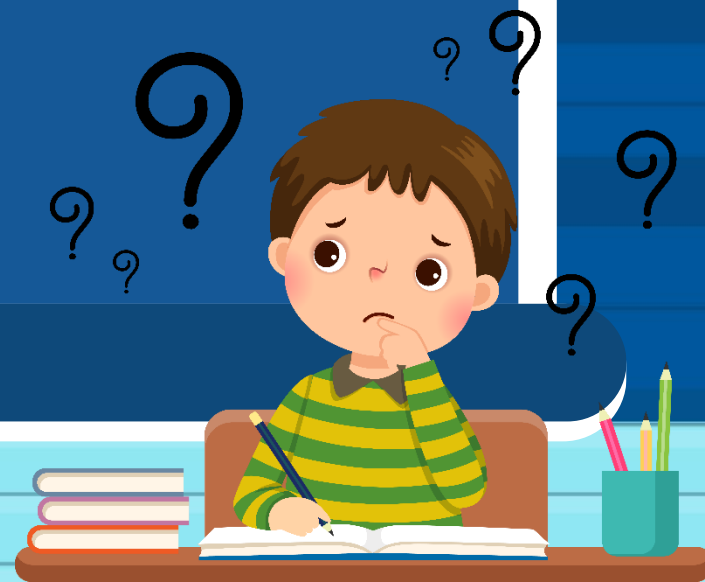
คืออะไร





นักเรียนรู้จักโรคติดต่อ

อะไรบ้าง







## โรคติดต่อคืออะไร

**โรคติดต่อ** หมายถึง โรคที่สามารถถ่ายทอดหรือแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นได้ โดยมีเชื้อโรคต่าง ๆ เป็นสาเหตุของโรค ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรืออาการผิดปกติของร่างกาย

และถึงแม้ว่าเชื้อโรคจะเป็นตัวก่อเหตุ แต่พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมของเราเป็นปัจจัยร่วมที่สำคัญที่จะทำให้เกิดโรคติดต่อต่าง ๆ ขึ้นด้วย



# โรคติดต่อในชีวิตประจำวัน





## โรคไข้หวัด

- เกิดจากเชื้อไวรัส
- ติดต่อโดยการไอ จาม ของผู้ป่วย
- ระบาดในฤดูฝนและฤดูหนาว
- มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ ไอและจาม อาจมีไข้



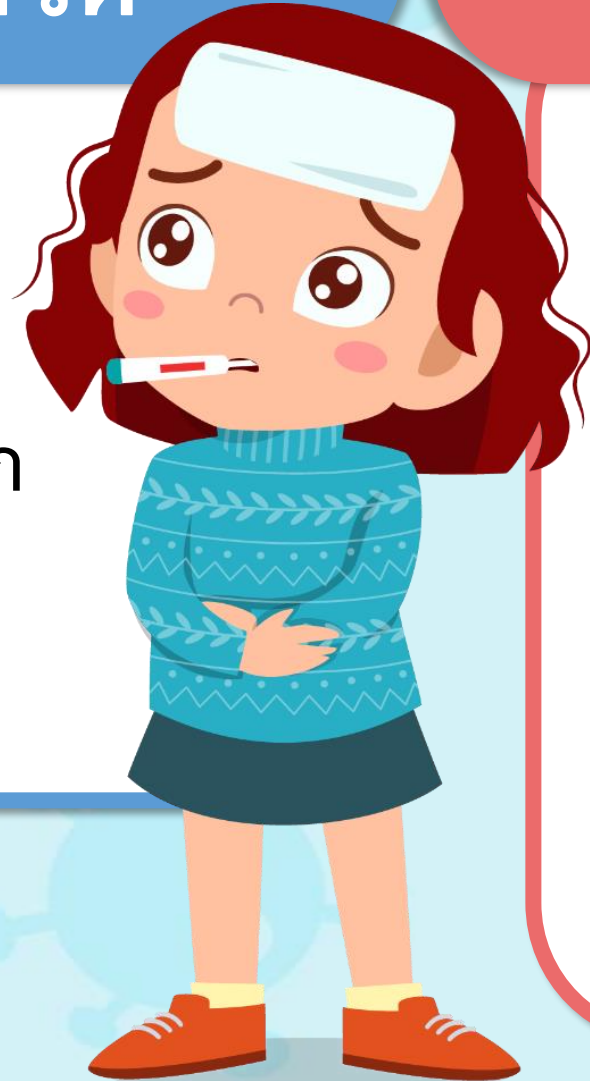
นักเรียนเคยได้ยิน

โรคไข้หวัดใหญ่หรือไม่



## โรคไข้หวัด

- มีไข้
- ไอ มีเสมหะ
- มีน้ำมูก จาม คัดจมูก
- อ่อนเพลีย



## โรคไข้หวัดใหญ่

- มีไข้สูง
- ไอ เจ็บคอ
- มีน้ำมูก
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- อ่อนเพลีย
- หนาวสั่น



## การป้องกัน

- ทำร่างกายให้แข็งแรง  
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
และออกกำลังกาย
- ไม่ใช่ของร่วมกับผู้ป่วย



## การดูแลรักษา

- เช็ดตัวเมื่อมีไข้
- ดื่มน้ำมาก ๆ พักผ่อน  
ให้เพียงพอ







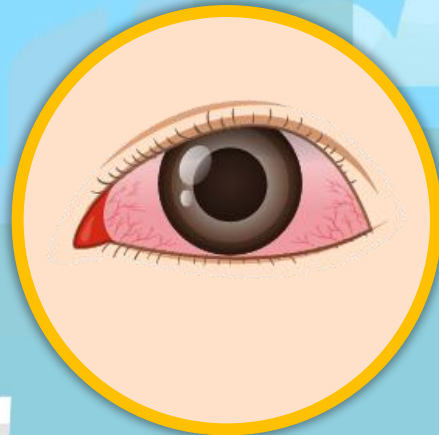
# การสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง





## โรคตาแดง

- เกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย
- ทำให้เยื่อตาอักเสบ
- มีอาการเคืองตา น้ำตาไหล
- มีขี้ตา บริเวณตาขาวมีปื้นสีแดง







## การป้องกัน

- เมื่อรู้สึกเคืองตา ตาแดงให้รีบบอกผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์
- ไม่ใช่ของร่วมกับผู้ป่วย



## การดูแลรักษา

- อย่าใช้มือขยี้ตา
- นอนพักผ่อนมาก ๆ





## อาการท้องเสีย



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



## การป้องกัน

- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ
- ล้างมือก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย



## การดูแลรักษา

- ดื่มน้ำผสมผงเกลือแร่
- พักผ่อนมาก ๆ



โรคไข้หวัด โรคตาแดง และอาการท้องเสีย เป็นโรคติดต่อที่พบมากในชีวิตประจำวัน อีกทั้งโรคติดต่อร้ายแรงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งมีผลต่อการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปในรูปแบบใหม่ ดังนั้นเราควรรู้จักการดูแลป้องกันการติดต่อของโรค โดยการรักษาอนามัยของตนเองพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดปลอดภัยและมีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคและไม่เกิดอาการเจ็บป่วย

# กิจกรรม

# ประจำวันนี้






## ใบงานที่ ๗ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนนักเรียนระบุโรคและอาการที่นักเรียนเคย  
เจ็บป่วย วาดภาพเชื้อโรคตามจินตนาการ พร้อมบอกการ  
ปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและ เสนอวิธีการป้องกันตนเอง  
จากโรคติดต่อ



คำชี้แจง ให้นักเรียนนักเรียนระบุโรคและอาการที่นักเรียนเคยเจ็บป่วย วาดภาพเชื้อโรคตามจินตนาการ พร้อมบอกการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและเสนอวิธีการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ

ชื่อโรค/อาการ .....



วิธีการปฏิบัติตน  
เมื่อมีอาการเจ็บป่วย

.....  
.....  
.....  
.....



วิธีการป้องกันตนเองจาก  
โรคติดต่อ

.....  
.....  
.....  
.....



## ใบงานที่ ๘

# เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา

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





โรคตาแดง คือ โรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย โดยเข้าทางตา  
เมื่อเราใช้มือสกปรกขยี้ตาหรือสัมผัสดวงตา หรือ  
มีสิ่งแปลกปลอมมาสัมผัสกับดวงตา ทำให้มีอาการคันและเคืองตา  
ปวดตา ตาแดงบริเวณตาขาว น้ำตาไหลและมีขี้ตา ป้องกันได้โดย  
หมั่นล้างมือและล้างหน้าเสมอ ไม่ใช้มือขยี้ตา ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น



โรคไข้หวัด คือ โรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส  
สามารถแพร่กระจายเชื้อผ่านการไอ จาม เป็นโรคที่พบได้ตลอดปี  
แต่พบมากในฤดูฝนและฤดูหนาว ซึ่งมีอากาศที่เย็น สามารถ  
รักษาโดยการรับประทานยา  
ควบคู่กับการพักผ่อนที่เพียงพอ และดื่มน้ำมาก ๆ

อาการท้องเสีย เกิดจากการบริโภคอาหารไม่สะอาดหรืออาหาร  
ที่มีรสจัด ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำ  
มากกว่า ๓ ครั้ง เกิดอาการอ่อนเพลีย เนื่องจากร่างกายสูญเสียน้ำ  
และเกลือแร่ ป้องกันโดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสดใหม่ ไม่  
รับประทานอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ หรือมีรสจัด ล้างมือให้สะอาดก่อน  
รับประทานอาหารและหลังการเข้าห้องน้ำ



## ใบความรู้ที่ ๘

# เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา

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





การสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกวิธี



กรมการสาธารณสุขอนามัยที่อุบลราชธานี

ที่มา <https://pan10.com/taoia/36760023>



# ใบความรู้สำหรับครูที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา

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





## กิจกรรมของปลายทางในวันนี้



### คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัวเรา



### คำชี้แจงกิจกรรมครู

- อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติม
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน



หากเพื่อนของนักเรียนมีอาการป่วย

เป็นโรคตาแดง

นักเรียนจะทำอย่างไร

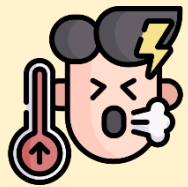




สรุปบทเรียน ...



โรคติดต่อใกล้ตัวเรา



โรคไข้หวัด



โรคตาแดง



อาการท้องเสีย





สรุปบทเรียน ...



การป้องกันโรคติดต่อ

ดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

พักผ่อนให้เพียงพอ

หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด



## บทเรียนครั้งต่อไป

# เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

### สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
๔. ใบงานที่ ๙ เรื่อง อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

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

