

ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคติดต่อใกล้ตัว
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

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



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

