

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การปฐมพยาบาล (๓)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

การปฐมพยาบาล (๓)





จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก อาการตะคริว และเป็นลม



๒. ปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก อาการตะคริวและเป็นลม

๓. เห็นความสำคัญของการปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก



อาการตะคริวและเป็นลม



ทบทวนชวนคิด

การปฐมพยาบาลเมื่อสัตว์มีพิษ
กัดต่อยและบาดเจ็บเล็กน้อย





ทบทวนชวนคิด



๑

ลักษณะอาการที่เหมือนกันเมื่อถูกผึ้งต่อยและแมลงฟกซ้ำคืออะไร

๒

หากมีอาการปวดบวมควรทำอย่างไรให้อาการดีขึ้น

๓

บอกวิธีการป้องกันตนเองไม่ให้ถูกสัตว์มีพิษกัดต่อยมา ๑ วิธี

การปฐมพยาบาล บาดแผลถลอก





การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก

ลักษณะอาการ

แผลถลอกมักจะเกิดขึ้นบริเวณผิวหนังจะมีลักษณะ
เป็นรอยฉีกขาดอยู่ในระดับหนังกำพืด
ซึ่งอาจมีหรือไม่มีเลือดออกก็ได้





การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก

วิธีการปฐมพยาบาล

๑. ล้างบริเวณบาดแผลด้วยน้ำเกลือหรือน้ำสะอาด
๒. ซับแผลให้แห้งแล้วนำสำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดรอบบาดแผล





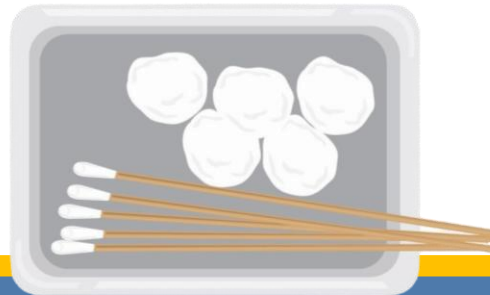
การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก

วิธีการปฐมพยาบาล

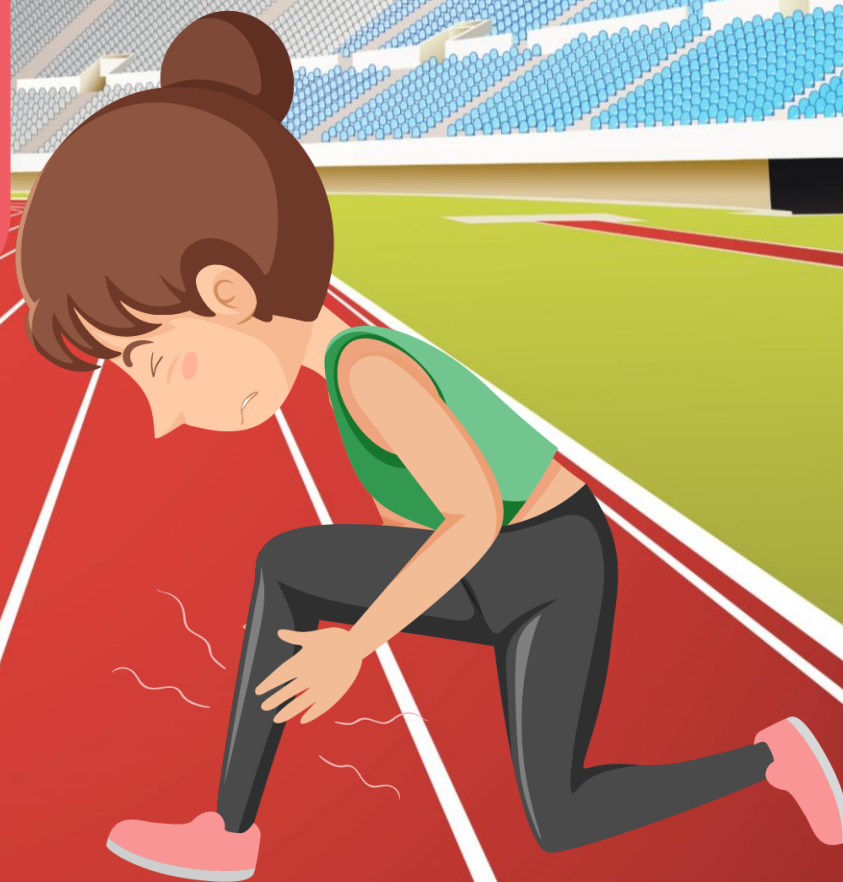
๓. ทายาใส่แผลสด

๔. ปิดบาดแผลด้วยผ้าก๊อซเพื่อป้องกัน

สิ่งสกปรก



การปฐมพยาบาล อาการตะคริว





การปฐมพยาบาลอาการตะคริว

ลักษณะอาการ

กล้ามเนื้อมีอาการ เจ็บ ปวด
และเป็นก้อนแข็งใต้ผิวหนัง





การปฐมพยาบาลอาการตะคริว

วิธีการปฐมพยาบาล

๑. การยืดกล้ามเนื้อ

ยืดกล้ามเนื้อที่เกิดตะคริวให้คลาย
ตัวอย่างเช่น ๑





การปฐมพยาบาลอาการตะคริว

วิธีการปฐมพยาบาล

๒. การนวดกล้ามเนื้อ

เริ่มจากคลึงเบา ๆ ที่กล้ามเนื้อบริเวณที่เป็นตะคริว จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัวได้เร็วขึ้น





การปฐมพยาบาลอาการตะคริว

วิธีการปฐมพยาบาล

๓. ประคบร้อน

โดยใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหรือกระเป๋าน้ำร้อน
ประคบบริเวณที่ปวดจะช่วยให้กล้ามเนื้อ
คลายตัวได้เร็วขึ้น





การปฐมพยาบาล อาการเป็นลม



การปฐมพยาบาลอาการเป็นลม

ลักษณะอาการ

มีอาการหน้ามืด ใจสั่น ใจหวิว วิงเวียน มึนงง และอ่อนเพลีย
เกิดจากหลากหลายสาเหตุทั้งสภาพจิตใจ เช่น การเกิด
ความเครียด ความกลัวและจากสภาพร่างกายที่อ่อนเพลีย
เหนื่อยล้า ความดันต่ำ

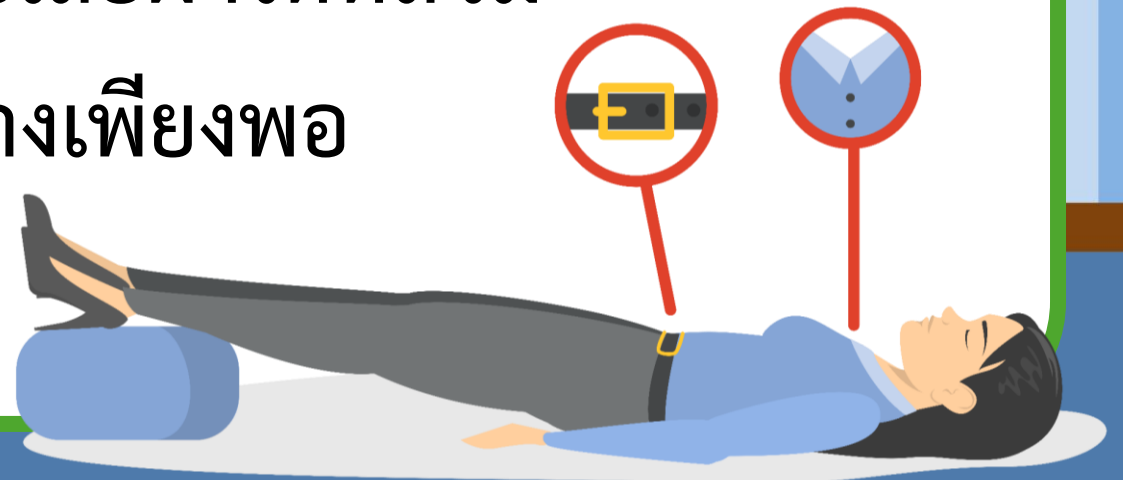




การปฐมพยาบาลอาการเป็นลม

วิธีการปฐมพยาบาล

๑. ให้ผู้ป่วยนอนศีรษะต่ำ คลายเสื้อผ้าให้หลวม เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้อย่างเพียงพอ





การปฐมพยาบาลอาการเป็นลม

วิธีการปฐมพยาบาล

๒. อย่ามุงดูผู้ป่วยเพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก





การปฐมพยาบาลอาการเป็นลม

วิธีการปฐมพยาบาล

๓. ใช้น้ำเย็นเช็ดบริเวณใบหน้า คอ แขนขา
และให้ดมยาดมจะช่วยให้รู้สึกตัวเร็วขึ้น





การปฐมพยาบาลอาการเป็นลม

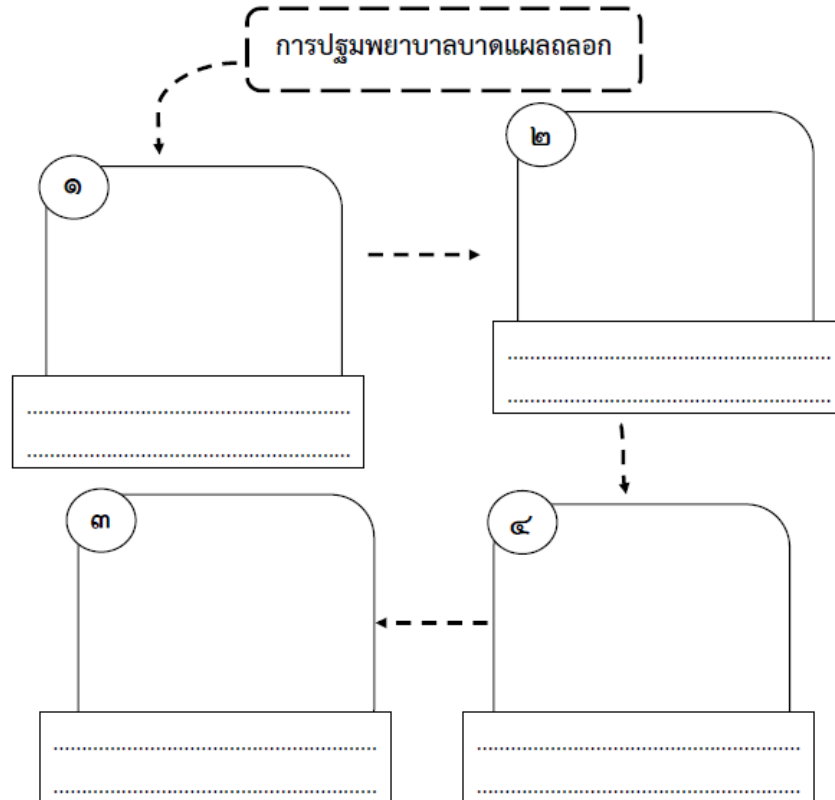
วิธีการปฐมพยาบาล

๔. เมื่อผู้ป่วยเริ่มรู้สึกตัว ให้นอนพักต่ออีกสักครู่
อย่าเพิ่งลุกนั่ง เร็วเกินไป อาจทำให้เป็นลมซ้ำอีกได้
จากนั้นให้ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำหวาน



ใบงานที่ ๕ เรื่อง การปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การใช้ยาและการปฐมพยาบาล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฐมพยาบาล (๓)
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดภาพและเขียนอธิบายการปฐมพยาบาลบาดแผลถลอก
ลงในช่องว่างต่อไปนี้



ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

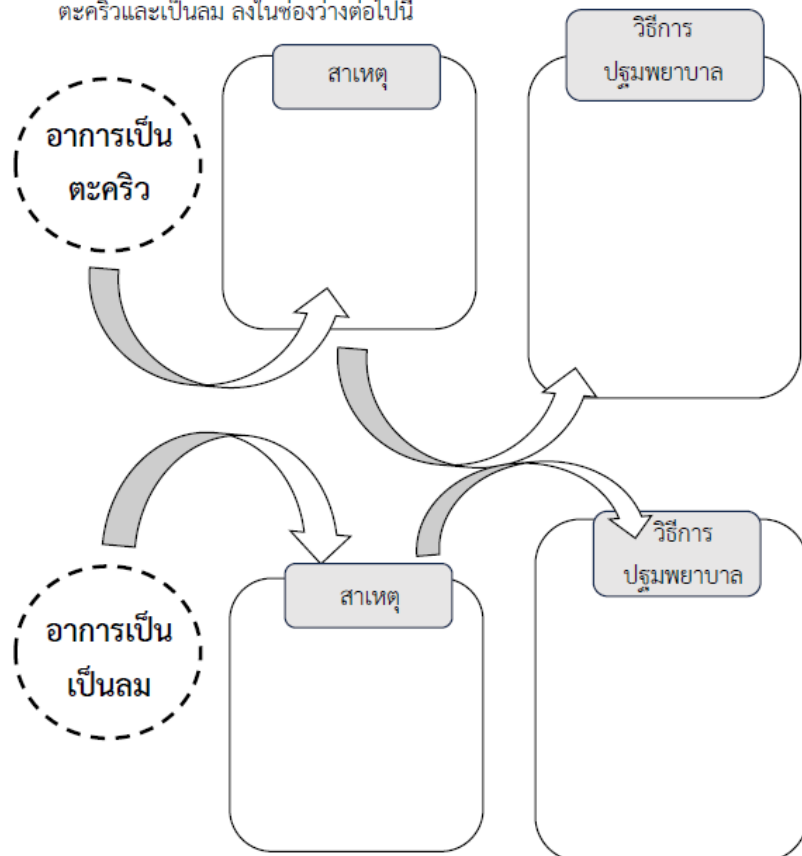


เรื่อง การปฐมพยาบาล บาดแผลถลอก



ใบงานที่ ๗ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการตะคริวและเป็นลม
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การใช้ยาและการปฐมพยาบาล
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฐมพยาบาล (๕)
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายสาเหตุและการปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการ
 ตะคริวและเป็นลม ลงในช่องว่างต่อไปนี้



ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๗

เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการ เป็นตะคริวและเป็นลม



บทบาทหน้าที่นักเรียนปลายทาง



นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
และลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปพร้อมกัน

บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง



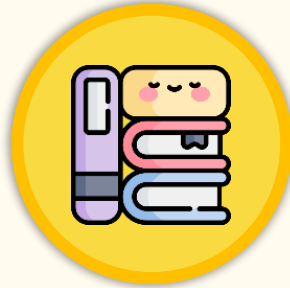
ครูชี้แจงการทำกิจกรรม รวมทั้งดูแล
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



สรุปบทเรียนประจำวันนี้

บาดแผลถลอก อาการตะคริวและเป็นลมเป็น
อาการที่พบได้บ่อยขณะเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรม
กลางแจ้ง การมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการปฐมพยาบาล
เบื้องต้นที่ถูกต้องเมื่อเกิดอาการนี้จะสามารถ
บรรเทาอาการได้





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การปฐมพยาบาล เมื่อเกิดการบาดเจ็บ





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. แบบประเมินตนเอง
๒. แบบบันทึกการเรียนรู้



สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th

