

ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษาสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง อาการเจ็บป่วย
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

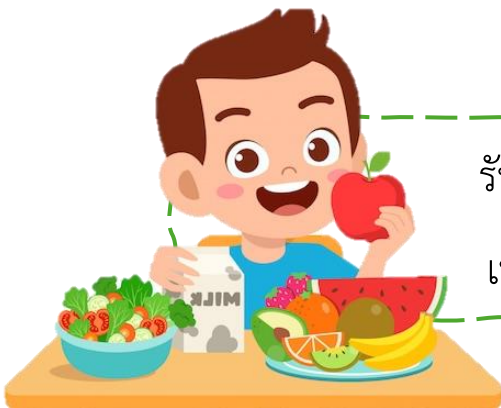
การป้องกันตนเองจากอาการเจ็บป่วย ที่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน



ล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหาร
และหลังการขับถ่าย



สวมใส่หน้ากากอนามัย
เมื่อต้องไปในสถานที่ที่มีผู้คนจำนวนมาก



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
จะทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคภัย

