

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง โรคติดต่อที่น่ารู้ (๑)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง โรคติดต่ออันตราย (๑)



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
๒. ปฏิบัติการดูแลรักษาและการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
๓. เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาและการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่





คำถามชวนคิด

โรคติดต่อคืออะไร



โรคติดต่อ คือ...

โรคที่เกิดจากการติดเชื้อของเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น แบคทีเรีย, ไวรัส ซึ่งสามารถแพร่กระจายจากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลอื่นได้ โดยสามารถแพร่ได้ผ่านทางการสัมผัสโดยตรง การหายใจ การกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค หรือผ่านสัตว์พาหะ เช่น ยุง





คำถามชวนคิด

ให้นักเรียนช่วยกัน
ยกตัวอย่างโรคติดต่อ
ที่นักเรียนรู้จัก



โรคไข้หวัดใหญ่



สาเหตุการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่
ซึ่งมี ๓ ชนิด คือ A, B และ C
ที่ระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน



การติดต่อโรคไข้หวัดใหญ่

ติดต่อทางการหายใจ โดยจะได้รับเชื้อ
ที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศเมื่อผู้ป่วยไอ จาม
หรือพูด ในพื้นที่ที่มีคนอยู่รวมกันหนาแน่น
เช่น โรงเรียน โรงงาน และการสัมผัส
ฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย



อาการโรคไข้หวัดใหญ่



อาการจะเริ่มหลังได้รับเชื้อ ๑ - ๔ วัน
ผู้ป่วยจะมีไข้แบบทันทีทันใด



อาการโรคไข้หวัดใหญ่

๒

ปวดศีรษะ หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
อ่อนเพลียมาก



อาการโรคไข้หวัดใหญ่

๓

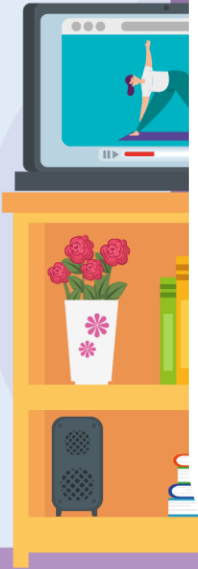
อาจมีอาการคัดจมูก เจ็บคอ
ถ้าป่วยเป็นระยะเวลานาน
อาจจะมีอาการไอจาก
หลอดลมอักเสบ



การดูแลรักษาโรคไข้หวัดใหญ่

๑

ไข้หวัดใหญ่สามารถหายเองได้
หากมีอาการไม่รุนแรง
สามารถดูแลเองที่บ้านและ
รักษาตามอาการ



การดูแลรักษาโรคไข้หวัดใหญ่

๒

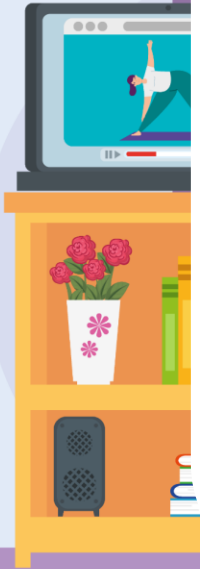
เมื่อมีไข้สูงให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว
และใช้ยาลดไข้พาราเซตามอล
หรือถ้ามีน้ำมูกให้ใช้ยาลดน้ำมูก
และยาละลายเสมหะ



การดูแลรักษาโรคไข้หวัดใหญ่

๓

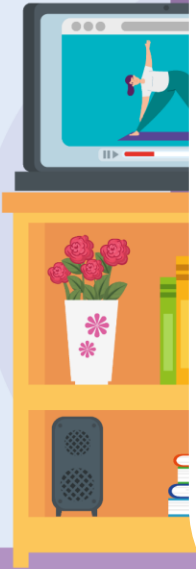
ดื่มน้ำให้เพียงพอ รับประทาน
อาหารอ่อน และให้นอนพักผ่อน



การดูแลรักษาโรคไข้หวัดใหญ่

๕

ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรงหรือ
ภาวะแทรกซ้อน จำเป็นที่ต้องได้รับการรักษา
โดยการนอนพักรักษาตัว
ที่โรงพยาบาล เพื่อได้รับการรักษา
จากแพทย์อย่างใกล้ชิด



การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

๑

ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
ที่มีอาการไข้หวัด หรือถ้าจำเป็น
ควรสวมหน้ากากอนามัย



การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

๒

ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่
ที่มีผู้คนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดี
เป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น



การป้องกันโรคใช้หวัดใหญ่

๓

หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่
หรือใช้แอลกอฮอล์เจล
ทำความสะอาดมือ



การป้องกันโรคใช้หวัดใหญ่

๕

ไม่ใช่สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ
หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ
ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น



การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

๕

ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ปีละครั้ง
โดยเฉพาะผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง



ใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ร่างกายปลอดภัยจิตใจมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคติดต่ออันตราย (๑)
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายสาเหตุ อาการ วิธีการดูแลรักษาและการ
ป้องกันตนเองจากโรคไข้หวัดใหญ่

สาเหตุของการเกิดโรค

โรคไข้หวัดใหญ่

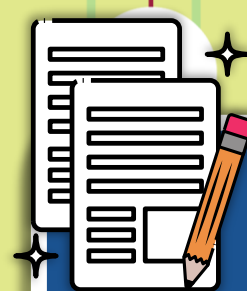
ลักษณะอาการ

การดูแลรักษา

วิธีการป้องกัน



ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่





บทบาทของนักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำชี้แจง
ในการทำกิจกรรม



บทบาทของครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรมและ
ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียน
ระหว่างทำกิจกรรม

สรุปกิจกรรม

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ดังนั้นการรู้จักการดูแลรักษาและการป้องกันตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญสามารถทำได้โดยการรักษาสุขอนามัยของตนเองอยู่เสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์รวมถึงการพักผ่อนให้เพียงพอ





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง โรคติดต่ออันตราย (๒)



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

ใบงานที่ ๒ เรื่อง โรคไข้เลือดออก

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

