

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

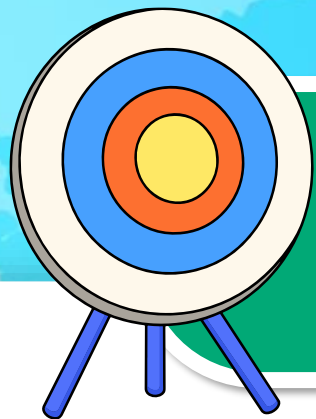
เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

ครูผู้สอน ครูปฐิณญา ประจันบาน



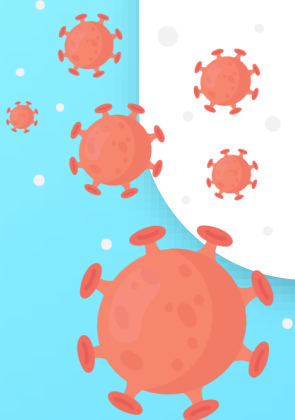
โรคไข้หวัดใหญ่





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์สาเหตุของการป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่
๒. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ได้
๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

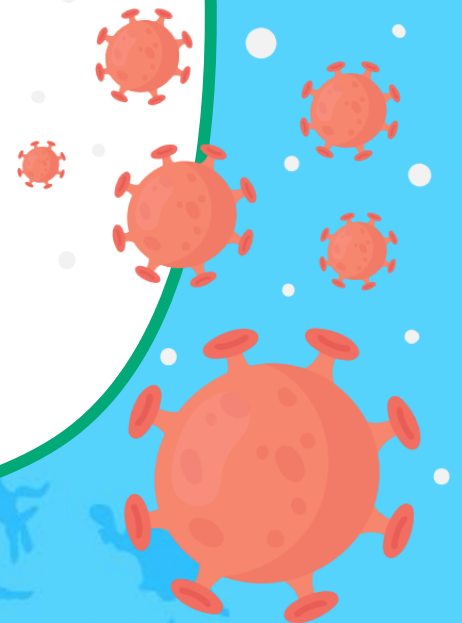




คำถามชวนคิด

นักเรียนเคยป่วย

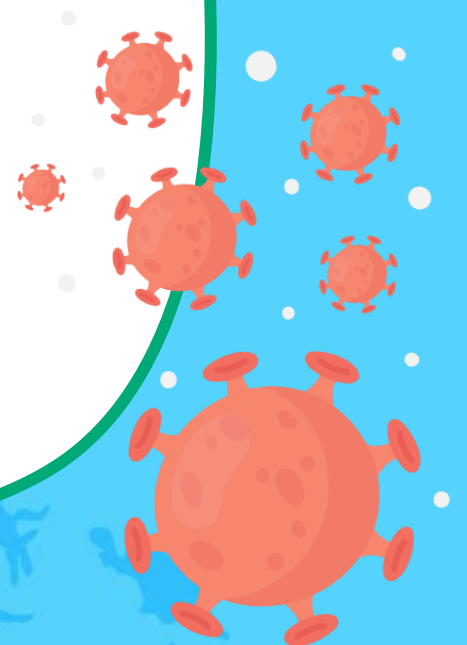
เป็นโรคไข้หวัดใหญ่หรือไม่ ?



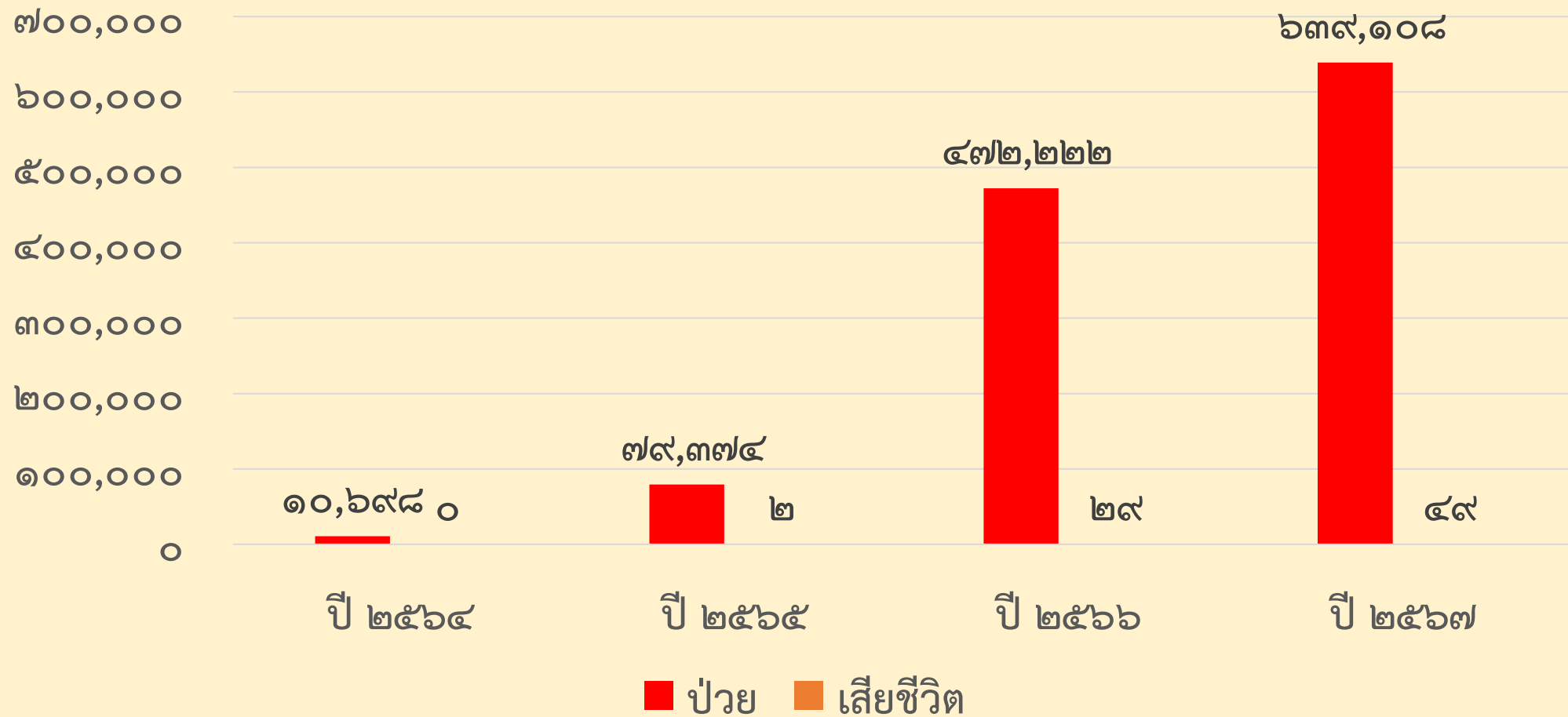


คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า
โรคไข้หวัดใหญ่
อันตรายเพียงใด ?



สถิติการเจ็บป่วยโรคไข้หวัดใหญ่



ให้นักเรียนสังเกตสิ่งต่อไปนี้



โรคไข้หวัดใหญ่



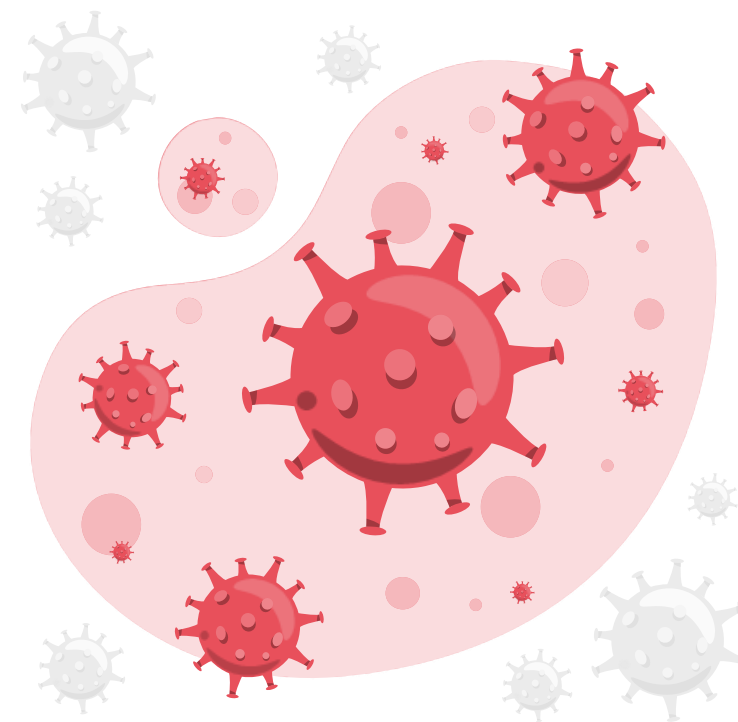
สาเหตุของโรคไข้หวัดใหญ่

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส
อินฟลูเอนซา (Influenza Virus)
เป็นการติดเชื้อไวรัสที่ระบบ
ทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน



สาเหตุของโรคไข้หวัดใหญ่

เชื้อไวรัสมีหลายสายพันธุ์
แบ่งเป็น สายพันธุ์ A
สายพันธุ์ B และสายพันธุ์ C



การติดต่อของโรคไข้หวัดใหญ่

ติดต่อโดยการหายใจเอาละออง
น้ำมูก น้ำลาย และเสมหะ
ของผู้ป่วย



การติดต่อของโรคใช้หวัดใหญ่

สัมผัสมือหรือการใช้สิ่งของ
เครื่องใช้ต่าง ๆ ร่วมกับผู้ป่วย



อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดธรรมดา

ไม่มีไข้หรือมีไข้ต่ำ
ติดต่อกัน ๑ - ๒ วัน
อาการค่อยเป็นค่อยไป

ไข้หวัดใหญ่

มีไข้สูงเฉียบพลัน
ติดต่อกัน
๓ - ๔ วันขึ้นไป
หนาวสั่นร่วมด้วย



อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดธรรมดา

ปวดศีรษะเล็กน้อย
หรือไม่มีอาการ

ไข้หวัดใหญ่

ปวดศีรษะ
มากกว่าปกติ



อาการของโรคไข้วัดใหญ่

ไข้วัดธรรมดา

อ่อนเพลียและ
ปวดเมื่อยตามร่างกาย
เล็กน้อย

ไข้วัดใหญ่

อาการรุนแรง
อ่อนเพลียและปวดเมื่อย
ตามร่างกายมาก



อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดธรรมดา

ไอไม่มาก

ไอแห้ง

ไข้หวัดใหญ่

ไอบ่อยและ

มีเสมหะเหนียวข้น



อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดธรรมดา

น้ำมูกใส เหลว
หรืออาจไม่มีเลย

ไข้หวัดใหญ่

น้ำมูก ชัน เหนียว



อาการของโรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดธรรมดา

เจ็บคอได้บ่อย
ในช่วงแรก

ไข้หวัดใหญ่

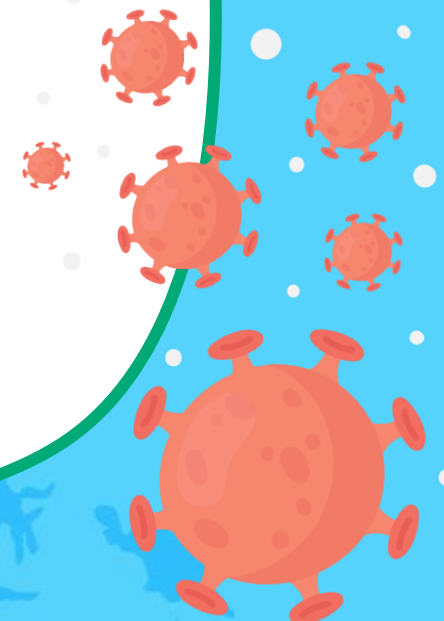
อาจไม่พบอาการ
เจ็บคอหรือ
พบได้น้อยมาก





คำถามชวนคิด

ในตอนที่เจ็บป่วยจากโรคไข้หวัด
หรือไข้หวัดใหญ่
นักเรียนดูแลตนเองอย่างไร ?



การดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

รับประทานอาหารอ่อน ๆ
อาหารที่มีประโยชน์
ดื่มน้ำให้เพียงพอ



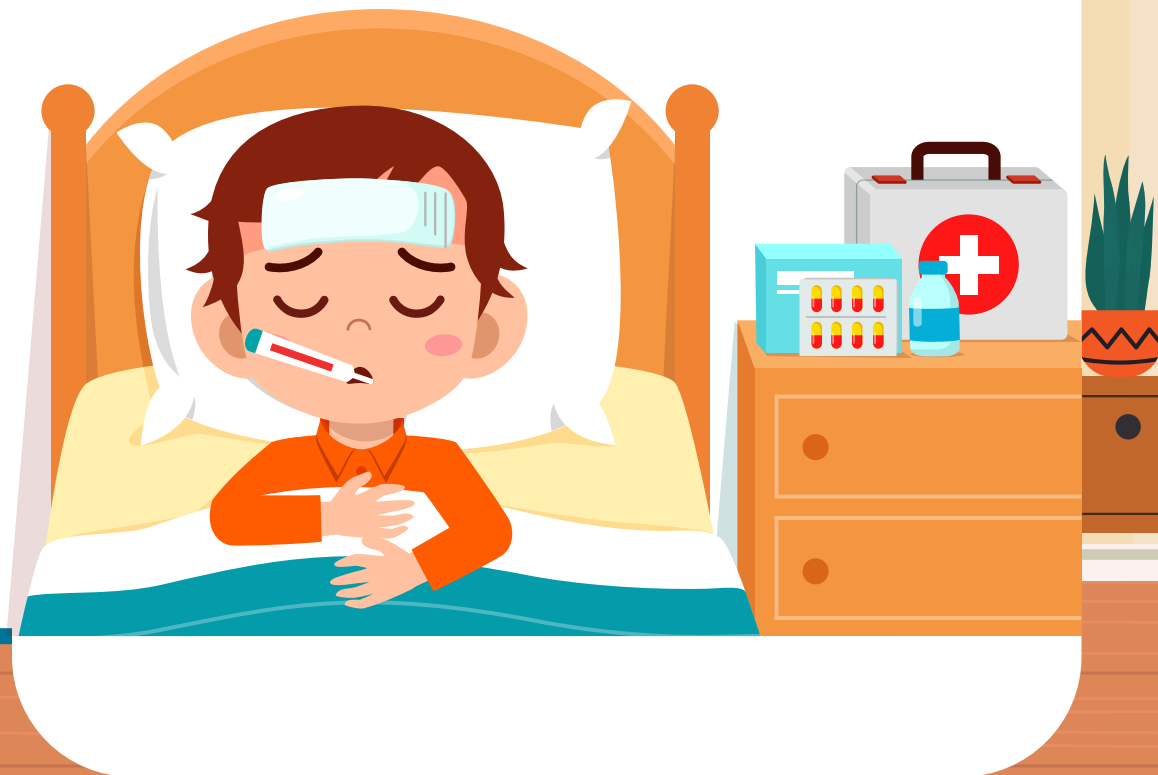
การดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

รับประทานยารักษาตามอาการ
หรือตามแพทย์สั่ง



การดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
หากอุณหภูมิร่างกายสูงให้ใช้
ผ้าชุบน้ำเช็ดตามร่างกาย



การดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

หลีกเลี่ยงการไปในที่ชุมชน
เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อ



การดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

สวมใส่หน้ากากอนามัย
และปิดปากปิดจมูกทุกครั้ง
ที่มีการไอหรือจาม





คำถามชวนคิด

เราจะป้องกันตนเอง
จากโรคไข้หวัดใหญ่
ได้อย่างไร?



วิธีป้องกันตนเองจากโรคไข้หวัดใหญ่

ไม่อยู่ใกล้ชิด
หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย



วิธีป้องกันตนเองจากโรคไข้หวัดใหญ่

ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกัน



วิธีป้องกันตนเองจากโรคไข้หวัดใหญ่

ไม่รับประทานอาหารร่วมกัน



วิธีป้องกันตนเองจากโรคไข้หวัดใหญ่

หมั่นรักษาความสะอาด
ตนเองอยู่เสมอ



วิธีป้องกันตนเองจากโรคไข้หวัดใหญ่

หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด
หรือหากจำเป็นควรสวมใส่
หน้ากากอนามัย



วิธีป้องกันตนเองจากโรคไข้หวัดใหญ่

รักษาสุขภาพตนเอง
ให้แข็งแรงอยู่เสมอ



วิธีป้องกันตนเองจากโรคไข้หวัดใหญ่

ฉีดวัคซีนป้องกัน
โรคไข้หวัดใหญ่



กิจกรรมประจำวันนี้

ใบงานที่ ๒
เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่



ใบงานที่ ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รู้ทันโรค รู้ทันภัยอันตราย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนคิดว่าโรคไข้หวัดใหญ่อันตรายเพียงใด (ระบายสีลงในรูปดาวตามระดับความรุนแรงในความคิดของนักเรียน)

น้อย ☆☆☆☆☆☆☆☆☆ มาก

๒. หากนักเรียนติดโรคไข้หวัดใหญ่นักเรียนจะดูแลตนเองเบื้องต้นอย่างไร

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

๓. นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่อย่างไร

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



ชื่อ - สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒

เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบงานที่ ๒

เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

๑. นักเรียนคิดว่าโรคไข้หวัดใหญ่อันตรายเพียงใด (ระบายสีลงในรูปดาวตามระดับความรุนแรงในความคิดของนักเรียน)

น้อย ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ มาก

๒. หากนักเรียนติดโรคไข้หวัดใหญ่นักเรียนจะดูแลตนเองเบื้องต้นอย่างไร

๓. นักเรียนจะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่อย่างไร

คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนตอบคำถาม
ที่กำหนดให้

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. ให้คุณครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมอย่างละเอียดอีกครั้ง
๒. ให้คำแนะนำและควบคุมดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม



สรุปบทเรียน



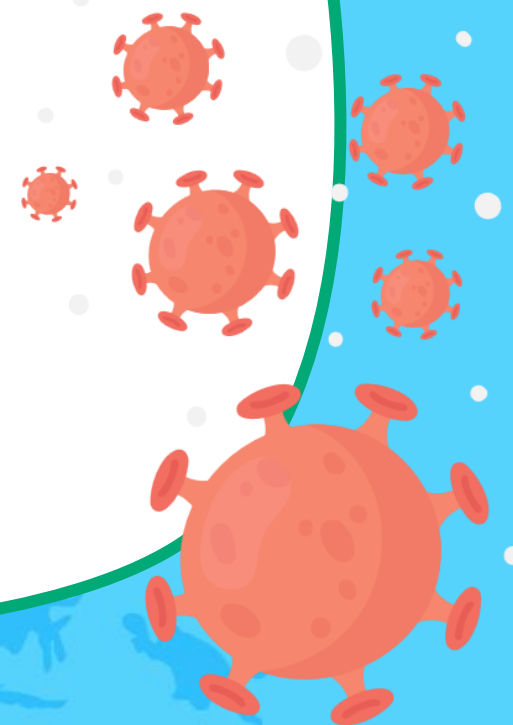
ผลงานของฉัน





คำถามชวนคิด

นักเรียนเคยป่วยเป็นไข้หวัดหรือไม่
ในครั้งที่ป่วยนักเรียนใช้วิธีใด
ในการดูแลตนเอง ?





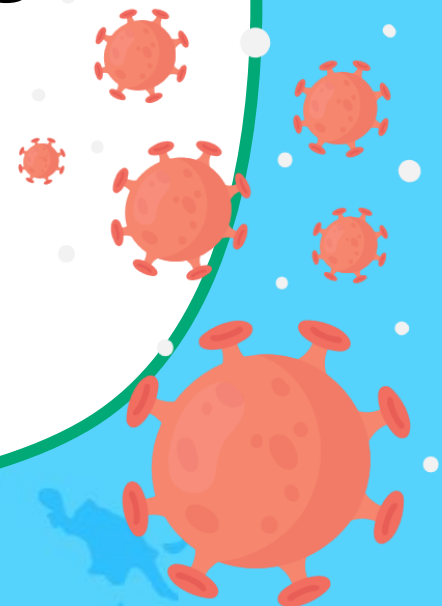
คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า

การรักษาตนเองให้หายจากอาการป่วย

กับการป้องกันตนเองไม่ให้ป่วย

แบบไหนง่ายกว่ากัน?



โรคใช้หวัดใหญ่

สาเหตุของโรค

การติดต่อ

อาการของโรค

วิธีดูแลตนเองและ
ป้องกันตนเอง



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

โรคไข้เลือดออก





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๓

เรื่อง โรคไข้เลือดออก

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



