

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

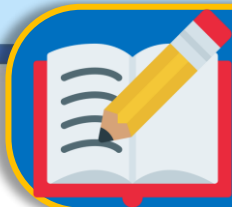
เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายสาเหตุ การแพร่กระจาย อาการ และภาวะแทรกซ้อนของโรคไข้หวัดใหญ่ได้
๒. แสดงบทบาทสมมติเพื่อถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๓. ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้



โรคไข้หวัดใหญ่

พบผู้ป่วยต่อเนื่อง...ยังไม่ควรประมาท!

ป้องกันตัวเองต่อเนื่องในช่วง "ฤดูหนาว"

กรมการแพทย์
กองระบาดวิทยา
Division of Epidemiology

สถานการณ์

(ตั้งแต่ 1 มกราคม - 5 พฤศจิกายน 2568)

ป่วย
874,762 ราย

เสียชีวิต
86 ราย

สถานที่ที่มักพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน

- โรงเรียน
- ค่ายทหาร
- เรือนจำ
- สถานพยาบาล

หนาวนี้...อย่าให้โรคมายเยือน

(อากาศเย็น ไวรัสอยู่ได้นาน แพร่ระบาดได้ดี)

0 พ.ศ. 2568 — ปีฐานผู้ป่วย 5 ปี

รายงานผู้ป่วยเริ่มสูงขึ้นในเดือนสิงหาคม
สูงสุดในเดือนตุลาคม
ปัจจุบันแนวโน้มผู้ป่วยเริ่มลดลงจากก่อนหน้านี้
แต่ยังสูงกว่าค่าเฉลี่ยผู้ป่วยย้อนหลัง 5 ปี

7 กลุ่มเสี่ยง ต้องระวัง ⚠ เป็นพิเศษ

- หญิงตั้งครรภ์
- เด็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี
- ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV)
- ผู้ที่มีภาวะอ้วน

และอย่าลืม
รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่
ทุกปี!

อาการสำคัญที่ควรสังเกต

- ไข้สูง
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยตัว
- ไอแห้ง เจ็บคอ อ่อนเพลีย

หากมีอาการรุนแรง หอบเหนื่อย ชีบ หรือมีไข้สูงไม่ลด ควรรีบพบแพทย์ทันที

ป้องกันต่อเนื่อง ด้วยหลัก "ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด"

สวมหน้ากากอนามัย
เมื่อมีอาการไอ/จาม
หรืออยู่ในที่แออัด

ล้างมือบ่อย ๆ
ด้วยน้ำและสบู่
เป็นประจำ

หลีกเลี่ยง
การคลุกคลี
หรือใกล้ชิด
กับผู้ป่วย

หากมีอาการระบบ
ทางเดินหายใจ
ควรพักที่บ้าน
จนกว่าจะหายดี

หากผู้ป่วยมีอาการ
ไข้ ไอ หายใจลำบาก
หอบเหนื่อย หรือชับ
ควรรีบพาไปพบแพทย์

ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปี เพื่อลดความรุนแรงจากการติดเชื้อโดยเฉพาะ 7 กลุ่มเสี่ยง

เพราะเหตุใด
โรคไข้หวัดใหญ่
จึงมีการระบาด
เป็นประจำทุกปี

ที่มา : กลุ่มพัฒนาระบบบริหารวังทางระบาดวิทยาโรคติดต่อ กองระบาดวิทยา ข้อมูล ณ วันที่ 5 พฤศจิกายน 2568



คำถามชวนคิด

โรคไข้หวัดใหญ่
คืออะไร?

โรคไข้หวัดใหญ่
ติดต่อได้อย่างไร?



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ไข้หวัดใหญ่

Influenza

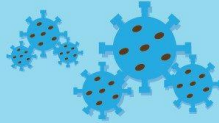
สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) ซึ่งจำแนกได้ 3 ชนิดที่พบมากที่สุดได้แก่ ชนิด A (H1N1) (H3N2) รองลงมาคือ ชนิด B และ C

อาการป่วย



 มีไข้สูง
  ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
  มีน้ำมูกใส ไอแหว่งๆ
  เบื่ออาหาร

การแพร่ติดต่อ

แพร่กระจายโดยการไอ หรือจามรดกัน การสัมผัสสิ่งของ เครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทาง จมูก ตา ปาก

การป้องกันไข้หวัดใหญ่

ปิด



ปิดจมูก ปาก
เมื่อไอ หรือ จาม

ล้าง



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่

เลี่ยง



เลี่ยงสถานที่คนหนาแน่น

หยุด



หยุดเรียน หยุดงาน
พักรักษาตัวอยู่บ้าน

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ให้คำปรึกษาด้านความเสี่ยง
และพัฒนากิจกรรมสุขภาพ
Bureau of Risk Communication
and Health Behavior Development

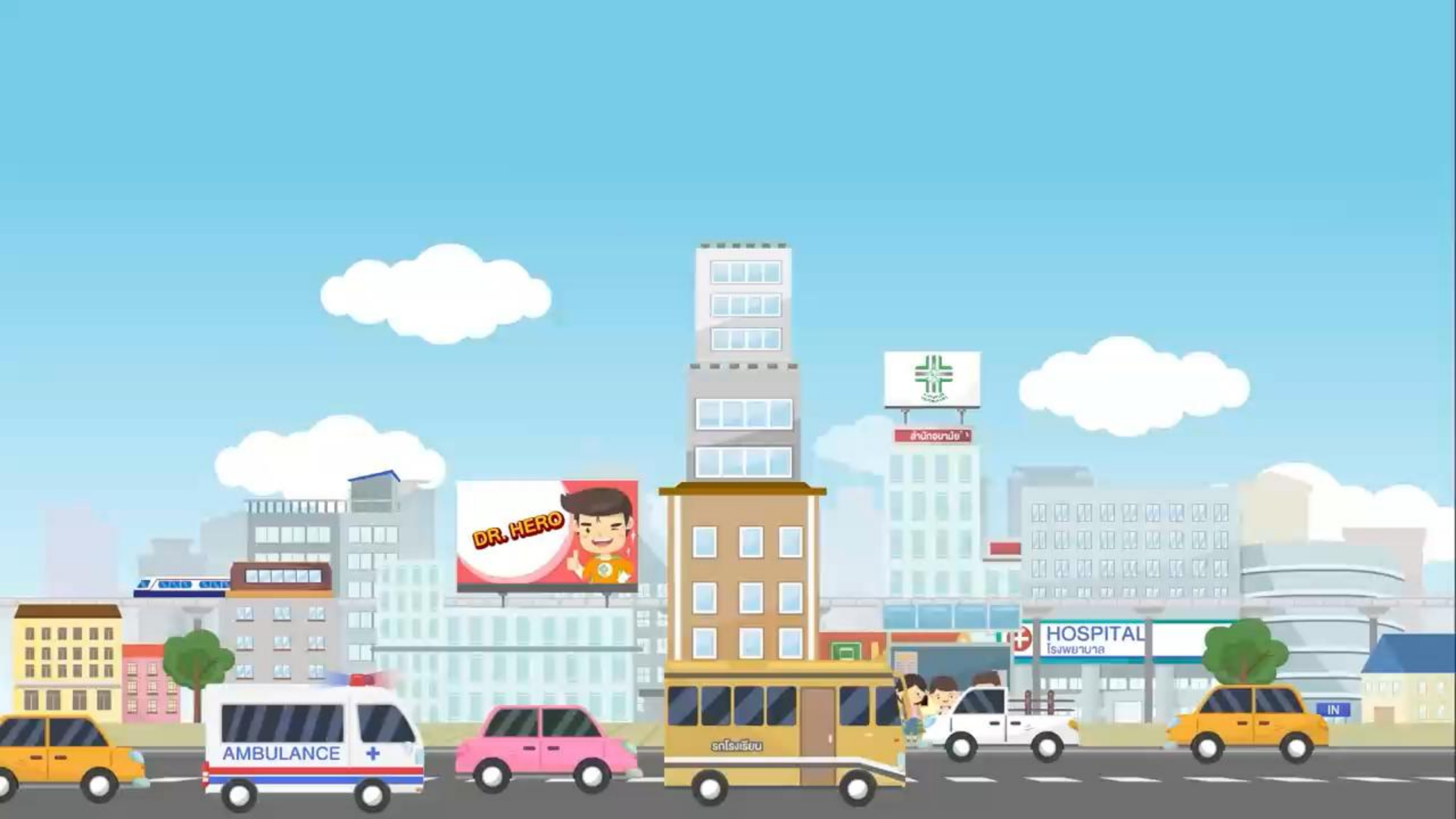



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



คลิปสาระดีน่ารู้







สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

ความรู้เรื่องโรคติดต่อที่สำคัญกับเด็กไทย ตอนที่ ๓ โรคไข้หวัดใหญ่

เผยแพร่โดย : P&M EVENT ONLINE

เผยแพร่วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

ที่มา : <https://www.youtube.com>

[/watch?v=hPVFMrunN๕๐](https://www.youtube.com/watch?v=hPVFMrunN๕๐)

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

วัคซีนไข้หวัดใหญ่
มีความสำคัญอย่างไร

ป้องกัน ไข้หวัดใหญ่ทุกสายพันธุ์



ปิด

ปิด คือ ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอ จาม



ล้าง

ล้าง คือ หลีกเสี่ยงคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย



เลี่ยง



หยุด

หยุด คือ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

หยุด คือ เมื่อป่วย ควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกิจกรรมในสถานที่แออัด



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



*หากมีอาการไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และมีไข้สูง ให้พบแพทย์ทันทีภายใน 48 ชั่วโมง

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานเขต
กรุงเทพมหานคร
www.ddc.moph.go.th



สายด่วน
1422

กิจกรรม “สถานการณ์จำลอง”

๑. กิจกรรมกลุ่ม

๒. ตัวแทนนักเรียนเลือกสถานการณ์



กิจกรรม “สถานการณ์จำลอง”

๓. สร้างบทสนทนาตามบทบาทและสถานการณ์ที่ได้รับ โดยมีเนื้อหาดังนี้

- อาการของโรคไข้หวัดใหญ่
- การติดต่อของโรคไข้หวัดใหญ่

กิจกรรม “สถานการณ์จำลอง”

๓. สร้างบทสนทนาตามบทบาทและสถานการณ์ที่ได้รับ โดยมีเนื้อหา ดังนี้

- การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
- การดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

๔. นำเสนอในรูปแบบบทบาทสมมติ





ใบงานและกิจกรรมการแสดงผลบทบาทสมมติ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

คำชี้แจง : ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงผลบทบาทสมมติในหัวข้อ
“โรคไข้หวัดใหญ่” โดยให้แต่ละกลุ่มสร้างบทสนทนาตามบทบาท
และสถานการณ์ที่ได้รับ โดยเนื้อหาต้องเกี่ยวข้องกับอาการ
การติดต่อ การป้องกันและการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคไข้หวัดใหญ่



ใบงานและกิจกรรมการเสดงบทบาทสมมติ

เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

๑. ข้อสถานการณ์ด้าน

.....

.....

.....

.....



ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

๒. บทบาทของนักเรียน

๑. ชื่อ-นามสกุล ชั้น.....
เลขที่..... บทบาท/หน้าที่.....
๒. ชื่อ-นามสกุล ชั้น.....
เลขที่..... บทบาท/หน้าที่.....



ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

๒. บทบาทของนักเรียน

๓. ชื่อ-นามสกุล ชั้น.....
เลขที่..... บทบาท/หน้าที่.....

๔. ชื่อ-นามสกุล ชั้น.....
เลขที่..... บทบาท/หน้าที่.....



ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

๒. บทบาทของนักเรียน

๕. ชื่อ-นามสกุล ชั้น.....

เลขที่..... บทบาท/หน้าที่.....

๖. ชื่อ-นามสกุล ชั้น.....

เลขที่..... บทบาท/หน้าที่.....



ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

๓. บทสนทนา/เนื้อเรื่องการแสดง

.....

.....

.....

.....



ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

๔. นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและผู้อื่นอย่างไร
เมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

.....

.....

.....

สถานการณ์จำลอง

สถานการณ์ที่บ้าน

คุณยาย มีไข้สูง อ่อนเพลีย หายใจหอบเหนื่อย
เบื่ออาหาร คลื่นไส้ปวดเมื่อยตามร่างกาย



สถานการณ์จำลอง

สถานการณ์ที่โรงเรียน

เพื่อนในห้องจำนวน ๓ คน ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่



สถานการณ์จำลอง

สถานการณ์ในชุมชน

มีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในชุมชน



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

เราจะสามารถนำความรู้เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่
ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

วิธีการการดูแลสุขภาพของตนเอง

และคนในครอบครัวให้ห่างไกล

จากโรคไข้หวัดใหญ่





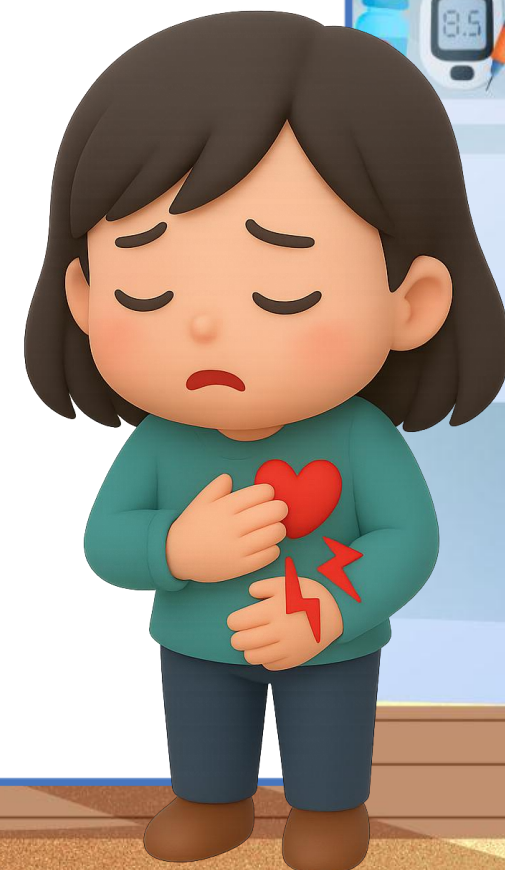
บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง โรคหัวใจ



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ เรื่อง โรคหัวใจ
๒. กระดาษ XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้
๓. ใบงาน เรื่อง โรคหัวใจ



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

