

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รับผิดชอบตนเอง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ของใช้ส่วนตัว เป็นสิ่งของเครื่องใช้เฉพาะบุคคลที่ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่นเพื่อป้องกันโรคติดต่อของใช้ส่วนตัวที่ใช้เป็นประจำ เช่น แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้า หวี แก้วน้ำ หมอน ผ้าห่ม

๑.การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว

การใช้งานของใช้ส่วนตัวอย่างถูกวิธี และการทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวเป็นประจำ เพื่อความสะอาดถูกสุขอนามัย ใช้งานได้อย่างคุ้มค่าและประหยัดค่าใช้จ่ายไม่ต้องซื้อใหม่บ่อยๆ ซึ่งของใช้ส่วนตัวแต่ละชนิดมีวิธีการดูแลรักษาที่แตกต่างกันดังนี้

- **แปรงสีฟัน** เป็นอุปกรณ์ทำความสะอาดฟันและช่องปากที่ต้องใช้ทุกวัน ถ้าดูแลรักษาไม่ถูกวิธีอาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

วิธีการดูแลรักษาแปรงสีฟัน ทำได้โดยล้างให้สะอาดหลังใช้งานทุกครั้งไม่ควรใช้หรือเก็บแปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่นและเปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่เมื่อขนแปรงบาน

- **ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า เสื้อผ้า และถุงเท้า** ผ้าเช็ดตัวหลังใช้แล้วควรผึ่งแดดให้แห้ง และซักอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ส่วนผ้าเช็ดหน้า เสื้อผ้าและถุงเท้า หลังใช้แล้วควรซักทำความสะอาดผึ่งแดดให้แห้ง พับหรือรีดให้เรียบร้อย แล้วแยกประเภทก่อนจัดเก็บเพื่อสะดวกในการหยิบใช้งาน และควรจัดเก็บในที่มิดชิด เช่น ตู้เสื้อผ้า ตู้ลิ้นชัก กล่องที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันฝุ่นละออง

- **รองเท้า** รองเท้าที่สวมใส่มียหลายประเภท เช่น รองเท้าแตะ รองเท้าหนัง รองเท้าผ้าใบ หลังใช้งานควรดูแลรักษารองเท้าตามขั้นตอนต่อไปนี้

- เคาะดินหรือฝุ่นละอองออกจากรองเท้าให้หมด
- ทำความสะอาดรองเท้าแต่ละประเภทตามวิธีการที่ถูกต้อง ดังนี้

รองเท้าแตะ ล้างให้สะอาดและนำไปผึ่งแดดให้แห้ง ถ้าสกปรกมากควรใช้แปรงพลาสติกขัดถูร่วมด้วย

รองเท้าหนัง ขัดถูด้วยครีมขัดรองเท้าหรือน้ำยาขัดรองเท้า

รองเท้าผ้าใบ ซักด้วยน้ำผสมผงซักฟอกและล้างด้วยน้ำเปล่า จากนั้นนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

- จัดเก็บรองเท้าเป็นคู่ๆ ในชั้นวางเท้าตู้เก็บรองเท้าหรือบริเวณที่เก็บรองเท้า

- **หวี** เป็นของใช้ส่วนตัวไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจติด เหา เชื้อรา หรือรังแคจากผู้อื่นได้ **วิธีการดูแลรักษาหวี**ทำได้โดยดึงเส้นผมออกจากหวีทุกครั้งที่หวีผมเสร็จ และล้างทำความสะอาดหวีสัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง โดยแช่หวีไว้ในน้ำอุ่นๆหรือน้ำอุ่นผสมยาสระผมประมาณ ๑๕-๒๐ นาที แล้วใช้แปรงสีฟันที่ไม่ใช้แล้วขัดคราบสกปรกออกจากหวี จากนั้นล้างหวีด้วยน้ำสะอาดเช็ดให้แห้ง