

อมยิ้มเป็นหวัด

ชุดที่ 1



ผู้แต่ง : นายกราด อยู่ยืน
ภาพประกอบ : นายกราด อยู่ยืน

โรงเรียนบ้านปราสาทเขอ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษารีสระเกษ เขต 3
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

หนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

ชุดที่ 1 เรื่อง ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

ชื่อหนังสือ : อมยิ้มเป็นหวัด

ชื่อผู้แต่ง : นายภราดร อยู่เย็น

ภาพประกอบ : นายภราดร อยู่เย็น



ประวัติผู้แต่งและผู้วาดภาพ

ชื่อ นายภราดร อยู่เย็น

วุฒิการศึกษา : ปริญญาตรี ศษ.บ. (พลศึกษา)

ตำแหน่ง : ครู

วิทยฐานะ :ชำนาญการ

โรงเรียนบ้านปราสาทเยอ



หนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ผู้จัดทำได้จัดทำหนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่ได้สร้างขึ้น จำนวน 10 ชุด ดังนี้

- ชุดที่ 1 อมยิ้มเป็นหวัด
- ชุดที่ 2 ฟ.ฟันยิ้มสวย
- ชุดที่ 3 อมยิ้มจู้ด ๆ
- ชุดที่ 4 อมยิ้มไม่กินผัก
- ชุดที่ 5 ฝันร้ายของอมยิ้ม
- ชุดที่ 6 ของขวัญยิ่งใหญ่ของอมยิ้ม
- ชุดที่ 7 อมยิ้มขอโทษ
- ชุดที่ 8 ออกกำลังกายกับอมยิ้มกันเถอะ
- ชุดที่ 9 ความสุขของอมยิ้ม
- ชุดที่ 10 เจ้ามดน้อยสามัคคี

หนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ชุดนี้ สำเร็จลงได้เพราะได้รับคำแนะนำจากคณะผู้เชี่ยวชาญ ขอขอบพระคุณ นายสมนึก ศรีดาพันธ์, นายลิขิต ประทุมมาลย์, นายชัยวัฒน์ ศาลา, นายชาญจักรกริช บุ่งทอง, นางอำพร วิเศษพงษ์ ที่ได้กรุณาดูแลเอาใจใส่ให้คำแนะนำปรึกษา ตลอดจนตรวจทานแก้ไข ทำให้นิทานชุดนี้สำเร็จลุล่วงลงได้

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้คำปรึกษา คำแนะนำในการจัดทำ หวังว่าหนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ชุดนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนและเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนที่สนใจจะนำไปปรับใช้ในการเรียนการสอนต่อไป

ภราดร อยู่เย็น



เรื่อง	หน้า
ประวัติผู้แต่ง	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
คำแนะนำสำหรับครู	1
คำแนะนำสำหรับนักเรียน	2
มาตรฐานตัวชี้วัด	3
- สาระสำคัญ	3
- มาตรฐานการเรียนรู้	3
- ตัวชี้วัด	3
- จุดประสงค์การเรียนรู้	3
สาระการเรียนรู้	4
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	5
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	5
แบบทดสอบก่อนเรียน	6
หนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เรื่อง อมยิ้มเป็นหวัด	8



เรื่อง	หน้า
เกร็ดความรู้ที่ 1	19
แบบฝึกหัดที่ 1 ชุดที่ 1 เรื่อง คุณแม่รักขาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	23
เฉลยแบบฝึกหัดที่ 1 ชุดที่ 1 เรื่อง คุณแม่รักขาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	24
เกร็ดความรู้ที่ 2	25
แบบฝึกหัดที่ 2 ชุดที่ 1 เรื่อง คุณแม่รักขาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	27
เฉลยแบบฝึกหัดที่ 2 ชุดที่ 1 เรื่อง คุณแม่รักขาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	28
แบบทดสอบหลังเรียน	29
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน	31
บรรณานุกรม	32



1. ศึกษาเนื้อหาในหนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ให้เข้าใจ
2. เตรียมหนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ให้ครบตามจำนวนผู้เรียนก่อนจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
3. ก่อนสอนต้องชี้แจงให้ผู้เรียนให้เข้าใจเกี่ยวกับการใช้หนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เพื่อจะได้รู้บทบาทหน้าที่ของตน
4. ก่อนสอนควรปลูกฝังคุณธรรมเรื่องความซื่อสัตย์และการรักษาหนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ให้อยู่ในสภาพเดิม
5. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนแล้วเก็บคะแนนแบบทดสอบก่อนเรียนไว้เพื่อดูการพัฒนาและความรู้พื้นฐานเป็นรายบุคคล
6. ขณะที่ผู้เรียนศึกษาหนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ครูสังเกตพฤติกรรมอย่างใกล้ชิด เมื่อเกิดปัญหาครูให้คำปรึกษาทันที
7. ครูคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียนอยู่เสมอ
8. เมื่อศึกษาหนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เสร็จแล้ว ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดและร่วมกันสรุปแนวความคิดสร้างสรรค์เป็นรายบุคคล
9. ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน นำคะแนนที่ได้มาเปรียบเทียบกับคะแนนสอบก่อนเรียนเพื่อพัฒนาต่อไป

1. ศึกษาหนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ด้วยตนเองตามลำดับขั้นตอน
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนจดบันทึกคะแนนไว้
3. ศึกษาเนื้อหาให้เข้าใจก่อนทำแบบฝึกหัด
4. ทำแบบฝึกหัดลงในวัสดุอุปกรณ์ที่นักเรียนเตรียมมา
5. ไม่ควรทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในหนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
6. หากมีปัญหาให้สอบถามจากครูผู้สอน
7. หนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เล่มนี้จะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อนักเรียนมีความซื่อสัตย์ ไม่ดูคำตอบก่อนทำข้อสอบหรือแบบฝึกหัด
8. ถ้าไม่เข้าใจเนื้อหาใด ให้ย้อนกลับไปศึกษาให้เข้าใจ จึงจะศึกษาต่อไปได้
9. เมื่อศึกษาจบ และเข้าใจเนื้อหาดีแล้ว จึงทำแบบทดสอบหลังเรียนแล้วนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับคะแนนทดสอบก่อนเรียน เพื่อการพัฒนาต่อไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

หนังสือนิทาน ชุด สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
ชุดที่ 1 เรื่อง ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

สาระสำคัญ

ร่างกายเราต้องสัมผัสกับสิ่งสกปรกตลอดเวลา ดังนั้นเราต้องรู้จักรักษาความสะอาดร่างกายและของใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ ซึ่งทำได้โดยอาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และสระผมอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันเชื้อโรค ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ จัดเก็บข้าวของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

มาตรฐาน พ ๔. ๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ป.๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ป.๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามหลักการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดได้
3. นักเรียนเห็นคุณค่าและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพร่างกายและของใช้ตนเองเพื่อสุขภาพที่ดี

สาระการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

ชุดที่ 1 เรื่อง ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

1. การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
2. การดูแลสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ



สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. รักความเป็นไทย
6. มีจิตสาธารณะ



แบบทดสอบก่อนเรียน สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
ชุดที่ 1 เรื่อง ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



- คำชี้แจง**
1. แบบทดสอบเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน
 2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดย x ในช่อง ก ข ค หรือ ง ลงในกระดาษคำตอบ

1. ใครปฏิบัติตนได้เหมาะสมในการดูแลรักษาร่างกาย
 - ก. นิดสระผมสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
 - ข. ตันใส่ถุงเท้านักเรียนซ้ำ
 - ค. นกตัดเล็บทุกวัน
 - ง. ขมิบล้างมือทุกครั้ง ก่อนและหลังการปรุงอาหาร
2. ใครดูแลสุขอนามัยทางเพศได้ดีที่สุด
 - ก. แด้วซบอวัยวะเพศให้แห้งด้วยทิชชูหลังล้างด้วยน้ำสะอาด
 - ข. ตั้ยล้างอวัยวะเพศวันละครั้ง
 - ค. ตี๋กใช้สบู่ล้างอวัยวะเพศหลายๆ รอบ
 - ง. โต้่งใส่กางเกงในที่เปียกชื้น
3. เพราะเหตุใดจึงไม่ควรสวมกางเกงในที่เปียกชื้น
 - ก. ทำให้เป็นโรคพยาธิ
 - ข. ทำให้เสื้อผ้าเก่าเร็ว
 - ค. เพราะผู้ที่พบเห็นรังเกียจ
 - ง. อาจทำให้เป็นโรคผิวหนัง

4. นักเรียนจะมีวิธีป้องกันตนเอง จากโรคติดต่อได้อย่างไร
 - ก. รับประทานอาหารที่มีราคาแพง
 - ข. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
 - ค. หมั่นออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
 - ง. รับประทานวิตามินเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค
5. เมื่อนักเรียนออกกำลังกายไม่เป็นเวลา จะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร
 - ก. ริดสีดวง
 - ข. เบื่ออาหาร
 - ค. มีอาการหิวบ่อย
 - ง. ร่างกายไม่แข็งแรง
6. ถ้านักเรียนสวมเสื้อผ้าไม่สะอาดจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร
 - ก. เป็นโรคอีสุกอีใส
 - ข. เกิดโรคผิวหนัง
 - ค. ผิวหนังเหี่ยวยุ่น
 - ง. ร่างกายทรุดโทรม

7. การปฏิบัติตัวตามข้อใด จะส่งผลให้เป็นโรคกลากเกลื้อน

- ก. นอนดึก
- ข. เล่นน้ำคลอง
- ค. ใส่เสื้อผ้าเปียกชื้น
- ง. กินขนมบนที่นอน

8. บุคคลใดต่อไปนี้ปฏิบัติตนถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติ

- ก. แหนมเก็บของใช้เป็นระเบียบ
- ข. หนึ่งขั้วจักรยานมือเดียว
- ค. นิดให้อาหารปลาทุกวัน
- ง. หน้อยชอบกินก้อยเป็นประจำ

9. การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว มีผลดีต่ออวัยวะใดมากที่สุด

- ก. กล้ามเนื้อ
- ข. ไต
- ค. กระดูก
- ง. ปอด

10. ข้อใดคือลักษณะของคนที่มีสุขภาพที่ดี

- ก. มีความอดทน
- ข. กินอาหารได้มาก
- ค. เรียนหนังสือเก่ง
- ง. มีร่างกายที่แข็งแรง

ขอให้เพื่อนๆ โชคดี
ในการทำข้อสอบนะคะ





“เฮ้ เฮ้ ในที่สุดวันปิดเทอมที่หนูรอคอยก็มาถึง คุณพ่อของคุณแม่ว่างเมื่อไร
เราก็จะไปเที่ยวทะเลกันนะคะ ” อมยิ้มพูดด้วยแววตาที่มีความสุข
“อีก 5 วัน พ่อกับแม่ก็ว่างแล้ว เตรียมตัวไว้ได้เลย สนุกแน่ๆ ” แม่บอก



วันรุ่งขึ้นขณะที่อมยิ้มกำลังทานอาหารเช้าอยู่นั้น “อมยิ้ม วันนี้พอกับแม่จะไปทำธุระ
แม่ตากผ้าไว้หลังบ้าน ตอนเย็นถ้าแม่กลับมาไม่ทัน ช่วยเก็บผ้าให้แม่ด้วยนะคะ”
แม่บอกก่อนออกไป “ได้ค่ะคุณแม่เดี่ยวอมยิ้มจัดการให้ค่ะ” อมยิ้มรับปาก



บ่ายวันนั้นฝนตกลงมาอย่างหนัก อมยิ้มรีบวิ่งไปเก็บผ้าทำให้เปียกฝนไปทั้งตัว พอเก็บผ้าเสร็จ จึงคิดสนุกอยากเล่นน้ำฝน “ไหนๆ ตัวก็เปียกแล้วเล่นน้ำฝนสักหน่อยคงไม่เป็นไรหรอกนะ” อมยิ้มคิดแล้วออกไปเล่นน้ำฝนอย่างสนุกสนาน จนกระทั่งพ่อและแม่กลับมา “อมยิ้ม! อยู่ไหนลูกแม่กลับมาแล้ว” อมยิ้มตกใจรีบวิ่งเข้าบ้านด้วยตัวเปียกโชก



“ฝนตกหนักเก็บผ้าทันไหมลูก” แม่ถาม “ทันค่ะ พับแยกไว้เรียบร้อยแล้วค่ะ” อมยิ้มตอบด้วยความภูมิใจ
 ในความดีของตน “อมยิ้มไปเล่นน้ำฝนมาใช่ไหม เปียกขนาดนี้เดี๋ยวก็เป็นหวัดหรอก ถ้าไม่สบายขึ้นมา
 อดไปเที่ยวทะเลไม่รู้ด้วยนะ รีบไปอาบน้ำเดี๋ยวนี้เลยนะ” แม่ดูด้วยความเป็นห่วงที่เห็นอมยิ้มแอบไปเล่น
 น้ำฝน “อาบน้ำเสร็จแล้วก็เช็ดตัวเช็ดผมให้แห้งด้วย” อมยิ้มรีบทำหน้าที่หน้าเศร้า
 “ค่ะคุณแม่” แล้วทำตามที่แม่บอกแต่โดยดี



“อมยิ้มอาบน้ำเสร็จหรือยังลูก” แม่ถาม “อาบน้ำเสร็จแล้วค่ะคุณแม่”
 อมยิ้มทำหน้าที่ครัวด้วยรู้ลึกพิດ “ไหนดูซิ ผมแห้งหรือยัง” แม่เป็นห่วงกลัวอมยิ้มเป็นหวัด
 “เอ๊ะ! เล็บยาวแล้วนี่ ตัดเล็บมือเล็บเท้าด้วยนะคะ เพราะเล็บยาวเป็นแหล่งรวมเชื้อโรค”
 “ค่ะคุณแม่” อมยิ้มตอบ



กลางดึกวันนั้นอมยิ้มโอ ปวดหัว และมีน้ำมูก แม่จึงเอายามาให้กิน แต่ก็นอนไม่หลับ นอนซิมทั้งคืน อมยิ้มรู้สึกเสียใจมากที่ไปเล่นน้ำฝน และเป็นกังวลว่าจะอดไปเที่ยวทะเลด้วย



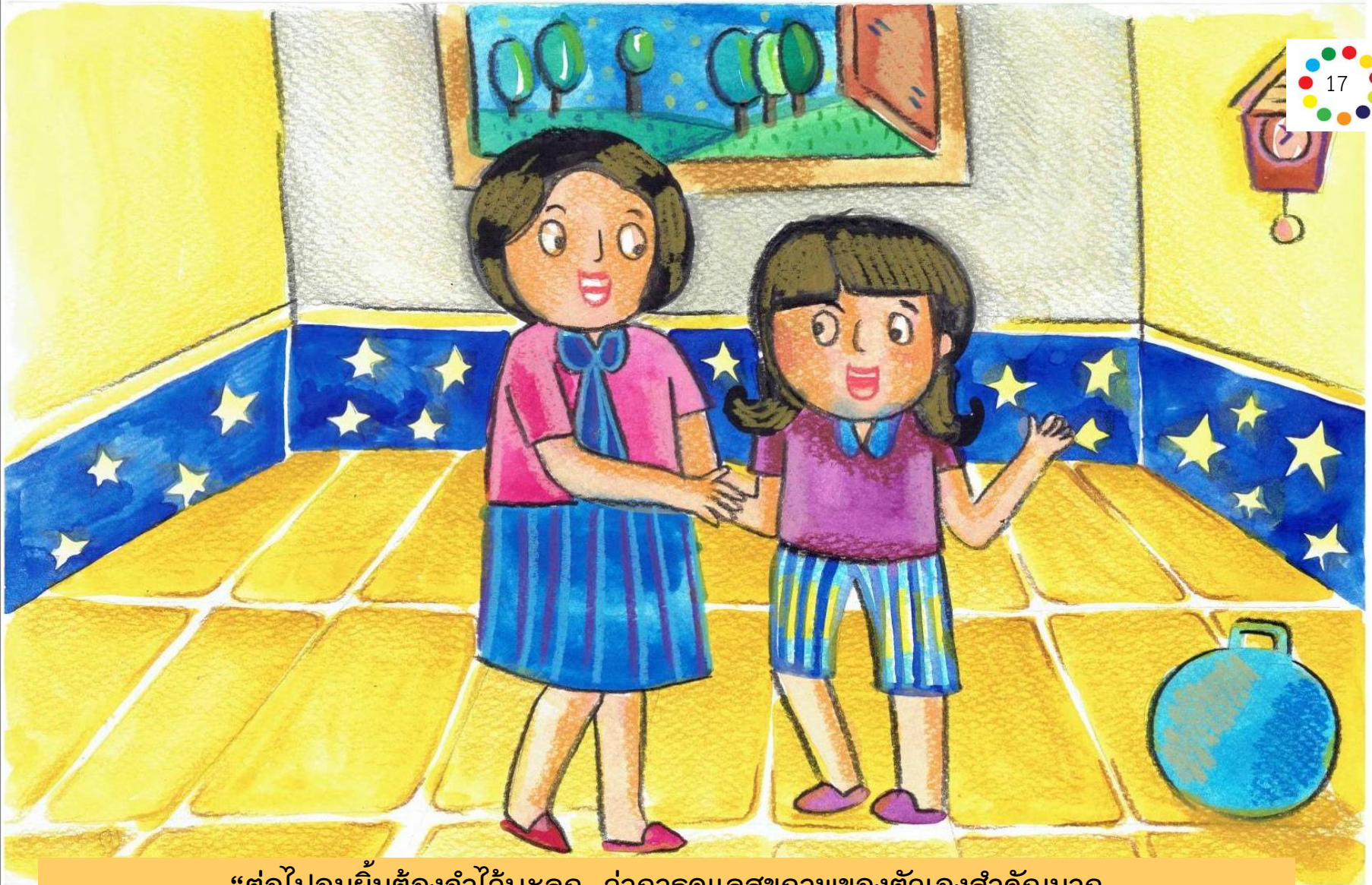
เช้าวันต่อมา “เป็นอย่างไรบ้างคะอมยิ้ม” แม่ถามด้วยความเป็นห่วง “ดีขึ้นแล้วค่ะ”
อมยิ้มตอบ “มากินข้าวเข้าได้แล้วค่ะ ล้างมือแล้วใช้ไหม ก่อนกินอาหารต้องล้างมือให้สะอาดนะ
เพราะเชื้อโรคอยู่ตามซอกเล็บซอกนิ้วมือ ยิ่งอมยิ้มไม่สบายต้องดูแลตัวเองดี ๆ
กินอาหารที่มีประโยชน์และพักผ่อนเยอะ ๆ นะคะ”
“ค่ะ หนูจะทำตามที่คุณแม่บอก” อมยิ้มรับปากแม่



อมยิ้มพยายามทำตามที่แม่บอก หมั่นเช็ดตัว เอาผ้าปูที่นอน หมอน ไปตากเพื่อกำจัด
ฝุ่นละออง กินอาหารและยาให้ตรงเวลา ทำแบบนี้ทุกวันจนกระทั่งหายเป็นปกติ



“อมยิ้มวันนี้เราจะไปเที่ยวทะเลกัน หายดีแล้วใช่ไหม ไหนดูสิจะ ขอดูให้มันใจก่อน
ว่าจะไปเที่ยวได้ไหมเอ่ย” แม่ถามอาการอมยิ้ม “หายแล้วคะคุณแม่”
อมยิ้มตอบพร้อมจับมือแม่มาวางที่หน้าผาก “ตัวก็ไม่ร้อน น้ำมูกและไอก็ไม่มี
เราไปเที่ยวทะเลกันได้แล้วคะ” อมยิ้มตอบแม่ด้วยความดีใจและตื่นเต้นที่จะได้ไปเที่ยว



“ต่อไปมียิมต้องจำไว้นะลูก ว่าการดูแลสุขภาพของตัวเองสำคัญมาก
หากเมื่อไรที่เราละเลย ไม่ใส่ใจสุขภาพ จะทำให้เสียงตอการเป็นโรคที่อันตราย
ดินะที่มียิมเป็นไข้หวัดธรรมดา” แม่บอก
“คะคุณแม่ ต่อไปมียิมจะดูแลสุขภาพของตนเองให้ดี”



“ถ้าอย่างนั้นโปรแกรมไปเที่ยวทะเลก็ยิ่งเหมือนเดิมใช่ไหมคะคุณพ่อ” อมยิ้มถาม
“ใช่แล้วลูก เราไปเก็บกระเป๋าขึ้นรถ ไปเที่ยวทะเลกันเลย”
“ใช่โย! ใช่โย!” อมยิ้มร้องออกมาอย่างดีใจ

หลักการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



1. อาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และสระผมอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง



2. ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันเชื้อโรค



3. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน



4. ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ



5. จัดเก็บข้าวของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย



1. การอาบน้ำให้สะอาด

จะต้องใช้สบู่ฟอกทุกส่วนของร่างกายให้ทั่ว บริเวณลำคอ รักแร้ แขนขา ง่ามนิ้วมือ ง่ามนิ้วเท้า ขาหนีบ โดยเฉพาะอวัยวะเพศ ต้องรักษาความสะอาดเป็นพิเศษ หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำ และเช็ดตัวให้แห้ง ด้วยผ้าที่สะอาด จะช่วยให้ร่างกายสะอาด และสดชื่น สระผม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง การสระผมช่วยให้ผม และหนังศีรษะสะอาด ไม่สกปรก หรือมีกลิ่นเหม็น การหมั่นหวีผม จะช่วยนวดศีรษะให้เลือดมาเลี้ยงศีรษะมากขึ้น และต้องล้างหวี หรือแปรงให้สะอาดเสมอ



2. ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ

มือและเท้าเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่สำคัญ ต้องมีการดูแลรักษา ไม่ปล่อยให้เล็บมือเล็บเท้ายาว จะทำให้เชื้อโรคที่สะสมอยู่ตามซอกเล็บ ติดไปกับอาหาร เป็นการนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางปากโดยตรง ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วง ก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังจากเข้าส้วมแล้ว ต้องล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้ง และต้องสวมรองเท้าเมื่อออกจากบ้าน



3. ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน

ควรฝึกขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน ในตอนเช้า อย่าให้ท้องผูกบ่อยๆ เพราะจะทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวาร และเป็นมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้



4. ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้ความอบอุ่นเพียงพอ

การรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และเครื่องนอนเป็นสิ่งสำคัญ เสื้อผ้าที่ใช้แล้วทั้งชั้นนอกและชั้นใน ต้องมีการทำความสะอาดด้วยสบู่ หรือผงซักฟอกทุกครั้ง นำไปผึ่งหรือตากแดดให้แห้ง ประการสำคัญ การสวมเสื้อผ้า ต้องใช้ให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ ไม่ใส่เสื้อผ้าซ้ำๆ หรือซักไม่สะอาด อับชื้น เพราะจะทำให้เกิดโรคผิวหนังได้



5. จัดเก็บข้าวของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

การจัดเก็บข้าวของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบจะทำให้บ้านน่าอยู่ สะอาด และผู้อาศัยมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี



สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เริ่มจากการมี
สุขบัญญัติที่ดีค่ะ



ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าภาพที่แสดงถึงดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดได้ถูกวิธี และเครื่องหมาย X หน้าภาพที่แสดงถึงดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดผิดวิธี (10 คะแนน)

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ป.๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
พ ๔.๑ ป.๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ



ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าภาพที่แสดงถึงดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดได้ถูกวิธี และเครื่องหมาย X หน้าภาพที่แสดงถึงดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดผิดวิธี (10 คะแนน)

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ป.๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
 พ ๔.๑ ป.๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ



ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

หลักการดูแลสุขภาพ

1. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

เป็นการดูแลสุขภาพตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่

1. การดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย การสร้างสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
2. การป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรค เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ การไปตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค



ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

1. พักผ่อนมากๆ ห้ามตรากตรำทำงานหนัก หรือออกกำลังกายมากเกินไป
2. สวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น อย่าถูกฝน หรือถูกอากาศเย็นจัด และอย่าอาบน้ำเย็น
3. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่สูญเสียไปเนื่องจากไข้สูง
4. ควรกินอาหารอ่อน ข้าวต้ม น้ำหวาน น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มร้อนๆ
5. เมื่อมีไข้ ควรใช้ผ้าชุบน้ำอุ่น หรือน้ำก๊อกธรรมดา (อย่าใช้น้ำเย็น) เช็ดตัวเวลามีไข้สูง
6. ถ้ามีอาการไอ จิบน้ำอุ่นมากๆ หรือจิบน้ำผึ้งผสมมะนาว (น้ำผึ้ง 4 ส่วน : มะนาว 1 ส่วน)
7. หากเจ็บคอ การกลั้วคอด้วยน้ำเกลือจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอได้
8. หลีกเลี่ยงการสูดน้ำมูกแรงๆ เพราะอาจทำให้เชื้อลุกลามเข้าสู่และโพรงไซนัส ทำให้เกิดการอักเสบได้
9. สวมผ้าปิดปาก เมื่อต้องออกไปในที่สาธารณะ



คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติตนเมื่อนักเรียนไม่สบาย (10 คะแนน)

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ป.๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

พ ๔.๑ ป.๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติตนเมื่อนักเรียนไม่สบาย (10 คะแนน)

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ป.๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
พ ๔.๑ ป.๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ



แนวทางในการตอบคำถาม

1. พักผ่อนมากๆ ห้ามตรากตรำทำงานหนัก หรือออกกำลังกายมากเกินไป
2. สวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น อย่าถูกฝน หรือถูกอากาศเย็นจัด และอย่าอาบน้ำเย็น
3. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่สูญเสียไปเนื่องจากไข้สูง
4. ควรกินอาหารอ่อน ข้าวต้ม น้ำหวาน น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มร้อนๆ
5. เมื่อมีไข้ ควรใช้ผ้าชุบน้ำอุ่น หรือน้ำก๊อกธรรมดา (อย่าใช้น้ำเย็น) เช็ดตัวเวลามีไข้สูง
6. ถ้ามีอาการไอ จิบน้ำอุ่นมากๆ หรือจิบน้ำผึ้งผสมมะนาว (น้ำผึ้ง 4 ส่วน : มะนาว 1 ส่วน)
7. หากเจ็บคอ การกลั้วคอด้วยน้ำเกลือจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอได้
8. หลีกเลี่ยงการสูดน้ำมูกแรงๆ เพราะอาจทำให้เชื้อลุกลามเข้าสู่โพรงไซนัส ทำให้เกิดการอักเสบได้
9. สวมผ้าปิดปาก เมื่อต้องออกไปในที่สาธารณะ

แบบทดสอบหลังเรียน สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
ชุดที่ 1 เรื่อง ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



- คำชี้แจง**
- แบบทดสอบเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน
 - ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดย x ในช่อง ก ข ค หรือ ง ลงในกระดาษคำตอบ
- ใครดูแลสุขอนามัยทางเพศได้ดีที่สุด
 - โต้งใส่กางเกงในที่เปียกชื้น
 - ตุ้ยล้างอวัยวะเพศวันละครั้ง
 - แต้วซัبوวัยวะเพศให้แห้งด้วยทิชชูหลังล้างด้วยน้ำสะอาด
 - ตึกใช้สบู่ล้างอวัยวะเพศหลายๆ รอบ
 - ใครปฏิบัติตนได้เหมาะสมในการดูแลรักษาร่างกาย
 - นิดสระผมสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
 - ขิมล้างมือทุกครั้ง ก่อนและหลังการปรุงอาหาร
 - นกตัดเล็บทุกวัน
 - ง. ตันใส่ถุงเท้านักเรียนซ้ำ
 - เพราะเหตุใดจึงไม่ควรสวมกางเกงในที่เปียกชื้น
 - ทำให้เป็นโรคพยาธิ
 - ทำให้เสื้อผ้าเก่าเร็ว
 - เพราะผู้ที่พบเห็นรังเกียจ
 - อาจทำให้เป็นโรคผิวหนัง

- นักเรียนจะมีวิธีป้องกันตนเอง จากโรคติดต่อได้อย่างไร
 - รับประทานอาหารที่มีราคาแพง
 - หมั่นออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
 - ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
 - รับประทานวิตามินเพื่อสร้างภูมิต้านทานโรค
- ถ้านักเรียนสวมเสื้อผ้าไม่สะอาดจะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร
 - ร่างกายทรุดโทรม
 - เป็นโรคอีสุกอีใส
 - ผิวหนังเหี่ยวยุ่น
 - เกิดโรคผิวหนัง
- เมื่อนักเรียนออกกำลังกายไม่เป็นเวลา จะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร
 - ริดสีดวง
 - เบื่ออาหาร
 - มีอาการหิวบ่อย
 - ร่างกายไม่แข็งแรง

แบบทดสอบหลังเรียน สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
ชุดที่ 1 เรื่อง ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



7. ข้อใดคือลักษณะของคนที่มีความสุขที่ดี

- ก. มีความอดทน
- ข. กินอาหารได้มาก
- ค. เรียนหนังสือเก่ง
- ง. มีร่างกายที่แข็งแรง

8. การปฏิบัติตัวตามข้อใด จะส่งผลให้เป็นโรคกลากเกลื้อน

- ก. นอนดึก
- ข. ใส่เสื้อผ้าเปียกชื้น
- ค. เล่นน้ำคลอง
- ง. กินขนมบนที่นอน

9. บุคคลใดต่อไปนี้ปฏิบัติตนถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติ

- ก. นิดให้อาหารปลาทุกวัน
- ข. ห้างจับจักรยานมือเดียว
- ค. แหนมเก็บของใช้เป็นระเบียบ
- ง. หน้อยชอบกินก้อยเป็นประจำ

10. การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว มีผลดีต่ออวัยวะใดมากที่สุด

- ก. กล้ามเนื้อ
- ข. ปอด
- ค. กระดูก
- ง. ไต

ขอให้เพื่อนๆ โชคดี
ในการทำข้อสอบนะคะ



©Humira

เฉลยแบบทดสอบก่อน - หลังเรียน สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
ชุดที่ 1 เรื่อง ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

1. ง
2. ก
3. ง
4. ค
5. ก
6. ข
7. ค
8. ก
9. ข
10. ง



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

1. ค
2. ข
3. ง
4. ข
5. ง
6. ก
7. ง
8. ข
9. ค
10. ง



- กระทรวงศึกษาธิการ. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, 2551.
- _____. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2544.
- กรมวิชาการ. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2551.
- _____. การวัดและการประเมินผลในชั้นเรียนวิชาพลศึกษากลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยวิชาพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2551.
- _____. คู่มือการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2545.

www.thaihealth.or.th/content/12119 สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2558

www.thaigoodview.com/node/66268 สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2558