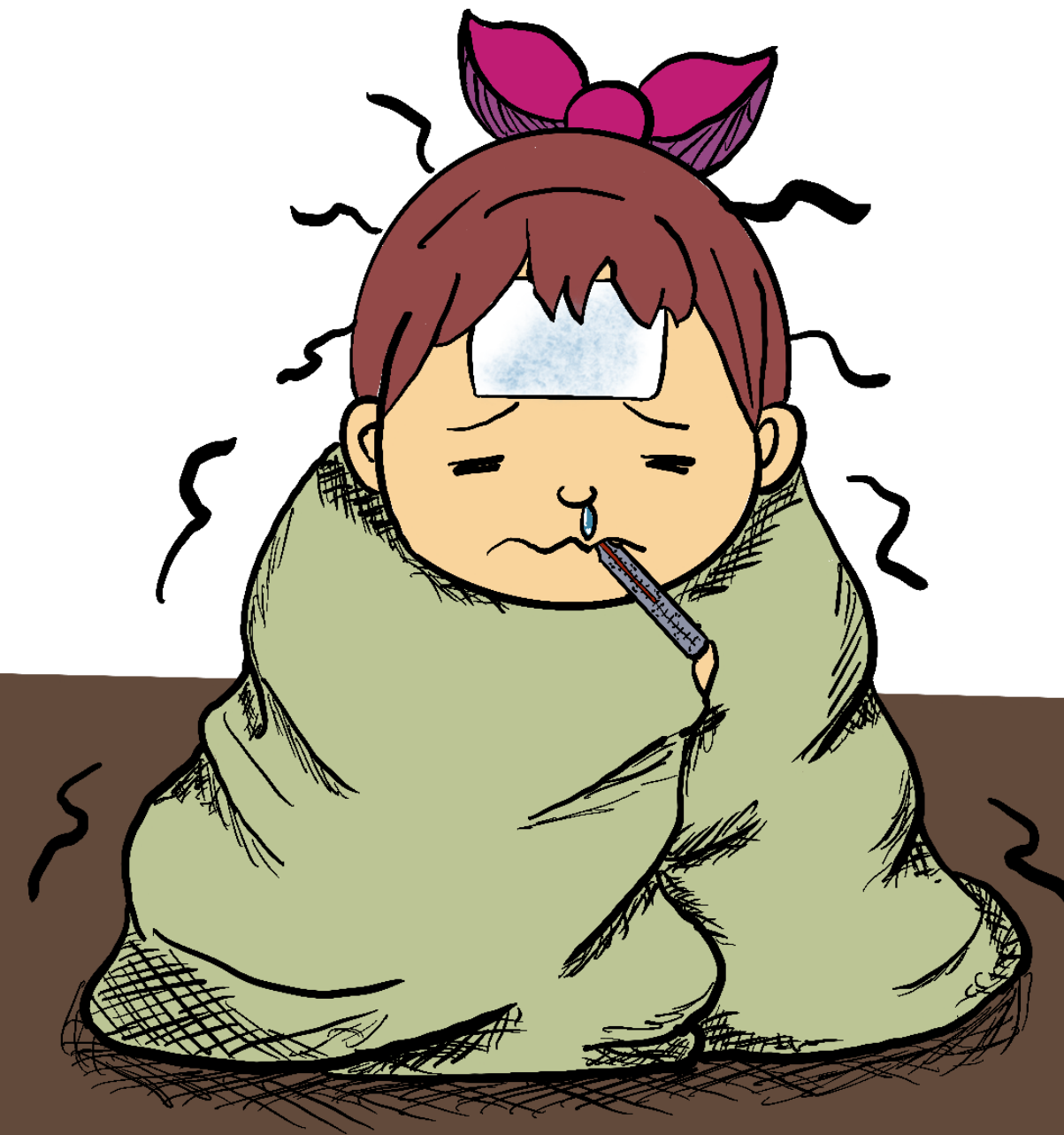
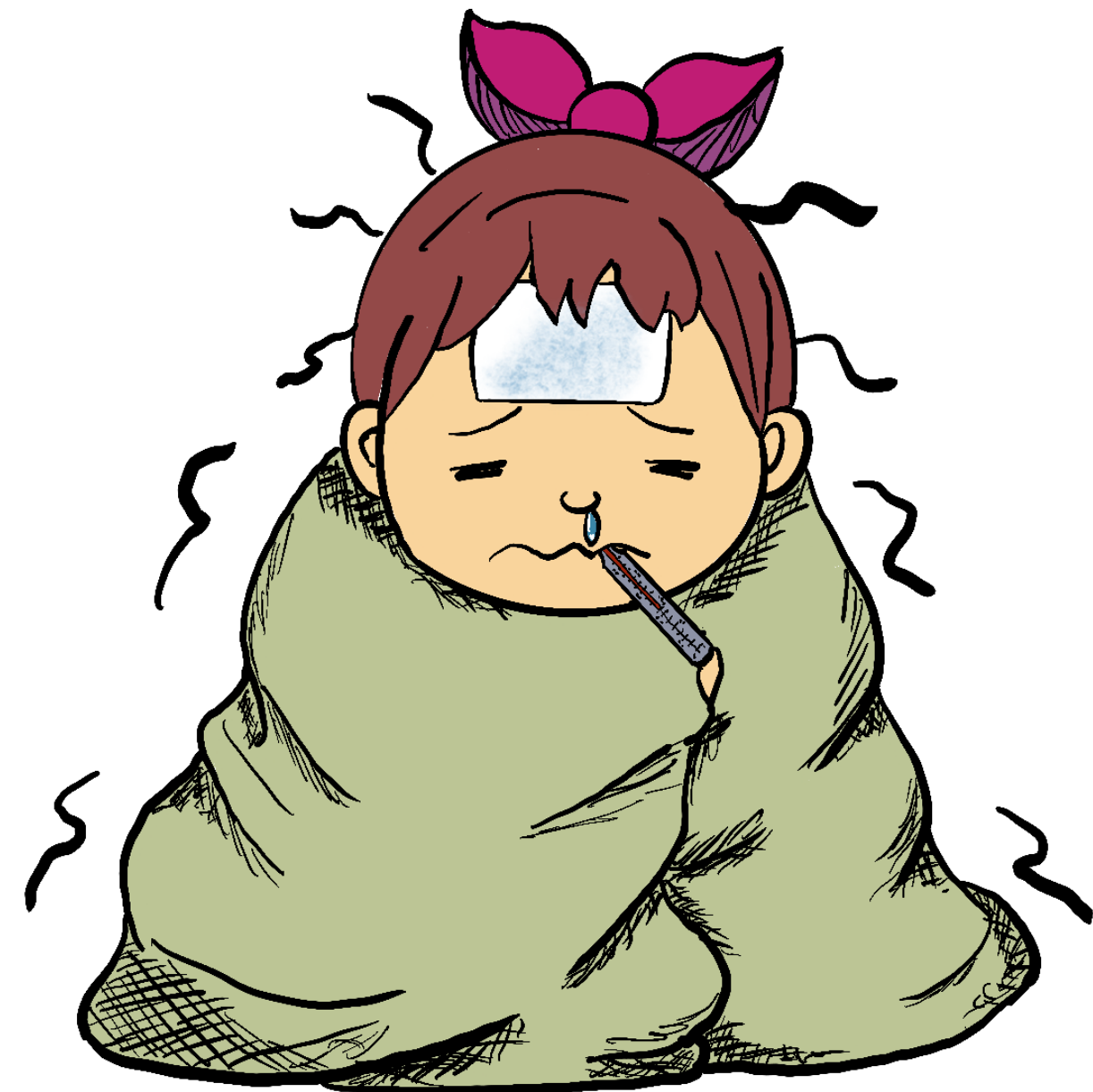


นิทานคำคล้องจอง ชุด

แก้วไม่สบาย



แก้วไม่สบาย



เย้! ฝนตกแล้ว
เล่นสนุกจน

แก้วเล่นน้ำฝน
ไม่สนสิ่งใด



เข้ามารู้ตัว

ปวดหัวเป็นไข้

ตัวร้อนจามไอ

หมอให้พักผ่อน



กินนมกินผัก

กินอาหารอ่อน

กินยาเสียก่อน

นอนพักทันที



บรรยากาศห้อง
ห้องนอนควรมี
อากาศพอดี
พักผ่อนอุ่นใจ

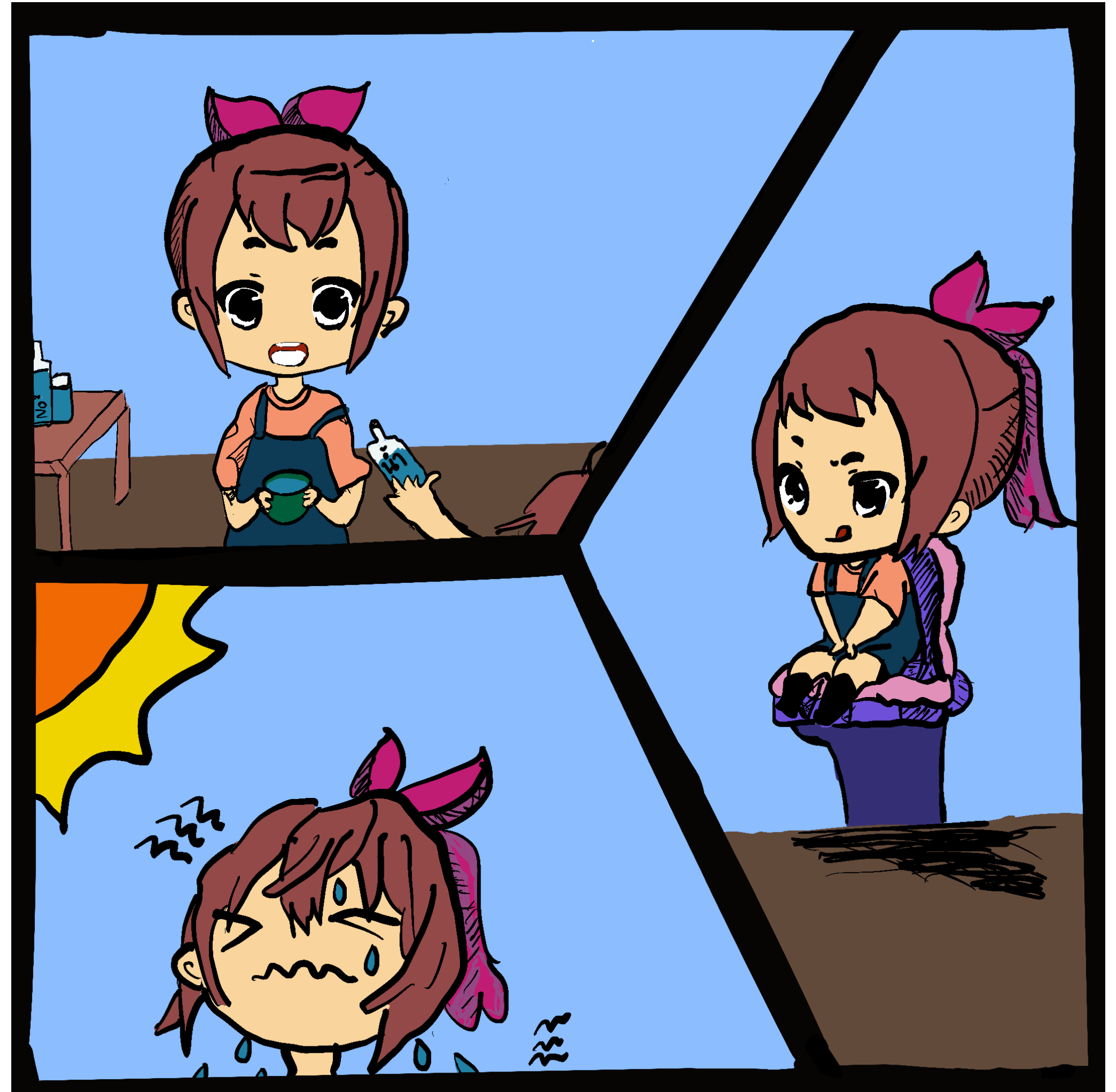


ดื่มน้ำ ถ่ายเบา

บรรเทาไข้

ร่างกายขับไล่

เชื้อโรคออกมา



เช็ดตัวให้

คัดสรรเสื้อผ้า

สดชื่นกายา

ผ้าหอมดีดี



ยามไม่สบาย
นอนอึดกินดี

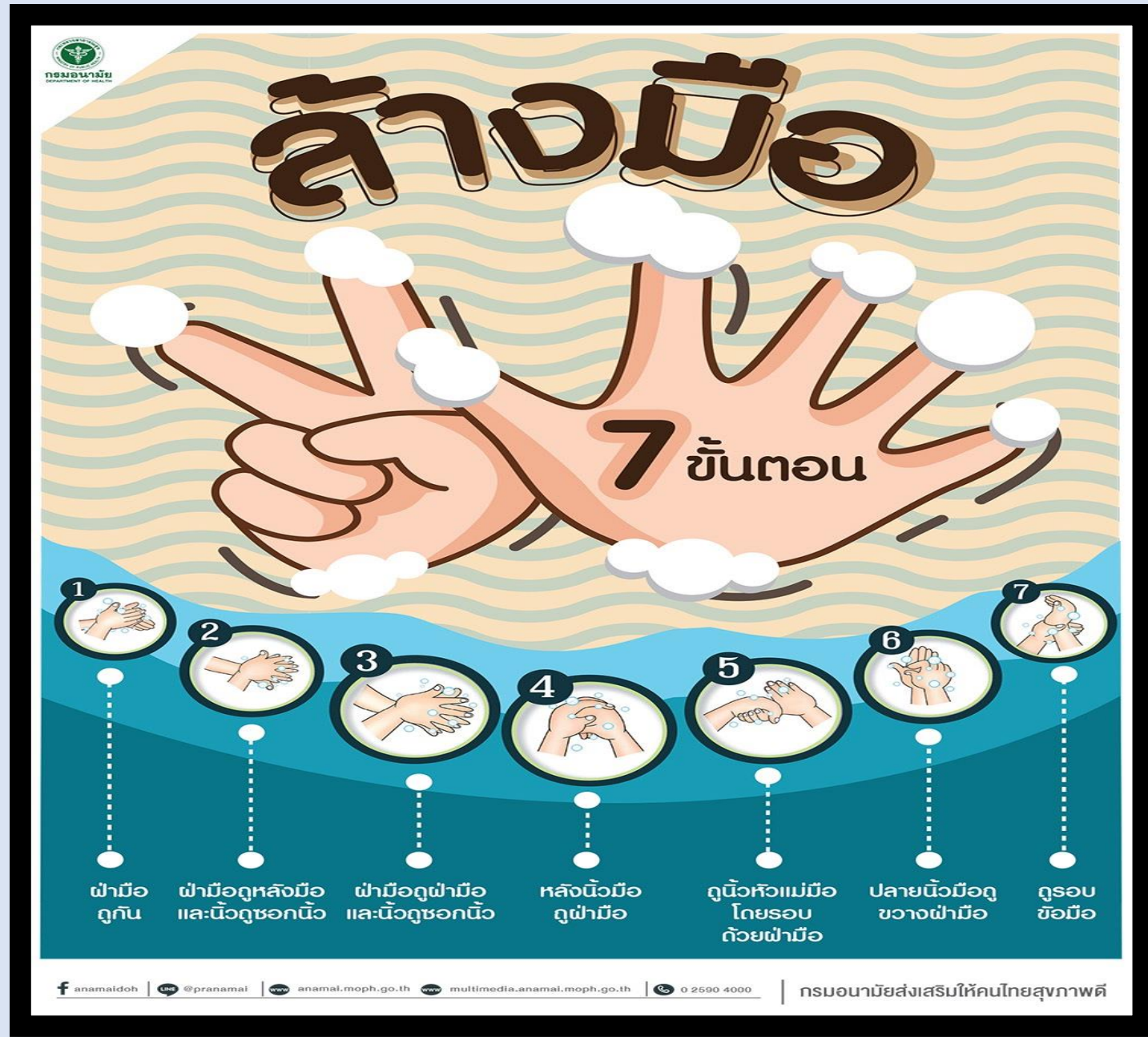
ใส่ใจเต็มที่
มีกำลังใจ



จนใช้ห่างหาย
หน้าต่างส่องไส

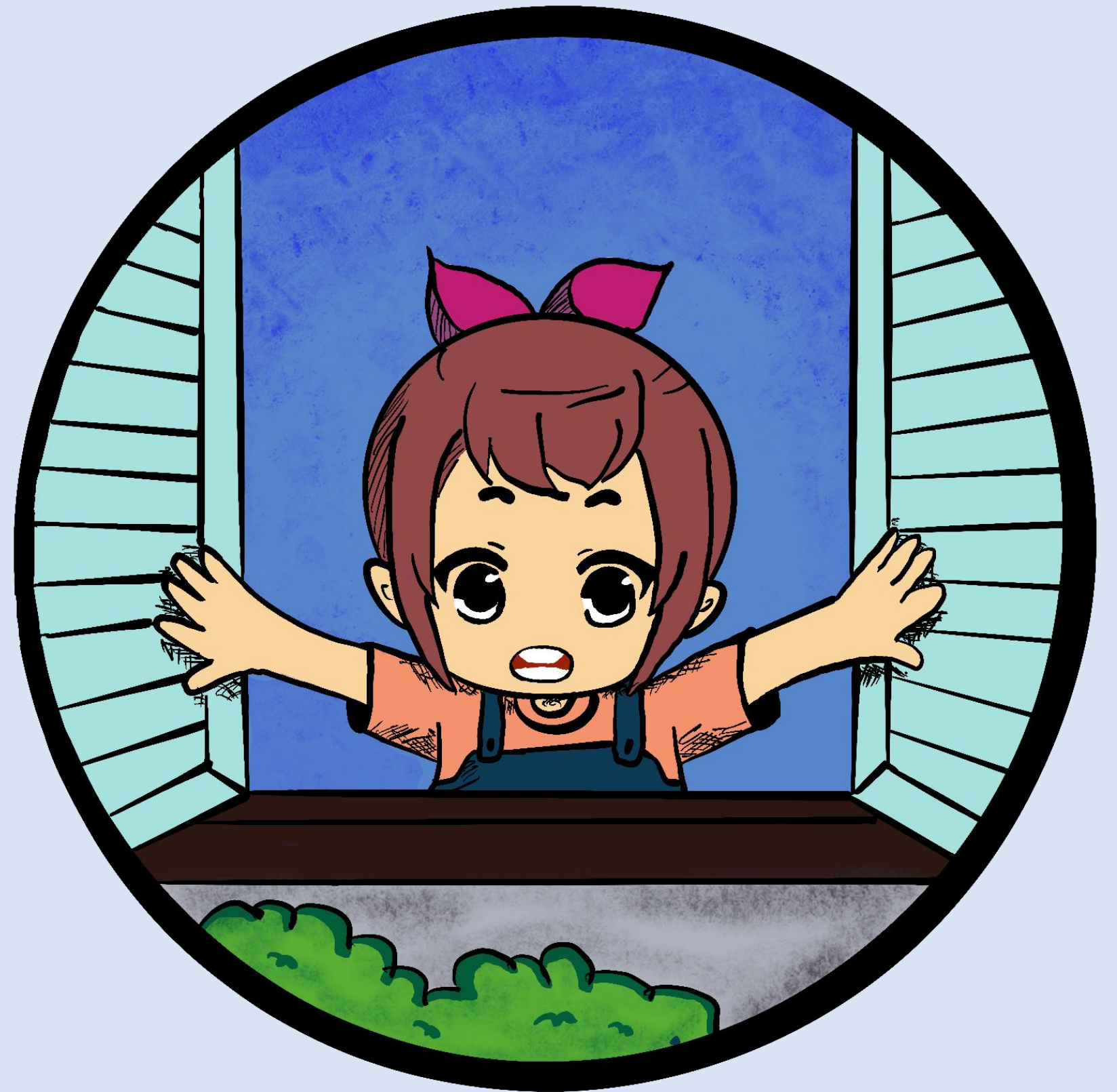
ร่างกายพลอดภัย
จิตใจเบิกบาน





แม่ย่าทุกกาล

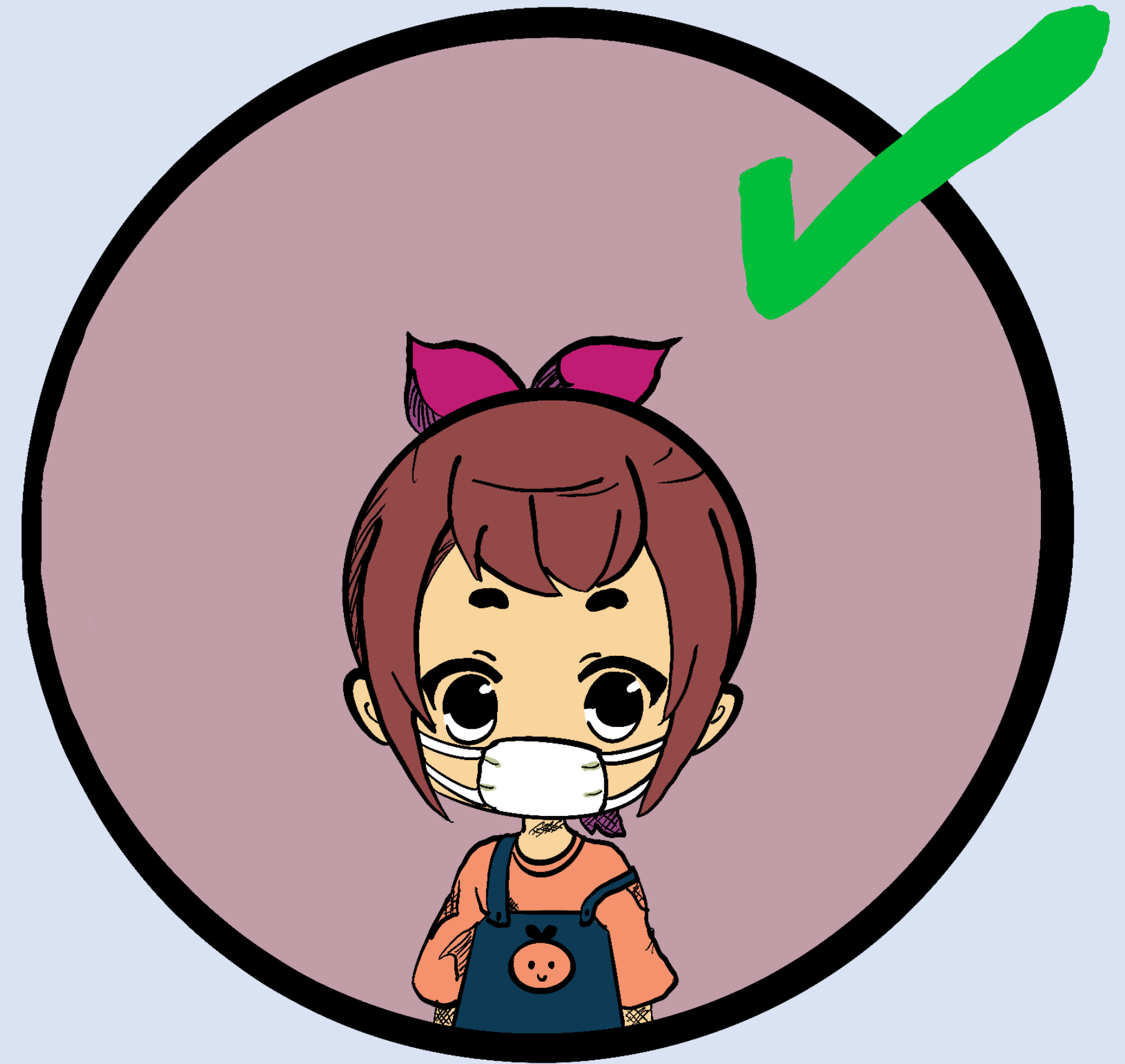
ล้างมือบ่อยไว้



พร้อมออกผจญ เจอคนพลุกล่าน

เพื่อป้องกันไข้
ลูกต้องสวมใส่

ไอจามโรคภัย
หน้ากากอนามัย



รวมทั้งงดใช้

ทุกสิ่งอย่างนั้น

สิ่งใดร่วมกัน

ทั้งวันควรทำ



ไม่สบายและอยากหายเร็วๆ

ทุกคนล้วนเคยไม่สบายกันทั้งนั้นไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ อาการทั่วไปที่พบเห็นส่วนมากคือ ตัวร้อน เป็นไข้ ไอจาม เจ็บคอ เมื่อยตัว ปวดหัว อ่อนเพลีย บางครั้งถ้าไม่สบายมากอาจจะอาเจียน ถ่ายเหลว ท้องเสีย หรือมีอาการชักร่วมด้วย สาเหตุของการไม่สบายส่วนมากเกิดจากการที่มีเชื้อ หรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เกิดจากความไม่สมดุลภายในเกิดความผิดปกติบางแห่ง ซึ่งส่งผลให้การทำงานของระบบหรืออวัยวะส่วนนั้นขัดข้อง เมื่อไม่สบายเราสามารถเป็นกองหนุนเพื่อช่วยให้ร่างกายเราแข็งแรงได้เร็วขึ้น ดังนี้

๑. **ดื่มน้ำบ่อย ๆ จิบบ่อย ๆ** จะดื่มน้ำเปล่าน้ำอุ่น น้ำแกงจืด หรือน้ำผลไม้ก็ได้ ทั้งนี้เพื่อป้องกันหรือลดการสูญเสียน้ำที่ทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย หายใจลำบาก น้ำหนักมีความชื้นเหนียวมากขึ้น น้ำจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น สดชื่นขึ้น อยากรักษาอาการมากขึ้น ดื่มน้ำและกลั้วคอช่วยทำความสะอาดปากและฟัน ช่วยให้เยื่อในปากชุ่มชื้น ช่วยระงับกลิ่นปากและน้ำลายขุ่น ช่วยป้องกันแผลและการติดเชื้อในปาก เวลาตัวร้อน มีไข้ ไม่สบาย ฉี่ที่ออกมาจะร้อน มีสีเข้ม และปริมาณฉี่น้อยกว่าปกติเพราะร่างกายขาดน้ำ ถ้าดื่มน้ำให้มากพอจะช่วยให้ฉี่บ่อยขึ้น ซึ่งเป็นการช่วยขับความร้อนออกจากร่างกายได้อีกทาง เมื่ออาการดีขึ้น ฉี่จะมากขึ้น ใสขึ้น และจางลง

๒. ถ้ามีไข้ **ควรยอมให้เช็ดตัว** เพื่อลดไข้ และระบายความร้อนออกจากร่างกายและกินยาลดไข้ ไล่เสื้อผ้าที่สบาย ไม่ควรใส่เสื้อผ้า ๆ หรือหม่มผ้าหนา ๆ เพราะทำให้อับและไม่ช่วยระบายความร้อน

๓. **งดการออกกำลังกาย** การเล่นเกมกระโดดโลดเต้นที่ต้องใช้แรงเยอะๆหรือกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานมากเพื่อช่วยลดการเผาผลาญอาหารในร่างกายซึ่งจะช่วยลดความร้อน ลดไข้ลงไปด้วย

๔. **นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่** ควรนอนในห้องที่อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อับ ไม่ร้อน ไม่มีลมแรง ไม่ควรเปิดเครื่องปรับอากาศ หรือเปิดจนหนาวอาจจะเปิดพัดลมก็ได้ แต่ควรเปิดเบาที่สุดโดยให้พัดลมส่ายไปมา เพื่อไม่ให้ลมถูกตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะอาจจะทำให้หนาวสั่นได้ และไม่ควรรอนคลุมโปงหรือคลุมหัวมิดชิด เพราะทำให้หายใจไม่สะดวก

๕. **พยายามกินอาหารให้ได้** กินให้พอ เพื่อให้อาหารเข้าไปช่วยเติมพลังให้ร่างกายของเรามีแรงสู้กับเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอม การกินอาหารที่เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย มีประโยชน์จะช่วยให้เราหายจากอาการไม่สบายได้เร็วขึ้น

๖. **กำลังใจที่ดี** ให้กำลังใจตัวเองไม่ว่าไม่สบาย เดียวก็หาย การที่ไม่สบายถือเป็นเรื่องปกติ ถ้าเราดูแลตัวเองดีๆ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตัวตามที่หมอแนะนำ ไม่นานเราก็จะหายเป็นปกติ ลูกขึ้นไปไหนต่อไหน และทำกิจกรรมต่างๆได้เหมือนในยามที่มีสุขภาพดีแข็งแรง

๗. เมื่อหายดีแล้ว ก็ควร**ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพและสุขภาพวะที่ดี** ด้วยการดื่มน้ำสะอาดให้พอกินอาหารดี มีประโยชน์ สะอาด กินครบทุกหมวดหมู่ ล้างมือก่อนและหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ชับถ่ายให้เป็นปกติ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เล่นและออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นประจำ ใสเสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้น และเหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงที่จะอยู่ในที่ที่ไม่เหมาะสม เช่น สถานที่ที่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคที่มีฝุ่นมีควันมาก ที่สกปรก ไม่อยู่ใกล้เคียงหรือคลุกคลี กับผู้ป่วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ติดโรคติดต่อ รวมทั้งคนหรือสัตว์ที่อาจเป็นพาหะนำโรค

ในทุก ๆ วัน เราควรเลือกทำกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เรามีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ใส่ใจลูกเมื่อป่วย

เมื่อลูกไม่สบาย พ่อแม่ต้องดูแลตัวเองให้ดีและตั้งสติดีๆ เพื่อที่จะมีแรงดูแลและรับมือกับความเจ็บป่วยบวกกับความโยเยของลูกที่ไม่สบายได้ เราไม่ควรหงุดหงิดหรือเกรี้ยวกราดใส่ลูก หนึ่งนอนใจหรือ ตื่นตระหนกกับอาการของลูกจนเกินไป ควรดูแลลูกตั้งแต่เนิ่นๆ อย่าละเลยปล่อยทิ้งไว้หลายวัน เพราะอาจทำให้ลูกอาการแย่ลงและเป็นหนักยิ่งขึ้น เมื่อลูกเป็นไข้หรือไม่สบายเล็กน้อย พ่อแม่สามารถดูแลลูกเองได้ อาจจะไม่จำเป็นต้องรีบพาไปหาหมอ (เราควรตระหนักด้วยว่าโรงพยาบาลเต็มไปด้วยผู้ป่วย เป็นศูนย์รวมของเชื้อและเชื้อโรคมากมายซึ่งแพร่กระจายมาสู่เด็กได้ง่าย) พ่อแม่สามารถดูแลลูกในเบื้องต้นได้โดย

๑. **เช็ดตัวลดไข้ให้ลูก** เพื่อระบายความร้อนออกจากร่างกาย ถ้าไข้ไม่ลดก็เช็ดตัวซ้ำบ่อย ๆ ดูแลให้ลูกนอนหลับพักผ่อนให้พอ ควรปิดทีวี ปิดไฟ และตัดสิ่งรบกวนการนอนของลูกออก

๒. ถ้าลูกมีไข้สูงกว่า ๓๘ องศา **ให้ลูกกินยาลดไข้ที่เหมาะสม** กับลูก โดยให้ตามปริมาณที่เหมาะสมกับวัย และน้ำหนัก เป็นยาที่ลูกไม่แพ้ ควรให้ลูกกินยาเท่าที่จำเป็นเท่านั้น

๓. ดูแลให้ลูก**ดื่มน้ำมาก ๆ กินอาหารดี มีประโยชน์** เมื่อลูกขอยากกินอะไร ถ้าทำได้ก็ควรให้ลูกกิน และอาจวางกระดิ่ง กริ่งอันเล็กๆหรือแตรรถจักรยานไว้ใกล้มือลูก เพื่อไว้ให้ลูกเรียกขอกินน้ำและขอความช่วยเหลือ เพราะลูกอยู่ในช่วงที่อ่อนแอและอาจเจ็บคอไม่มีแรงร้องเรียกเหมือนในยามที่แข็งแรง

๔. ถ้าลูกไม่สบาย **ไม่ควรไปโรงเรียนและหลีกเลี่ยงที่มีคนพลุกพล่าน** ถ้าลูกได้พักผ่อนจะช่วยให้หายเร็วและเป็นการไม่กระจายเชื้อโรคให้ผู้อื่นด้วย

๕. ถ้าผ่านไป ๒-๓ วันแล้วไข้ยังไม่ลด **ลูกยังไม่ดีขึ้น และมีอาการอื่นๆที่ไม่น่าไว้วางใจ** เช่น ซึม หอบ อาเจียน ชัก ถ่ายไม่หยุด ไอบากหรือไอถี่ ๆ หายใจเร็วหรือหมดสติ อย่างนี้นอนใจควรพาไปหาหมอตันทันที

สนุกคิดเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ เมื่อไม่สบาย

ให้เด็กๆ ทำเครื่องหมาย หน้าข้อความที่ควรปฏิบัติตน เมื่อไม่สบาย

- นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่
- ดื่มน้ำเยอะ ๆ
- กินอาหารหมักดองและอาหารรสจัด
- ล้างมือบ่อย ๆ
- ออกไปเล่นกระโดดหรือทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงเยอะ ๆ
- ยอมให้เช็ดตัว

จัดทำโดย

นางสาวชนิกานต์	อิริโสะ	รหัสนักศึกษา	๖๑๑๓๑๑๐๙๐๔๓
นางสาวพลอยไพสิณ	เล็กชื่น	รหัสนักศึกษา	๖๑๑๓๑๑๐๙๐๔๓
นางสาวชลธาร	ทองอยู่	รหัสนักศึกษา	๖๑๑๓๑๑๐๙๐๔๘
นางสาวจุฬาลักษณ์	ชูเวช	รหัสนักศึกษา	๖๑๑๓๑๑๐๙๐๖๐
นางสาวชนิษฐา	อ่อนฉ่ำ	รหัสนักศึกษา	๖๑๑๓๑๑๐๙๐๖๑
นางสาวณัฐลดา	สมจิตต์	รหัสนักศึกษา	๖๑๑๓๑๑๐๙๐๗๕

หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา

THP๓๔๐๕ การพัฒนาหนังสือเรียนภาษาไทย

คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาภาษาไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓