

ข่าวสาร
บ้าน - โรงเรียน

อนุบาล 1
สัปดาห์ที่ 8

วันที่ 4 - 8 ก.ค. พ.ศ. 2565

สัปดาห์นี้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง “สุขภาพหนูดูแลได้”

การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เด็กๆ จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากโรคต่าง ๆ รวมถึงสถานที่ควรหลีกเลี่ยงอีกด้วย

ดังนั้น ผู้ปกครองควรสอนให้ลูกรู้จักการดูแลตนเอง เช่น การล้างมือ การสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันตนเองจากโรคและเป็นการเสริมสร้างสุขนิสัยที่ดีอีกด้วย

ขอพระเจ้าอวยพระพร

กิจกรรมที่เรียนรู้

- สุขอนามัยที่ดี
- การดูแลตนเองเพื่อสุขอนามัยที่ดี
- โรคต่าง ๆ ในเด็ก
- การสังเกตอาการเจ็บป่วยและการป้องกันตนเองจากโรคต่าง ๆ
- การดูแลตนเองเมื่อออกจากบ้าน



ผู้ปกครองมีส่วนร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

- ✓ นำภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพมาคนละ 1 ภาพ หรือ ส่งภาพให้กับคุณครูทางไลน์กลุ่มห้องเรียน

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

- ✓ ออกกำลังกายร่วมกับคนในครอบครัว
- ✓ สนทนาพูดคุยเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อออกจากบ้าน

ข้อพระธรรมประจำสัปดาห์

1 ยอห์น 1:9

ถ้าเราสารภาพบาปของเรา พระองค์ทรงซื่อสัตย์และเที่ยงธรรม ก็จะทรงโปรดยกบาปของเรา...

1 John 1:9 If we confess our sins, he is faithful and just and will forgive us our sins and purify us from all unrighteousness.

ข่าวสาร
บ้าน - โรงเรียน

อนุบาล 2
สัปดาห์ที่ 8

วันที่ 4 - 8 ก.ค. พ.ศ. 2565

สัปดาห์นี้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง “สุขภาพหนูดูแลได้”

การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เด็กๆ จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากโรคต่าง ๆ รวมถึงสถานที่ที่ควรหลีกเลี่ยงอีกด้วย

ดังนั้น ผู้ปกครองควรสอนให้ลูกรู้จักการดูแลตนเอง เช่น การล้างมือ การสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันตนเองจากโรคและเป็นการเสริมสร้างสุขนิสัยที่ดีอีกด้วย

ขอพระเจ้าอวยพร

กิจกรรมที่เรียนรู้

- สุขอนามัยที่ดี
- การดูแลตนเองให้มีสุขอนามัยที่ดี
- โรคต่างๆในเด็ก
- สถานที่ที่ควรหลีกเลี่ยง
- การป้องกันตนเองจากโรค

โรคฮิตแก๊งอนุบาล

โรคมือเท้าปาก

เกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่ม coxsackievirus ติดต่อผ่านการกินแฉะโดยตรงจากมือที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ หรือน้ำในตุ่มของหรือแผล และการหายใจเอาเชื้อจากละอองฝอยที่ผู้ป่วยไอหรือจาม



การป้องกัน

- ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ
- แยกเด็กป่วย หยุดเรียน เพื่อลดการแพร่กระจายโรค
- แยกอาหาระในการดื่มน้ำและรับประทานอาหาร

โรคไข้เลือดออก

เกิดจากเชื้อไวรัสเด็งกี มีุงลายเป็นพาหะ

การป้องกัน

- ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เช่น นำถังตากอาหาร
- ปิดฝาโถ่งหรือถังน้ำ เพื่อไม่ให้ยุงลายวางไข่
- ทายากันยุง

โรคไข้หวัดใหญ่

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) ติดต่อทางการหายใจ และการสัมผัสสารคัดหลั่ง น้ำมูก น้ำลาย โดยเรื่องจะเข้าทางจมูก ตาและปาก



การป้องกัน

- ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ
- สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกัน
- เลี่ยงการอยู่ในที่แออัด
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

LINE Ramathibodi

อ. พญ.โสภิตา บุญสาธิต อภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://med.mahidol.ac.th/infographics>

ผู้ปกครองมีส่วนร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

- ✓ นำภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพมาคนละ 1 ภาพ หรือส่งภาพให้กับคุณครูทางไลน์กลุ่มห้องเรียน

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

- ✓ ออกกำลังกายร่วมกับคนในครอบครัว
- ✓ สนทนาพูดคุยเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อออกจากบ้าน

ข้อพระธรรมประจำสัปดาห์

1 ยอห์น 1:9

ถ้าเราสารภาพบาปของเรา พระองค์ทรงซื่อสัตย์และเที่ยงธรรม ก็จะทรงโปรดยกบาปของเรา...

1 John 1:9 If we confess our sins, he is faithful and just and will forgive us our sins and purify us from all unrighteousness.

ข่าวสาร
บ้าน - โรงเรียน

อนุบาล 3
สัปดาห์ที่ 8

วันที่ 4 - 8 ก.ค. พ.ศ. 2565

สัปดาห์นี้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง “สุขภาพหนูดูแลได้”

การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เด็กๆ จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากโรคต่าง ๆ รวมถึงสถานที่ควรหลีกเลี่ยงอีกด้วย

ดังนั้น ผู้ปกครองควรสอนให้ลูกรู้จักการดูแลตนเอง เช่น การล้างมือ การสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันตนเองจากโรคและเป็นการเสริมสร้างสุขนิสัยที่ดีอีกด้วย

ขอพระเจ้าอวยพระพร

กิจกรรมที่เรียนรู้

- สุขภาพอนามัยที่ดี
- การดูแลตนเองเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี
- โรคที่เด็ก ๆ ควรระวัง
- การป้องกันตนเองจากโรคต่าง ๆ
- สถานที่ที่ควรหลีกเลี่ยงและการดูแลตนเองเมื่ออยู่นอกบ้าน

เปิดคู่มือ ใช้หน้ากากอนามัย...ต้านไวรัส...

แบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น
ป้องกันเชื้อในอากาศ ละอองน้ำมูก น้ำลายได้ (สามารถกรองไวรัสโคโรนาได้)

แบบ N95
ป้องกันเชื้อไวรัส และฝุ่น PM2.5 ได้

วิธีใส่หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น

- 1 ล้างมือก่อนสวมใส่หน้ากากอนามัย
- 2 จับที่สายพาดจากทางด้านนอกเข้าออก และเอาโครงลวดด้านหลังขึ้นบน
- 3 ใส่หน้ากาก โดยดึงสายคล้องหูให้ติดกับหูทั้งสองข้าง
- 4 ดัดโครงลวดให้แนบจมูก
- 5 ปิดหน้ากากให้แนบสนิทกับใบหน้า ปิดขอบปาก และตา

วิธีใส่หน้ากาก N95

- 1 ล้างมือให้สะอาด
- 2 เอาส่วนหัวของโครงลวดด้านหลังขึ้นบน
- 3 สอดมือกับสายรัดหู
- 4 ดึงสายรัดที่บนหลังเข้า ดึงสายรัดที่บนเป็นบนไปเหนือหู
- 5 ปิดหน้ากากให้แนบสนิทกับใบหน้า ปิดขอบปาก และตา
- 6 กดโครงลวดด้านหลังให้แนบสนิทกับจมูก
- 7 ทำการ Fit Test โดยปิดปากและจมูกอย่างรอบคอบจนหน้ากากหายออกจากแรงๆ หน้ากากต้องแนบสนิทกับใบหน้า ไม่มีลมรั่วออกมา

ใส่อย่างถูกต้องแล้ว... ควรใช้ให้ถูกต้องด้วยนะ!

- 1 ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนใช้/หลังถอดหน้ากาก
- 2 ไม่ควรนำหน้ากากมาใช้ซ้ำ
- 3 ซ้ำชุด/เปลี่ยนที่ทันที
- 4 ไม่ใช้หน้ากากร่วมกับผู้อื่น
- 5 เก็บหน้ากากในถุงที่สะอาด

ข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค, สำนักอนามัย:กรมสาธารณสุขและฯ, U.S. CDC

ผู้ปกครองมีส่วนร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

- ✓ นำภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพมาคนละ 1 ภาพ หรือส่งภาพให้กับคุณครูทางไลน์กลุ่มห้องเรียน

กิจกรรมเสนอแนะที่บ้าน

- ✓ ออกกำลังกายร่วมกับคนในครอบครัว
- ✓ สนทนาพูดคุยเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อออกจากบ้าน

ข้อพระธรรมประจำสัปดาห์

1 ยอห์น 1:9

ถ้าเราสารภาพบาปของเรา พระองค์ทรงชื่อสัตย์และเที่ยงธรรม ก็จะทรงโปรดยกบาปของเรา...

1 John 1:9 If we confess our sins, he is faithful and just and will forgive us our sins and purify us from all unrighteousness.