

รายวิชากลุ่มบูรณาการ (แกนหลัก สุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ผู้สอน ครูเอื้องฟ้า สุขเมือง

เรื่อง ลักษณะ หน้าทีและวิธีดูแลอวัยวะภายนอก



ลักษณะ หน้าทีและะวิธี
ดูแลอ้วยวะภายนอก





เพลง นี้คืออะไร

นี่คือผม นี่คือน้ำผาก

นี่คือขา นี่คือหัวไหล่

อันแบน ๆ เขาเรียกสะโพก

นี่คือปาก นี่คือลูกตา

ยื่นออกไปเขาเรียกว่าแขน

เอาไว้โยก แชมบ้า แชมบ้า

อวัยวะภายนอก



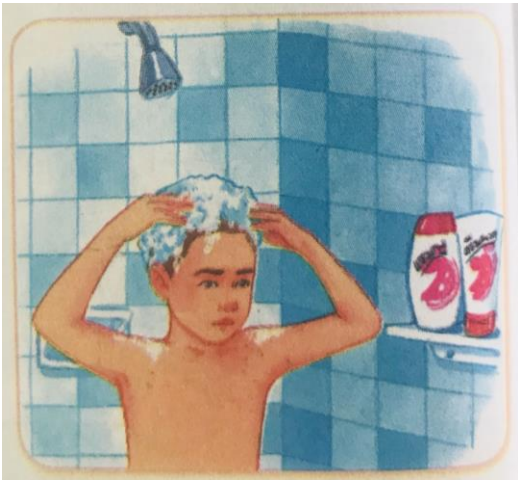
การดูแลอวัยวะภายนอก
อย่างถูกวิธี



ศิโรษะและเส้นผม



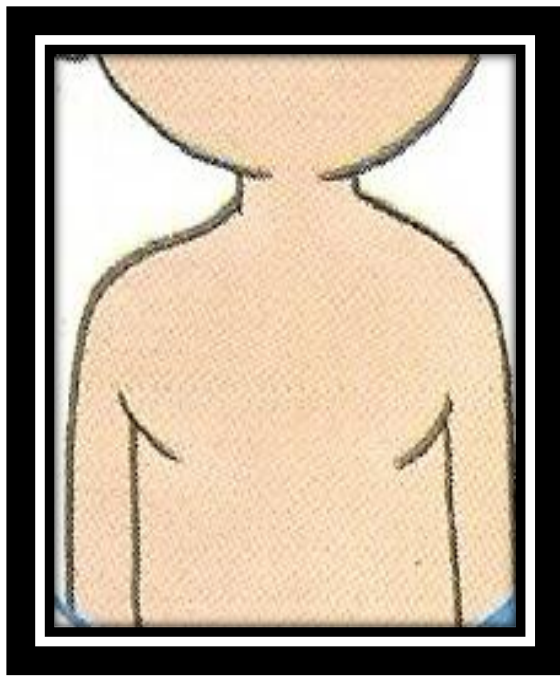
การดูแลรักษาผมและศีรษะ



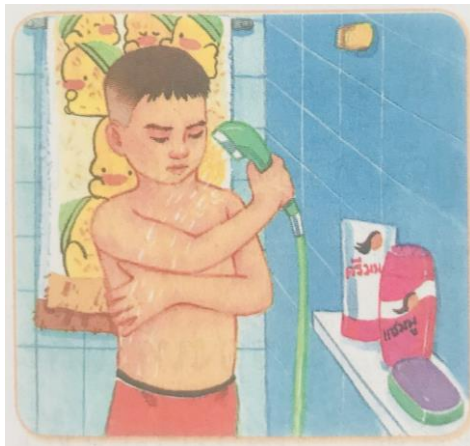
ทำได้โดยสระผมให้สะอาด
และใช้ดผมให้แห้งอย่างน้อย
สัปดาห์ละ3ครั้ง ทำให้เส้นผม
และหนังศีรษะสะอาด



ผิวหนัง



การดูแลรักษาผิวหนัง



ทำได้โดยการอาบน้ำให้สะอาดอย่างน้อยวันละ2ครั้ง
ฟอกสบู่ให้ทุกส่วนส่วนของร่างกาย ถูขี้โคลตามซอกคอ
แขน ขา และลำตัวให้สะอาด ช่วยป้องกันโรคผิวหนัง



เท้า



การดูแลรักษาเท้า



1. ล้างเท้าให้สะอาด โดยถูบริเวณซอกนิ้วเท้า ฝ่าเท้า และหลังเท้าให้สะอาด แล้วเช็ดเท้าให้แห้ง จะช่วยป้องกันเชื้อโรคและสิ่งสกปรกต่างๆ



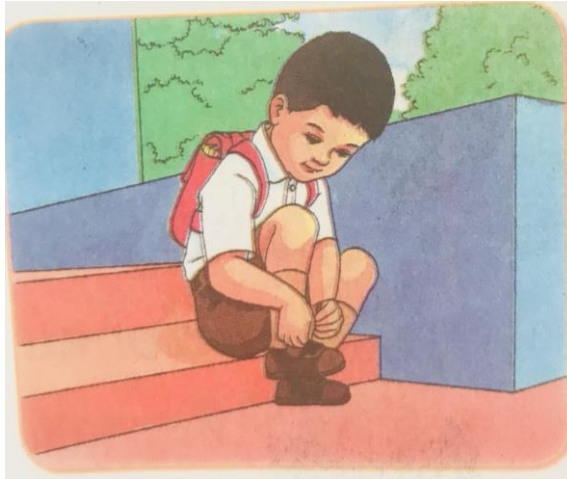


การดูแลรักษาเท้า

2. ไม่เดินเหยียบบนพื้นที่สกปรก
หรือเฉอะแฉะโดยไม่สวมรองเท้า



การดูแลรักษาเท้า



3.สวมรองเท้าที่มีขนาดพอดีเท้า

ไม่คับหรือหลวมเกินไป จะทำให้เดินสบาย



การดูแลรักษาเท้า

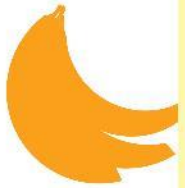
4.สวมใส่รองเท้าและถุงเท้าที่สะอาด
ไม่สวมรองเท้าและถุงเท้าที่เปียกหรืออับชื้น



เล็บมือเล็บเท้า



การดูแลรักษาเล็บ



การดูแลรักษาเล็บ



1. ต้องตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น
และรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ



การดูแลรักษาเล็บ

2. แคะสิ่งสกปรกที่อยู่ตามซอกเล็บออกให้หมด
แล้วล้างมือล้างเท้าให้สะอาดอีกครั้ง



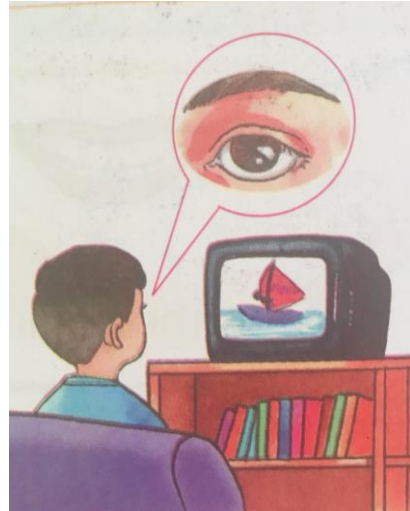
ตา



การดูแลรักษาตา



การดูแลรักษาตา



1. ทำงาน อ่านหนังสือ หรือเขียนหนังสือ

ในที่ที่มีแสงสว่างพอดี ไม่สว่างจ้าหรือมืดจนเกินไป





การดูแลรักษาตา

2.การอ่านหนังสือ หรือเขียนหนังสือ

ควรวางหนังสือให้ห่างจากตาประมาณ 30 เซนติเมตร





การดูแลรักษาตา

3.หลังจากอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ หรือใช้สายตาเป็นเวลานาน ควรพักสายตาโดยการหลับตาสักครู่หนึ่ง





การดูแลรักษาตา


4. ถ้ามีผงหรือฝุ่นละอองเข้าตา
ห้ามขยี้ตา ให้ล้างตาในน้ำสะอาด





การดูแลรักษาตา

5. ไม่ใช้มือ หรือผ้าที่ไม่สะอาดเช็ดตา
เพราะอาจทำให้ตาได้รับเชื้อโรค





การดูแลรักษาตา

6. ไม่ใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือติดต่อกัน
เป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้สายตาเสีย





การดูแลรักษาตา

7. ไม่มองดวงอาทิตย์ด้วยตาเปล่า
เพราะจะทำให้ตาบอดได้





การดูแลรักษาตา

8. ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับตา ควรบอกพ่อแม่
ผู้ปกครองหรือไปพบจักษุแพทย์





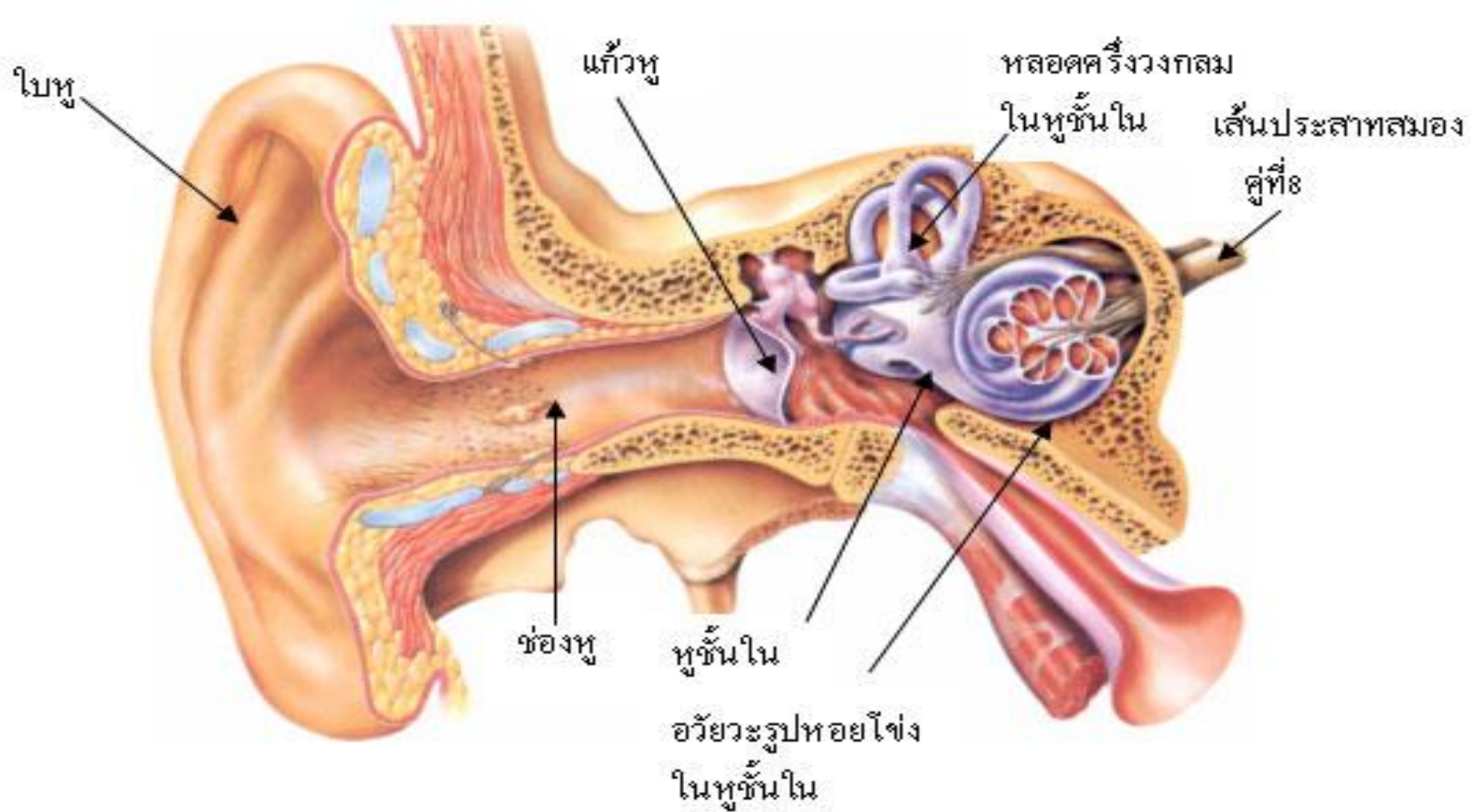
การดูแลรักษาตา

9.รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ ซึ่งช่วยบำรุงสายตา
เช่น ผักบุ้ง ผะคะน้า ฟักทอง



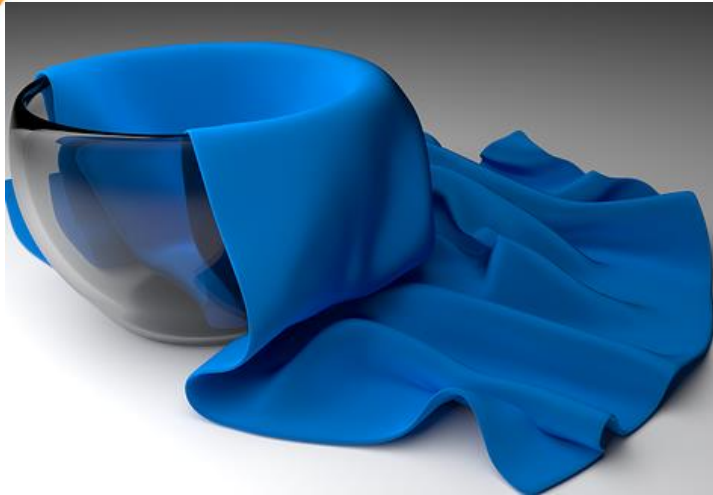
หู
บ





การดูแลรักษาหู





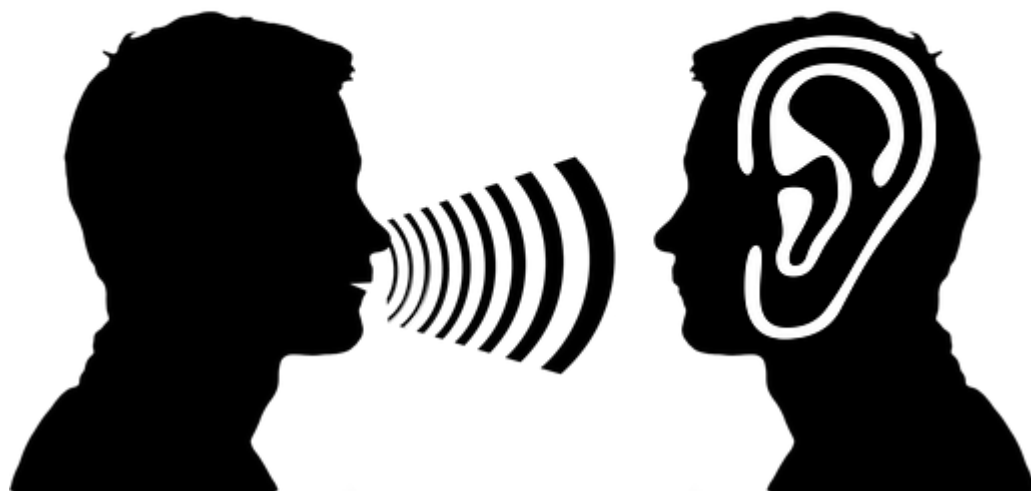
1.ทำความสะอาดหูโดยใช้สำลีหรือผ้าสะอาดชุบน้ำหมาดๆ เช็ดหูและใบหูเบาๆ จะทำให้หูสะอาด





2. ห้ามใช้ไม้หรือของแข็งแคะหู
เพราะอาจทำให้เยื่อแก้วหูทะลุ





3.ไม่ควรอยู่ใกล้เสียงที่ดังมากๆ



4.เมื่อเป็นโรคไข้หวัด ไม่ควรสูดน้ำมูกแรงๆ
เพราะอาจทำให้หูอักเสบ





5.ระวังอย่าให้น้ำเข้าหู
เพราะอาจทำให้เป็นหูน้ำหนวก





6. ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หูอื้อ ปวดภายในช่องหู
หรือไม่ได้ยินเสียงไม่ชัดเจนผิดปกติที่เคยได้ยิน
ให้แจ้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู
เพื่อตรวจหาความผิดปกติ และแก้ไข



กิจกรรม

ให้นักเรียนเขียน ✓ ลงใน □ หน้าภาพ
เป็นคำตอบที่ถูกต้อง



๓.๑ อวัยวะใดมีหน้าที่ดมกลิ่นและหายใจ



๓.๒ อวัยวะใดมีหน้าที่มองเห็นต่าง ๆ



๓.๓ อวัยวะใดมีหน้าที่ฟังเสียง



๓.๔ อวัยวะใดมีหน้าที่หยิบจับสิ่งของ



๓.๕ อวัยวะใดมีหน้าที่เคี้ยวอาหาร

