

โอฬารบรรณานุกรม หอสมุดแห่งชาติ

ม.ป.อ. ๖๖๖

๑๖๖๖ - ๑๖๖๖

# อนุสฎาภาษาด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ตามหลักสูตรใหม่

ของ

นายบุญชู สุขสำราญ พ.อ.

ครูโรงเรียนมัธยมสุขุมลัด

พิมพ์ครั้งแรก ๕๐๐๐ ฉบับ

พ.ศ. ๒๕๑๓

ราคาเล่มละ ๒๐ สตางค์

พิมพ์และจำหน่ายที่โรงพิมพ์เลาจารย์

ถนนหลานหลวง พระนคร

สงวนลิขสิทธิ์







อนุสภาคาชาด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ตามหลักสูตรใหม่

ของ

นายบุญชู สุขสำราญ พ.อ.

ครูโรงเรียนมัธยมสุมาลย์

พิมพ์ครั้งแรก ๕๐๐๐ ฉบับ

พ.ศ. ๒๕๑๓

ราคาเล่มละ ๒๐ สตางค์

พิมพ์และจำหน่ายที่โรงพิมพ์เลขาจารย์

ถนนหลานหลวง พระนคร

สงวนลิขสิทธิ์

ก 05946 ๒2



## คำนำ

ในการที่ข้าพเจ้าได้รวบรวมทำหนังสือวิชาอนุสภากาชาดชั้น  
มัธยมปีที่ ๓-๕-๖ ขึ้นมา ข้าพเจ้ามีความมุ่งหมายดังนี้ คือ

๑. ข้าพเจ้าได้รวบรวมทำหนังสืออนุสภากาชาด ชั้นประถม  
ปีที่ ๓-๕ แล้วเสร็จแล้ว เมื่อนักเรียนได้เรียนขึ้นมาเรียนชั้นมัธยม  
จะได้มีหนังสือเรียนติดต่อกับชั้นประถม

๒. ข้าพเจ้าเห็นความสำคัญ ของวิชาอนุสภากาชาดว่า มี  
ความสำคัญเท่าเทียมกับวิชาเลข

๓. นักเรียนหาหนังสือวิชาอนุสภากาชาดเรียนได้ยาก เพราะ  
ยังห้ามผู้ใดเรียบเรียงทำขึ้นตรงตามหลักสูตรใหม่ อย่างละเอียด  
ละเอียดไม่

๔. ข้าพเจ้าเคยถูกเป็น กรรมการสอบวิชา อนุสภากาชาด  
ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมมาแล้ว ต้องพิจารณาคำหาข้อความ  
จากหนังสือต่าง ๆ ทำความลำบากให้มาก เพราะหาหนังสือที่  
กล่าวถึงวิชาโดยตรงได้ยาก จึงหวังที่จะได้ช่วยเหลือนบรรดา  
นักเรียน และครูผู้สอนที่จะได้ไม่ต้องเสียเวลาไปค้นคว้าเป็นการ  
เบียดเบียนเวลาโดยใช้เหตุ

๕. ข้าพเจ้า มุ่งรวบรวม ทำ <sup>ขึ้น</sup>ตรงตาม หลักสูตรใหม่ ทุก  
ประการ พร้อมทั้งมี <sup>ขึ้น</sup>รูปและคำถามไว้เป็นการช่วยเหลือกัน  
เรียนและครูดวย

ด้วยความมุ่งหมายอันแรงกล้า <sup>ขึ้น</sup>เอง จึงทำให้ข้าพเจ้าคิด  
รวบรวมทำ <sup>ขึ้น</sup>ขึ้น ถึงแม้ข้าพเจ้าจะได้ใช้ความระมัดระวังในการ  
รวบรวมทำ <sup>ขึ้น</sup>แล้วดังปณิธานก็ตาม แต่ก็ยังไม่วายที่จะเกรงว่า  
อาจมีข้อผิดพลาดหรือขาดตกบกพร่องอยู่ จึงเตรียมพร้อมที่  
จะคอยรับคำ <sup>ขึ้น</sup>ติงเตือน และแก้ไข จากท่านผู้ <sup>ขึ้น</sup>สามารถ ทง <sup>ขึ้น</sup>หิตาย  
ด้วยความเคารพทุกเมื่อ

หนึ่งคำพูดและภาษาที่ข้าพเจ้าใช้ในหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้า  
ได้พยายามใช้คำพูดที่ง่าย ๆ เพื่อให้เหมาะกับวัยของเด็ก หาก  
เป็นการง่ายไปสำหรับครูแล้ว ก็ขอให้เพื่อนครูทุกท่าน <sup>ขึ้น</sup>เสียว่า  
หนังสือเล่มนี้เป็น การช่วยเตรียม การสอนของครู ที่จะ <sup>ขึ้น</sup>ได้ไม่ต้อง  
เสียเวลาไปเตรียมและค้นคว้าถึง

บุญชู สุขสำราญ

\*ร.ร. มัชฌิมสุขุมาลัย

# บัญชีเรื่อง

|                                                               |        |
|---------------------------------------------------------------|--------|
| ประมวลการต้อนรับนิสิตอนุสฎาการชาติชั้นมัธยมปีที่ ๓            | หน้า ๓ |
| บทที่ ๑ หมวดความรู้                                           | ๖      |
| บทที่ ๒ หมวดการพยาบาล                                         | ๕๒     |
| บทที่ ๓ หมวดการเรือน                                          | ๘๓     |
| บทที่ ๔ หมวดการช่วยเหลืออื่น ๆ                                | ๑๒๖    |
| บทที่ ๕ ระเบียบการต้อนรับและการศึกษาคณะนิสิต<br>อนุสฎาการชาติ | ๑๓๖    |





# ประมวลการสอนวิชา

## อนุสสาภาภาษา

ชั้นมัธยมปีที่ ๓

### ก. ความรู้

๑. รู้จักวิธีการคั่งออมเงินและมีเงินฝากคั่งออมเงินอย่างน้อย ๕ บาท (เงินซึ่งประหยัดได้จริงๆ)
๒. รู้จักอาการของหัด หัด ผัด ผัดได้ โรคไข คางทูม ไข้หวัดใหญ่ และวัณโรคเรื้อรัง
๓. เขียนจดหมายเกี่ยวกับธุระอย่างง่าย และเกี่ยวแก่เล่าเรื่องตามนิยาย หรือเพื่อให้คนเจ็บเบื่อบานได้
๔. ทำบัญชีรายได้รายจ่ายส่วนตัวเป็น
๕. รู้จักการดูสภาพอากาศของบ้านว่าอย่างไรดีที่สุดใน และโทษของการดูสภาพอากาศที่ไม่ดี
๖. รู้จักอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญในร่างกาย

๗. มีความรู้เรื่องเชื้อโรค คือเจริญได้อย่างไร แต่บ่ง  
กันได้อย่างไร
๘. ว่ายน้ำเป็น พอช่วยตัวเองรอดจากการจมน้ำได้ ยัง  
สามารถช่วยผู้อื่นได้ด้วยยิ่ง

## ข. การพยาบาล

๑. รู้จักวิธีทำให้โลหิตหยุดเป็นอย่าง ๆ
๒. รู้จักพยาบาลเมื่อของติดคอ ถูกไฟ ถูกน้ำร้อนลวก  
ถูกของมีคม ถูกสัตว์พิษกัดและต่อย ผงเข้าตา รู้จัก  
พยาบาลคนตกน้ำ
๓. สามารถทำให้ห้ามคนเจ็บโดยปัจจุบัน
๔. รู้จักยกหรือห้ามคนเจ็บโดยจำพัง หรือมีผู้ช่วย
๕. รู้จักใช้ผ้าผืนด้ายอย่างรูปสามเหลี่ยม
๖. รู้จักจัดที่นอนสำหรับคนเจ็บ
๗. การเปลี่ยนผ้าปูที่นอน การบ่มองกันความคันที่เกิดจาก  
ที่นอน
๘. รู้จักใช้ปรอทวัดความร้อนของห้องและในตัวคนเจ็บ
๙. รู้จักตรวจชีพจรและการหายใจ

๓๐. วัจกวัชไชยาตามคำสั่งของแพทย์ และการแก้ภายนอก  
 วัจกวัชพยาบาลด้วยของร้อนของเย็น มีทั้งการพอก  
 และการกระทำให้อ่อนด้วยไอน้ำ

### ก. การเรือน

๑. ทำการบำบัดกวดถูขัดเรือนและสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น รักษา  
 ห้องเรือนให้สะอาด รักษาพื้นให้เป็นมัน รักษาเครื่อง  
 เหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เครื่องเงิน เครื่องกระจก  
 เครื่องแก้ว และเครื่องไมต่าง ๆ ให้สะอาดหมดจด  
 และเป็นเงา รักษาครัวให้สะอาด ทำรองเท้าให้สะอาด  
 บัดกวดพรมยาระ หมอนให้สะอาด วัจกวาง เก็บ  
 แต่งของเป็นทั้งงามตา
๒. วัจกก่อนน่านหรือหยดเทียนทหยดตามผ้าผืนได้
๓. วัจกจัดดอกไม้ด้วยพานหรือแจกัน
๔. วัจกจัดโต๊ะ และเป็นผู้ปรนนิบัติคนรับประทานได้ด้วย
๕. ชักเสื่อผ้าเป็น รัตมาได้
๖. เย็บจักรและเย็บมือเป็น
๗. ทำสิ่งเหล่านใด คือ หุ่นขาว คมขาว หุ่นขาวมัน ปัง

ข้าง นึ่งปลา ทอดปลาและเนื้อ ทำนาปลูกข้าว หด  
 ค้าง ๆ แกงส้ม แกงเต็ง ต้มยำ ทอดผัก ตำส้มตำ  
 เจียวไข่ ต้มเนื้อสัตว์ ต้มผัก ขนมหกด้วย บวช  
 เชื่อมกตว้ย เบี้ยกตว้ย ทำขนมหม่น หรือของคล้าย  
 กับกตว้ย ชงน้ำชากาแฟ โดโกโต้ ในชนบทจะทำ  
 ได้อย่างน้อย ๓๕ อย่างให้เป็นทพอใจ

๗. อาบน้ำแต่งตัวเด็กอายุ ๓-๕ ขวบได้ ตลอดจนเตรียม  
 ของขวัญของเด็กได้ และรู้จักรักษาความสะอาด ให้  
 อาหารเด็ก และคนเจ็บได้
๘. รู้จักการกำหนดอาหาร ตลอดจนประหยัดพินนาและไฟ  
 ในบ้านเรือนได้
๑๐. ดูตารางรถไฟเป็นอ่านข่าวคราวในหนังสือพิมพ์ให้คนแก่  
 หรือคนเจ็บฟัง

#### ง. การช่วยเหลืออื่นๆ

๑. มีความรู้ในท้องถิ่นรอบ ๆ ทดงหมู่ พืชทางใต้ เป็น  
 ผู้เดินข่าวได้
๒. จัดหารางวัดเป็นเครื่องดัดแปลงนกกเรียนด้วยกัน

๓. ช่วยในการบ่มองกันแมลงและยุง ปรามหนู กำจัดสิ่ง  
โสโครก
  ๔. หาเครื่องนุ่งห่มให้คนที่ตกทุกข์ได้ยาก
  ๕. ประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ หรือทำความช่วย  
งานให้แก่โรงเรียน
  ๖. หาเครื่องใช้ในการเรียนที่ยังบกพร่องให้บริบูรณ์
  ๗. ช่วยเขียนภาพแสดงประโยชน์แห่งอนามย์
  ๘. ช่วยในการประชานามย์พิทักษ์
  ๙. ช่วยหัดหรือสอนของให้คนแก่
  ๑๐. ทำประโยชน์แก่หมู่คณะ และแก่ชาติ ตลอดจนมนุษย์  
ทั่วไปอย่างใดอย่างหนึ่ง
- ต้องได้ทำการช่วยเหลือในเดือนหนึ่ง ๆ ไม่น้อยกว่า ๒๐ ครั้ง

# ๘ บทที่ ๑

## ก. ความรู้

๑. รู้จักวิธีการคลังออมสิน คลังออมสินคือสถานที่รับฝากเงินของประชาชนทั่วไปโดยคิดดอกเบี้ยให้ด้วย ตั้งอยู่ตามสถานที่ทำการไปรษณีย์โทรเลขของรัฐบาลทั่วพระราชอาณาจักร สำหรับในกรุงเทพฯ ที่ทำการอำเภอต่าง ๆ ก็เป็นสถานที่รับฝากเงินด้วย ส่วนที่ทำการใหญ่ของคลังออมสินนั้นตั้งอยู่ที่ตึกเชิงสะพานพระพุทธรูปยอดฟ้าฝั่งพระนครรัฐบาลเป็นผู้ประกัน

๒. การฝากเงิน การฝากเงินแก่คลังออมสินนั้น ๒ วิธี คือ

ก. ฝากเผื่อเรียก คือการฝากชนิดที่เราจะถอนเงินที่เราฝากเมื่อใดก็ได้ และฝากได้เงินอย่างสูงไม่เกิน ๕๐๐

บาท รัฐบาลจะคิดดอกเบี้ยให้ร้อยละ ๒ ต่อปี

ข. ฝากหักเดือน คือการฝากชนิดที่ ก่อนที่เราจะถอนเงินจะต้องบอกล่วงหน้าให้เจ้าพนักงานทราบเสียก่อน ๒ เดือนจึงจะทำการ ถอนเงินได้และฝากได้ไม่เกิน ๒๕๐๐

บาท รัฐบาลจะคิดดอกเบี้ยให้ร้อยละ ๑ ต่อปี



## ผลประโยชน์ของ คุณอยู่นั่น!

การฝากทั้ง ๒ วิธีนี้ เงินที่ฝากคราวหนึ่ง ๆ ก็ยังไม่ต่ำกว่า ๓ บาท ถ้ามีเศษคองทบขึ้นให้ครบ ๕ สตางค์เต็มออกทุก ๆ คราวไป

๓. วิธีฝากเงิน ผู้ฝากนำเงินไปยังสำนักงานรับฝากเงิน บอกความประสงค์ให้เจ้าพนักงานทราบ เจ้าพนักงานจะให้ระเบียบและข้อบังคับแก่เราแล้วเราก็ต้องทำตามอย่างฝาก เจ้าพนักงาน

งานจึงจะจ่ายสมุดคู่บัญชีให้ เราต้องกรอกข้อความลงในสมุด  
 แล้วเก็บสมุดนั้นไว้ให้ดี หากสมุดคู่บัญชีเสียหายด้วยประการ  
 ใด ๆ จะต้องเปลี่ยนสมุดใหม่เสียค่าธรรมเนียมอีก ๓ บาท  
 แต่ถ้าเราจะไปฝากด้วยตนเองไม่ได้ เราจะต้องเขียนจดหมาย  
 บอกชื่อที่อยู่ อาชีพ พร้อมทั้งถ่ายเซ็นไปให้เจ้าพนักงานยึดถือไว้  
 ข้อสำคัญที่ผู้ฝากควรยึดถืออีกคือว่า หากข้อความใดส่งสัยให้ตาม  
 เจ้าพนักงานเสียให้เรียบร้อยก่อนจึงค่อยปฏิบัติลงไป





๔. การถอนเงิน ถ้าฝากเผื่อเรียก เราคงจำนวนเงิน  
ลงในสมุดฝากช่องถอนเงิน พร้อมทั้งลายเซ็นชื่อกำกับมอบให้เจ้า  
พนักงาน และลงชื่อในบัญชีถอนของคลังออมสินด้วย แต่  
ถ้าฝากหลักเดือน ก่อนถอนต้องบอกล่วงหน้าให้เจ้าพนักงานทราบ  
ก่อน ๖ เดือน

ในการถอนเงินนั้นหากเราไม่สามารถจะไปด้วยตนเองได้ ก็  
ให้ตั้งจำนวนเงินในสมุดพร้อมทั้งลายเซ็น และทำใบมอบฉันทะ  
ให้คนไปถอนแทนเราก็ได้

๕. เราจะไต่เงินมาฝากออมสินโดยวิธีใด นักเขียนขึ้น  
มี ๓ วิธี ๓. ตามประมวลการถอนบอกว่าจะต้องมีเงินฝากคลัง  
ออมสินอย่างน้อย ๕ บาทซึ่งเป็นเงินที่เก็บดอกเบี้ยได้จริงๆ  
หรือไม่ก็หามาได้ดวยนำพิกษาแรงของตนจริง ๆ ซึ่งมีวิธีหาดังนี้

ก. ได้จากการเพาะปลูก เช่นปลูกผักและผลไม้ต่าง ๆ ขาย

ข. ได้จากการฝีมือ เช่นเย็บปักถักร้อย หรือทำของ  
เล่นขาย

ค. ได้จากการค้าขาย เช่นรับของมาขาย หรือทำ  
ขนมขาย

- ง. ได้จากการเลี้ยงสัตว์ เช่นเลี้ยง เป็ด ไก่ ปลา หมู ฯลฯ
- จ. ได้จากการรับจ้าง เช่นรับจ้างเขาดักน้ำ ขนของ  
หาบของ
- ฉ. ได้จากส่วนแบ่ง เช่นช่วยทำของขายให้แก่โรงเรียน  
หรือทางบ้านแต่เขาแบ่งส่วนให้
- ช. ได้จากการเก็บเล็กผสมน้อย คือกระหมัดกระແ່ม  
จากคำอาหารกลางวัน



### ข้อควรจำ

๑. เมื่อจะทำการฝากหรือถอนเงินให้นำสมุดคู่บัญชีไปแจ้ง  
ความประสงค์แก่เจ้าพนักงาน
๒. เมื่อเจ้าพนักงานได้ลงเรือนเงินฝากหรือถอนในสมุดคู่  
บัญชีแล้วก่อนออกจากที่ทำการ ควรจะตรวจสมุดของตนทุก  
คราวเพื่อให้เป็นทथุยใจว่ารายการเรือนเงินที่เจ้าพนักงานลงให้  
เป็นอันถูกต้องแล้ว
๓. เจ้าของสมุดนั้นควรระมัดระวังอย่าให้สูญหายหรือชำรุด

เสียหายไปถ้าหากเกิดการเสียหายขึ้นต้องรีบแจ้งให้เจ้าพนักงาน  
ทราบทันที

๔. เมื่อผู้ฝากเปลี่ยน นาม นามสกุล ย้ายที่อยู่ ให้รับมา  
แจ้งให้คลังออมสินทราบทันที

๕. เมื่อได้ฝากเงินไว้แล้วไม่ควรเพิกถอนเงินล่วงหน้า ๓ ปี  
๖ ปี ๘ ปี มีฉันทนทางการจะจำหน่ายเป็นบัญชีทอดทิ้ง

๖. เวลาทำการแต่ละวันหยุดของคลังออมสินนั้นหยุดตามวัน  
และเวลาของราชการ

๒. รู้จักอาการของโรคต่าง ๆ

ก. ไข้

โรคนี้เป็นโรคที่ติดต่อกันได้โดยเร็วไปอยู่ร่วมกับผู้ป่วย และ  
ถูกน้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วย

อาการ ระยะพักไข้ของโรคนี้ ๗-๑๗ วัน ผู้ป่วยจะเริ่ม  
เป็นหวัดก่อนแล้วต่อไปตัวร้อนปวดศีรษะตาแดง คอไปประ-  
มาณ ๓ วัน จะมีเม็ดผื่นแดง ๆ ขึ้นที่หลังหูตามหน้าและ  
หน้าผาก

วิธีป้องกัน

๑. อยู่ห่างร่วมกับผู้ป่วย

๒. อย่าถูกนามกษัตราของผู้บวช
๓. อย่าให้ผู้บวชคิดตอกกับคนอื่นจนกว่าจะหาย ๗ วันแล้ว
๔. ทำความสะอาดร่างกายและเสื้อผ้าให้เรียบร้อย.

### ข. หิด

อาการ ผู้เป็นหิดใจไม่สะดวกรู้สึกอึดอัด จรดุกหรือนั่ง  
ต้องไ้หม้อยัน หายใจคล้ายหอบ ไอแห้ง ๆ เสมอได้

#### การรักษา

๑. พยายามหายใจในอากาศบริสุทธิ์
๒. ใช้น้ำแก้มืดมจนเป็นปกติ
๓. อย่าให้ทองผูกหมั้นรบกวนใจ
๔. คมนารอน ๆ เสมอ ๆ

### ค. อีสุกอีใส

โรคนี้จะคิดค่อกันได้โดยเราไปถูกค่อ นามกษัตราของผู้  
ป่วยเข้า

อาการ ระยะพักไข้ของโรคนี้ ๓-๕ วัน แล้วจะรู้สึก

ควรเนื้อครนตัว มีฝนแดง ๆ ชน แฉกต่อไปทให้เมตฝน  
 เหล่านจระเมน่าใส่ ๆ คล้ายถูกไฟพอง  
วิธีของกัน

๑. อย่าอยู่ร่วมกับผู้ป่วย
๒. อย่าถูกน้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วย
๓. อย่าให้ผู้ป่วยติดต่อกับคนอื่นจนกว่าจะพ้นเขตคัดคต
๔. ทำความสะอาดร่างกายและเสื้อผ้าให้เรียบร้อย

### จ. โรคไอ

อาการ เนื่องจากหลอดลมอักเสบ มีอาการคันคอหรือ  
 บางคนมีเมตชันในลำคอด้วย หากปล่อยไว้ไม่รักษาจะทำให้  
 ผู้ป่วย ๆ ผอมลงไปทุกที ๆ เป็นหนทางให้เกิดโรคอื่นได้ง่าย  
 บางคนครั้งแรกเป็นหวัดชุนก่อน

#### วิธีของกัน

๑. หลีกเลี่ยงในด้าคอ ควรใช้เกลือและน้ำมะนาวผสม  
 เพื่อให้ชุ่มคอ
๒. ระวังอย่าให้โรคคนอื่น

๓. ย้ำให้เป็นหวัด
๔. เวลานอนใช้ผ้าปิดหน้าอกไว้เสมอ
๕. เวลานอนใช้น้ำมันยูคาตีปัดทาคอแล้วใช้ผ้าพันไว้

### จ. คางทูม

โรคนี้ติดต่อกันได้โดยถูกน้ำมูกน้ำลายของคนที่เป็น

อาการ ระยะพักไว้ของโรคนี้ ๓๐-๕๐ วัน แล้วค่อยนำ

ลายที่โคนขากรรไกรจะเจ็บและบวมขึ้น ข้างปากไม่สะดวก คัด  
ร้อนและครันตาคัดจะเป็นอย่างนี้

วิธีป้องกัน

๑. อย่าอยู่ร่วมกับผู้ป่วย
๒. อย่าถูกน้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วย
๓. อย่าให้ผู้ป่วยติดต่อกับคนอื่นจนกว่าจะหายแล้ว ๗-๑๕ วัน
๔. รักษาร่างกายและเสื้อผ้าให้สะอาด

### ฉ. ไข้หวัดใหญ่

อาการ เมื่อจะเป็นผู้ป่วยมักมีอาการปวดและเมื่อยตาม  
ร่างกาย ตัวร้อนปวดศีรษะ ถ้าเขาปรอทวัดความร้อนในร่าง

ภายหลังจะเห็นว่าปรอทขึ้นสูงผิดปกติธรรมดา เป็นหวัดและ

อาการแรก

วิธีป้องกัน

๑. อย่าให้ท้องผูกหมั่นระบายไว้
๒. ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
๓. อย่าให้เป็นหวัด
๔. อยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
๕. อย่าอยู่ร่วมกับคนป่วย

จ. วัณโรค (ไข้ในท้อง)

อาการ

๑. ร่างกายค่อย ๆ ทรุดลง น้ำหนักตัวลด
๒. ไข้เวลาจะนอนและเวลาตื่นนอน
๓. มีอาการไอทุกวัน
๔. เวลาตื่นนอนมีเสมหะออก
๕. บางครั้งเวลาไอมีโลหิตออกมาด้วย
๖. ผู้ป่วยไม่ค่อยรับประทานอาหาร

# วิธีบันทึก

๑. หมั่นออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน
๒. แยกผู้ป่วยไปไว้ต่างหาก
๓. อยู่อาศัยร่วมกับผู้ป่วย
๔. รับประทานอาหารชนิดน้ำแข็ง
๕. ให้ผู้ป่วยได้รับอากาศบริสุทธิ์ บางครั้งต้องไปเปลี่ยนอากาศตามหัวเมือง
๖. รักษาอุณหภูมิให้เย็นอยู่เสมอ
๗. บ้านเรือนพยายามให้มีอากาศถ่ายเท
๘. เขียนจดหมายเกี่ยวกับธุรกิจการค้า

ในการ

เขียนจดหมายต่าง ๆ ต้องมีหัวข้อที่เขียนดังต่อไปนี้

- ก. คำบอหรือสถานที่เขียนจดหมาย
- ข. วันที่ เดือน ปี ที่เขียนจดหมาย
- ค. คำนำ
- ง. ใจความของจดหมายที่เขียน

จ. คำลงท้าย

ก. ตามเข็มนาฬิกาผู้เขียนจดหมาย

การเขียนจดหมายต้องเขียนด้วยตัวหวัดแถมบรรจง ขยำ  
เขียนให้หวัดจนผู้รับจดหมายอ่านไม่ออก หรือเข้าใจผิดไป  
จะทำให้เสียการงาน ก่อนที่จะเขียนจดหมายใด ๆ ลงไปต้อง  
รู้ใจความสำคัญของ จดหมายนั้น ๆ เสีย ก่อนว่า เขาให้กล่าวถึง  
อะไร ข้อความนั้น ๆ จะทิ้งเสียไม่ได้เป็นอันขาด นักเขียนควร  
เขียนใจความนั้นย่อ ๆ ไว้ในเค้นกระดาษเสียก่อน กระดาษที่ใช้  
เขียนจดหมายต้องพับครึ่งหน้า ๑ นิ้ว เสริมแล้วพับได้ของ  
ถ้าต้องส่งทางไปรษณีย์ก็พับครึ่งอีกครึ่งหนึ่งตามพับทางมุมขวาข้างบน  
ของซองซึ่งมีข้อความว่าควรส่งไปรษณีย์ดังนี้

ก. จดหมายทึ่มหน้าหนึ่ง ๒๐ กรัม หรือเค้น ๒๐ กรัม  
จังหวัดเดียวกัน ๕ สต. ต่างจังหวัด ๑๐ สต. ต่างประเทศ  
๑๕ สต.

ข. ไปรษณียบัตร จังหวัดเดียวกัน ๒ สต. ต่างจังหวัด  
๓ สต. ต่างประเทศ ๑๐ สต.

ค. ไปรษณียบัตรตอบรับส่งไปต่างประเทศ ๒๐ สต.

ตัวอย่างกระดาษเขียนจดหมายธรรมดา

|                          |                                                                                                                                                                                                                                       |                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| ริมกระดาษซ้ายม้วน ๓ นิ้ว | <div style="text-align: center;"> <p>คำบถ</p> <p>วันที่ เดือน พ.ศ.</p> <p>คำนำ</p> <p>ใจความของจดหมาย</p>  <p>คำลงท้าย</p> <p>นามผู้เขียน</p> </div> | ริมกระดาษขวาม้วน ๓ กระเบียด |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|



ในการเขียนจดหมาย ถึงแม้จะเป็นจดหมายอย่างธรรมดา นักเรียนจะใช้เขียนอย่างแบบราชการก็ไม่ผิด การเขียนใบคำสั่งครูประจำชั้น นักเรียนต้องเขียนอย่างแบบราชการ แต่ถ้านักเรียนจดหมายเกี่ยวกับเรื่องราชการแล้ว นักเรียนต้องเขียนตามแบบจดหมายราชการ จะเขียนอย่างจดหมายธรรมดาผิด

### ตัวอย่างการจำหน่ายซอง

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| ตั้ง                                                                        | แถม |
| <div data-bbox="347 793 647 975" data-label="Image"> </div>                 |     |
| <div data-bbox="585 1020 688 1081" data-label="Text"> <p>จังหวัด</p> </div> |     |
| <div data-bbox="165 1141 222 1186" data-label="Text"> <p>จาก</p> </div>     |     |

การจำหน่ายซองนักเรียนต้องพยายาม เขียนบอกให้ชัดเจนที่

๑ เพื่อสะดวกแก่ผู้จำหน่ายไปส่ง

## การเขียนจดหมายเกี่ยวแก่ธุระ

๑. คำนำ ถ้าเป็นบุคคลเดิมกันใช้ว่า คำนั้น, แจ้งมายัง, ถึง, หรือแจ้งความมายัง

๒. คำลงท้าย ใช้ โดยความเคารพ, ขอแสดงความนับถือ, ถ้าบุคคลที่ส่งขึ้นไปใช้ ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

๓. คำแทนชื่อผู้เขียน ใช้ ข้าพเจ้า, ฉัน, ผม ถ้าบุคคลที่ส่งขึ้นไปใช้ กระผม

### ตัวอย่าง

ที่ว่าการอำเภอราชคราม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
วันที่ ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๐

คำนำ คุณน้อย เลขาจารย์

ด้วยผมได้ต้องใช้หนังสืออนุสัณทาทาชาดชั้นประถมศึกษา ๓ - ๔ ของนายบุญชู สุขสำราญ ที่คุณส่งตัวอย่างไปให้สอนเด็กดู รู้สึกว่าได้ผลดีมาก สะดวกแก่ผมไม่ต้องไปเที่ยวค้นคว้าเลย เพราะผู้แต่งแต่งตรงตามหลักสูตรใหม่ทุกประการ จึงอยากขอใคร่ทราบบว่า อนุสัณทาทาชาดชั้นมัธยม นายบุญชู สุขสำราญ

ได้แต่งขึ้นอีกหรือเปล่า ถ้าแต่งแล้วเสร็จเรียบร้อยแล้ว ขอ  
คุณได้ส่งไปให้เป็นตัวอย่างสักชั้นละ ๑ เล่ม เมื่อเห็นว่าได้  
ประโยชน์สมควรความมุ่งหมายจริง ๆ แล้ว ผมจะได้จัดการ  
สั่งซื้อเป็นจำนวนมาก ๆ สำหรับนักเรียนจะได้ใช้เล่าเรียนต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

นายตำรวจ เจริญวิทย์

### ตัวอย่างจดหมายเกี่ยวกับการเล่าเรื่อง

โรงเรียนศึกษานารี จังหวัดธนบุรี

วันที่ ๓๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๗๐

เกศรา เพื่อนทวิภ

ไม่เห็นส่งข่าวคราวงานให้ทราบบ้างเลยตั้งแต่จากกันเมื่อ  
คราวงานฉลองรัฐธรรมนูญ คำนวณนับเรื่อยไปก็ยังไม่เห็นอีก  
หรือเปล่า สำหรับฉันเองเลยไปเที่ยวทางท้องสนามหลวง  
รู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลินมาก เพราะเต็มไปด้วยการเดิน  
นานาชาติ ฉันเที่ยวอยู่จน ๒=๐๐ น. จึงกลับบ้าน

อ้อ! เกศรา เมื่อคราวแข่งขันกรีฑาสำหรับนักศึกษาโรงเรียน

เราได้ช่วยคัดคนระหว่างนักเรียนหญิงซึ่งฉันเป็นผู้เข้าเล่นด้วยคนหนึ่ง คุณครูผู้ฝึกหัดมีความยินดีมากที่ไม่เสียที่ที่ลงทุนและลงแรงฝึกหัด และได้ยินข่าวว่าจะจัดให้ม้านั้นวิ่งแข่งปลายเดือนนี้ด้วย หากแน่นอนอย่างไรฉันจะส่งข่าวมาบอกนะ หวังว่าเธอคงจะได้ไปร่วมในงานวิ่งนี้ด้วย เพื่อพบปะกับเพื่อนๆเก่า ๆ ของเราที่จากกันไป หวังว่าคุณลุงและคุณป้าตลอดทั้งตัวเธอคงอยู่เป็นสุขสบาย ฉันพร้อมทั้งคุณพ่อและคุณแม่อยู่เป็นสุขสบายดี อย่าลืมส่งข่าวให้ทราบบ้าง

ด้วยความรักและคิดถึง

นางเยาว์ วัชรวิญญู

### ตัวอย่างจดหมายแบบราชการ

๗๓๗ ก. ถนนพระสุเมรุ

๓๒ มีนาคม ๘๐

เรื่อง ลาภกิจธุระ

จาก เด็กหญิงกาหลง พุ่มพวง

ถึง ครูประจำชั้นมัธยมปีที่ ๓

ด้วยพรุ่งนี้เป็นวันเกิดของคุณพ่อ ที่บ้านของดิฉันจะจัด  
 การทำบุญและเลี้ยงพระ ดิฉันต้องอยู่ช่วยทำกิจการต่าง ๆ  
 ในบ้าน จึงไม่สามารถจะมาฟังคำสั่งสอนของคุณครูได้ ฉะนั้น  
 ดิฉันขอขมาหยุดการเล่าเรียนสัก ๓ วัน คือวันที่ ๓๓ มีนาคมศก  
 นี้ คือวันที่ ๓๔ ดิฉันจึงจะมาเล่าเรียนตามเคย

ขอแสดงความนับถือ

ค. ณ. กาหลง พุ่มพวง

๔. การทำบุญชราวยได้รายจ่ายส่วนใด หลักการทำบุญ  
 มคังน

- ก. ช่องเคียนกว้าง ๒.๕ ซม. ช่องฉันทกบต์ข้างคี่กว้าง  
 ๓๒ มม. และช่องบาทกว้าง ๑๘ มม.
- ข. การเขียนหนังสือต้องเขียนให้อ่านง่ายไม่มีรอยขีดฆ่า  
 และจุดลบส่งปรกใด ๆ เลย
- ค. การเขียนตัวเลขสำคัญมากต้องให้ชัดอย่าให้เป็นที่ยสงสัย  
 และอย่าให้มีรอยขีดฆ่าจุดลบและส่งปรกใด ๆ เลย

- ง. การหักยอดเงินเมื่อรวมแล้วเรียบร้อยแล้ว รายไหน  
น้อยให้หักแสดงให้ปรากฏในรายนั้น
- จ. การทำบัญชีรับจ่ายรายวันไม่จำเป็นต้องรวมยอดทุกวัน  
เมื่อสิ้นเดือนครึ่งหนึ่ง ๆ จึงค่อยรวมยอดครึ่งหนึ่งก็ได้  
แต่ทั้งรายรับและรายจ่ายต้องรวมยอดพร้อมกัน
- ฉ. เมื่อรวมยอดทั้งรายรับรายจ่ายเรียบร้อยแล้วให้หักกัน  
ถ้ายอดเงินเหลือให้ยกไปตั้งในรายรับ
- ต่อไปนี้เป็นบัญชีรับจ่ายส่วนตัวของเด็กหญิงเร่องศรี รุ่ง  
โรจน์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ประจำเดือนกุมภาพันธ์ พ. ศ.

## บัญชีรับจ่ายประจำเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๗๐

## รายรับ

| พ.ศ. ๒๔๗๐  |        | รายการ                                       | จำนวนเงิน |     |
|------------|--------|----------------------------------------------|-----------|-----|
| เดือน      | วันที่ |                                              | ป.        | สต. |
| กุมภาพันธ์ | ๓      | เงินเหลือยกมาจากเดือนก่อน                    | —         | ๕๘  |
| "          | ๔      | รับจ้างเขาคอนกรีต ๗ ทาบ ๆ ละ ๕<br>สตางค์     | —         | ๓๕  |
| "          | ๖      | ขายผักที่ปลูกได้เงิน                         | ๓         | ๐๕  |
| "          | ๓๔     | ขายคอเคอไป ๔ คอ ๆ ละ ๓๐<br>สตางค์            | ๓         | ๒๐  |
| "          | ๒๔     | เก็บกระต่ายหนึ่งตัวพิมพ์ในบ้าน<br>ขายได้เงิน | —         | ๓๕  |
|            |        | รวมรับ                                       | ๓         | ๕๓  |

บัญชีรายการเงินคงมือ

รายจ่าย

| พ.ศ. ๒๔๗๐  |     | รายการ                        | จำนวนเงิน |    |
|------------|-----|-------------------------------|-----------|----|
| เดือน      | วัน |                               | ป.        | ต. |
| กุมภาพันธ์ | ๓   | ซื้อเครื่องเขียนเงิน          | ๓         | ๐๗ |
| "          | ๘   | ตัดเดือนใน ๓ คว               | —         | ๓๘ |
| "          | ๑๕  | ซื้อสมุดปกแข็ง ๓ เล่ม ๆ ละ ๑๕ |           |    |
|            |     | ต่างค                         | —         | ๕๕ |
| "          | ๓๗  | ซื้อผ้าถุงและรองเท้ารวม       | —         | ๗๐ |
| "          | ๒๗  | ซื้อไม้บรรทัดและดินสอ         | —         | ๓๒ |
|            |     | รวมจ่าย                       | ๒         | ๕๒ |
|            |     | เงินเหลือยกไป                 | —         | ๘๐ |
|            |     |                               |           |    |
|            |     | รวมทั้งสิ้น                   | ๓         | ๘๒ |

๕. การสุขาภิบาลบ้าน บ้านนับว่าเป็นของจำเป็นแก่มนุษย์  
 มาก เพราะมนุษย์ได้ใช้สำหรับเป็นที่พักอาศัย เพื่อยังความ  
 สุขสำราญให้เกิดขึ้น ถ้าปล่อยให้สกปรกก็จะเป็นที่เพาะของ  
 เชื้อโรค ทำลายความสุขสำราญที่เราควรจะได้รับ และเรา  
 ต้องคลุกเคล้าอยู่กับเชื้อโรคตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงควรจัด  
 การสุขาภิบาลดังนี้

ก. บริเวณบ้าน

๑. ตัวบ้านต้องจัดสร้างตามแบบสุขาภิบาลทุกประการ
๒. บริเวณบ้านต้องหมั่นตัดหญ้าและกวาดอย่าปล่อยให้รก  
 รุงรัง
๓. หากพื้นที่บ้านเป็นหลุมเป็นบ่อต้องถมเสีย หากไม่ถมน้ำ  
 ก็จะเกิดยุงขึ้น
๔. ใต้ถุนบ้านอย่าทำเป็นที่เลี้ยงสัตว์จะทำให้อากาศเสีย
๕. ต้องทำรางน้ำให้รอบบ้าน น้ำจะได้ไหลเวลาฝนตก
๖. ครุฑต้องแยกต่างหากจากตัวเรือน และทำปดอง  
 ระบายคูล
๗. ตัวมคังอยู่ห่าง ๆ บ้านและใต้ถุน อย่าให้มีกลิ่นเหม็น  
 ควรราดยาดับกลิ่นเสมอ ๆ

ข. การจัดและรักษาคำเรียน

๑. ต้องเปิดประตูหน้าต่างให้เป็นทางถ่ายเทอากาศ และ  
รับแสงแดด
๒. ห้องนอนต้องให้โปร่ง ทัศน หมดมุ้ง ผ้าห่ม ต้อง  
หมั่นผึ่งแดด

๓. ตามห้องต่าง ๆ ต้องหมั่นกวาดหมั่นถู ขยับปัดย่อย  
ให้รักเป็นที่อาศัยของหนูได้

๔. เครื่องใช้ต่าง ๆ ต้องจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

๕. นาคันนาใช้ของปกมิดให้เรียบร้อย

ค. โทษของการจัดการสุราภิบาลที่ไม่ดี บ้านถ้าหากขาด  
การสุราภิบาลแล้วจะได้รับผลดังจะกล่าวต่อไปนี้

๑. เป็นบ่อเกิดของเชื้อโรคทุกชนิด
๒. เป็นที่อาศัยของสัตว์ร้ายต่าง ๆ เช่น หนู ยุง แมลง  
วัน ฯลฯ
๓. ทำให้บ้านเรือนสกปรก เป็นที่รังเกียจของเพื่อนบ้าน
๔. ทอนชีวิตและความสุขสำราญ
๖. รู้จักอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญในร่างกาย

ก. หัวใจ มีหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย

วิธีป้องกัน

๑. ไม่เสพยาและสูบบุหรี่
๒. อย่าออกกำลังกายให้มากเกินไป
๓. อย่าเป็นคนวิตกกังวลใจ วิตถวด และเศร้าโศก
๔. ต้องพักผ่อนให้พอควรแก่ที่ใดควรควรว่า
๕. ปอด มีหน้าที่สูบดมหายใจเข้าออก และฟอกโลหิต

ที่เสีย

วิธีป้องกัน

๑. ไม่สูบบุหรี่
๒. ไม่นอนคว่ำ
๓. เวลานอนไม่เอาผ้าคลุมศีรษะ
๔. พยายามหายใจยาว ๆ เพื่อให้อากาศเข้าที่ปอด
๕. เส้นโลหิต มีหน้าที่สำหรับเป็นทางเดินของโลหิตจาก

หัวใจไปตามร่างกายและโลหิตตามร่างกายเข้าหัวใจ

วิธีป้องกัน

๑. หมั่นออกกำลังกาย

๒. ระงับอย่าให้อวัยวะต่าง ๆ กระทบกับสิ่งที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่เส้นโลหิต

ง. ดื่บ มีหน้าที่สำหรับทำน้ำดี และนำย่อยอาหาร

วิธีของกณ

๑. รับประทานอาหารให้เป็นเวลาหาไม่นำย่อยจะอ่อนกำลัง

๒. อย่าสูบบุหรี่

จ. กระเพาะอาหารและลำไส้ มีหน้าที่เก็บอาหารและย่อยอาหาร

วิธีของกณ

๑. อย่ารับประทานอาหารให้มากเกินไป เพราะจะค้างทำงานหนัก

๒. อย่าให้ท้องผูก หมั่นระบายท้อง มีเช่นนั้นอาหารอาจเป็นพิษขึ้น

ฉ. กระโหลกศีรษะ มีหน้าที่ป้องกันไม่ให้มันสมองเป็นอันตราย

ตราย

วิธีของกณ

๑. ระงับอย่าให้ศีรษะกระทบของแข็ง ๆ

๒. อย่าให้ศีรษะแตก

๓. เด็กอ่อน ๆ อย่าให้นอนตะแคงจะทำให้กะโหลกศีรษะ

เสียรูป

๔. ผิวหนัง มีหน้าที่ห่อหุ้มร่างกาย ส่งสิ่งโสโครกออก  
จากร่างกาย, ทำให้เกิดความรู้สึก

วิธีป้องกัน

๑. อย่าให้เกิดเป็นโรคผิวหนังขึ้น

๒. อย่าให้เป็นบาดแผล

๓. หมั่นอาบน้ำชำระผิวหนังให้สะอาด

๔. ตา มีหน้าที่สำหรับใช้มองดูสิ่งต่าง ๆ เมื่อต้องการดู

วิธีป้องกัน

๑. อย่าดูของขาว ๆ ถ้างแสด

๒. ไม่เสียดสีตาและสูบบุหรี่

๓. ไม่อ่านหนังสือเวลาจวนค่ำ

๔. หมั่นล้างตาด้วยน้ำยาตา

๕. เมื่อเกิดการเจ็บป่วยที่ตาต้องรีบปรึกษาแพทย์

๖. อย่าให้อะไรเข้าตา หรืออะไรมากระทบตา

๗. หู มีหน้าที่สำหรับใช้ฟังเสียงต่าง ๆ

วจนของกน

๑. อย่าแคะหู
๒. อย่าให้น้ำหรือตัวแมลงเข้าหู
๓. อย่าอยู่ใกล้เสียงที่ดังเกินไป
- ญ. จมูก มีหน้าที่สำหรับใช้ดมกลิ่นต่าง ๆ

วจนของกน

๑. อย่าแคะจมูก
๒. อย่าให้เป็นหวัด
๓. อย่าคัดจมูกในเวลากลางคืน
๔. หมั่นล้างด้วยน้ำยาต่าง ๆ
๕. เมื่อเป็นโรคเกี่ยวกับจมูกเช่นเนื้องอกต้องรีบหาแพทย์  
จัดการรักษาโดยเร็ว
- ค. ดัน มีหน้าที่สำหรับทำให้รูปร่างต่าง ๆ

วจนของกน

๑. อย่ากินหมากมากเกินไป
๒. อย่าปล่อยให้ฟันสึกปรกเป็นแผล
๓. อย่าให้เป็นหวัดจะทำให้ฟันไม่แข็งแรง

ค. ฟัน มีหน้าที่ เคี้ยว บด และ ฉีกอาหาร เพื่อ ช่วยการ  
ย่อยให้ง่าย

### วิชมนอก

๑. ต้องหมั่นแปรงฟันเวลาเช้า เย็น และรับประทานอาหาร  
แล้ว

๒. อย่ากินหมากให้มากเกินควร

๓. อย่าให้เศษอาหารติดฟัน

๔. อย่าใช้ไม้จิ้มฟัน

๕. อย่าเคี้ยวของที่แข็งจนเกินไป

๖. อย่ารับประทานของที่เปรี้ยวจัด

ก. ผม มีหน้าที่ ป้องกัน ความ ร้อน หนาว แถม ยัง ดัด ผม

### วิชมนอก

๑. หมั่นตัดและสระผมเสมอ ๆ

๒. อย่าให้เป็นโรคคันได้เช่นเหา

ท. มือ มีหน้าที่ สำหรับ ใช้ หยิบ ของ ต่าง ๆ

### วิชมนอก

๑. อย่าปล่อยให้มือเป็นอันตราย เช่นแผลหรือโรคผิวหนัง

๒. อย่าปล่อยให้มือสกปรก เช่นเวลารับประทานอาหาร  
เสร็จแล้วต้องล้างมือฟอกให้สะอาด

ข. เล็บ - มีหน้าที่ให้มือแข็งแรงมีกำลังจับหยิบอะไรได้ถนัด

### วิธีป้องกัน

๑. อย่าปล่อยให้มือให้ยาวจนเกินไป เวลาไปกระทบอะไรเข้า  
จะหักได้รับความเจ็บปวด

๒. อย่าปล่อยให้มือของใครกรีดขีดอยู่ในเล็บ

๓. หมั่นตัดแต่งแฉะของเล็บปรกออกจากเล็บ

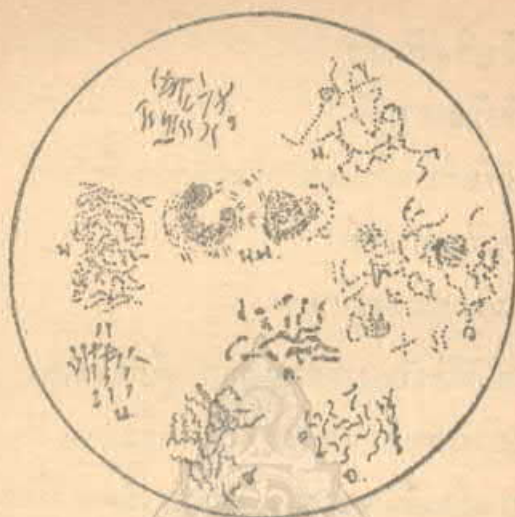
น. เท้า มีหน้าที่สำหรับรับรอง ร่างกายให้ทรงยืน ยืนได้  
และนำเราไปในที่ต่าง ๆ ได้ตามความประสงค์

### วิธีป้องกัน

๑. อย่าปล่อยให้เท้าสกปรก หมั่นล้างเท้าและฟอกด้วย

๒. ไปไหนมาไหนควรสวมรองเท้าเสมอ

๓. ถ้าปล่อยให้เท้าเป็นอันตรายจนใช้การไม่ได้แล้วก็นับว่า  
ความทุกข์หมดไปตลอดชีวิตเท่ากับตายนั่นเอง



๗. มคความรเืองเชอโรค

๘. เชอโรคเจริญชนโคอยางไร เชอโรคเป็นของเล้กมาก  
 บางอยางไม่สามารถจะมองเห็นด้วยตาเปล่าได้ ต้องใช้แว่น  
 ขยายจึงจะเห็น แบ่งเป็น ๓ ชนิด คือ
๑. โมดต์ คือทำให้ของเป็นรา
  ๒. ยีสต์ ทำให้ของเน่าและบูด
  ๓. แบคทีเรีย คือทำให้เกิดเป็นโรค

มันเจริญขึ้นได้ คือ

๓. ได้รับอาหารที่ดี
๔. ได้รับความร้อนพอเหมาะกับความต้องการ
๕. ได้รับอากาศที่ดี
๖. พืชและสัตว์
๗. พืชและสัตว์

ถ้าหากมันได้รับความสมบูรณ์ตามที่กล่าวแล้ว มันจะ  
เจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว มากภายในเวลาเพียง ๒๔ ชั่วโมง เท่านั้น  
ตัวหนึ่ง จะ แบ่ง เป็น ๒ และ ๒ จะ แบ่ง เป็น ๔ เรื่อย ไป จนถึง  
๓๐,๐๐๐,๐๐๐ ตัว

### ๗. วิธีป้องกัน

๑. สถานที่ และ บริเวณ บ้าน ต่าง ๆ อย่าให้ชื้นแฉะ และ  
สกปรก
๒. อาหารต่าง ๆ ต้องทำให้สุกและได้รับความร้อน
๓. เครื่องใช้ต่าง ๆ ต้องผึ่งแดดเสมอ
๔. อย่าให้มันได้รับอาหาร
๕. กำจัดสัตว์ที่น่าเชื่อโรค และทำให้เกิดเชื้อโรค

๖. เมื่อมีบาดแผลเกิดขึ้นต้องใช้อย่างเชื้อโรคธรรมดา เช่น  
ต่างทมึน โบราซิก ฯลฯ

๗. พึงจำไว้ว่าความแห้งเป็นศัตรูแก่เชื้อโรค

๘. ว้ายน้ำ การฝึกหัดว้ายน้ำในครั้งแรก ควรฝึกหัดในที่  
คน ๆ ก่อนเช่นในคลอง บ่อหรือสระ และน้ำต้องไม่ไหลเชี่ยวด้วย  
ให้นักเรียนใช้มือเกาะหลังใช้เท้าพยุ่น้ำให้เกิดความชำนาญเสีย  
ก่อน คือไปจึงหัดให้เกาะหลังแต่มือเดียวใช้มือพยุ่น้ำด้วย เห็น  
ว่ามีความชำนาญดีแล้ว จึงบดหลังขึ้นสองหลัง ระยะห่างกัน  
ประมาณ ๓๐ เมตร ให้นักเรียนหันไปไปมาจากหลังหนึ่งไปยัง  
อีกหลังหนึ่ง ระหว่างที่ไม่ไปนานให้นักเรียนได้ใช้เท้าและมือตาม  
ที่ใดฝึกหัดมาแล้วช่วยพยุงตัวและพยุ่น้ำด้วย เมื่อนักเรียนเกิด  
ความชำนาญและพอจะปล่อยได้แล้วจึงกระระยะให้ทำการว้าย คือ

ก. เด็กที่อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี ระยะทางไม่เกิน ๑๒ เมตร

ข. เด็กที่อายุเกินกว่า ๑๒ ปี ระยะทางไม่เกิน ๒๐ เมตร

คือไปจึงหัดให้เด็กฝึกหัดในทึมน้ำเชี่ยว และน้ำไหลแรง ๆ  
ทดสอบความถนัดด้วย เช่นในแม่น้ำ แต่ข้อสำคัญที่พึง  
ระวังในเวลาฝึกหัดก็คือว่า ในเวลาฝึกหัดทุก ๆ ครั้ง ต้องมี

ผู้ชำนาญการว่ายน้ำและว่ายน้ำแข่ง คอยควบคุมระวางอันตราย  
ที่จะบังเกิดขึ้นโดยยุดยัดเสมอ ๆ

วิธีช่วยคนตกน้ำ หากเราว่ายน้ำไม่เป็น หรือยังว่ายน้ำไม่  
แข็งแรง หรือมีร่างกายไม่เท่าเทียมกับผู้ที่ตกน้ำ เราก็อย่าลงไป  
ช่วยเพราะจะเกิดอันตรายขึ้นกับเรา เราควรบอกผู้คนที่อยู่แถว  
นั้นให้เขาไปช่วย หรือถามเรือเราก็ดึงเรือพายไปช่วย หรือ  
เราจะใช้เชือกโยนลงไปให้คนตกน้ำเกาะแล้วดำดิ่งเข้ามา ฟังนัก  
ไว้เสมอว่า ความกล้าหาญนั้นย่อมไม่เป็นอันตรายแก่เราด้วย

แต่ถ้าหากเราว่ายน้ำเป็นและสามารถจะลงไปช่วยเขาได้ ให้  
ปฏิบัติดังนี้

๑. เปิดช่องเครื่องแต่งกายของเราออกเสียให้เหลือน้อยที่สุด  
รีบกระโดดลงไปในน้ำ (กระโดดแบบพุ่งท้าวจะเพิ่มความเร็วขึ้น  
อีก) แล้วรีบว่ายน้ำไปยังคนตกน้ำ

๒. ให้เขาทางหลังของคนตกน้ำ มือหนึ่งจับใต้รักแร้เขา  
ให้อยู่เหนียว เราใช้เท้าแตะมือผู้ว่ายน้ำเข้าฝั่ง บอกให้คนตกน้ำ  
อยู่เฉย ๆ

๓. ระวางอย่าให้คนตกน้ำกดหรือเกาะเรา

### วิธีแก้เมื่อเขาเกาะเรา

๑. ถ้าเกาะมือ เราต้องจับมือเขาให้ถนัดไป
  ๒. ถ้าถนัดคอหรือตัวเรา ให้ใช้มือขวาออกเคาะ มือซ้ายดันคางไปโดยแรง ให้นิ้วมือแย่งเข้าไปในรูจมูกเขา
  ๓. จะใช้ทำให้เขาต่ำลงมากได้
  ๔. การแก้เมื่อเขาเกาะต้องทำโดยเร็วที่สุด
- วิธีพยาบาล เมื่อเราได้ช่วยเหลือเขาขึ้นมาบนฝั่งเรียบร้อยแล้ว

แล้ว หากเขาหมดสติ เราต้องรีบจัดการแก้ไขโดยเร็ว คือ

๑. รีบให้คนไปตามหมอโดยเร็วที่สุด
๒. ผลัดเครื่องที่เบียดอกออกเสียดตัวเขาให้แห้ง
๓. เอาน้ำออกจากช่องคอให้เขานอนคว่ำลง เอาแขนของเราสอดเข้าไปใต้ท้องเขาแล้วดันขึ้น
๔. เมื่อน้ำออกแล้ว ถ้าผู้ป่วยไม่หายใจยังทำการผายปอด คือให้เขานอนคว่ำลง เราคุกเข่าลงข้างๆ เขามือทั้งสองวางที่ชายโครงเขาแล้วกดให้ค่อนไปทางหน้า เวลากดให้นับ ๓-๕ ซ้ำๆ บางคนใช้นิ้วหงายก็ได้ คือจับแขนทั้งสองข้อค่อยๆ ยกมาทางศีรษะ นับ ๓-๕ แล้วปล่อยกดลงไปทางหน้าอก
๕. ใช้ขมิ้นอุ่นๆ ประคบตามตัว อุ้งมือแตะเท้า

๖. ค่อยไปเป็นหน้าที่ของหมอ ถ้าหมอไม่มีหรือไม่มากจึงพยายามดัดเรื่อยไปจนกว่าจะทราบผลว่าเขาเป็นอย่างไร

๗. เมื่อเขาฟื้นเป็นปกติจึงให้ ของรับประทานที่หัวใจและบำรุงกำลัง



## สรุปความ

๑. รู้จักวิธีการคลังขอมดิน

วิธีฝาก มี ๒ วิธี คือ

ก. ฝากเผื่อเรียก คือจะถอนเมื่อไรก็ได้ และฝากได้ไม่เกิน ๕๐๐ บาท รัฐบาลให้ดอกเบี้ยร้อยละ ๒

ข. ฝากหักเดือน คือถอนถอนต้องบอกล่วงหน้าหักเดือน และฝากได้ไม่เกิน ๒๕๐๐ บาท รัฐบาลให้ดอกเบี้ยร้อยละ ๓

วิธีฝาก เรานำเงินไปยังคลังขอมดิน แจ้งความประสงค์ ให้เจ้าพนักงานทราบ แล้วทำการขอยืมฝาก เขาจะจ่ายสมุดบัญชีให้ เราต้องกรอกรายการลงให้เรียบร้อย ถ้าเราไม่ไปเองต้องเขียนจดหมายบอกขอ ทนาย ข้าราชการ พร้อมทั้งลายเซ็นมอบให้เจ้าพนักงานไว้

การถอน ถ้าฝากเผื่อเรียกก็ลงจำนวนเงินในสมุดฝากของถอนพร้อมทั้งลายเซ็นกำกับมอบให้เจ้าพนักงาน ถ้าฝากหักเดือน ต้องบอกล่วงหน้าก่อนหักเดือน

## ๒. วัฏจักรอาการของโรคต่างๆ

| โรค               | อาการ                                                              | วิธีป้องกัน                                                                                                         |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| หัด               | ตัวร้อน ปวดศีรษะ<br>ตาแดง ต่อไปจะมี<br>เม็ดผื่นแดงๆ ขึ้น           | อย่าอยู่รวม และ ถูก น้ำสกปรก<br>ถ่ายของคนป่วย                                                                       |
| หัด               | ขัดขัดหายใจไม่สะดวก<br>ไอและมีเสมหะ                                | ก. อย่าให้ ท้องผูกหมักหมม น้ำ<br>ร้อนๆ เสมอ<br>ข. หายใจในอากาศที่บริสุทธิ์<br>ค. ใช้น้ำแก้มืดมจน เป็น บุหรี่<br>ดิบ |
| ขัด<br>ขัด<br>ขัด | ครั่นเนื้อครั่นตัวผื่น<br>แดงๆ ขึ้น ต่อไปก็<br>หิวผื่นจะมึนน่าได้ๆ | อย่าอยู่รวม และ ถูก น้ำสกปรก<br>ถ่ายของคนที่เป็น                                                                    |
| ไอ                | คันคอ บางทีก็มี<br>เม็ดขึ้นที่ในลำคอ                               | ก. อย่าให้เป็นหวัด และ หาย<br>จากลำคอ<br>ข. เวลานอนใช้ ผ้าปิดหน้าออก<br>และใช้น้ำมันยูคลิปตัสทา<br>คอ               |

| โรค             | อาการ                                                                                                                                                                           | วิธีป้องกัน                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| คางทูม          | ตัวร้อนและครื่นเหนียว<br>ครื่นคว่ำ ค่อมหน้าตาย<br>ทึบขาวกรโกรบวม                                                                                                                | อย่าอยู่รวม และ ถูก น้ำ<br>ลายของคนที่เป็น                                                                          |
| ไข้หวัด<br>ใหญ่ | ปวดเมื่อยตามร่างกาย<br>ตัวร้อน ปวดศีรษะ                                                                                                                                         | ก. ออกกำลังกายในที่มีอากาศ<br>บริสุทธิ์<br>ข. อย่าให้ท้องผูกและเป็นหวัด                                             |
| วัณโรค          | ก. ไอ เจ็บคอ ระคายเคือง<br>และคันท่อน<br>ข. มีอาการไข้ทุกวัน<br>ค. เวลาคนป่วยมี<br>เหงื่อออก<br>ง. ผู้ป่วย มีร่างกาย<br>ทรุดลง และ ไม่<br>ร่าเริง<br>จ. บางครั้งไอเป็น<br>โลหิต | ก. ห่มกัน ออกกำลังกาย กลางแจ้ง<br>ทุกวัน<br>ข. อย่าอยู่รวมกับผู้ป่วย<br>ค. บ้านเรือน ต้องโปร่ง มีทาง<br>ถ่ายเทอากาศ |

### หลักการเขียนจดหมาย

- ก. คำบดทเขียนจดหมาย
- ข. วัน เดือน ปี ที่เขียนจดหมาย
- ค. คำนำ
- ง. ใจความของจดหมาย
- จ. คำลงท้าย
- ฉ. ถายเซ็นผู้เขียนจดหมาย

### หลักการทำบัญชี

- ก. ช่องเดือนกว้าง ๒.๕ ซม. ช่องสตางค์และวันตกกว้าง ๓๒ มม. ช่องบาทกว้าง ๓๘ มม.
- ข. การเขียนตัวเลขและหนังสือของชดและไม่มีรอยขีดฆ่า รูดลบใด ๆ
- ค. เมื่อรวมยอดรายไหนด้อยให้หักให้ปรากฏในรายนั้น

### หลักการสร้างบ้าน

- ก. ต้องกวาดและถูบ้านให้สะอาดทุกวัน
- ข. ครีวและส้วมต้องแยกไว้ให้ห่างครัวเรือน
- ค. บริเวณบ้านต้องสะอาด เข้าของเก็บไว้ให้เป็นท

# โทษของการดูราภิบาลที่ไม่ดี

- ก. เป็นที่เกลียดชังของเชื้อโรค และที่อาศัยของสัตว์ร้าย
- ข. เป็นที่รังเกียจของเพื่อนบ้าน
- ค. ทอนชีวิตและความสุข
๓. อวัยวะต่าง ๆ

| อวัยวะ | หน้าที่                          | วิธปฏิบัติ                                                                                                                |
|--------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| หัวใจ  | สูบฉีดโลหิตไป<br>เลี้ยงร่างกาย   | ก. ไม่เสียดูราและสูบบุหรี่<br>ข. หมั่นออกกำลังกาย และ<br>ค. พักผ่อนให้พอสมควร<br>ง. อย่าเป็นคนขลาด เกรี้ยว<br>โศกและซัดใจ |
| ปอด    | สูดดมหายใจเข้า<br>ออกและฟอกโลหิต | ก. ไม่สูบบุหรี่และเสียดูรา<br>ข. ไม่นอนคว่ำ และ นอนคลุม<br>ค. ศีรษะ<br>ค. หายใจยาว ๆ ในที่ที่มีอา-<br>กาศบริสุทธิ์        |

| อวัยวะ | หน้าที่                                           | วิธีป้องกัน                                                                                                                    |
|--------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ตา     | ใช้มองสิ่งต่าง ๆ                                  | ก. อย่าดูบบุหรี่และแสงสว่าง<br>ข. อย่าดูของขาวๆ กลางแดด<br>ค. อย่าอ่านหนังสือเมื่อจวนค่ำ<br>ง. อย่าให้อะไรเข้าตาและหมั่นล้างตา |
| ฟัน    | เคี้ยว บด ตบ<br>อาหาร และของ<br>ต่างๆ ช่วยการย่อย | ก. แปรงฟันทุกเช้าเย็น<br>ข. อย่ากินหมากและให้เศษ<br>อาหารติดฟัน<br>ค. อย่าใช้ไม้จิ้มฟัน                                        |

### เชื้อโรคเจริญขึ้นโดย

- ก. ได้รับอาหาร อากาศและความร้อนพอเหมาะ  
ข. พนทและแสงประก

### วิธีพยาบาลคนตกน้ำ

- ก. รีบไปตามหมอ

- ข. ผดัดผ้าเบียดออก และเอาหน้าออกจากทั้ง
- ค. ถ้าไม่หายใจต้องผายปัด
- ง. หาของอื่น ๆ ประกอบตามร่างกาย
- จ. เมื่อฟันให้รับประทานของบำรุงกำลัง

### คำถามท้ายบท

๑. คลังออมเงินคืออะไรและอยู่ที่ไหน มีประโยชน์อย่างไร
๒. การฝากเงินมีกี่ชนิดคืออะไรบ้าง บอกวิธีฝากและจำนวนเงินที่ฝากได้ด้วย
๓. ลงอธิบายถึงวิธีถอนเงินมาให้ฟังโดยละเอียด
๔. เราจะได้เงินมาฝากคลังออมเงินโดยวิธีใด
๕. จงกล่าวถึงอาการ และวิธีป้องกันของโรคต่อไปนี้  
หัด หัด ชีตฤ ชีไล โอ คางทุม ไข้หวัดใหญ่  
วัณโรค
๖. หัดกับการเขียนจดหมายที่สำคัญมีอะไรบ้าง (ควร  
ให้ทำแบบฝึกหัดจดหมายต่าง ๆ ประกอบด้วย)

๗. การทำบุญรับจำนนหนักสำคัญอย่างไร (กรุณาให้  
ทำแบบฝึกหัดประกอบด้วย)
๘. บริเวณบ้านแต่ละตึกเรือน เราจะจัดการสู่ขากิจา  
ดอย่างไรอธิบายให้ละเอียด
๙. โทษของการสู่ขากิจาไม่ค้นหม้ออะไรบ้าง
๑๐. อวัยวะต่อไปนี้มีหน้าที่อย่างไร และเราจะมีวิธีป้องกัน  
กันอย่างไร
- หัวใจ ปอด เส้นโลหิต กระโหลกศีรษะ
๑๑. จงกล่าวถึงวิธีป้องกันอวัยวะต่อไปนี้ให้ปกติอยู่เสมอ  
ตา หู ฟัน จมูก มือ ฝ่าเท้า
๑๒. เชื้อโรคเจริญขึ้นได้อย่างไร และเราจะมีวิธีไม่ให้มัน  
เจริญขึ้นได้อย่างไร
๑๓. ค้นแรกที่เราจะฝึกหัดว่ายน้ำเราจะปฏิบัติอย่างไร
๑๔. หากเราพบคนตกน้ำอยู่และเราพอจะสามารถช่วยเหลือได้  
เราจะจัดการอย่างไรอธิบายให้ละเอียด
๑๕. หากคนตกน้ำเกาะเรา เวลามาเราไปทำการช่วยเหลือ  
เขาเราจะแก้ไขอย่างไร

๓๖. เมื่อเรานำเขาคันที่ตกหนามาได้แล้ว เราจะมีวิธี  
 พยายามหาเขาอย่างไรบ้าง บอกมาเป็นข้อ ๆ ให้ละเอียด
๓๗. จงกล่าวถึงวิธีฉายปอดมาให้ฟัง
๓๘. จงกล่าวถึงวิธีเข้านาออกจากท้องของคนตกมาให้ฟัง



## บทที่ ๒

### ๗. การพยาบาล

๑. รู้จักวิธีทำให้ไอหืดหยุด ในการที่จะทำให้ไอหืดหยุดนั้น ก่อนอื่นนักเรียนควรสังเกตเสียก่อนว่าไอหืดนั้น ๆ ออกจากเส้นไอหืดชนิดใด เมื่อทราบแน่นอนแล้วจึงจัดการทำให้ไอหืดหยุดดังนี้

ก. ไอหืดออกจากเส้นใต้ ไอหืดจะไหลซึมออกมา มีสีแดงเห็นยว เนื่องจากการฉีกฉีกหรือถูกมีดบาดต้น ๆ

วิธีห้าม เขานวดกดตรงแผลไว้ประมาณสัก ๕ นาที แล้วจึงยกขนไอหืดก็จะหยุด แต่ถ้ายังไม่หยุดก็ให้เขานวดมีดกดไว้อีก ถ้าเห็นว่าไม่หยุดแน่ให้เขาดัดก้อนมีดปากแผลไว้แล้วเอาผ้าพันทั้งไว้สัก ๓ ชั่วโมง แต่อย่ารัดให้ตึงจนเกินไป ไอหืดก็จะหยุด

ข. ไอหืดออกจากเส้นดำ เส้นไอหืดนี้เป็นทางเดินของไอหืดที่ไม่บริสุทธิ์ เดินกอดับเข้าหัวใจเพื่อส่งไปให้ปอดจัดทำ

ให้ดังเดิม      ฉะนั้นเวลาโลหิตออกเราจะสังเกตได้      คือด  
 ของโลหิตเป็นสีม่วงแก่และไหลออกมากแต่ไม่ก่กับพุ่งออกมา  
วิธีห้าม      ใช้ผ้าชุบน้ำปะไว้ที่แผลใช้ผ้าพันไว้ให้แน่น แต่  
 ถายังไม่หยุดให้ใช้ผ้ารัดวิธีเช่นระเนาะ      ให้แผลอยู่ระหว่างผ้าที่  
 รัดกับหัวใจเพราะโลหิตด้านนี้เป็นโลหิตที่เดินเข้าสู่หัวใจ ในขณะที่  
 ที่ทำการห้ามโลหิตอยู่นี้ ถ้าโลหิตออกมากก็ต้องรีบให้คนไปตาม  
 หมอมาโดยเร็ว



วิธีรัดและจี้ม      เพื่อให้โลหิตหยุด  
 หรือก็นำไม้ให้พันแผลเข้าสู่หัวใจ  
 เมื่อถูกงูกัด  
 ข ข

ก. โลหิตออกจากเส้นโลหิตใหญ่ ถ้าคัมมามากอาจถึงแก่ชีวิตได้ เราสังเกตโลหิตที่ออกได้คือตัวของโลหิตแดงจัด และจะพุ่งออกจากแผลทุกขณะที่หัวใจเต้นคล้ายน้ำพุ แต่ถ้าเส้นโลหิตไม่ใหญ่จนเกินไป จะสังเกตการพุ่งของโลหิตไม่ได้ โลหิตจะซึมออกมา

วิธีห้าม เขาตำดัดปะที่แผลมื่อข้างหนึ่งกดไว้ อีกมือหนึ่งกดถ้าหาเส้นโลหิตที่แผลนั้นคือตรงระหว่างแผลกับหัวใจ ถ้าพบให้เอานิ้วกดไว้ให้แน่น แต่ถ้าเพียงกดไว้เท่านั้นโลหิตก็ยังหาหยุดไม่ให้ชนะนะ คือเอาผ้าทำเป็นปมเข้า ให้ปมอยู่ตรงเส้นโลหิตที่พบนั้นพอดี ให้รัดให้แน่นแต่อย่าให้หยุดให้ใช้ไม้สอดเข้าไปในผ้าที่รัด แล้วบิดจนให้ผ่านนิ้วที่ตรงริมแผลนั้นให้แน่นจนโลหิตหยุด แต่อย่ารัดไว้ให้เกิน ๖ ชั่วโมง เพราะจะทำให้อวัยวะตรงที่อื่น ๆ เป็นอันตรายได้ ในขณะที่ทำการห้ามโลหิตอยู่นี้ต้องรีบให้คนไปตามนายแพทย์มาโดยเร็ว

ข้อควรระวังในการ ห้ามโลหิต ตาม ส่วนต่าง ๆ ของอวัยวะในร่างกายเราก็คือว่าต้องยกตรงแผลให้สูงกว่าขมวดาไว้ เพื่อไม่ให้โลหิตเดินมาที่แผลได้สะดวก

## การห้ามโลหิตที่ออกจากที่ต่าง ๆ ในร่างกาย

๓. แผลศีรษะ ใช้ด้ายประตึงไปที่แผล แล้วเอาผ้าพันไว้ให้รอบศีรษะให้แน่นติดกับกะโหลกศีรษะ
๔. แผลที่คอ ใช้ด้ายประตึงแผลแล้วเอาผ้าพันคอไว้ให้แน่น
๕. แผลที่แขน ควรแรกให้กดห้ามเลือดให้หยุดแล้วเอาผ้าพันคอไว้ให้แน่น ถ้ายังไม่หยุดให้ใช้วิธีขันชะเนาะ
๖. แผลที่มือ เอาด้ายประตึงแผล แล้วใช้ผ้าพันให้แน่น แล้วทำเปลงแขนไว้ให้สูงกว่าข้อมือมาอย่าให้แขนห้อย
๗. แผลที่รักแร้ เอาด้ายประตึงแผล แล้วเอาผ้าพันให้แน่นแนบติดอยู่กับลำตัวเสมอ ถ้ายังไม่หยุด ให้กดห้ามเลือดให้หยุดแล้วเอาผ้าพันไว้ให้แน่น
๘. แผลที่ขา ใช้ด้ายประตึงที่ตรงแผล แล้วเอาผ้าพันไว้ แต่ถ้ายังไม่หยุด ให้กดห้ามเลือดที่ตรงหน้าขา หรือจะใช้วิธีขันชะเนาะที่หน้าขาได้
๙. แผลที่เท้า จะกดห้ามเลือดที่ริมเท้าได้ หรือจะใช้เอาด้ายมัดแผลแล้วเอาผ้าพันไว้ก็ได้ วิธีขยับเท้าไปไหนมาไหน

ในขณะที่โลหิตยังไม่หยุด  
บรรเทาได้ก็ยิ่งดี

ถ้ายังพยายามยกเท้าไว้ให้สูงกว่า

๗. โลหิตออกภายใน เราจะทราบได้โดยผู้นั้นชากหรือ  
ไอ โลหิตจะปนกับฟองออกมา อาการเช่นนี้สำคัญมากต้องรีบ  
ให้คนไปตามนายแพทย์ แต่ก่อนที่แพทย์จะมาถึง เราช่วย  
เหลือได้ดังนี้

- ก. อย่าให้คนมามุง
- ข. ให้ผู้ป่วยอยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์
- ค. ให้คนไข่นอนตะแคง
- ง. อย่าให้ผู้ป่วยพูด หรือชวนคนป่วยคุย
- จ. ถ้ามึนแรงให้คนป่วยอม
- ฉ. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นประไว้ที่หน้าอก
- ช. ใช้ของอื่น ๆ ประคบเท้า
- ซ. ใช้ผ้าดัมเจ็มน้ำเย็นจับ

ค่อยจากกันไปขอให้เจ้าหน้าที่ของนายแพทย์จัดการรักษา

๘. เลือดกำเดาออก

- ก. ให้คนป่วยนั่งหงายหน้าไปทางหลังมาก ๆ

- ข. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นประคบมูก ท้ายทอย
- ค. เปิดช่องเดินผาทรุดคางออก
- ง. ให้อยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
- จ. ใช้ยาแรงก่อนเด็ก ๆ ยัดไว้ในรูจมูก
- ฉ. จะบีบจมูกไว้ให้แน่น ให้ผู้ป่วยหายใจทางปากชั่วครา  
กก็ได้

๒. รู้จักพยายามลดเมือของติดคอ ถูกไฟ ถูกน้ำร้อนลวก  
ถูกของมีคม ถูกสัตว์พิษกัดเคี้ยวต่อย ผงเข้าตา รู้จักพยายาม  
คนตกน้ำ

### ก. ของติดคอ

#### วิธีพยายาม

๑. ให้ผู้ป่วยอ้าปากให้กว้างหันหน้าไปทางแสงสว่าง ทา  
อะโรกาดันไว้ ถ้าสามารถมองเห็นให้ใช้คีมคีบออกมา
๒. ใช้ก้อนข้าวสุกกดดันลงไป แล้วกดดันน้ำตามลงไปเพื่อ  
ให้ก้อนข้าวสุกพาดังที่ติดคอหลุด

๓. จะใช้วิธีทำให้เอาเงินก็ได้ บางทีของที่คิดอาจหลุด  
ตามออกมาได้

๔. ให้จับน้ำดื่ม เพราะน้ำดื่มสามารถทำให้ของที่คิดอ่อน  
ลงและหลุดง่าย

๕. ถ้าไม่ออกจริง ๆ ต้องรีบตามนายแพทย์และปรึกษา

### ๗. ถูกไฟ

#### วิธีพยาบาล

๑. เอาผ้าออก แต่ต้องระวังค่อย ๆ หรือจะใช้กรรไกร  
ตัดออกทีละน้อย ๆ ก็ได้

๒. ใช้น้ำมันผลไม้ รินลงบนแผล แล้วเอาผ้าบาง ๆ ปิดไว้  
แล้วเอาผ้าดีพันเอาผ้าพันให้เรียบร้อย

๓. หรือจะใช้วาสลินทาผ้าดีปิดแผลก็ได้

๔. ใช้น้ำมันดินชนิด ผสมน้ำปูนใสเท่าตัว ชุบผ้าดีปิดแผล  
ได้เป็นดีที่สุด

## ค. ถูกน้ำร้อนลวก

ถ้าถูกน้ำร้อนลวกภายนอกให้พยายามดองน้ำ

๑. ค่อย ๆ เปิดช่องเสื้อผ้าออก

๒. ใช้น้ำมันผัดไม่ราดแผดแดงเอาผ้าดิบปิดเอาผ้าพันไว้

๓. ถ้าไม่มีอะไรจริง ๆ ให้ใช้แป้งดินสอพองโรย แล้วเอาผ้าดิบปิดเอาผ้าพันไว้

แต่ถ้าน้ำร้อนลวกภายใน เช่น คอและปาก เราไม่มีวิยาบาด  
ดอง

๑. ใช้น้ำมันสดหรือใช้น้ำมันมะกอกกับประทุนหรืออม

๒. จะใช้เนยกับประทุนเข้าไปได้

๓. ถ้ามีนมสดให้ดื่มเข้าไป

๔. ใช้ของอุ่น ๆ ประคบข้างนอก

## ง. ถูกของมีคม

ถูกของมีคมในทันท้ายความจำ ถูกมีดบาด เราไม่มี  
วิยาบาดดอง

๓. ควร<sup>๕</sup>แรกต้องห้าม<sup>๕</sup>โลหิตให้หยุดก่อน ตามที่เวียนมา  
แล้ว

๔. ขำระบาดแผลให้สะอาด คือใช้<sup>๕</sup>ต่างที่<sup>๕</sup>ทิมละลายน้ำ  
ที่สะอาดพอเป็น<sup>๕</sup>ดีอื่น ๆ ดัง

๓. เมื่อแผลสะอาด<sup>๕</sup>แล้ว ใช้<sup>๕</sup>ผ้าดี<sup>๕</sup>ชุบน้ำ<sup>๕</sup>แดงบีบ<sup>๕</sup> เอาผ้า  
พันไว้

๔. ต้อง<sup>๕</sup>ทำความ<sup>๕</sup>สะอาด<sup>๕</sup>แผล<sup>๕</sup>โดย<sup>๕</sup>วิธี<sup>๕</sup>ระทุก<sup>๕</sup>วัน

๕. หาย<sup>๕</sup>มา<sup>๕</sup>แบค<sup>๕</sup>ที่<sup>๕</sup>เรื้อ<sup>๕</sup>ได้

๖. ถ้า<sup>๕</sup>เป็น<sup>๕</sup>บาด<sup>๕</sup>แผล<sup>๕</sup>สำคัญ<sup>๕</sup>และ<sup>๕</sup>ใหญ่<sup>๕</sup>ต้อง<sup>๕</sup>ส่ง<sup>๕</sup>นาย<sup>๕</sup>แพทย์<sup>๕</sup>ทันที

### จ. ถูก<sup>๕</sup>อสรพิษ<sup>๕</sup>กัด<sup>๕</sup>และ<sup>๕</sup>ต่อย

สุนัข<sup>๕</sup>กัด อาการ<sup>๕</sup>ครั้งแรก<sup>๕</sup>เมื่อ<sup>๕</sup>ถูก<sup>๕</sup>กัด<sup>๕</sup>จะ<sup>๕</sup>รู้<sup>๕</sup>ตั้ง<sup>๕</sup>เดี๋ย<sup>๕</sup>วไป<sup>๕</sup>ทั่ว<sup>๕</sup>ตัว  
มี<sup>๕</sup>อาการ<sup>๕</sup>ระ<sup>๕</sup>ทุก ถ้า<sup>๕</sup>หาก<sup>๕</sup>ทั้ง<sup>๕</sup>ไว้<sup>๕</sup>ปด<sup>๕</sup>อย<sup>๕</sup>ให้<sup>๕</sup>พิษ<sup>๕</sup>กำ<sup>๕</sup>เริบ ผู้<sup>๕</sup>บ<sup>๕</sup>วย<sup>๕</sup>นำ<sup>๕</sup>ตาย  
จะ<sup>๕</sup>เป็น<sup>๕</sup>ฟอง จะ<sup>๕</sup>ทำ<sup>๕</sup>อะไร<sup>๕</sup> ๆ ถ้า<sup>๕</sup>มี<sup>๕</sup>กิริยา<sup>๕</sup>เหมือน<sup>๕</sup>อย่าง<sup>๕</sup>สุนัข

### วิธี<sup>๕</sup>พยาบาล

๑. ใช้<sup>๕</sup>ฝาร<sup>๕</sup>ตระ<sup>๕</sup>หวาง<sup>๕</sup>แผล<sup>๕</sup>กับ<sup>๕</sup>หัวใจ

๒. ถ้า<sup>๕</sup>ปาก<sup>๕</sup>ไม่<sup>๕</sup>มี<sup>๕</sup>แผล<sup>๕</sup>ให้<sup>๕</sup>ใช้<sup>๕</sup>ปาก<sup>๕</sup>ดูด<sup>๕</sup>พิษ<sup>๕</sup>ออก<sup>๕</sup>แล้ว<sup>๕</sup>วัน<sup>๕</sup>ทั้ง<sup>๕</sup>เดี๋ย

๓. ข้าราชการเผด็จให้ระอาค

๔. รับนำตั้งโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์นัดยาบ้องกัน ตำหรับ  
ในกรุงเทพ ฯ ให้นำตั้งที่สถานเสาวภา ค้างจังหวัด  
ถ้าจังหวัดใดไม่มีการนัดยาบ้องกัน ให้ตั้งจังหวัดใดก็ได้  
ที่มหรือรับจัดการตั้งตงมายังสถานเสาวภากรุงเทพ ฯ

งกค เมื่อถูกพิษกตกรังแรกจะรู้ตัวก่อนเพลีย ง่วงนอน

หายใจไม่สะดวก บิดคัวไปมาคล้าย ๆ งู

วิธียาบาด

๑. ใช้ผ้ารัดระหว่างแผลกับหัวใจ เพื่อมิให้พิษแผ่นเข้าสู่  
หัวใจ

๒. ถ้าปากไม่มแผลให้ใช้ปากดูดเอาพิษจนหมดเสีย

๓. ให้ใช้ไม้ขีดหรือเหล็กเผาไฟจกแผล

๔. ข้าราชการเผด็จให้ระอาค

๕. ให้รับประทานสุราหรือมหรันต์ เพื่อให้หัวใจแข็งแรงอยู่  
เสมอ

๖. พยายามทำให้อาเจียน

๗. อย่าให้ผู้บวชนอนหลับได้

๘. ค่อยไปให้รับส่งโรงพยาบาล เพื่อฉีดยาป้องกันโดยเร็วที่สุด เพราะถ้าเป็นจุฬารicket ร้ายแรงแล้วจะตายในไม่ช้า  
แมลงค้อย แมลงที่มีพิษได้แก่ แมลงป่อง ตะขาบ ผึ้ง  
 ตัวต่อ และแตน เมื่อมันมาค้อยเราเข้าเราจะได้รับความเจ็บ  
 ปวดมากเหมือนกัน

### วิธีพยาบาล

๑. ต้องพยายามเอาเดือยของมันออกเสียก่อน
๒. ใช้แอมโมเนียหรือน้ำด่างทาและบีบที่แผล
๓. ถ้าหากไม่มีอะไรเลยใช้กระดี่บีบที่แผลก็ได้

### ฉ. ผงเข้าตา

#### วิธีพยาบาล

๑. อย่าขยี้ จะทำให้ตาช้ำ เพราะถ้าปล่อยไว้เฉย ๆ น้ำตา  
 ออกก็อาจทำให้ผงออกได้
๒. ให้ล้างตาในน้ำที่สะอาด ๆ
๓. ถ้าผงอยู่ในหนังตาบน ให้ดึงหนังตาบนออกแล้ว ใช้  
 ขนคางยัดเข้าไป ผงจะติดขนตาออกมา

๔. ถ้าผงอยู่ในหนังสือต่าง ให้ตั้งหนังสือต่างออกแล้ว ใช้  
ขนตาบนหยดเข้าไป ผงจะติดขนตาออกมา
๕. ให้เหลืออกตาคุณหรือเพื่อน แล้วใช้ผ้าทึบสะอาดเช็ด  
ออก
๖. เมื่อผงออกแล้ว ให้ล้างตาด้วยน้ำยาต่างตา แล้วใช้  
น้ำมันสดหรือน้ำมันมะพร้าวหยดตา

### ๖. พยาบาลคนตกน้ำ

การพยาบาลคนตกน้ำนั้น เราต้องได้ช่วยคนตกน้ำให้ขึ้นมา  
เสียก่อน แล้วจึงจัดการพยาบาลดังนี้

๑. เอาผ้าทึบเช็ดออก หายแห้ง ๆ มาเปลี่ยนให้แห้งใหม่
๒. ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ แล้วเอาแขนของเราสอดเข้าไป  
ใต้คอของเรา แล้วยกตัวขึ้นเพื่อให้หน้าอยู่ในที่ของออก
๓. ถ้าผู้ป่วยไม่หายใจให้ทำวิธีหายใจปอด คือให้คนป่วยนอน  
คว่ำหาอะไรของศีรษะไว้ให้แขนอยู่ข้างลำตัวแล้วเราก็ก  
เข่าลงข้างคนเจ็บ เขามือทั้งสองข้างที่ข้างซ้ายโครงข้าง  
ละมือ ค่อย ๆ กดลงไปให้กลืนไปทางหน้า นม

๓-๕ ซ้ำ ๆ จึงฉอนมือขึ้น ทำอยู่อย่างนั้นจนกว่าผู้บวช  
จะหายใจ อย่าได้ท้อถอย

๕. หาสองอุ้ง ๆ ประคบตามคิ้ว มือ เท้า เช่นนี้  
เผาไฟ ถูจนร้อน เพื่อให้ร่างกายมีความอบอุ่นโดยเร็ว

๖. เมื่อฝนแล้ว เอายาต้มให้ดื่มเช่นแอมโมเนีย

๗. หาสองบำรุงกำลังให้รับประทาน

๘. อย่าดื่มว่าขณะที่เราทำวิชฌายาอยู่ ต้องรีบให้  
คนไปตามหมอโดยเร็วด้วย

๙. สามารถทำที่ห้ามคนเจ็บโดยปัจจุบัน เมื่อนักเรียนไป  
ประคองผู้เจ็บป่วยลงโดยบังเอิญ และจำเป็นจะต้องห้ามผู้บวช  
นั้นมา เพราะผู้บวชเดินไม่ได้ นักเรียนจึงจำต้องระวังห้ามไว้  
เป็นทางปฏิบัติดังนี้

ก. ถ้าคนห้ามสองคน ให้ต่างคนต่างจับแขนกัน คือคน  
หนึ่งจ่อแขนขวาของตนตรงข้อศอก มาจับตรงข้อศอก  
แขนซ้ายของตนเอง อีกคนหนึ่งก็ทำเช่นเดียวกัน เมื่อ  
ต่างทำเช่นนี้แล้ว ให้ต่างก็เอามือซ้ายจับตรงข้อศอก  
แขนขวาซึ่งกันและกันได้ให้แน่น จะเกิดเป็นแคว่

รูปดีเหี้ยมขื่น แล้วให้คนเจ็บนั่งหามไปมือทั้งสอง  
ของคนบ่วยกอดคอกคนหามไว้

ข. หาไม้หนี้ยว ๆ ไม่หักง่ายขนาดพลองลูกเดือมาสองอัน  
แล้วเอาผ้าที่หนา ๆ พอตานน้ำหนักคนบ่วยได้มาผูกข้าง  
ทำเป็นเบรให้คนบ่วยนั่งหรือนอนหามไป

ค. ถ้ามืดเลือนหา ๆ จะใช้ไม้ทั้งสองสอดเข้าไปในแขนเสื้อ  
ทำเป็นเบรหามไปก็สะดวกดีเหมือนกัน

หลักสำคัญมีอยู่ว่าจะทำวิธีใด ๆ ก็ตาม ต้องให้  
ผู้บ่วยได้รับความสบาย และผู้หามได้รับความสะดวก  
และถนัดเป็นหลักสำคัญ

๔. รู้จักยกหรือหามคนเจ็บโดยลำพังหรือมีผู้ช่วย หากเรา  
ได้พยาบาลคนเจ็บแล้ว แต่คนเจ็บนั้นหาเดินกดับได้ไม่ เราต้อง  
หามไปส่ง เรามีวิธีหามดังนี้

ก. เดินคู่ไปกับคนเจ็บ คือเราใช้ไหล่ของเราสอดเข้าใต้  
รักแร้ของคนเจ็บ มือหนึ่งของคนเจ็บกอดคอเรา เราเอามือ

ซ้ายของเราจับมือคนเจ็บข้างกอดคอเราได้ ส่วนมือขวาข้อมไป  
กอดบั้นเอวของคนเจ็บได้

จ. อุ้มคนเจ็บไปส่ง คือใช้มือซ้ายของเราโอบไทรกไว้  
คนเจ็บ มือขวาโอบใต้เข่าแล้วยกไป หรือจะใช้มือขวาของเรา  
โอบไทรกไว้คนเจ็บ มือซ้ายโอบใต้เข่าแล้วยกไปก็ได้ แล้ว  
แต่จะนัดทางไหน



ค. คนเจ็บขี้นหลังไป ให้คนเจ็บนั่งคร่อมหลังเรา มือคนเจ็บ

ข้างหนึ่งพาตามาข้างหน้า เราใช้มือทั้งสองของเราอ้อมใต้เข่า  
คนเจ็บ มือหนึ่งจับแขนที่ห้อยของคนเจ็บไว้ ก็หนีให้เขา  
หงายหลัง

ง. แบกคนเจ็บ คือเราใช้มือหนึ่งของเรา ดึงเข่าในระ-  
หว่างขาของคนเจ็บ ให้ตัวเขาอยู่กึ่งกลางหลังเรา แล้วเอามือ  
ขวาของเราจับข้อมือขวาของเขาไว้ ค่อยๆเราย่นระหว่างตัวกับ  
กับแขนขวาของคนเจ็บ วิธีนี้ดูเหมือนจะสบายทั้งคนแบกและ  
คนเจ็บ และถ้ามารลดแบกไปได้ไกล ๆ ด้วย



วิธีหัด

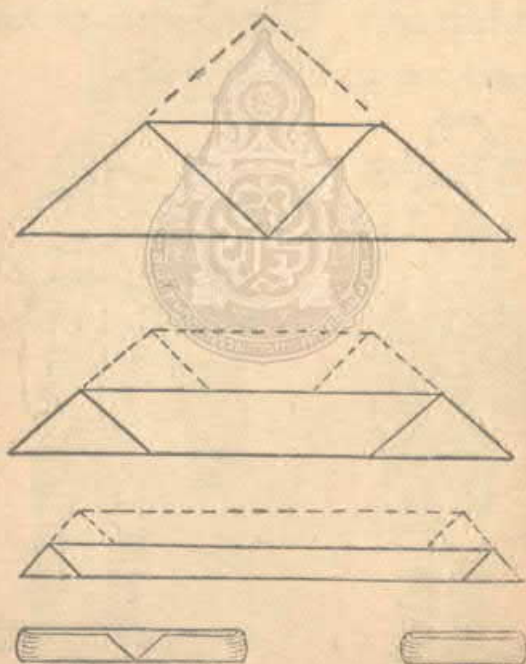


แบบ

๕. รู้จักใช้ผ้าตัดอย่างรูปสามเหลี่ยม เมื่อมีขนาดผด

เกิดขึ้นและเราได้ทำความสะอาดและได้ย่ำเรียบรอยแล้วก็จำเป็น  
ต้องใช้ผ้าผูกมัดไว้มให้ยานั่นหลุด เช่น ผ้ารูปสามเหลี่ยม

วิธีพบ คือเราพับผ้าสี่เหลี่ยมธรรมดาให้เป็นรูปสามเหลี่ยม  
นั้นเอง เช่น ผ้าพันคอถูกเสื้อ ดังรูปต่อไปนี้



ถ้าต้องการให้ผ้าแคบก็ให้พับซ้อนกันเข้ามา ถ้าหากเป็น  
ผ้าพันแผลที่ขายตามร้านไม่ต้องพับ เพราะเขาทำไว้ใช้ได้ทีเดียว  
การผูกต้องผูกด้วยวิธีเงื่อนไขเพื่อสะดวกในการแก้

เมื่อนักเรียนได้ทราบถึงการผูกมัดแผลแล้วควรจะได้รู้ถึง  
วิธีทำเปิดแขนเวลาผูกมัดแผลด้วย เช่น แผลที่แขน เพื่อไม่  
ให้ห้อยลงไปได้รับอันตราย เปิดที่ไร้นแขนมีสองชนิด คือ

ก. เปิดใหญ่ คือ ใช้ผ้าข้างหนึ่งพาดลงบนบ่าข้างแขนดี  
ให้อีกข้างหนึ่งหยดไปได้แขนที่เจ็บ ให้แขนที่เจ็บอยู่กลางผืน  
ผ้า แล้วให้ชายผ้าอีกข้างหนึ่งพาดไปบนบ่าของแขนข้างเจ็บ ผูก



ชายทั้งต้องติดกันที่ข้างคอ ถ้าผ้าเป็นรูปสี่เหลี่ยมควรพับให้เป็นรูปสามเหลี่ยมเสียก่อน พยายามคลี่ผ้าออกให้ห้อยข้อศอก (ดูรูป)

ข. เปิดเล็ก ทำอย่างเปิดใหญ่ทุกประการ หากแต่พับผ้าให้แคบเข้ามาตามความต้องการ (ดูรูป)

### ประโยชน์

๑. เพื่อกันมิให้โลหิตตลงมามาก

๒. แผลปดตายแขนใช้เปิดใหญ่ เพื่อไม่ให้แขนห้อยเป็นอันตราย

๓. แผลคันแขนใช้เปิดเล็ก เพื่อไม่ให้แขนห้อยเป็นอันตราย

๔. รู้จักจัดพันนอนดำหรับคนเจ็บ การจัดพันนอนดำหรับคนเจ็บนั้นนับว่าเป็นของสำคัญ เพราะจะทำให้คนเจ็บมีความสบาย ทำให้โรคนั้น ๆ หายวันหายคืนได้ ซึ่งเราควรยึดหลักดังนี้

ก. ห้องนอน ต้องสะอาดหมั่นกวาดและถูให้เรียบร้อย เปิดประตูหน้าต่างให้เป็นที่ถ่ายเทของอากาศ และรับอากาศบริสุทธิ์ และเพื่อให้แสงแดดได้ส่องเข้ามาในห้อง

ข. ทันต ต้องยื่นขออย่าให้แจ้ง จะทำให้คนเจ็บ เจ็บตัว  
หมันผงแตกและทรมานของทจบออก

ค. หมอน ต้องยื่นขออย่าให้แจ้ง ปลอกหมอนต้องหมิ่นชก  
ควหมอนต้องหมิ่นผงแตก

ง. ผ้าผ หมิ่นชกเต็มอ ๆ กระพ้อและผึงแตกบ้อย ๆ  
เพราะแดงแตกเป็นขำฆ่าเชื้อโรคได้ที่สุด

จ. ผ้าปูที่นอน ต้องหมิ่นชก และผึงแตกกระพ้อผืน  
ตะของออกให้หมด

๑. ถัดถึงหนังสือโปรดปรกของรับจัดการเปลี่ยนทันที

๒. การเปลี่ยนผ้าปูที่นอนและการรับรองกันความคันที่เกิดจาก

ที่นอน

ก. การเปลี่ยนผ้าปูที่นอน หากเราเห็นว่าผ้าปูที่นอนของเรา  
สกปรกต้องรับจัดการเปลี่ยนเดี๋ยวนั้นที่ มีเซ็นนั้นจะทำให้เราเกิด  
โรคผิวหนังขึ้นได้ หรือไม่อย่างน้อยก็ทำให้เราคัน การเปลี่ยนนั้น  
คือเราแกะผ้าผเก่าออกแล้วเอาผ้าผใหม่ปูแทนลงไป ดังผานั้น  
ให้ถึง แล้วมผ้าปูที่นอนที่เหล่อยคเห็นใบไม้ที่นอนให้เรียบร้อย

แต่ถ้าเรามีหน้าที่จะต้อง เปลี่ยนผ้าปูที่นอนของคนป่วยแล้ว  
เราจะต้องปฏิบัติดังนี้

๑. ค่อย ๆ พลิกหรือยกคนไข้ไปไว้เสียทางหนึ่งก่อน
๒. แล้วม้วนผ้าปูที่นอนผืนเก่าไปไว้ให้ติดกับตัวคนไข้
๓. พูผ้าผืนใหม่ลงไปแทน แล้วค่อย ๆ พลิกหรือยกตัว  
คนไข้อย่างช้า ๆ กลับคืนมา ตั้งผ้าผืนเก่าออกเสีย แล้วตั้งผ้าปูที่นอน  
ผืนใหม่ให้ตึงเรียบไว้ใต้ที่นอน

ข. การเปลี่ยนความดัน ถ้าหากเราเปลี่ยนที่นอน มาปู  
ที่นอน ๆ ๑ ๑ สักปรกไม่รู้สึกเปลี่ยน, ซัก ผึงแตกแล้วก็จะทำ  
ให้เราคัน เป็นปรกกับผู้ที่เจ็บป่วยมาก ถึงแม้เราดี ๆ ยัง  
รู้สึกว้ากาน้ำไม่มีความสุข ยิ่งคนที่เจ็บป่วยแล้วจะรู้สึกเป็นอย่างไร  
ฉะนั้นเราจึงจัดการเปลี่ยนที่นอนเสียดังนี้

๑. วันต้องวันต้องเปลี่ยนผ้าปูที่นอน แล้วเอาไปซักเสีย
๒. ตรวจที่นอนต้องหมั่นขัด กระทบและผึงแตก
๓. ถ้าคนที่เจ็บรู้สึกคัน ก่อนนอนใช้แอลกอฮอล์อย่างช้า ๆ  
ขัดถึงเสียก่อน
๔. หรือจะใช้ผงทาลูร่าโรยที่นอนก็ได้

๗. รู้จักใช้ปรอทวัดความร้อนเย็นของห้องและในตัวคนเจ็บ

การวัดความร้อนเย็น ภายใต้วงกายหรือภายในห้องเย็นนั้น เขาใช้ปรอทวัด ซึ่งเขาได้บรรจุปรอทลงไว้ในหลอดแก้ว แล้วแบ่งเป็นขีด ๆ มีตัวเลขกำกับบอกไว้ ซึ่งเขามักใช้ปรอทชนิด ฟาเรนไฮท์ และปรอทชนิดเซ็นติเกรดวัด คือตามปกติความ ร้อนธรรมดา ปรอทฟาเรนไฮท์จะขึ้น ๙๘.๖ องศา และปรอท เซ็นติเกรดจะขึ้น ๓๗ องศา หากปรอทในหลอดแก้วผิดปกติไป จากปกติเกณฑ์นั้น นั่นหมายความว่า อาจาศหรือความเป็นอยู่ ในร่างกายผิดปกติไป อาจทำให้เราเกิดเจ็บป่วยขึ้น

แต่การเอาปรอทวัดภายในตัวคนเจ็บนั้น ก็เพื่อจะได้ทราบ ว่า ความร้อนภายในตัวคนไข้เป็นอย่างไร สูงเกินไป หรือต่ำเกินไป ควรจะจัดการแก้ไขอย่างไร ซึ่งเราอาจใช้ปรอทวัดได้ จากที่ต่อไปนี้ทุกที่หนึ่งก็ได้ คือ

- ก. ที่ใต้รักแร้คนเจ็บ
- ข. ที่ใต้ต้นคอคนเจ็บ
- ค. ที่ในวารหนักของคนเจ็บ

ในเวลาวัดความร้อนให้เขาปรอทได้ตามที่กำหนดแล้วประมาณ ๓๐-๓๕ นาที หรือปรอทบางชนิดอาจเร็วกว่านี้ก็ได้ จึงชักออกมาดูตามขีดที่ขีดบนอก ก็จะทราบได้ทันที

๘. รู้จักตรวจชีพจรและการหายใจ หากเราอยากทราบความเป็นอยู่ของร่างกายว่าเป็นปกติอยู่ดีหรือไม่ หรือผิดปกติเป็นอย่างไร ถ้าเราไม่ใช่ปรอทวัดดู เราก็อาจตรวจดูได้จากชีพจร และการหายใจ

ชีพจรที่เราจะใช้ตรวจนั้นต้องเห็นและดูได้ง่ายก็คือ

ก. ที่ข้อมือทั้งสองข้าง

ข. ที่ข้อมือรวมกระดูกปลายแขนทั้งสอง

ค. หลังตาตุ่ม

ความปกติคนที่สมบูรณ์ มีความถี่อย่างเต็มที่ชีพจรจะเต้นนาทีละประมาณ ๗๐-๗๕ ครั้ง แต่ถาเป็นเด็กชีพจรเต้นเร็วกว่านี้

ส่วนการหายใจ คนที่ร่างกายสมบูรณ์จะหายใจนาทีละประมาณ ๑๖-๒๐ ครั้ง

หากเราได้ตรวจดูแล้วเห็นว่า ชีพจรก็ดี หรือการหายใจก็ดี  
ผิดจากปกติไป หรือไม่เป็นไปตามปกติเท่าที่ควรจะเป็น นั้น  
ก็หมายความว่า ภายในร่างกายของคนนั้นคงจะมีอะไรไม่ปกติ  
สักอย่างหนึ่ง หรือเกิดเจ็บป่วยขึ้น เราต้องรีบปรึกษาแพทย์  
โดยเร็ว เพื่อจะได้จัดการรักษาให้กลับคืนเป็นปกติดังเดิม  
นักเรียนทุกคนต้องระลึกดูภาวียุคตนไว้เสมอว่า "กันดีกว่าแก้"

### ๓๐. รู้จักใช้ยา ตามคำสั่ง ของแพทย์ และการแก้ ภายนอก

การใช้ยาตามคำสั่งของแพทย์เป็นของสำคัญที่สุด หากเราไม่  
ปฏิบัติตาม หรือเข้าใจผิดไป ย่อมนำผลร้ายมาสู่ผู้เจ็บถึงกับ  
ชีวิตได้ ฉะนั้นเราต้องยึดหลักที่จะได้กล่าวไว้ต่อไปนี้

๑. พังคำสั่งของแพทย์ให้เข้าใจ หากสงสัยต้องได้ถาม  
ซักไซ้ได้เลื่องให้รู้ชัดเจน

๒. หากจะหยุดดื่มต้องจดไว้

๓. ต้องจดค่าบอกลำของแพทย์ไว้ให้ละเอียดละออ

๔. ต้องแยกยาไว้เป็นพวก ๆ ตามคำบอกของแพทย์ว่ายา  
อย่างไหนเป็นอันตรายไม่เป็นอันตราย

๕. ต้องใช้ยาตามเวลาที่น่ายแพทย์ได้กำหนดให้

๖. หากยารักษาใดเกิดการส่งสัญญาณยาพิษไข้ ต้องเก็บไว้  
ถามแพทย์ก่อนเสมอ

การแก้ภายนอก หากมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นภายนอกร่างกาย  
เราเช่นบาดแผลถัด หรือบวมแดงฟกช้ำกด เราอาจใช้ของร้อน  
ของเย็นทำการพอก หรือใช้น้ำร้อนทำการพาบมาดได้ดังนี้

ก. ต้มคั่วว่าเป็นบาดแผล ครั้งแรกเราต้องทำการห้าม  
โลหิตให้หยุดเสียก่อน เช่นเอาผ้าแข็งวางตรงแผล เมื่อโลหิต  
หยุดแล้ว ให้ใช้น้ำร้อนผสมกับพิมพอกอุ่นหรือล้างบาดแผล  
ซักทีหนึ่ง แล้วใส่ยาเอาผ้าพันไว้เพื่อให้อบอุ่น

ข. ถาบวมหรือฟกช้ำ ครั้งแรกหากมีน้ำแข็งเราจะใช้  
น้ำแข็งวางประคบเพื่อบรรเทาความปวดก่อนก็ได้ แต่ทางที่ดี  
เราควรเอาผ้ามาผืนให้เป็นก้อนกลมแข็งอย่างลูกประคบ แล้ว  
ใช้ปากเป่าให้ร้อน ขยดลงไปตรงที่บวมหรือฟกช้ำนั้นให้แรง ๆ  
เพื่อให้ก้อนเล็ดออกมาหรือที่บวมนั้นหาย ค้อนนี้ต้องทนเจ็บ  
หน่อย คือไปนึ่งให้ร้อน ๆ เช่นน้ำมันเขี้ยว น้ำมันระกำ  
หรือน้ำมันสะเดา นวดซักทีหนึ่ง แล้วเอาผ้าพันอบความร้อน  
ไว้ให้แน่น ความบวมฟกช้ำและเจ็บปวดก็จะหาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้วอันยอมแสดงให้เห็นได้แล้วว่าของ  
รียนกัต หรือของเย็นกัต ย่อมเกิดประโยชน์ในการพยาบาล  
จริงดังกล่าวแล้วทุกประการ

### สรุปความ

การห้ามโลหิตที่ออกจากที่ต่าง ๆ

แผลที่ศีรษะ ใช้ผ้าดิบมัด เอาผ้าพันไว้ให้แน่น

แผลที่คอ เอานิ้วกดไว้

แผลที่แขน เอานิ้วกดไว้ ถ้าไม่หยุดให้ชันชนะนား

แผลที่มือ เอาผ้าดิบมัดผ้าพัน แล้วทำเปดแขนไว้

แผลที่รักแร้ เอาผ้าดิบมัด เอาผ้าพันให้แน่นแนบกับตัวไว้

แผลที่ขา ใช้กุดเส้นตรงหน้าขา ถ้าไม่หยุดให้ชัน

ชนะนား

แผลที่เท้า กุดเส้นเดือตตรงข้างตาตุ่ม แล้วเอาผ้า

พันไว้ ขย่ำเดิน

โลหิตออกภายใน

ก. ให้นอกระเค่งอย่าให้คนมุง และให้รับอากาศที่บริสุทธิ์

ข. อย่าชวนคนป่วยพูด ถ้ามัวแต่แข่งกันโหมโว

ค. หารองย่น ๆ ประคบเท้า

เด็ดกำเดาออก

ก. นั่งหงายหน้าไปทางหลัง ใช้ผ้าชุบน้ำประคบหน้าอกและ  
ท้ายทอย

ข. ใช้ผ้าเช็ดก้นเด็ก ๆ ยัดไว้ในจมูก หรือจะบีบจมูก  
หายใจทางปากไว้ชั่วคราวก็ได้

การพยาบาลของคิตคอ

ก. ให้เข้าปากเขาค้างคิบออกมา

ข. ใช้ก้อนข้าวสุกกลืนลงไป

ค. จะใช้ขี้บนาต้ม หรือทำให้เขาเจียนก็ได้

การพยาบาลเมื่อถูกขของมด

ก. ห้ามโดนแดดให้หยด แล้วชำระบาดแผลให้สะอาด

ข. ใช้ด้ายชุบน้ำยาแดงบีบ แต่ถ้ามดใหญ่ต้องปรึกษา  
แพทย์

ถูกงูกัด

ก. ใช้ผ้ารัดระหว่างแผลกับหัวใจ ถ้าปากไม่มีแผลใช้ปาก  
ดูดพิษทิ้ง

ข. รับนำส่งโรงพยาบาล

แมลงค้อย

ก. ค้อยเขาเตี้ยออกเดี่ยวก่อน

ข. ใช้แอมโมเนียทาที่แผด หรือจะใช้กระบอกที่แผดก็ได้  
ฝูงเขาตา

ก. ต้มตาในน้ำที่สะอาด

ข. ใช้ผ้าที่สะอาดเช็ดออก

ค. ใช้ธูปยัดเข้าไป เพื่อให้ฝูงค้อยตนตาออกมา

วิธีห้ามคนเจ็บ

ก. ใช้วิธีเดินคืบไปกับคนเจ็บ

ข. อุ้มคนเจ็บไปส่ง

ค. ให้คนเจ็บขี่หลังไป

ง. แบกคนเจ็บ

การจัดท่อนคนเจ็บ ห้องนอน ท่อน หมอย มั่ง ผ้าห่ม

ของคนเจ็บต้องกวาดถู และซักผืนแดดทำความสะอาดอยู่เสมอ  
ทุก ๆ วัน ผ้าปูท่อนก็ต้องหมั่นเปลี่ยนอย่าปล่อยให้สกปรก  
ผู้ป่วยจะคัน

การใช้ปรอทและตรวจชีพจร ที่ที่ใช้ปรอทตรวจร่างกาย  
คือในปากใต้ลิ้น ใต้รักแร้และทวารหนัก ที่ที่ตรวจชีพจรคือ  
ข้อมือ ศาตัม ข้อมือทั้งสองข้าง

การใช้ยาตามคำสั่งของแพทย์ ยาเป็นของสำคัญมาก  
ต้องใช้ตามคำสั่งของแพทย์ เพราะถ้าเราใช้ยาผิดแล้ว ผู้ป่วย  
อาจเป็นอันตรายได้ ฉะนั้นเมื่อแพทย์บอกอย่างใดต้องจดจำไว้  
หากกลัวลืมต้องจดและเก็บยาไว้เป็นพวก ๆ หากนานใดเกิด  
การสงสัยต้องเอาไปปรึกษาแพทย์



### คำถามท้ายบท

๑. จงกล่าวถึงการห้ามโลหิตแตกต่อไปนี้ ที่ศีรษะ มือ  
ขา และเท้า
๒. ถ้าโลหิตออกภายใน เราจะมีวิธีช่วยได้อย่างไรบ้าง
๓. เลือดกำเดาออก เราจะห้ามให้หยุดได้อย่างไร
๔. จงอธิบายถึงการพยาบาลของคนที่เป็นโรคต่อไปนี้ ของ  
บิดคช อุกของมีคม งูกัด แมลงกัดต่อย ผงเข้าตา

๕. จงบอกถึงวิธีที่ห้ามคนเจ็บโดยมีปัจจุบันมาให้ฟัง
๖. เราจะยกคนเจ็บได้โดยวิธีใดบ้าง
๗. จงกล่าวถึงวิธีพบผ้ามัดเหลี่ยมมัดแฉดมาให้ฟัง
๘. จงกล่าวถึงวิธีทำเปลเด็ก และเปลใหญ่แขวนแขวนมาให้ฟัง
๙. หากเรามีหน้าที่ที่จะต้องพยาบาลคนเจ็บ เราจะต้องระวังในเรื่องที่นอนของคนเจ็บอย่างไรบ้าง
๑๐. จงกล่าวถึงวิธีเปลี่ยนผ้าปูที่นอนของคนป่วยมาให้ฟัง
๑๑. หากคนป่วยนั้นเราจะจัดการอย่างไร
๑๒. หากเราต้องการระบายความร้อนของร่างกาย เราจะใช้ปรอทวัดได้ตรงไหนของร่างกาย
๑๓. การตรวจชีพจรมีประโยชน์อย่างไร และจะตรวจได้ตรงไหนของร่างกาย
๑๔. การใช้ยาตาม คำสั่ง ของ แพทย์ นั้น มี ประโยชน์ อย่างไร

๓๕. หากเกิดอันตรายขึ้นภายนอกร่างกายเรา เราจะใช้ของ  
ที่รื้อนและเย็นทำการพยาบาลได้อย่างไรบ้าง
๓๖. หากเราไม่ปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์ จะได้รับผล  
อย่างไร



## บทที่ ๓

### ค. การเรือน

๓. ทำการปักกวาดถูขัดเรือนแต่ละสิ่งต่าง ๆ ได้

ก. ปักกวาดถูขัดเรือน เราย่อมทราบกันดีอยู่แล้วว่า บ้านเรือนเป็นของจำเป็นแกชีวิต คือเราจะต้องใช้เป็นที่พักอาศัยอยู่และหลบร้อน หากเราปล่อยให้สกปรกแล้วบ้านเรือนก็จะเป็นสถานที่เพาะเชื้อโรคไปทำให้เราเจ็บป่วยขึ้นได้ง่าย ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องทำการปักกวาดถูขัดอยู่เสมอ เช่น

๑. ต้องทำการปักกวาดถูขัดทุกวัน คือเช้าและเย็นด้วยน้ำสะอาด

๒. พยายามฆ่าและเพดานหรือช่องของที่จับต้องหมั่นกวาดเอาลง

๓. เปิดประตูหน้าต่างให้เป็นทางถ่ายเทอากาศ และรับแสงแดดเพื่อฆ่าเชื้อโรค

๔. พนเรือนควรใช้น้ำมันก๊าดผสมกับขมิ้นแดงเพื่อให้เขากันจะทำให้พื้นเรือนเป็นมัน และคงดีคงทนอาศัยอยู่ต่อไป

๕. บริเวณบ้านอย่าให้สกปรกไปด้วยขยะมูลฝอย และอย่าให้มีถังน้ำจะทำให้เกิดยุง

๖. เศษอาหารต่าง ๆ ต้องเก็บให้เป็นที่ นำไปฝังดินหรือเผาเสีย

๗. ขยะต่าง ๆ ต้องเก็บให้เป็นที่ อย่าปล่อยให้รกรุงรังเป็นที่อาศัยของหนู

๘. รักษาห้องเรียนให้สะอาด ห้องเรียนที่เราใช้เล่าเรียนถ้าเป็นละอองรักษาความสะอาด เพราะหากปล่อยให้ห้องเรียนสกปรกแล้วก็เป็นบ่อเกิดของเชื้อโรคขึ้น ข้อดีของการศึกษาอย่างที่สุด นักเรียนในห้องหนึ่ง ๆ ควรจัดกันเป็นเวรรักษาความสะอาดของห้องเรียนดังนี้

๑. กวาดพื้นห้องเรียนทุกวัน อย่าให้มีฝุ่นละอองและเศษกระดาษเกะตอนกีดตา

๒. ต้องถู ด้วยผ้า และน้ำที่ สะอาดภายหลัง จาก การกวาดแล้วทุกครั้ง

๓. อย่าให้หมกหมกรตพื้นห้อง เพราะสกปรกและทำความสกปรกได้ยาก

๔. ใช้น้ำมันนํ้ากำและผสมผดัมกับเคียวแล้วถูพบน เพื่อให้  
พบนทองเป็นมันสวยงามและขจัดเสี้ยนซึ่งควัดตัดทออาศัยอยู่

๕. นักเรียนคนใดทำความสะอาดปรกต้องตักเคียน และให้  
ทำความสะอาดเสี้ยน

ค. รักษาคันให้เป็นมัน พบนเรือนหรือพบนทองเราจะทำให้  
เป็นมันได้ดังนี้

๑. ใช้น้ำมันนํ้ากำผสมกับเทียนหรือขผึ้ง เคียวให้เขาจน  
กวาดพบนให้สะอาดแล้วถู

๒. ใช้น้ำมันสำหรับทาไม้ทาพบน แล้วถูด้วยผ้าแห้ง ๆ

๓. อย่าให้ของที่เบียด ๆ ถูพบน

ง. รักษาเครื่องเหล็ก เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่เป็นเหล็ก  
หากเราไม่รักษาให้สะอาดแล้วมันจะเกิดสนิม ขัดคัศกาวที่เรา  
จะนำไปใช้ เช่นทอไม้คม หรือบางที่เช่นกุญแจก็จะไขไม่ออก  
ดังนั้นเราต้องรักษาดังนี้

๑. อย่าให้เบียดหน้าหรืออยู่ใกล้ไอน้ำหรือของเค็ม ๆ หาก  
เบียดหน้าต้องรีบเช็ด

๒. ก่อนที่จะเก็บเครื่องเหล็กควรใช้น้ำมันทาเสียก่อน เช่น น้ำมันมะพร้าว ฯลฯ

๓. ถ้าหากเหล็กเกิดสนิมต้องเอากระดาษทรายขัดเสียก่อน แล้วเอาไปแช่น้ำมันก๊าด หรือน้ำมันปาล์ม ฯลฯ สนิมจะหลุดหมด

๔. เครื่องเหล็กที่เป็นค่าสังเกตราคาของเก็บให้มิดชิด เพื่อความปลอดภัย

จ. รักษาเครื่องทองเหลือง หากเราปล่อยเครื่องไขที่ ทำด้วยทองเหลืองสักปรก มันจะเป็นสนิมหริยไม่ก็มัวหมอง ไม่น่าดูไม่น่าใช้ เราควรจะได้ทำการรักษาไว้ดังนี้

๑. อย่าให้เปียกน้ำหรืออยู่ในที่ชื้นแฉะของเค็ม ถ้าหาก เปียกน้ำของเช็ดเสียให้แห้งก่อน แล้วทาด้วยน้ำมันจาสินหรือ น้ำมันมะพร้าว

๒. หากเป็นสนิมหรือมัวหมอง จงใช้ส้มมะขามเปียกหรือ ดินส้มขูด แล้วถูด้วยผ้าสะอาด

๓. หากไม่มื่อไรจริง ๆ จะใช้ขี้เถ้าอย่างละเอียดถูก็ได้

ข. รักษาเครื่องทองแดง เครื่องไขที่ทำด้วยทองแดงหาก เราไม่รักษาให้ดีก็จะเกิดสนิมเหมือนกัน ดังนั้นเราควรรักษา ดังนี้

๓. อย่าให้เบี่ยงหน้าหรืออยู่ใกล้โชนาหรือของเค็ม ๆ หากเบี่ยงหน้าต้องรีบเช็ด

๔. ใช้รองเปรี้ยว ๆ วัตถุ หรือจะใช้ดินส้มขี้คั่วก็ได้

๕. ใช้ดินสอพองทาแล้วเอาผ้าถู

๖. รักษาเครื่องเงิน เครื่องเงินถ้าปล่อยให้สกปรกแล้วจะดำไม่นำใช้ ขาดความสวยงามและคุณค่าไปทีเดียว ฉะนั้นเราต้องรักษาดังนี้

๑. ใช้ส้มฝูฟอกแล้วเอาแปรง ๆ อีกทีหนึ่ง เช็ดให้แห้ง

๒. ใช้รองเปรี้ยว ๆ หรือดินส้มขี้คั่ว

๓. ใช้ดินสอพองทาพอทั่วแล้วใช้ผ้าที่สะอาดถูและขัด

๔. รักษาเครื่องกระจกหรือของแก้ว กระจกหรือแก้วถ้าปล่อยให้สกปรกแล้วจะเห็นได้ง่าย คือมีฝ้า มีสิ่งหมอง เราต้องรักษาดังนี้

๑. กระจกธรรมดาใช้น้ำล้างแล้วเช็ดให้แห้ง

๒. กระจกส่องหน้า เวลาล้างระวังอย่าให้เบี่ยงปรอททางด้านหลัง ปรอทจะหลุดใช้ไม่ได้ ควรใช้ผ้าที่สะอาดชุบน้ำแล้วบิดให้แห้ง เช็ดถูฝุ่นละอองที่จับ

๓. เครื่องแก้วใช้ใส่บูฟอก แล้วล้างน้ำให้สะอาดเอาผ้าเช็ดให้แห้ง

๔. ย้ายแก้วไว้ในที่ที่มฝุ่นละอองเกาะง่ายหรือที่ที่มีไอน้ำ

ฉ. รักษาเครื่องไม้ เครื่องที่ทำด้วยไม้ต่าง ๆ ถ้าหากสกปรกแล้ว จะขาดค่าทีเดียว จะเห็นรอยสกปรกได้ชัดเจนหมดความสวยงาม ฉะนั้นควรรักษาดังนี้

๑. หมั่นเอาผ้าที่สะอาดชุบน้ำบิดให้แห้งถูฝุ่นละอองออก

๒. ใช้น้ำมันทาไม้ทา

๓. ถ้าไม้สกปรก กันแรกใช้โซดาไฟถูและขัด แล้วใช้น้ำล้างให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้งก่อน แล้วจึงใช้น้ำมันทาไม้ทา หรือจะใช้ชะแดดตากก็ได้

ญ. รักษาครัว ครัวนับว่าเป็นสถานที่ที่สำคัญมาก เพราะเป็นที่สำหรับประกอบอาหาร หากปล่อยให้สกปรกแล้วจะเป็นที่เพาะเชื้อโรคได้มากที่สุด และเชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายที่สุดด้วย ฉะนั้นเราจึงต้องรักษาความสะอาดดังนี้

๑. ต้องกวาดและถูพื้นครัวอยู่เสมอ ๆ



๒. ใช้ยาทารองเท้าแล้วขัดให้สะอาด

๓. หมั่นล้างเท้า

๔. ก่อนสวมใส่ต้องล้างเท้าให้สะอาดก่อน

๕. ถ้ารองเท้าเปื้อนโคลนใช้ผ้าชุบน้ำแล้วถูล้างสะอาดได้ ระวังอย่าให้รองเท้าเปียกโชกจะทำให้หนังรองเท้าแข็งได้ลำบาก บางที่อาจกัดเท้าได้

๖. ทุก ๆ คราวเมื่อถอดรองเท้าออกต้องทำความสะอาด ระวังอย่าให้รองเท้าสกปรก

รองเท้าผ้า

๑. หมั่นซักแล้วล้างเท้าให้แห้ง

๒. ถ้าเป็นรองเท้าผ้าใบควรล้างทำความสะอาดด้วยน้ำสบู่บ่อย ๆ

๓. หมั่นใช้แปรง ๆ ขัดรองเท้า

๔. ระวังอย่าเหยียบย่ำของที่ทำให้รองเท้าสกปรก เช่น โคลน น้ำหมาก ฯ

๕. บัตถกวดพรม พรมนับว่าเป็นของที่ทำความสะอาดได้ยากกว่าเสื้อและท่อนอน ฉะนั้นเราควรปฏิบัติดังนี้

๑. ใช้แปรง ๆ ฝุ่นละอองที่จับออก
๒. หมั่นสระบัตและใช้ไม้ตีให้ฝุ่นละอองออก
๓. ผึ่งแดดเสมอ ๆ

ก. ทำความสะอาดเบาะ เบาะเป็นที่รองนอนสำหรับเด็ก  
เด็ก ๆ ถ้าปล่อยให้สกปรกแล้วจะทำให้เด็กคันเป็นทืดและหา  
ได้ เราควรปฏิบัติดังนี้

๑. หมั่นซักและผึ่งแดด เวลาซักระวังอย่าให้นุ่นเปียก
๒. สระบัตและใช้ไม้ทุบเพื่อให้ฝุ่นละอองหลุด
๓. ผึ่งแดดทุก ๆ วัน
๔. ซักผ้าปูเบาะเสมอ ๆ
๕. เวลาคนนอนแล้วต้องเก็บให้เรียบร้อย

ท. ทำความสะอาดหมอน หมอนเป็นของที่เรานอนศีรษะ  
หากปล่อยให้สกปรกแล้วจะทำให้เราเป็นเหาขึ้น จึงควรรักษา  
ความสะอาดอยู่เสมอ คือ

๑. หมั่นซักปลอกหมอนผึ่งแดดให้แห้ง แล้ววัดให้  
ให้เรียบร้อย
๒. ตัวหมอนต้องผึ่งแดดทุกวัน

๓. ไร่ไม่ทุบหมอนเพื่อให้ผ่นละของหลุด
๔. เวตาเช้าคนนอนคองเกบไว้ในที่สูง ๆ
๕. อย่าให้หมอนเกิดออกกถึงกับทักตักปรก

รู้จักวาง เกบแต่งของ เป็นทั้งงามตา      การเก็บเข้าของให้  
เป็นที่เป็นระเบียบ      ย่อมเป็นที่นาทของพ่อบ้านแม่เรือนอย่าง  
สำคัญ      หากบ้านเรือนใดวางของเกะเกะไม่เป็นระเบียบก็ย่อม  
ด้อยให้เห็นอุปนิสัยดีของเจ้าของบ้านนั้นด้วย      เป็นที่น่าจะอายแก่  
ผู้ที่ได้มาพบเห็น      นอกจากนั้นหากจัดของไว้ไม่เป็นพวกเป็นหมู่  
ด้วยแล้ว      ย่อมทำความลำบากให้ในเวลาที่หยิบใช้ด้วย      ฉะนั้น  
นักเรียนทุกคนของโรงเรียนจงควรคำนึงไว้เสมอว่า “จะหยิบก็ง่าย  
จะหายก็รู้      จรดั่งงามตา”      แล้วพึงปฏิบัติตามคำกล่าวนี้      บ้าน  
ก็จะเปี่ยมบานทุกแห่ง      บ้านก็จะเป็นที่น่าอยู่ น่าอาศัย      สุขกาย  
สบายใจ      นอกจากนั้นบ้านที่มั่งคั่งของวางของเกะเกะไม่เป็นระเบียบยัง  
เป็นที่อาศัยของหนูอีกด้วย

๒. รู้จักถนอมนามนหรือหยดเทียนที่หยดตามฝาผนังได้ หาก  
นามนหรือเทียนหยดเปื้อนบนฝาของเรา      เราจะถนอมให้ช็อก  
โตดังนี้

๓. ใช้กระดาษชั้นวางตงตรงรอยเขียนนั้น แล้วเอาเตา  
 ริด ๆ บนกระดาษชั้นนั้นอีกทีหนึ่ง นำนํ้าและหยดเทียนนํ้า  
 เมื่อถูกความร้อนจะละลายออกติดกระดาษชั้น

๒. แล้วนำเอาแผ่นไปต้มด้วยนํ้าเดือดทีหนึ่ง

๓. ถ้าเป็นผ้าสี ระวังเจดาค้น ค่องเขาเกิดอเจ็ดลงไป  
 ด้วยกันดีดก

๔. ถ้าหากไม่มีกระดาษชั้นใช้กระดาษฟางแทนก็ได้

๓. วิธีการติดดอกไม้ด้วยพานหรือแจกัน

ก. การติดดอกไม้ด้วยพาน การติดดอกไม้ด้วยพานจำ  
 เป็นจะต้องหาของรองกันพานเพื่อให้ดอกไม้ติดเกาะ เช่น ขี้-  
 เถียน หอยกดด้วย ทราย แล้วแต่จะเหมาะ และการจัดเรา  
 จะใช้เอาดอกไม้มาจัดเฉย ๆ ก็ได้ หรือจะใช้เอาไม้เดียนก้าน  
 ดอกปักก็ได้

วิธีจัด เมื่อเราของรองกันพานจนเต็มถึงขอบพานแล้ว  
 ให้เอาดอกไม้ที่เตรียมไว้มาจัดวางเรียงให้รอบขอบพาน จัด

เอาตามความพอใจ เมื่อเสร็จรอบหนึ่ง ๆ ให้เอาของที่รอง  
กันพานวางทับกันตอกเสียอีกทีหนึ่ง ทำอย่างนี้ตลอดไปจนเต็ม  
พาน ข้อควรระวังก็คือ ต้องให้รูปรัดกุมเป็นพุ่มเหมาะกับพาน  
ที่จัด และวางสีให้เหมาะว่าตรงไหนควรใช้สีอ่อนสีแก่

ข. การจัดดอกไม้ด้วยแจกัน หากบ้านของเรามีโต๊ะรับ  
แขกอยู่แล้ว เพื่อเพิ่มความสวยงามของโต๊ะก็ควรจะมีแจกัน  
ปักดอกไม้สดวางประจำโต๊ะไว้ ซึ่งเราควรรู้หลักการจัดแจกัน  
ไว้ดังนี้

๑. ดอกไม้ที่จะใช้จัดแจกันต้องก้านยาว ๆ
๒. เหนือไว้ในแจกันเพียงคอ แล้วเอาดอกไม้ปักลงไป  
ควรใช้ใบแซมด้วยเพื่อให้งามหน้าดู
๓. ควรจัดบดัดดอกไม้ หรือจัดตามสีอ่อนสีแก่
๔. หรือเราจะจัดใบเดี่ยวก่อนให้เรียบร้อย แล้วเอาดอกไม้  
ปักแซมก็ได้

๕. ต้องจัดให้เหมาะกับแจกัน คือถ้าแจกันสูงต้องจัด  
ดอกไม้สูงพองาม ถ้าสูงเกินไปก็ให้น้ำเก๋ด้วย

๖. หากแจกกันเคย ต้องจัดให้ดอกไม้ทรงมนเข้ารูปกับ  
แจก หากจัดสูงเกินไปก็ไม่น่าดู

๕. รู้จักจัดโต๊ะ และ เป็นผู้ปรนนิบัติ คนรับประทานได้ด้วย  
การจัดโต๊ะเลี้ยงอาหารนั้น นักเรียนควรปฏิบัติ ดังนี้

### การจัดโต๊ะ

๑. ใช้ผ้าขาวปูโต๊ะให้ตึง และเอาอะไรกีดไว้ให้เรียบร้อย  
เพื่อมิให้ผายน

๒. เอาแจกันดอกไม้สดตั้งกลาง (ถ้าโต๊ะใหญ่ควรจัด  
สัก ๓ ที่)

๓. จัดเก้าอี้ให้รอบโต๊ะ ห่างกันพอเอาเข่าฟกนัดและครอบ  
จำนวนคน

๔. วางจานข้าวให้ครบจำนวนคน พร้อมทั้งผ้าเช็ดมืออยู่  
ในจาน

๕. ช้อนช้อนควง ช้อนวางทางขวา ช้อนวางทางซ้ายมือ  
ของผู้รับประทาน ช้อนช้อนหวานวางหน้าจานข้าวมีดวางขวาง  
จานตามมีดอยู่ทางขวามือ

๖. แก้วนาและแก้วต่างวางทางขวามือ

๗. กับข้าวต่างกตางโต๊ะ

### การประพนธ์

๑. ผู้เซฟต้องมีจำนวนพอเหมาะกับผู้คน คือประมาณ ๑-๒ คนถ้าน้อยเกินไปจะไม่ทันการ

๒. การแต่งตัวเดาเซฟต้องสะอาดเรียบร้อย

๓. เวล่านำอาหารเข้าเซฟต้องระวังกิริยามารยาท อย่าหยาบหรือจามรดผู้รับประทาน

๔. เครื่องดื่มเข้าเซฟทางขวามือ กับข้าวและอื่น ๆ เข้าทางซ้ายเพื่อผู้รับประทานจะได้จัดการแบ่งได้ถนัด

๕. ขณะเซฟรับประทานผู้เซฟต้องคอยเดินดูว่าอะไรขาดบ้าง แล้วรีบนำมาเซฟทันที

๖. เมื่อเซฟรับประทานอาหารควรเสิร์ฟแล้วให้รีบเก็บไปเสียให้หมด เพื่อใจได้เขื่อนซ่อมหวานกับถายนาน

๗. เอาจานหวานมาวางแทนจานคาว

๘. เอาของหวานรับมาคองแทนที่กับข้าวให้ระยะทั่วถึงกัน

๕. ชกเคื่อผาเบ้น ริดผาได้

ก. การชกเคื่อผา หากชกปรกหรือเบ้นดังตาง ๆ เรามี  
หตกชกตงน

๑. ผาเบ้นโคถน ขย่ำเพ่งจุดเวลาโคถนเบ้นก ๆ ควร  
ปล่อยไวจนแห้งแล้วจึงชกคอก หรือชกคอกแล้วจึงชกแคะ  
ฟอกด้วยสระบู่ หากไม่จะทำให้เบ้นมากไป

๒. ผาเบ้นน่านม ให้เอากระต่ายขับหรือกระต่ายฟาง  
วางบนรอยเบ้นแล้วเอาเตารีดร้อน ๆ ริดข้างบน น่านมจะออก  
คึดกระต่ายขับ แล้วจึงชกแคะฟอกด้วยสระบู่ หรือถ้าสมควร  
คมโตกตม แล้วผ้งแดดให้แห้ง

๓. ผาเบ้นนวลหมาก ใช้ของเปรี้ยว ๆ ถูถูกรอยเบ้น  
เสียก่อน แล้วจึงใช้สระบู่ฟอกชกผ้งแดด

๔. ผาเบ้นขรรคมดา ให้ใช้สระบู่ฟอกให้ทั่วแล้วรยทองไว้  
เล็กน้อยแล้วจึงชกสระบู่คอก

๖. การริดเคื่อผา เมื่อชกสระอากาศเรียบรยค้แล้วก็นำไป  
ผ้งแดดให้แห้ง แล้วจึงนำมารดชกทหนึ่งเพื่อให้ผาเรียบรย

น้ำดื่มได้ และเป็นการทำลายเชื้อโรคด้วย ซึ่งนักเรียนควร  
รู้จักวิธีดื่มน้ำ

๓. หาผ้ามาพับให้หนา ๆ ทำเป็นที่รองวัด แล้วใช้ผ้าขาว ๆ  
รองข้างบนอีกทีหนึ่ง จะใช้ผ้าห่มนอนปูรองวัดก็ได้

๔. จัดเตาวัดให้สะอาดเรียบร้อยเสียก่อน

๕. ผ้าที่จะวัดต้องพันนาให้ชุ่มทวนเสียก่อน

๖. ตัดไฟในเตาให้ร้อน ก่อนจะนำขมวัดผ้าควรเอาเตาวัด  
ลองวัดบนอะไรเสียก่อนเมื่อเอาผ้าไปปัก

๗. ระวังอย่าให้เตาร้อนจัดเกินไปผ้าจะไหม้

๘. เอาเชือกผ้าที่จะวัดวางตงให้เรียบร้อย ตั้งให้ตงก่อน  
จึงวัด

๙. เมื่อเสร็จแล้วต้องเทน้ำในเตาที่เดือดเสีย แล้วใช้  
เทียนไขทาเตาให้ทั่วกันสนิม

๑๐. ผู้ที่จะวัดผ้าเก่งและชำนาญจะต้องได้ทำบ่อย ๆ และได้ดู  
เขาวัดผ้าชนิดต่าง ๆ ด้วย ว่าชนิดไหนเขาวัดอย่างไร แล้ว  
จำไว้

๑๑. เวลาทำการวัดอยู่อย่าให้อวัยวะต่าง ๆ ถูกเตาได้จะเกิด  
อันตราย

๑๐. ระวังตุ๊กไฟในเตารีดกระเด็นไปไหม้เสื้อผ้า

๑๑. ควรจัดสถานที่รีดผ้าไว้แห่งหนึ่ง อย่าให้กระรกกวาง  
บ้าน เคี้ยวไคร้เดินไปเดินมา หรือเด็กเด็กวิ่งมาโดนเตารีดเข้า  
เป็นอันตราย

๑๒. ต้องหาอะไวร์ของเตารีด อย่าเอาเตารีดวางบนกระดานฯ  
จะไหม้

๖. เย็บจักรและเย็บมือเป็น นักเรียนที่จะฝึกหัดเย็บจักร  
ได้และเกิดความชำนาญขึ้นเร็ว ๆ ต้องฝึกหัดเย็บด้วย  
มือเสียให้ชำนาญก่อน แล้วจึงจะเริ่มต้นเย็บด้วยจักร หัด  
สำคัญของการเย็บด้วยจักรมีดังนี้

๑. ครึ่งแรกต้องค่อย ๆ ทำก่อน หากไม่เริ่มจะหัก

๒. การกลับจักรต้องค่อย ๆ อย่าถ่มถอยไปถอยมาเริ่มจะ  
หักและรอยตะเข็บจะบิดเบี้ยวไม่สวยงาม

๓. ต้องถ่มถอย ๆ ถ้ายาวจะขาด และเพื่องานจักร  
เป็นอันตราย

๔. เมื่อเสร็จจากการเย็บแล้วต้องทำความสะอาดจักรเสียก่อน  
ทุกคราวแล้วจึงเก็บให้เรียบร้อย

การเขี่ยด้วยมือ

การเขี่ยด้วยมือที่จดว่าสำคัญนาม ๓

อย่าง คอ

ก. คืบปล่อย คือเมื่อเขี่ยด้วยรอยเขี่ยแล้ว ให้แทงผ้าลง  
และขึ้นในระยัดห่างตามความต้องการ

ข. คืบถอยหลัง คือเหมือนกับคืบปล่อยนั่นเอง แต่กด  
เขาเขี่ยมาแทงเข้าที่เก่าแล้วแทงขึ้น ระยัดห่างจากที่ได้แทงขึ้น  
พอสมควร

ค. ถอย คือ เมื่อเขี่ยด้วยรอยเขี่ยแล้ว แทะริมผ้าข้างหนึ่ง  
ให้ทะลุออกไป แล้วกดเขี่ยเข้ามาแทงข้างเดิมอีกเหมือนครั้ง  
แรก ระยัดให้เขี่ยกันผ้าเส้นๆ ๓-๕ เส้นจึงจะเรียบร้อยตาม

๗. ทำดังเหอานไตคือ

## ๑. หงั่ว

เครื่องใช้ ขาวดำ หม้อ ทับ ฟัน

วิธีทำ เอาขาวดำใส่หม้อขาวให้สะอาด ใส่น้ำให้พอเหมาะ  
กับขาวคั้นบนเตาทองไว้จนเดือด เมื่อเดือดให้เปิดฝา  
หม้อเอาทาบคนให้ทั่วคั้นทองไว้ ระยัดคอยดูอย่าให้

ใหม่ตงทงใจตอไป ครนแล้วเขาเมตชาวชนมมา  
 ถายังกระดางชุกให้เกยวไปอีก จนกว่าเมตชาวชน  
 จะอ่อน จึงยกตงตระแคงวันนำออกให้หมด เขย  
 ถ่านไฟไปให้ทัว ๆ และให้ไฟอ่อน ยกหม้อชนตง  
 หันไปรอบ ๆ ให้น้ำแห้งและระอ แล้วเปิดฝาตุ  
 เมื่อเห็นว่าเมตชาวตงและละมุนละม้ายค้แล้วก็ยกตง

## ๒. ต้มข้าว

เครื่องใช้ ข้าวสาร หม้อ ท้มพิ น้ำ

วิธีทำ เอาข้าวสารใส่หม้อข้าวให้สะอาด ใส่น้ำให้พอเหมาะ  
 กับข้าวแล้วยกชกตงไฟทงใจจนเดือด เมื่อเดือดเอา  
 ท้มพิคนให้ทอแล้วตงทงใจจนตง เมฆเมตข้าวตง  
 แล้วจึงเอาฝาปิดยกตงจากเตา นำจระคน (ข้าวที่ใช้  
 ต้มควรเป็นข้าวสารชนิดหอมจึงจะชอนรับประทาน)

## ๓. หุงข้าวมัน

เครื่องใช้ ข้าวสาร มะพร้าว เกล็ดข หม้อ ท้มพิ

วิธีทำ เอาข้าวใส่หม้อข้าวให้สะอาด แล้วร่อนนำออกเกล็ดให้  
 แห้ง คั้นมะพร้าวให้คั้นเอาแต่จัดโรยตงไปพอชกจระ

เค็ม ๆ ใส่ในหม้อที่ชาวชาวแล้ว ให้นำกะทิพ่นข้าว  
ประมาณ ๓ <sup>๕</sup>/<sub>๒</sub> เซ็นติเมตร ยกขึ้นตั้งไฟทิ้งไว้จนเดือด  
นาน ๆ จึงจะคนครึ่งหนึ่ง พอน้ำแห้งเอาถ่านออกเหลือ  
ไว้แค่พอไฟอ่อน ๆ ค่อย ๆ หนึบไปจนน้ำแห้ง เมื่อจวน  
จะยกลงให้ใช้ใบคองตักมิดปากหม้อเสียให้มิดชิดกันไข  
ออก เอาฝามัดคองลงทิ้งไว้ให้ระอุ

#### ๔. ปิ้งย่าง

เครื่องใช้ ของที่จะปิ้งย่าง เช่น เนื้อหรือปลา เตาที่มไฟอ่อน ๆ  
เหล็กหรือไม้ที่ใช้ของปิ้งย่าง

วิธีทำ เกลี่ยไฟในเตาให้พอ แล้วเอาเหล็กหรือไม้ที่รของวาง  
ลง เอาของที่จะปิ้งหรือย่างขึ้นวางหมั่นกลับไปกลับ  
มาให้สุกให้ทั่ว ระวังอย่าเผอละไหม้ ครั้นสุกแล้ว  
จึงยกใส่จาน จะปิ้งหรือย่างที่ตะมาก ๆ ก็ได้

#### ๕. นึ่งปลา

เครื่องใช้ กระทะ ตั้งถ้ง ปลา น้ำ

วิธีทำ เอาน้ำใส่ในกระทะพอสมควร ยกขึ้นตั้งบนเตา เอา  
ตั้งถ้งวางลงในกระทะ ตั้งปลาทิ้งหนึ่งให้ระอุแล้วจึงลง

ในถัง บดยให้นาคือคือยู่ประมาณ ๑๕ นาท  
 จึงเบิดทุ ถ้าปลางกไโดยมากเื่อปลาจะดะกแยะ หาก  
 ยังไม่สุกกไหิบิดเียคง ทงไว อกจนสุกคัดแดวจึงยกไ่  
 จาน ทำนาจมคือไว นาปลา นาดัม กะเทยม พริก  
 ขินุ ทนรวมณะดมกลกกนไท่

## ๖. ทอดปลาและเนื้อ

เครื่องใช้ กะทะ, ปลาหรีอเนอ, เยวหลิดว, นามน (เช่น  
นามนทมู นามนมะพริว นามนกว นามนนเย)

วิธีทำ เากะทะคงไฟหรอน แดวจึงเานามนไ่ดงไปใน  
กะทะคงให้ นามนรอนจด ๆ จึง เาปลา หรีอเนอทจ  
ทอดไ่ดงไป เาเยวหลิดวหมนกดบ มิถะนนะ  
ไหมี ดูจนเินวาเลิงนำรับประทานจึงดกทงไวให้  
นามนแงจึงไ่จานหรีอรามรับประทาน

## ๗. ทำนาพริกขี้

เครื่องใช้ กะบิด, กะเทยม, พริกขินหรีอพริกขิพา, นะนาว

หรือดื่มเหิน น้ำปลาอย่างดี น้ำตาล

วิธีทำ ปอกเปลือกกระเทียมออกให้หมด กระเทียม พริกขี้หนู  
หรือพริกขี้พารวมได้ครกตำพร้อมกัน บ่มมะนาวหรือ  
ดื่มเหิน น้ำตาล น้ำปลาได้ ชิมดูให้มีรสพอเหมาะ  
ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟพริกขี้หนูเม็ด ๆ โรย ใช้จิ้มกับปลา  
หรือผัก

#### ๘. หลนค่าง ๆ

หลนค่าง ๆ นุ่มหรือย่นชนิดเดียวกัน เช่น ปลาร้า, ปลา  
เจ๋า, เต้าเจี้ยว, เต้าย, ปลาเก๋ ฯลฯ แต่เท่าที่เรารู้จักกัน  
อยู่บ่อย ๆ นักเรียนควรทราบไว้ดังนี้ คือ

#### ก. ปลาร้าหลน

เครื่องใช้ ปลาร้า กระเทียม กระเทียม พริกขี้หนู หัวหอม

วิธีทำ ตำปลาร้าแดงได้หม้อ เคี่ยวให้ กลางหลนออกให้หมด  
แล้วเขย่าทางทั้งเตี้ย คนกระเทียมกระเทียมคั่วไฟเคี่ยวให้กระเทียม

แดกมัน แด่วรินปลาร้าไต้ลงไปพอดมควรวกกับกะทิ  
เมื่อเราคนดีแล้วเอาหัวหอมที่หั่นมาๆ ไต้ลงไป พริก  
ขี้พ้าไต้ ทงไฉ้ให้เดือดแล้วคักไต้ซาม (จะเอาน้ำตาล  
เหาะเพื่อไม่ให้เค็มเกินไปก็ได้)

### ข. หลนเต้าเจี้ยว

เครื่องใช้ เต้าเจี้ยว กะทิ กะทะ พริกขี้พ้า หัวหอม น้ำตาล  
วิธีทำ คนกะทิไต้กะทะตั้งบนเต้าไฟทงไฉ้ให้แดกมัน เอาเต้า-  
เจี้ยวคำให้ละเอียดไต้คนให้ทั่ว เมื่อเดือดเอาหัวหอม  
หั่นมาๆไต้ แด่วพริกขี้พ้าไต้ ทงทงไฉ้ให้เดือดจนทั่ว  
เอาน้ำตาลเหาะลงไปนิดหน่อย ยกลงคักไต้ซาม  
รับประทาน

### ค. แกงส้ม

เครื่องใช้ หอม กระเทียม พริกแห้ง เกด้อ กระบี่ ปลาร้าอ่อน น้ำ  
ปลาร้า น้ำตาล ดมมะขามเปียก ผักมะรุ่ม หรือจะ  
ใช้ผักอะไรก็ได้

วิธีทำ

เอาหอม กระเทียม พริกแห้งพอควร เกลือ กระบี่ ได้  
ครกตำให้ละเอียด ขูดเกตุตคักรับ หาง หัว  
และลำที่ขูดปลาร้าขึ้นล้างให้สะอาด เอาหน่อของ  
ปลาร้าให้สุกใส่ครกตำปนกับพริกเพื่อทำให้น้ำแรง  
ขึ้น ปอกเปลือกกะมรมให้หมดหั่นเป็นท่อน ๆ ยาว  
ประมาณ ๓ เซ็นติเมตรล้างน้ำให้สะอาด เอาพริก  
ลงละลายในหม้อพร้อมกับเอากะมรมใส่ตั้งไฟให้เดือด  
เพื่อให้กะมรมสุก เมื่อกะมรมสุกแล้ว ให้เอากะมรม  
ละลายน้ำได้ พร้อมทั้งนำปลาและน้ำตาลขมิ้น เมื่อ  
เห็นว่ารสพอเหมาะจึงเอาปลาร้าขึ้นที่เหลือได้ ปล่อยให้  
ให้เดือดทั่วเสียก่อนจึงกิน เห็นว่าปลาสุกด้วยกลด  
ตกได้ถ้วยรับประทาน

### ๑๐. แกงเลียง

เครื่องใช้ กุ้งแห้งหรือปลาร้ากรอบ กระบี่ กระชาย หัวหอม ใบ  
แมงลัก เกลือ น้ำเต้า พริกทอง หอยขมคั่วดังเอือก  
เอาอย่างหนึ่ง

วิธีทำ

เอากุ้งแห้งหรือปลากอบและใส่ครก กระบี่ กระชาย  
ตำให้ละเอียด แล้วเอาหัวหอมลงตำพอแตก ๆ  
ละลายใส่หม้อปอกเปลือกผักของหัวหรือเท้าต่างเสีย  
ก่อนให้สะอาดใส่ลงในหม้อ พอสุกจึงเอาเกลือใส่ชิม  
ดูตามชอบ ตำใบแมงลักให้สะอาดโรยลงไป ยก  
หม้อลงเป็นอันใช้ได้รับประทานได้ แต่ถ้าเราใช้เตียง  
ด้วยยอดตำถึง ชิมดูให้เหมาะก่อนจึงได้ผัก ใบแมง  
ลักไม่ต้องใช้

### ๑๑. ต้มยำไก่กับข้าวอ่อน

เครื่องใช้ ไก่ มะพร้าว ข้าวอ่อน น้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำตาล

ทราย ใบมะกรูด ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว

วิธีทำ

เอาไก่หั่นเป็นชิ้น ๆ ตำน้ำให้สะอาด คั้นกะทิ เอา  
หัวกะทิไว้ต่างหาก เหลือมันไว้เคี่ยวกับไก่ให้เปื่อย  
หั่นตะไคร้เป็นท่อน ๆ ใส่พร้อมข้าวซึ่งหั่นเป็นแว่น ๆ  
พอสุกก็เอาใบมะกรูดใส่หัวกะทิตราดยกลง ตักใส่ชาม  
เอามะนาว น้ำปลา น้ำตาลนิดหน่อยเหาะกันเปรี้ยว

ชิมดูเห็นว่าเหมาะ เขาพริกเผาดะดวย ใบผักชีโรยยกไป  
รับประทาน

## ๑๒. ทอดผัก

เครื่องใช้ แป้งข้าวเจ้า น้ำมันหมู ใบพริก ดอกตะเอน ดอก  
แคอย่างใดอย่างหนึ่ง ปูนที่ไม่ได้ผสมดัดเดียนิด  
หน่อย

วิธีทำ เอาแป้งข้าวเจ้าผสมกับน้ำได้ปูนนิดหน่อย ระวังอย่า  
ให้เหลวเกินไป ตั้งกระทะเอาน้ำมันหมูใส่ พอร้อนจัด  
เอาใบพริกดอกตะเอนแคเป็นแผ่นๆทอดพอเหลือง  
ตักออกทั้งไว้ให้น้ำมันแห้ง แล้วประดับจานยกไป  
รับประทานได้

## ๑๓. ตำส้มตำ

เครื่องใช้ มะระกลย กุ้งแห้ง ส้มมะขามเปียก น้ำตาลปึก น้ำ  
ปลาด กะเทียม พริกไทย พริกขีหนู มะนาว

วิธีทำ เอามะระกลยปอกเปลือกขูดให้ละเอียดเป็นฝอย (หรือ

จะใช้เครื่องชุด ๆ ก็ได้) เอาทั้งแห้งกะเทียม พริกไทย  
พริกขี้หนูพอสมควรตำให้ละเอียด แล้วเอามาเคล้า  
กับมะระก๋อยให้เข้ากัน คั้นคั้นมะระก๋อยบีบใส่ น้ำตาล  
น้ำปลาคลุกชิมดู เห็นว่าเหมาะแล้ว หั่นมะนาวเป็นชิ้น  
เล็กๆ ใส่น้ำลงไปหยิบใส่จานหรือชามยกไปรับประทาน

#### ๑๔. เจียวไข่

เครื่องใช้ หัวหอม, ไข่, น้ำปลา, น้ำมันหมู

วิธีทำ เอาไข่ค่อยใส่ชาม ใช้ไข่ปลา ๑ ช้อนค่อยไข่ ๑ ฟอง หั่น  
หัวหอมใส่ชิ้นเล็กๆ เค็มน้ำประมาณ ๑ ช้อน ต้มน้ำ  
ให้ฟู เอากระทะตั้งบนเตา แล้วเอาน้ำมันหมูใส่ในกระทะ  
ตะลึงให้ทั่วเพื่อไม่ให้ไข่ติดกระทะ เมื่อกระทะร้อนเทไข่  
ใส่ลงไป กดอกไข่ไว้ทั่วกระทะบางๆ เมื่อสุกให้มัน  
ไข่เข้าไปเป็นท่อนกลมตัดใส่จาน

#### ๑๕. ต้มเนื้อสัตว์

เครื่องใช้ เนื้อวัว หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ ขมิ้นผลหรือ  
กะป๋อง เกล็ด พริกไทย น้ำมันหมูหรือน้ำมันหอย

วิธีทำ

เอาเนื้อวัวกับหอมหัวใหญ่สับให้ละเอียด ตำเกลือ  
และพริกไทยเคล้าให้เข้ากับเนื้อป็นเป็นก้อน เอาน้ำ  
มันหมูหรือเนยใส่กะทะตั้งไฟให้ร้อน เอาเนื้อที่ป็นเป็น  
ก้อนลงทอดพอมันเหลือง ๆ ตักใส่หม้อเอามะเขือ  
เทศผลหรือกะป๋องใส่คั้นพอเนื้อเบื่อย ชิมดูให้รสพอ  
เหมาะ ยกตั้งไว้รับประทานได้ หรือเวลาคั้นเนื้อจะ  
ใช้หอมหัวใหญ่หั่นเป็นชิ้น ๆ ใส่ด้วยก็ได้

### ๑๖. ต้มผัก

เครื่องใช้ ผักที่จะใช้ต้ม น้ำตาลทรายขาว

วิธีทำ

เอาน้ำใส่กะทะหรือหม้อพอสมควรยกขึ้นตั้งไฟให้เดือด  
เอาผักที่จะต้มล้างให้สะอาดใส่ลงไปเหี่ยวให้น้ำตาลทราย  
ขาวนิ่มหน่อย เพื่อให้มีรสหวานและให้ผักมีสีเขียวน  
สดน่ารับประทาน เมื่อสุกและเบื่อยดีแล้วยกตั้ง

### ๑๗. ขนมหกถ้วย

เครื่องใช้ ถ้วยน้ำอะว่า แป้งขาวจ้าว น้ำตาล มะพร้าว ใบของ

วิธีทำ ไซดกแบ่งกับกด้วยให้เข้ากันและให้ละเอียด เอา  
มะพร้าว ทั้งยวงลงขยำใส่น้ำตาลให้หวานพอเหมาะกับ  
ความต้องการ ตักใส่ห่อใบของ เขามะพร้าวขูดๆ  
วางหน้าผดหน้าห่อใส่ถึงครึ่งในกะทะนี้จะสุกหรือไม่  
สุกให้แก้ห่อดู ถ้าสุกก็ยกลงใช้รับประทานได้

### ๑๘. บวชชี

เครื่องใช้ กด้วยน้ำเต้า มะพร้าว เกล็ด น้ำตาลทราย

วิธีทำ คั้นกะทิเอาหัวไว้ต่างหาก ปอกเปลือกกด้วยออกแต่  
คัตเป็นท่อนๆ ให้พอเหมาะกับการรับประทานได้ลง  
ไปในกะทิ ยกลงตั้งไฟพอ กด้วยสุก จึงเอาน้ำตาลและ  
เกล็ดใส่ลงไปชิมดูเห็นหวานเหมาะแล้วเอากะทิราดยกลง  
ตักใส่ถ้วยรับประทาน

### ๑๙. เชื่อมกล้วย

เครื่องใช้ น้ำตาลทรายขาว กด้วยน้ำเต้า หรือกด้วยไข่ กด้วย

หักมุก แล้วแต่เราจะต้องการ กะทะทอง

วิธีทำ เอากะทะทองตั้งไฟ เอาน้ำและน้ำตาลใส่พอให้เหมาะ  
ส่วนกัน ตั้งทองไว้จนเดือด ตักกด้วยที่จะเชื่อมออก

เป็นท่อน ๆ ให้พอเหมาะใส่ลงไป เคี้ยวไปจนกลืนด้วย  
 ดูก ด้กได้จามรับประทาน ถ้าเป็นกด้วยน้ำตะว้าต้อง  
 เคี้ยวจนาน ๆ เพื่อกด้วยจะได้เห็นยว แต่ถ้าเป็นกด้วย  
 ไซหรือกด้วยหักมุกต้องได้กด้วยเวดาน้ำตาลแก่จึงจะ  
 เห็นยวนำรับประทาน

## ๒๐. เบื่อกสกลูกกับมะพร้าวอ่อน

เครื่องใช้ ตำคูน น้ำตาลทราย มะพร้าวอ่อน

วิธีทำ เอาตำคูนล้างน้ำเสียให้สะอาด ใส่กระทะทองกับน้ำคืบ  
 ยกลงบนเตาไฟ คนอยู่ตลอดเวลาดจนตำคูนสุก เมื่อ  
 ตำคูนสุกแล้วจึงเอาน้ำตาลใส่ หากไม่น้ำตาลจะวิตติ  
 ทำให้ตำคูนไม่สุก เมื่อตำคูนสุกดีแล้วหั่นมะพร้าวอ่อน  
 ใส่ลงไป คนให้ทั่วแล้วชิมดูยกลง เวลารับประ-  
 ทานตักตำคูนใส่ถ้วย คั้นกะทิเอาแต่หัวใส่เกล็ดอื่นท่นอย  
 พอเค็มหยอดใส่ตำคูนรับประทาน

## ๒๑. การขงน้ำชาและกาแฟ

เครื่องใช้ น้ำตาล นมข้น กาแฟหรือชา ถุงขง นมสด แก้ว  
ช้อน

วิธีทำ เอานมข้นใส่แก้วพอประมาณ เทยาระน้ำตาลนิดหน่อย  
เอากาแฟหรือชาใส่ถุงขง เอาน้ำร้อนใส่กลดกไป  
กลดกมาให้ชาหรือกาแฟออกในแก้วอีกใบหนึ่ง แล้ว  
เทใส่ในแก้วที่ใส่นมข้นคนให้ทั่ว เอานมสดราดลง  
ไปรับประทาน ระวังอย่าใส่ชาหรือกาแฟให้มากจะแ่  
คมไม่น่ารับประทาน

## ๒๒. วิธีชงโคโก

เครื่องใช้ โคโก นมข้น นมสด น้ำตาล

วิธีใช้ เอาโคโกใส่ถ้วยแก้ว ตักนมข้นใส่ให้พอเหมาะกัน  
คำให้เข้ากันให้ต้อยาให้เป็นก้อน เทยาระน้ำตาลนิดหน่อย  
เอาน้ำร้อนใส่ลงไปคนให้ทั่วราดนมสดใช้รับประทานได้

ในหอซอกตากตามานนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ ๓ จะต้องฝึกหัดทำ  
 ให้ได้อย่างน้อย ๑๕ อย่างให้เป็นที่น่าพอใจ แต่นักเรียนที่จะหุงข้าว  
 และทำกับข้าวได้ชำนาญนั้น ครึ่งแรกจะต้องฝึกหัดเป็นคนรับใช้  
 ของผู้ปกครองก่อน เมื่อผู้ปกครองใช้ให้ทำอะไรก็ทำตามได้ แล้ว  
 จึงค่อยฝึกหัดทำด้วยตนเองจึงจะเกิดความชำนาญได้ นักเรียน  
 หญิงทุกคนต้องระลึกไว้เสมอว่า การครัวเป็นหน้าที่โดยตรง  
 ของคน หากหญิงคนใดขาดความรู้ในเรื่องนี้เสียแล้วย่อมทำ  
 ให้คำของคนตกไปอย่างหนัก

๘. อาหารสำหรับเด็กอายุ ๑-๒ ขวบได้ เคี้ยวบดคลุก

เด็ก รู้จักรักษาความสะอาด ให้อาหารเด็กและคนเก็บได้

ก. การชอนมนาค การชอนมนาคนักเรียนบางคนจะนึก  
 เดียวว่าเป็นของง่ายไม่จำเป็นจะต้องศึกษา แท้จริงหากเราไม่มี  
 ความรู้และความชำนาญแล้ว เด็กอาจไม่สะอาดหรือสำลักน้ำ  
 เกิดอันตรายได้ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ไว้ สำหรับเด็ก  
 อายุ ๑-๒ ขวบนับว่าเป็นเด็กโตแล้วเราจับได้ถนัด ครึ่งแรก  
 เราเอาแขนซ้ายของเรา ช้อนหลังไปได้ รักแร้เอามือโอบหน้าอก  
 เด็กไว้ ใช้มือขวาตักนํารดูลูกตัวเล็กให้สะอาด แล้วใช้ตะมู้น้อม

หรือส่งบุ๋ยาฟอกให้ทั่วร่างกายเด็ก แล้วเขานำราดล้างสระบ่อออกให้  
หมด เขามีอชวาชุมน้ำในขันต่างหน้าและเฉยผมเด็กให้ทั่ว อย่า  
เขานำรดศีรษะเด็ก เพราะเด็กยังอ่อนอยู่ จะทำให้เด็กต่ำถนัดน้ำจะ  
ทำให้เป็นหวัดได้ เมื่อเสร็จแล้วใช้ผ้าเช็ดตัวให้แห้ง แล้วใช้  
ดินสอพองประคบทั่วตัว หรือจะใช้ขมิ้นทาก็ได้ หรือถ้ามีแป้ง  
ฝุ่นกะป๋องจะใช้โรยก็ได้ แล้วเขาวางลงนอนบนเบาะหรือจะ  
อุ้มพาเดินเล่นในบริเวณบ้านที่ร่ม ๆ และเย็น ๆ ก็ได้

ข. การเตรียมขวดคลุกเด็ก ขวดคลุกสำหรับเด็กหากปล่อย  
ให้ตั้งปรกไม่สะอาดแล้วจะเป็นอันตรายแก่เด็กมาก เมื่อเด็ก  
รับประทานนมหมดแล้วจะต้องล้างให้สะอาดด้วยน้ำร้อนใช้แปรง ๆ  
ข้างในขวดให้สะอาดกว่าใจเห็นยิ่ง อย่าได้ทิ้งให้นมคาขวดอยู่  
เป็นอันขาด เพราะถ้านมบูดแล้วจะทำให้เด็กท้องเสียไม่สบาย  
เมื่อจะรงให้เด็กรับประทานอีก ให้เขานมได้แก้ว เขาน้ำร้อน  
จัด ๆ ใส่ลงไปให้พอเหมาะกับนม เพื่อให้มันสุก คนให้ทั่วทั้ง  
ไว้พออุ่น ๆ เขาขวดและหัวนมมาล้างด้วยน้ำร้อนอีกทีหนึ่ง  
จึงเขานมใส่ใช้ให้เด็กรับประทาน ระวังอย่าให้เมตงวันคอดนม  
และหัวนมหรือขวดได้จะทำให้เด็กเกิดโรค และเก็บนมใน

กะป๋องไว้ให้ต๋อยาให้เสีย คือถ้านมเสียจะมีรสเปรี้ยวจะทำให้  
เด็กเสียทอง

ค. การรักษาความสะอาด ตามธรรมชาติเด็กเล็ก ๆ ย่อม  
คลุกคลีอยู่กับสิ่งสกปรก เกิดความสกปรกได้ง่ายอยู่ตลอดเวลา  
ฉะนั้นผู้เลี้ยงเด็กจึงควรระวังอยู่เสมอ เมื่อเห็นว่าเด็ก  
สกปรกต้องเอาเชาบน้ำทันที แล้วประคบด้วยดินสอพอง ระวังใ  
ที่เด็ก ถ่ายขี้จากระ หรือ บั้วสำจะ เสว็จ แล้ว ต้อง ถ้างให้ สระอา  
บะ, ผ้าปูเบาะ ตลอดจนเครื่องนุ่งห่มของเด็กต้องหมั่นซักและ  
ฟอกสระบู้งแดด วันหนึ่งควรอาบน้ำเด็กอย่างน้อย ๓ ครั้ง  
คือ เช้า กลางวัน และเย็น เครื่องแต่งตัวต้องหมั่นเปลี่ยน  
เมื่อเห็นว่าเด็กใช้จนสกปรกแล้วอย่าให้นุ่งห่มซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่  
จะเกิดโรค

ง. ให้อาหารเด็กและคนเจ็บได้ เด็ก ๆ หรือคนเจ็บตาม  
ธรรมชาติย่อมมีกำลังธาตุอ่อนกว่าคนที่มั่งร่างกายสมบูรณ์ ดังนั้น  
อาหารที่จะให้รับประทานจึงสำคัญมาก ควรให้อาหารชนิด  
ย่อยง่าย จึงจะไม่ทำให้เด็กท้องเสีย ยิ่งคนที่เจ็บป่วยอยู่ด้วยแล้ว  
เรื่องอาหารเป็นเรื่องควรระวังมาก เพราะถ้าเราให้อาหารผิด

แล้ว อาหารนั้นอาจไปเป็นพิษทำให้ผู้เจ็บป่วยถึงตายได้ หากไม่ถึงตายก็อาจทำให้โรคกำเริบขึ้นได้อีกเนื่องจากผิดคำแนะนำ เพื่อกความปลอดภัยเราควรได้รับความแนะนำจากนายแพทย์ก่อน ว่าคนเจ็บด้วยโรคชนิดนั้น ๆ ควรให้อาหารอย่างใด และอาหารชนิดใดเป็นพิษกับโรคชนิดนั้น เมื่อนายแพทย์ได้บอกกล่าว เราผู้พยาบาลก็ยังคงจำไว้และปฏิบัติตามคำแนะนำของนายแพทย์ทุกประการ หลักระสำคัญในเรื่องอาหารของคนเจ็บหรือเด็กนั้น มีดังนี้

๑. ต้องเป็นอาหารชนิดที่ง่าย
๒. ต้องเป็นอาหารที่บำรุงกำลังทำให้เกิดเนื้อ
๓. ต้องเป็นอาหารชนิดที่รับประทานง่าย
๔. ต้องไม่เป็นอาหารที่แสดงต่อโรคนั้น ๆ
๕. ต้องไม่เป็นอาหารที่ เค็มจัด เปรี้ยวจัด และเผ็ดจนเกินไป
๖. วิธีการกำหนดอาหาร ตลอดจนการประหยัลดพินา

และไฟ พ้อบ้านและแม่เรือนย่อมมีหนทางสำคัญมาก ที่จะช่วยระมัดระวังการเจ็บป่วยให้ช้อยภายในครอบครัว หากจ่ายมากเกินไป

ไปกล่าวทางที่หามาได้แล้ว ความทายนะก็จะมาสู่ครอบครัวนั้น  
จึงเป็นหน้าที่ของพ่อบ้านและแม่เรือนที่จะต้องระวังดังนี้

ก. เงินที่หามาได้จะต้องแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ส่วนหนึ่ง  
ใช้จ่ายบำรุงความสุขของครอบครัว ส่วนที่สองเก็บไว้ในคราว  
เจ็บไข้ ส่วนที่สามเก็บไว้เป็นมรดกของลูกเพื่อจะได้เอาไว้  
ดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้า

ข. ตั้งใจที่หมดสติของจิตเจงหาข้อมาให้ครบบริบูรณ์

ค. ตั้งใจที่ขำรุดต้องรับซ่อนแถมอย่าปล่อยทิ้งให้เสียหาย

ง. อาหารการกินต้องคว่ำจุ่มเป็นไม่ว่าเป็น อย่าตามใจ  
ปากและท้อง เมื่อเห็นว่าไม่เกิดประโยชน์ของดันท

จ. ตั้งใจที่ควรทำได้ทำเอง อย่าต้องจ้างเขา เก็บเงินนั้น  
ไว้ใช้ดีกว่า เช่น การตักน้ำ การซักผ้า การทำฟัน ฯลฯ

ฉ. ตั้งใจเป็นคนกระหมัดกระหม่อม อย่าเป็นคนมีอหัง  
กันห่าง

ช. เมื่อประกอบอาหารเสร็จแล้ว อะไรเหลือพอที่จะเก็บ  
ไว้ใช้คราวต่อไปได้ต้องเก็บไว้ อย่าเห็นแก่ของเด็ก ๆ น้อย ๆ  
เช่น ถ่านที่เหลือหรือฟืนที่เหลือต้องเก็บไว้เป็นต้น

หากเพื่อนและแม่เรียนทุกคน ได้ปฏิบัติตามหลักที่กล่าว  
มานี้แล้ว ครอบครัวนั้นก็จะมีความสุขที่เพิ่มพูนไปด้วย  
ความสุขกายและสุขใจ โลกคือความหายนะและเศรษฐกิจ

๓๐. คู่มือการวางรถไฟเป็น อ่านข่าวคราวในหนังสือพิมพ์ให้  
คนแก่หรือคนเจ็บฟังได้

ก. การคู่มือการวางรถไฟ การวางรถไฟนั้นจะมีอยู่ตามสถานที่  
ที่ทำงานเกี่ยวกับรถไฟหรือตามสถานที่รถไฟต่าง ๆ เราจะชวน  
ไว้ในที่เปิดเผยเพื่อให้ประชาชนทราบ ซึ่งมีเป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. เวลาารถออก และเวลารถถึงสถานที่ต่าง ๆ
๒. อัตราค่าโดยสารโดยส่วน ๆ ขึ้น
๓. รายชื่อสถานที่ต่าง ๆ

นักเรียนทุกคนต้องดูให้เข้าใจไว้ หากเราต้องการจะไป  
ไหนมาไหนโดยรถไฟจะได้ไม่คลาดเคลื่อนรอบวนรถ หรือตระ  
เตรียมค่าโดยสารไปได้ถูกต้องไม่เสียเวลา นักเรียนควรไปดู  
เสียตามสถานีรถไฟที่อยู่ใกล้ ๆ ถึงแม้จะไม่ใช่ประโยชน์แก่  
นักเรียนโดยตรง หากมีใครเราไปตามเรา ๆ ก็จะได้ช่วยเหลือ  
บอกเราได้บ้างตามควร

ข. อ่าน ข่าวคราวใน หนังสือ พิมพ์ให้ คนแก่หรือคนเจ็บฟัง  
ตามปกติคนแก่ที่มีอายุแล้ว หรือผู้ที่เจ็บป่วยอยู่ ย่อมอยาก  
หาความรู้อย่างไรและเพติดเพติดคือสิ่งหนึ่งสิ่งใดเสีย เพื่อทำ  
ให้ร่างกายเป็นสุขใจและไม่หงุดหงิด ดังนั้นนักเรียนพอจะช่วย  
เหลือได้ก็ด้วยการอ่านหนังสือที่เป็นประโยชน์ให้ฟัง หรืออ่าน  
ข่าวคราวในหนังสือพิมพ์ให้ฟัง ผู้คนใจคอจะได้ไม่ฟุ้งซ่านคิดถึง  
เรื่องอื่น ๆ ทำให้สุขภาพและสุขใจ ใจคอผ่องใส โรคภัย  
และไข้เจ็บอาจทุเลาได้ เป็นหนทางให้คนเจ็บป่วยหายวัน  
หายคืน แต่ข้อสำคัญหนังสือหรือข่าวสารต่าง ๆ ที่นักเรียน  
จะอ่านให้คนแก่หรือคนเจ็บฟังนั้น จะต้องยึดหลักดังนี้

๑. อย่าให้เป็นเรื่องที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความเศร้าโศกเสียใจขึ้น
๒. อย่าให้เป็นเรื่องที่ควรใช้ความคิด
๓. ควรเป็นเรื่องที่ขบขัน ชวนหัว ทำให้เขาเบิกบาน
๔. ควรเป็นเรื่องที่ถ้อยคำด้านฉนวนไพเราะอ่อนหวานน่าฟัง
๕. อย่าให้เป็นเรื่องที่โกหก หรือเกินความเป็นจริงจะทำให้ผู้ฟังเมื่อ ไม่เกิดประโยชน์ต่อความต้องการ
๖. อย่าใช้เวลาให้นานเกินสมควร ทั้งผู้ฟังและผู้อ่านจะเกิดความเหนื่อย

## สรุปความ

เรือนและห้องเรียน ต้องหมั่นดูแลรักษา อย่าให้  
 สกปรกและรกรุงรัง จะเป็นเหตุเพาะเชื้อโรค ระวัง  
 และหยักใช้ตามฝานั่งต้องสะอาดให้หมด

เครื่องใช้ต่าง ๆ เช่นเครื่องเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง  
 เงิน เครื่องแก้ว เครื่องไม้ ต้องเช็ดถูและเก็บไว้ในที่ ๆ  
 อย่าปล่อยให้เปื้อนสนิม หรือมีหมอง จะทำให้เสียหรือ  
 ชาติคุณค่าไป สิ่งใดควรขัดต้องขัด ยาที่ใช้ขัดกันโดยมาก  
 เขาใช้ ดินส้ม, ขอบเปรี๊ยะ ๆ และดินสอพอง แต่ใช้สระบู  
 ฟอกต่างนาเช็ดให้แห้งสนิท

เบาะและหมอน นักเรียนต้องหมั่นตากหมอนซักอย่าปล่อยให้  
 ให้สกปรกจะเกิดเป็นโรคผิวหนังขึ้น เช่น หิด เหา ฯลฯ  
 แต่ถ้าจะไม่ถึงกับเป็นโรคผิวหนังก็จะทำให้เรานอนไม่สบายคันตัว  
วิชอนน่านหรือหยดเทียนที่ผ้า ให้ใช้เอากะดาษขี้ผึ้ง  
 ทับลงไปแล้วเอาเตารีดรีดข้างบนสักทีหนึ่ง แล้วนำไปซักและ  
 ผึ่งแดดไว้

# การชักผ้า

ก. ผ้าเปื้อนโคลน ทั้งให้โคลนแห้งเสียก่อนแล้วจึงระดับ  
ออกนำไปซัก

ข. ผ้าเปื้อนน้ำมัน ต้องถอนน้ำมันออกเสียก่อนจึงนำไปซัก

ค. ผ้าเปื้อนน้ำมัน ต้องใช้ของเปรี้ยว ๆ ถูออกเสีย  
ก่อนแล้วจึงค่อยนำไปซัก

ง. ผ้าเปื้อนขี้หมาก ใช้ด่างฟอกให้ทั่วแล้วขยให้สะอาด  
ซักหน้าผังก้างคาว

การครีว นักเรียนต้องทำสิ่งเหล่านี้โดยง่าย ๓๕ อย่าง  
คือ หุงข้าว ต้มข้าว หุงข้าวหมก บึงย่าง ฝรั่งปลา ทอดปลา  
และเนื้อ ทำนาพริกจุ่ม หดนมต่างๆ แกงส้ม แกงเผ็ด ต้ม  
ยำ ทอดผัก ตำส้มตำ เคี้ยวไข่ ต้มเนื้อสัตว์ ต้มผัก ขนมห  
กถวย บวชชี เชื่อมกถวย เปียกธำมศู ชงน้ำชากาแฟโคโก้  
การอาบน้ำเด็กและจัดของคณม เด็ก ๆ อย่างโปรดให้เด็กปรก  
คองหมั่นอาบน้ำคอง เขาเรนช้ายของเราอ้อมหลังได้รักแ  
เขามือโอบหน้าอกเด็กไว้ ใช้มือขวาตักน้ำรดแล้วเอาด้ามฟอก

ต่างให้สะดวกจึงเอาดินสอด่ของประ ส่วนของคนมคังสะดวก  
 ต่างด้วยน้ำร้อนกว่าทั้งไว้ให้แห้ง อย่าให้เมตงวันคอมหัวนม  
 และขวดดุด

ให้อาหารคนเจ็บแต่ละเด็ก มีหลักดังนี้

ก. อาหารชนิดย่อยง่าย ไม่ทำอันตรายท้อง

ข. อาหารที่ก่อให้เกิดอาการแพ้

ค. อาหารที่ไม่แสดงต่อโรค

ง. อาหารที่ไม่เปรี้ยว เค็ม และเผ็ดจัด

อ่านหนังสือให้คนแก่และคนเจ็บฟัง มีหลักดังนี้

ก. อย่าเป็นเรื่องที่สร้างความคิด และเกิดความเศร้าโศก

ข. ควรเป็นเรื่องที่ชวนให้เราะ

ค. อย่าให้เป็นเรื่องโกหกและเกินความจริง

ง. อย่าใช้เวลานานเกินไป

### คำถามท้ายบท

๗. จงกล่าวถึงการบันทึกประวัติ และห้องเรียนมาให้ฟัง

(ครูควรให้ปฏิบัติทำให้ดูจริง ๆ ด้วย)

๒. เราจะมีวิชาเครื่องใช้ต่อไปนี้อย่างใดบ้าง  
เครื่องเหล็ก ทองแดง ทองเหลือง เงิน กระดาษ  
แก้ว เครื่องไม้
๓. จงกล่าวถึงการรักษาศรีให้สะอาดมาให้ฟัง
๔. จงกล่าวถึงการทำความสะอาดรองเท้าหนัง และรองเท้า  
ผ้ามาให้ฟัง
๕. จงกล่าวถึงวิธีขัดกวาด พรหม เบาะ หมอน มาให้ฟัง
๖. การจัดเข้าของเป็นที่และเป็นที่ระเบียบเรียบร้อยนั้น มี  
ประโยชน์อย่างไร
๗. หากผ้าของเราเปื้อนน้ำมันหรือเทียน เราจะมีวิธีถอน  
ให้สะอาดได้อย่างไร
๘. จงกล่าวถึงวิธีจัดดอกไม้ด้วยพานและแจกันมาให้ฟัง
๙. เราจะมีวิธีจัดโต๊ะและปรนนิบัติผู้รับประทานอาหารได้อย่างไร  
วิธีรับยให้ละเอียด
๑๐. หากผ้าของเราเปื้อนสิ่งต่อไปนี้เราจะมีวิธีซักอย่างไร  
เปื้อนโคลน เปื้อนน้ำมัน เปื้อนน้ำหมาก เปื้อนอย่าง  
ธรรมดา

๓๑. จงบอกถึงวิธีลดน้ำหนักให้ฟัง
๓๒. การเย็บผ้าด้วยจักรเรามีหลักอย่างไร
๓๓. การเย็บผ้าด้วยมือมีข้อควรระวังอะไรบ้าง บอกวิธีเย็บมาด้วย
๓๔. จงกล่าวถึงวิธีทำสิ่งต่อไปนี้  
 หุงข้าว แกงส้ม ทอดปลา ทำนาพรักจุ่ม หดนปลา  
 ร้า แกงเตยง คัมย้าและเบวชชี่
๓๕. จงกล่าวถึงวิธี ชงน้ำชา กาแฟและโคโกมาให้ฟัง
๓๖. จงกล่าวถึงวิธีอาบน้ำเด็ก และเตรียมขวดดูดเต้าน้อย  
 ๑-๒ ขวบมาให้ฟัง
๓๗. อาหารของคนเจ็บและเด็กนั้นเราควรจัดอย่างไร
๓๘. หากครอบครัวใดไม่ประหยัดในเรื่อง พิน น้า ไฟ  
 จะได้รับผลอย่างไรตอบมาเป็นข้อ ๆ
๓๙. การดูตารางรถไฟเป็นมีประโยชน์อย่างไร
๔๐. ในห้องตารางรถไฟเราบอกอะไรไว้ให้เราทราบบ้าง
๔๑. จงกล่าวถึงหลักการอ่านหนังสือให้คนแก่และคนเจ็บฟัง  
 ว่าเรามีหลักอย่างไร

## ๘ บทที่ ๔

### ง. การช่วยเหลืออื่น ๆ

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในหมวดการช่วยเหลือ  
ต้องได้ทำการช่วยเหลือในเคสหนึ่ง ๆ ไม่น้อยกว่า ๒๐ ครั้ง  
ดังมีหัวข้อที่จะทำการช่วยเหลือ ดังนี้

๑. มีความรู้ในท้องถรอบ ๆ ที่ตั้งหมู่พอสทางได้เป็นผู้เดิน  
ข่าวได้ เมื่อนักเรียนอาศัยอยู่ในท้องที่ใด ๆ ก็จำเป็นต้อง  
หาความรู้รอบตัวเกี่ยวกับในท้องถิ่นนั้น ๆ เมื่อถึงคราวจำเป็น  
มีเหตุการณ์หรืออะไร ๆ เกิดขึ้น จะได้ไปมาได้ถูกต้องไม่  
หลงทาง เช่นเขาจะใช้ให้น้ำจดหมายไปให้ใคร หรือเขาขอ  
ความช่วยเหลือให้ส่งทางให้ จะได้บอกเขาถูก ไม่ทำให้ผู้อื่น  
เสียเวลา

๒. จัดหารางวัลเป็นเครื่อง ต่อกแก่เพื่อน นักเรียน ด้วยกัน  
หากนักเรียนคนใดมีความเกียจคร้านไม่ตั้งใจเรียน เรา  
ควรได้ช่วยเหลือเขาโดยจัดหารางวัลเป็นเครื่องตักเตือนในการเรียน

เพื่อให้เด็กเรียนนั้นเกิดความมานะขยันขันแข็งในการเรียนจน แต่  
รางวัลนั้นไม่ควรให้มัวราคาแพงเกินไป รางวัลนั้นได้แก่

ก. คำพูดยกย่อง หรือชมเชย

ข. สิ่งของที่ราคาไม่แพงเกินไป เช่น สมุด ปากกา

๓. ช่วยในการบ่มองกันแมลงวันและยุง ปราบหนุ กำจัด

สิ่งโสโครก เราขอมได้เรียนรูมาจากชั้นต้น ๆ แล้วว่า แมลง  
วันกัด, ยุงและ หนูกัด เป็นสัตว์ที่น่าเชื่อโรคมารู้คนได้  
อย่างสำคัญ ฉะนั้นเราต้องบ่มองกันสัตว์จำพวกนั้นอย่าให้เกิดมี  
ขึ้นได้ คือ

ก. อาหารต่าง ๆ ต้องเก็บให้มิดชิด มิดูได้ มีฝาปิด  
อย่าให้สัตว์พวกนั้นดมและกินได้

ข. บ่อน้ำเน่าอย่าให้มีในบ้านได้ เพราะเป็นที่เกิดของยุง  
ถ้ามีของถมเสียหรือเขาน้ำสกปรกเสีย ยุงจะโตไม่มเกิด

ค. อย่าปล่อยให้บ้านรกรุงรังเป็นที่อาศัยของหนู หาเครื่อง  
ตก ๆ หนู ไร่ยาเมื่อคดถูกอาหารให้หนูกิน ต้องสัตว์ไว้จับหนุ

ง. ซ้วมต้องปิดให้มิดชิด อย่าให้เป็นที่เกิดของแมลงวันได้

จ. ต้องมกเก็บสิ่งโสโครกแล้วนำไปเผาไฟหรือฝังเสีย

๔. หาเครื่องนุ่งห่มให้คนที่ตกทุกข์ได้ยาก หากเราไปพบคนที่ตกทุกข์ได้ยากเข้า เราต้องช่วยเหลือเขาได้บ้างตามกำลังที่เราพอจะช่วยเหลือเขาได้ เช่น

ก. ให้เครื่องนุ่งห่ม เช่น เสื้อ ผ้าห่ม และผ้าห่ม

ข. ให้อาหารบริโภค

ค. ใช้กิริยาจาที่สุภาพอ่อนโยนพูดคุย

๕. ประดิษฐ์สิ่งต่างๆที่เป็นประโยชน์หรือทำความดีอย่าง  
ให้แก่โรงเรียน เช่น

ก. หาของมาประดิษฐ์ ทำเป็นของที่เป็นประโยชน์ให้เป็นสมบัติของโรงเรียน เช่น เครื่องใช้ในการสอน เขียนภาพประกอบในการเรียนและสอนเป็นต้น

ข. ทำความสะอาดพื้นโรงเรียนและบริเวณโรงเรียน เพื่อ  
ให้สวยงาม

ค. ปลูกต้นไม้ที่เป็นประโยชน์ประดับประดาโรงเรียน

ง. ตัดกิ่งไม้ที่เกาะโรงเรียน และตัดพุ่มไม้ประดิษฐ์ให้เป็นพุ่มที่สวยงาม

๖. หาเครื่องมือในการเรียนทั้งบปพร่องให้บริบูรณ์ คือ

นักเรียนที่ยากจน ไม่มีเครื่องแต่งเรียน หรือเครื่องมือในการ  
 เติบโตเรียนครบบริบูรณ์ เราควรจัดการหาความช่วยเหลือตาม  
 กาลเทศะจะช่วยเหลือกันได้ เช่น

ก. สัมนต์และหนังสือที่เขาไม่มีใช้

ข. เครื่องใช้ เช่น ดินสอ คัมปาลกกา ไม้บรรทัด ยางลบ

ฯลฯ

ค. เครื่องแต่งกายที่ใช้กันมาแต่เรียน

๗. ช่วยเขียนภาพแสดงประโยชน์ของนามัย เราย่อมทราบ

กันดีแล้วว่า การรอนามัยนั้นมีประโยชน์อย่างไร ถ้าหากเราได้  
 เขียนภาพแสดงถึงคุณและโทษของการรอนามัยเผยแพร่ให้คนทั้ง  
 หลหายทราบแล้วย่อมทำให้การรอนามัยขยายตัวแพร่หลายยิ่งขึ้น  
 ซึ่งเราพอจะช่วยเหลือได้ คือ

ก. เขียนภาพแสดงคุณประโยชน์ของการรอนามัย มีดเผยแพร่  
 แพร่ไพฑูริย์ชุมชน

ข. เขียนภาพแสดงถึงโทษของการขาดอนามัย บัดเผย  
แพร่ไว้ในที่ชุมนุมชน

ค. แนะนำหรือออกแบบให้เพื่อนช่วยทำ

ง. ถึงคราวประกวดภาพ เช่นในอัมมงานกาชาด เขียนภาพ  
ส่งเสริมการอนามัยเข้าประกวด

๑. ช่วยในการประชาสัมพันธ์ ในชั้นมุ่งหวังจะให้  
นักเรียนได้ช่วยเหลือประชาชนด้วยประการต่าง ๆ เช่น

ก. เมื่อถึงคราวมีโรคระบาดเกิดขึ้น นักเรียนต้องออกทำ  
การแนะนำถึงวิธีป้องกันและการกำจัด

ข. เข้าชวนแห้ว เพื่อเผยแพร่กิจการของการอนามัย เมื่อ  
ถึงคราวให้ประชาชนทราบ

ค. ช่วยเหลือนายแพทย์ตามทางที่ควร เมื่อถึงคราวที่นาย  
แพทย์ออกทำการช่วยเหลือประชาชน

ง. ประกาศให้ประชาชนทราบถึงผลประโยชน์ของการประ-  
ชาอนามัยพิทักษ์

๑. ช่วยหิ้วหรือขนของให้คนแก่ หากนักเรียนไปพบปะ  
คนแก่หรือคนทุพพลภาพของจนเขลามีอะไรจะถือไปได้ ต้องรีบเข้าทำ

การช่วยเหลือ อย่าปล่อยให้ตายจนเขาคงออกปากขอความช่วยเหลือ เช่น

ก. ช่วยคนแก่หิวหรือจนของ

ข. ช่วยผู้พิการชอนแวนของ

ค. ช่วยคนทึบหรือหิวหรือเหลือมือไปไม่หมด

ง. ช่วยจูงคนแก่ข้ามถนน

จ. หากถึงคราวที่ถึงกับจะต้องขึ้นคนแก่ นักเรียนก็ต้อง

ช่วยและทำการอุ้ม หากเราไม่ทำดังพลัดของขอแรงผู้อื่นให้ช่วยเราต่อไป

๑๐. ทำประโยชน์แก่หมู่คณะและแก่ชาติ ตลอดจนมนุษย์

ทั่วไปอย่างใดอย่างหนึ่ง สำหรับในชั้นนักเรียนทุกคนต้อง

นึกถึงสุภาษิตของอนุสฎาภาชาตไว้เสมอว่า “ข้าจะบำเพ็ญคน

ให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น” ฉะนั้นเมื่อเรามีหนทางอันใดที่พอจะ

ช่วยเหลือเขาได้ก็จงเข้าช่วยเหลือทันที เช่น

ทำประโยชน์แก่หมู่คณะ

ก. ทำหน้ครองตัวให้หมู่คณะเจริญ

ข. หากหมู่คณะจะเกิดความเสียหายจนต้องรับผิดชอบที่

ค. รักษาไว้ซึ่งความสามัคคีในหมู่คณะ

ง. หากคนในหมู่คณะนั้นทำความเสียหายจน ต้องตกเดือน  
ตั้งเดือน หากไม่เชื่อยังขึ้นประเพณีอยู่ที่ให้จัดการเอาออกเสีย  
จากหมู่คณะของคนเพื่อทำโทษ จนกว่าเขาผู้นั้นจะสำนึกตัว  
กลับประพฤติดีจึงจะรับเข้ามาได้ใหม่

### ทำประโยชน์แก่ชาติ

ก. ประพฤติตนให้อยู่ในข้อบังคับและกฎหมายของบ้าน  
เมือง

ข. ช่วยเหลือบ้านเมืองโดยรับใช้ในราชการต่าง ๆ เช่น  
ปราบโจรผู้ร้าย เป็นทหาร รักษาความสงบของบ้านเมือง

ค. ช่วยเป็นพระยานในโรงศาล เพื่อสะดวกแก่การไต่  
สวนคดี

ง. รักษาไว้ซึ่งชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์และรัฐ-  
ธรรมนูญ

จ. ช่วยเหลือในการเสียภาษีอากรต่าง ๆ

ฉ. ไม่บิดพลิ้วเมื่อราชการประสงค์คดี

## ทำประโยชน์แก่มนุษย์ทั่วไป

ก. ช่วยเหลือทุกข์ทางที่พอจะช่วยเหลือได้ เช่น เกียจฉ่ำ  
ชนของ ปลุกสร้าง ถางหญ้า ฯลฯ

ข. เมื่อเพื่อนมนุษย์ประสบอันตราย ต้องเข้าทำการช่วย  
เหลือจนเต็มความสามารถ แต่อย่าให้ถึงกับเป็นอันตรายแก่  
ชีวิตของเรา

## หมายเหตุ

เมื่อนักเรียนได้ทำการช่วยเหลือแล้ว ต้องบันทึก  
ข้อความช่วยเหลือ พร้อมทั้งลายเซ็นผู้รับรอง  
ให้ชัดเจนไว้ในสมุดบันทึกการทำประโยชน์ทุก  
ครั้ง แล้วเก็บสมุดนี้ประจำตัวไว้อย่าให้หายหรือ  
เป็นอันตรายด้วยประการต่าง ๆ เสีย

## สรุปความ

### การช่วยเหลืออื่น ๆ

ค. มีความรู้ในท้องถิ่นรอบ ๆ ที่ตั้งหมู่บ้านทางใด เป็นผู้  
เดินข่าวได้

๒. จัดหารางวัลเป็นเครื่องดอแก่เพื่อนนักเรียนด้วยกัน
๓. ช่วยในการบิ่ชงกันแมลงวันและยุง ปรามหนู กำจัด  
สิ่งโสโครก
๔. หาเครื่องนุ่งห่มให้คนที่ตกทุกข์ได้ยาก
๕. ประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ หรือทำความ  
สวยงามให้แก่โรงเรียน
๖. หาเครื่องใช้ในการเรียนที่ยังบกพร่องให้บริบูรณ์
๗. ช่วยเขียนภาพแสดงประโยชน์ชนาัมย์
๘. ช่วยในการประชานาัมย์พิทักษ์
๙. ช่วยหัดหรือสอนของให้คนอื่นแก่
๑๐. ทำประโยชน์แก่หมู่คณะและแก่ชาติ ตลอดจนมนุษย์  
ทั่วไปอย่างใดอย่างหนึ่ง

### คำถามท้ายบท

๑. ทำไมเราจึงให้เรารเรียนรู้งดทางในทรอบ ๆ ที่ตั้งหมู่
๒. หากเด็กในชนเรียนของเราเกียจคร้าน เราจะช่วยเหลือได้  
อย่างไร

๓. จงกล่าวถึงวิธีของกัน แมตงวัน ยุง และการปราบหนุ  
ตลอดจนการกำจัดสิ่งโสโครกมาให้ฟังโดยละเอียด
๔. เราจะมีส่วนช่วยคนที่ตกทุกข์ได้ได้อย่างไรบ้าง
๕. เราจะประดิษฐ์ของต่าง ๆ ช่วยเหลือโรงเรียนได้อย่างไร
๖. หากเด็กที่มีเครื่องอุปกรณ์ในการเรียนไม่ครบ เราจะ  
ช่วยเหลือได้อย่างไรบ้าง
๗. การเขียนภาพช่วยแสดงประโยชน์อันไหน เราจะทำ  
อย่างไร
๘. ในการช่วยประชาชนผู้มีพิกษนั้น เราจะทำอย่างไร
๙. เราจะช่วยคนแก่ได้อย่างไรบ้าง
๑๐. หากเราไปพบคนที่จนของเกินกว่ามีมือที่จะถือไปได้ เราจะ  
ช่วยเหลือเขาอย่างไร
๑๑. จงกล่าวถึงการทำประโยชน์แก่หมู่คณะ ชาติ, และมนุษย์  
ทั่วไป มาให้ฟังโดยละเอียด

## บทที่ ๕

ระเบียบการสอบและการคิดคะแนนวิชาอนุสัภาษาชาติ

| ชั้น | รายการที่สอบ                         | วิธีสอบ                                                                | หลักการวินิจฉัย                                                                                                                                                                                                                                                        | หมายเหตุ |
|------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| ม.๓  | เหมือนกับชั้น<br>ม. ๒ ทุกประ-<br>การ | แต่การ<br>สอบและการ<br>ตรวจของ<br>กวดขันให้<br>ยังขึ้นกว่าชั้น<br>ม. ๒ | ในหมวดการ<br>ช่วยเหลือ ใน<br>เดือนหนึ่งต้องทำ<br>การช่วยเหลือ ๒๐<br>ครั้ง บัณฑิตประ-<br>มาณ ๒๐๐ ครั้ง ทำ<br>ได้ตั้งแต่ ๑๘๐ ครั้ง<br>ขึ้นไป ให้ ได้<br>ทำตั้งแต่ ๑๕๐ ครั้ง<br>ขึ้นไป ให้ ได้<br>ต่ำกว่า ๑๕๐ ครั้ง<br>ตก จะเอาผลท<br>ทำในชั้นม.๓ และ<br>ม. ๒ มาใช้ไม่ได้ |          |

## หลักการคิดคะแนน

|       |   |       |
|-------|---|-------|
| ได้ดี | ๓ | คะแนน |
| ได้   | ๒ | "     |
| ตก    | ๐ | "     |

ชั้นมัธยมปีที่ ๓    หมวด ก. ๘ วิชา    หมวด ข. ๓๐ วิชา  
 หมวด ค. ๓๐ วิชา    หมวด ง. ๓๐ เดือน    รวม ๓๘ เป็นคะแนนเต็ม ๑๓๕ คะแนน    แล้วยกจำนวนอย่างเดียวกับ ป. ๓-๕

## ตัวอย่างการคิดคะแนนวิชาอนุสภากาชาด

สมัครเข้าเรียนชั้นมัธยมปีที่ ๓    คนหนึ่งได้ผลของการสอบเป็นดังนี้

|                    |         |         |       |                          |
|--------------------|---------|---------|-------|--------------------------|
| <u>หมวดความรู้</u> | ข้อ (๓) | ได้ ๒   | คะแนน | } รวม ๓๖ คะแนน<br>จาก ๔๕ |
|                    | " (๒)   | ได้ ๒   | "     |                          |
|                    | " (๓)   | ได้ ๒   | "     |                          |
|                    | " (๔)   | ได้ดี ๓ | "     |                          |
|                    | " (๕)   | ได้ ๒   | "     |                          |
|                    | " (๖)   | ตก ๐    | "     |                          |
|                    | " (๗)   | ได้ดี ๓ | "     |                          |
|                    | " (๘)   | ได้ ๒   | "     |                          |

หมวดการพยาบาล ชั้น (๓) ได้ ๒ คะแนน

- |    |         |   |    |
|----|---------|---|----|
| ๑๑ | (๒) ได้ | ๓ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๓) ตก  | ๐ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๔) ตก  | ๐ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๕) ได้ | ๒ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๖) ได้ | ๒ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๗) ได้ | ๓ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๘) ได้ | ๓ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๙) ได้ | ๒ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๑๐) ตก | ๐ | ๑๑ |

รวม ๓๗ คะแนน

จาก ๓๐

หมวดการเรือน

ชั้น (๓) ได้ ๒ คะแนน

- |    |          |   |    |
|----|----------|---|----|
| ๑๑ | (๒) ตก   | ๐ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๓) ได้  | ๓ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๔) ได้  | ๓ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๕) ได้  | ๓ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๖) ได้  | ๓ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๗) ได้  | ๓ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๘) ได้  | ๒ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๙) ได้  | ๒ | ๑๑ |
| ๑๑ | (๑๐) ได้ | ๒ | ๑๑ |

รวม ๒๓ คะแนน

จาก ๓๐

หมวดการช่วยเหลือ

ตลอดปีพบได้ ๓๗๒ ครั้ง ได้ ๓ กระแค้น

เฮา ๓๐ คุณเบบ ๓๐ ค่ะแพน จาก ๓๐  
ค่ะแพน

รวมท้องถิ่นโคกระแน ๗๖ กระแนจากกระ-  
แตม ๓๓๕

$$\therefore \text{ถ้าเป็นคะแนนเต็ม ๒๐ ได้} = \frac{๘๐ \times ๒๐}{๓๓.๓}$$

คือรวมคะแนนที่ได้เท่าไร เทียบเข้าหาคะแนนเต็มของ  
 ๒๒ ๒ ๑ ๑ ๑ ๑ ๑ ๑  
 ๒๒ ๒ ๑ ๑ ๑ ๑ ๑ ๑  
 ๒๒ ๒ ๑ ๑ ๑ ๑ ๑ ๑

หมายเหตุ <sup>๕</sup>ชั้นมัธยมต้น <sup>๕</sup>ผู้ที่เป็นลูกเสือโท หรือ <sup>๕</sup>อันดับมาชิก  
<sup>๕</sup>ชั้นเอกแล้ว ไม่ต้องสอบวิชาลูกเสือ หรือวิชาอนุ  
สถาปนาวิชาตามหลักสูตรชั้นนั้น ๆ อีก ให้คะแนน  
เต็มได้ทีเดียว

= จบ =

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เลาจารย์ ถนนหลานหลวง พระนคร  
นางบุญช่วย เลาจารย์ ผู้พิมพ์โฆษณา ๑๘/๘/๘๑







ผู้ปฏิบัติตามกฏแห่งสหภาพ  
 เทียบได้สวมเกราะไว้ป้องกันภัย