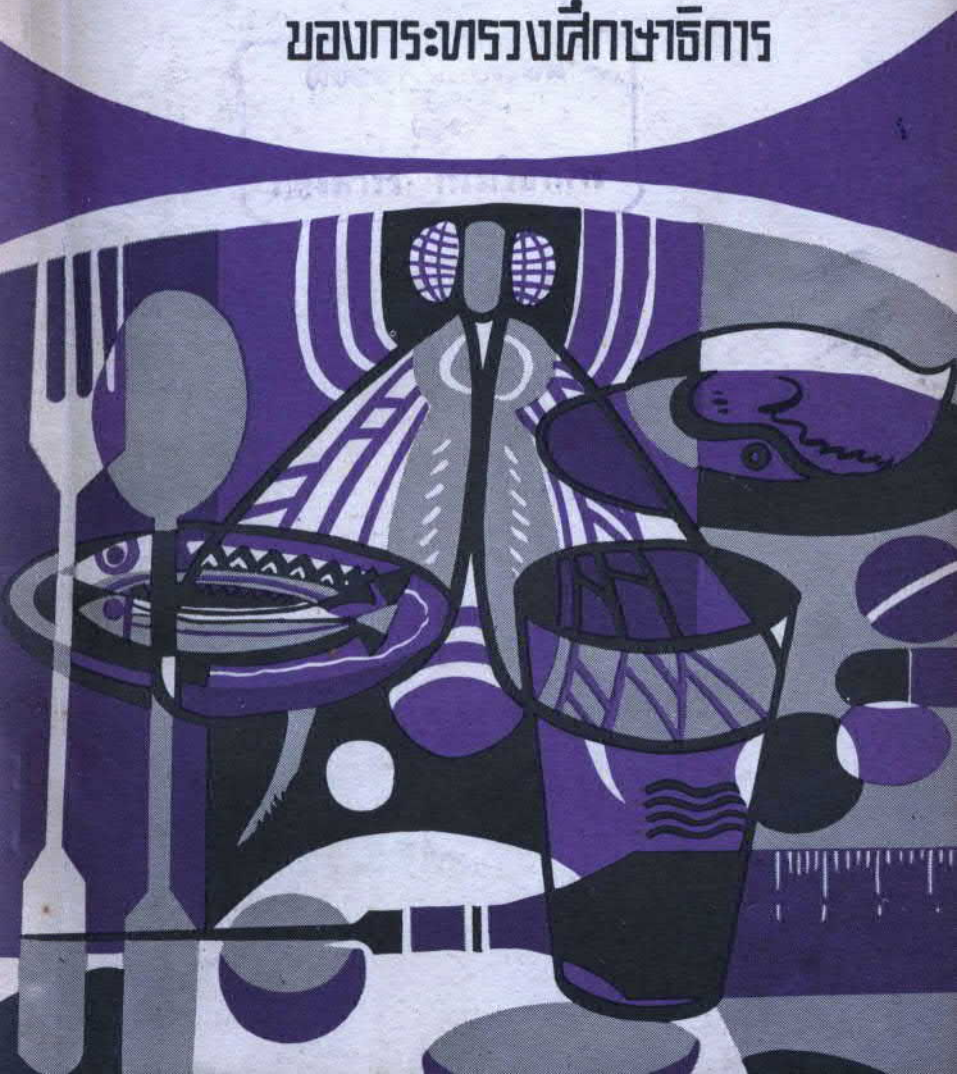




แบบเรียนสุขศึกษา ประโยชน์สุขแก่ทุกคน ของกระทรวงศึกษาธิการ





แบบเรียนสุขศึกษา
ประโยคมัธยมศึกษาตอนต้น

ของ
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่ สิบสี่ ๘๐,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๑๕

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๓.๐๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

จัดพิมพ์โดยองค์การค้ำของคุรุสภา

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๕๒ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ นครหลวงกรุงเทพธนบุรี

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

สารบัญ

หน้า

บทที่ ๑	อนามยส่วนบุคคล	๑
	อนามยเกี่ยวกับผิวหนัง	๑
	อนามยเกี่ยวกับเล็บ	๖
	อนามยเกี่ยวกับผม	๘
	อนามยเกี่ยวกับเท้า	๑๒
	อนามยเกี่ยวกับฟัน	๑๕
	อนามยเกี่ยวกับตา	๒๐
	อนามยเกี่ยวกับหู	๒๘
	อนามยเกี่ยวกับจมูก	๓๑
	อนามยเกี่ยวกับคอ	๓๖
	ท่าทรงตัวและผลทางสุขภาพ	๓๘
	โทษของการสูบบุหรี่และเสพสุรา	๔๓
	กิจกรรม	๔๗
บทที่ ๒	การออกกำลังกายและการพักผ่อน	๕๐
	การออกกำลังกาย	๕๐
	การพักผ่อนประจำวันเป็นสิ่งจำเป็น	๕๕

๗๐๗๒๔๘

๑๒๐๘

การนอนไม่เพียงพอเป็นโทษ ๕๘

สันตนาการ ๖๐

กิจกรรม ๖๓

บทที่ ๓ อนามยของครอบครัว ๓๐

การตรวจร่างกายประจำปี ๓๐

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับความสะอาด
และสุขภาพภายในบ้าน ๓๑

การฝึกสุขนิสัย ๓๔

การควบคุมป้องกันโรคติดต่อ ๓๓

การให้บุคคลภายในครอบครัวรู้จักร่วมมือ
กับชุมชนและทางการรักษาอนามัย
และป้องกันโรค ๘๑

กิจกรรม ๘๘

บทที่ ๔ อนามยส่วนบุคคล ๕๑

ความรับผิดชอบเกี่ยวกับน้ำดื่ม น้ำใช้
ของสาธารณะ ๕๒

อันตรายจากการแพร่ของโรค
และการควบคุมป้องกัน ๕๓

ค

สุขภาพเกี่ยวกับส้วมและสิ่งปฏิกูล	๑๐๐
กิจกรรม	๑๐๖

บทที่ ๕ สวัสดิศึกษา	๑๐๕
---------------------	-----

การระมัดระวังในการใช้ยา	๑๑๐
-------------------------	-----

ความปลอดภัยภายในบ้าน	๑๑๔
----------------------	-----

อุบัติเหตุต่างๆ	๑๑๘
-----------------	-----

ความปลอดภัยในการโดยสารยานพาหนะ ต่าง ๆ	๑๒๓
--	-----

ความปลอดภัยในท้องถนน	๑๒๖
----------------------	-----

ความปลอดภัยในแม่น้ำลำคลอง	๑๒๕
---------------------------	-----

กิจกรรม	๑๓๔
---------	-----

บทที่ ๖ อนามัยทางจิต	๑๓๖
----------------------	-----

ความเจริญเติบโตของบุคลิกลักษณะ	๑๓๗
--------------------------------	-----

ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์	๑๔๐
--------------------------	-----

อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่อจิตใจ	๑๔๗
-------------------------------	-----

เหตุชักจูงที่ทำให้จิตผันแปร	๑๕๓
-----------------------------	-----

กิจกรรม	๑๖๐
---------	-----

๘ บทที่ ๑

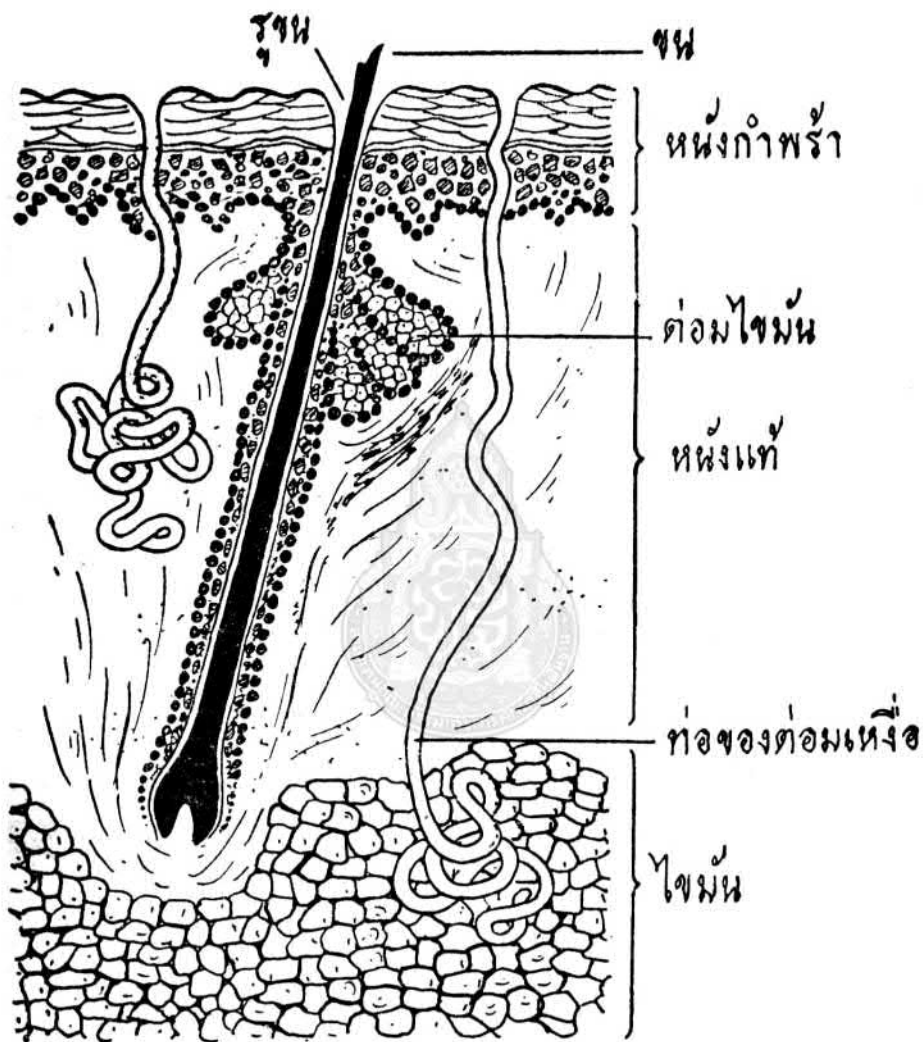
อนามยส่วนบุคคล

อนามยบุคคล หรือสุขภาพดี คืออะไร ถ้าจะให้บอกลักษณะ
ของเด็กเจ็บ เราอาจบอกได้ง่าย เพราะคนเจ็บมักแสดงอาการ
เจ็บปวด หนาววอกววมวอก เกิดท้องอืด หน้าซีกเขียว นอนอยู่ใน
ที่นอน ไปไหนไม่ได้ แต่คนที่มีอนามยดี หรือสุขภาพดี มี
ลักษณะตรงกันข้าม หน้าตาขมแข้มแจ่มใส ร่าเริง นัยน์ตา
เป็นประกาย ผสมเป็นเงางาม ผิวหนังสะอาดสดชื่น ทำทางเดิน
เกิดทั่วทั้งตรง

การที่จะมีอนามยดี จำเป็นต้องมีความรู้และได้รับการ
ส่งเสริมให้ปฏิบัติสิ่งที่จะทำให้อนามยดีมาตั้งแต่ยังเด็ก เพราะ
ฉะนั้น นักเรียนทุกคนที่กำลังเจริญเติบโต ต้องการมีอนามยดี
จึงควรชวนช่วยหาความรู้เพื่อปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิต
ของตน

อนามยเกี่ยวกับผิวหนัง

ผิวหนังเป็นส่วนสำคัญของร่างกายอย่างหนึ่ง มิใช่จะเป็น
แต่เครื่องห่อหุ้มอวัยวะภายในเท่านั้น ผิวหนังมีความสัมพันธ์



ลักษณะของผิวหนัง

กับอนามัยทั่วไปของบุคคลมาก ช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในร่างกายโดยง่าย และมีส่วนสำคัญในการรักษาระดับความร้อนของร่างกาย ผิวหนังสามารถช่วยให้เรารับรู้การเปลี่ยนแปลงของอากาศที่อยู่รอบตัว ถ้าอากาศร้อน ผิวหนังจะช่วยให้ร่างกายร้อนจนเกินไป โดยการขับเหงื่อ และถ้าอากาศเย็น ผิวหนังก็จะเตือนให้เรารวมตัวห่มสวมทับ เพื่อป้องกันอากาศเย็น

ผิวหนังซึ่งห่อหุ้มร่างกาย แบ่งออกเป็น ๒ ชั้น คือ

๑. ผิวหนังชั้นนอก เรียกว่า หนังกำพร้า

๒. ผิวหนังชั้นใน เรียกว่า หนังแท้

๑. ผิวหนังชั้นนอก หรือหนังกำพร้า ประกอบด้วยเซลล์ต่าง ๆ กันหลายชั้น เซลล์ชั้นบนแบนเหมือนเกล็ดปลา เซลล์ชั้นถัดไปกลม หรือเป็นเหลี่ยม เซลล์ชั้นล่างสัณฐานกลมอ่อนนุ่ม และมีชีวิต เซลล์ชั้นล่างค่อย ๆ ออกจากชั้นขึ้นมาแทนที่ เซลล์ชั้นบนซึ่งหลุดออกไปกับเหงื่อไคล

ความหนาของผิวหนังชั้นนอกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่เท่ากัน ตอนท่อน้ำหนักพราหมีทาสี คือท่อน้ำหนัก และท่อน้ำหนักส่วนท่อน้ำหนักพราหมีทาสี คือ ท่อน้ำหนัก และไข

๒. ผิวหนังชั้นใน หรือหนังแท้ ประกอบด้วยเนื้อเยื่อ
เนอกลาม เส้นโลหิตฝอย เส้นประสาท ค่อมเหงื่อ ค่อมไขมัน
และรูขุมขนหรือรูเหงื่อ

ค่อมเหงื่อ เป็นท่อเล็ก ๆ คดเคี้ยว มีจำนวนไม่เท่ากัน
บางแห่งของร่างกายมีค่อมเหงื่อมาก เช่น ใต้รักแร้ ตามขา
หนีบ ส่วนบางแห่งมีค่อมเหงื่อน้อย เช่น ที่ใบหน้า ปากท่อนของ
ค่อมเหงื่อเหล่านี้เปิดออกที่ผิวหนังชั้นนอก ส่วนตอนล่างสุดเป็น
กลุ่มอยู่ลึกลงไปในผิวหนังชั้นใน ค่อมเหงื่อขยนาทมเกล็ดและ
วัตถุอื่น ๆ ออกมาทางท่อนผิวหนังชั้นนอกเป็นเหงื่อไคล

ค่อมไขมัน เป็นท่อสั้น ๆ อยู่ในหนังแท้ และมีผมหรือ
ขนงอกขึ้นจากค่อมนี้ด้วย ค่อมไขมันเล็กกว่าค่อมเหงื่อ ปาก
ท่อนเปิดออกร่วมกับรูผมหรือขน ค่อมไขมันขยนาทมออกมาทำ
ให้ผิวหนังอ่อนนุ่ม บ้องกันมิให้ผิวหนังแห้งแตก และบ้องกัน
มิให้น้ำซึมเข้าไปในผิวหนังได้

หน้าที่ของผิวหนัง

๑. ห่อหุ้มร่างกาย และบ้องกันอวัยวะซึ่งอยู่ใต้ผิวหนัง
ลงไป

๒. รับความรู้สึกจากสิ่งภายนอก เช่น ความร้อน ความ
เจ็บปวด และความรู้สึกอื่น ๆ ทมาสัมผัส

๓. ถ่ายสิ่งโสโครกออกจากร่างกาย เช่น ขับเหงื่อ
ออกมา

การระงับรักษาความสะอาด

สิ่งซึ่งทำลายสุขภาพของร่างกาย ย่อมทำลายความงาม
ของผิวหนังด้วย เช่น การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน การ
รับประทานอาหารจุกจิก การไม่ถ่ายเป็นเวลา ไม่ออกกำลังกาย
ไม่นอนในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ และการไม่ได้พักผ่อนเพียงพอ
เป็นสาเหตุให้ผิวหนังช้ำชืดหมดงามไป เพื่อให้ผิวหนังสวย
งาม สดชื่น และทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ เราจำเป็นต้องระงับ
รักษาความสะอาดของผิวหนังเป็นประจำทุกวัน การปฏิบัติอาจ
ทำได้ดังต่อไปนี้

สวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมและพอควร การให้อากาศเย็น
ใกล้สัมผัสผิวหนังเป็นครั้งคราว และการให้ผิวหนังถูกแสงแดด
บ้าง ช่วยให้ผิวหนังอยู่ในสภาพปกติตามหลักอนามัย

อาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละครึ่ง สบู่กับน้ำใช้ชำระล้าง
ผิวหนังให้สะอาดได้อย่างดี แต่สบู่ที่ใช้ควรเป็นสบู่ดักว ไม่ใช้
สบู่ซักผ้า เพราะสบู่ซักผ้ามีด่างมาก อาจทำอันตรายต่อผิวหนัง
ได้ เมื่ออาบน้ำควรเอาใจใส่บางส่วนของร่างกายเป็นพิเศษ เช่น

ไตรภวแร ทชาหนบ ทนวมอ นวเทว ไคคอ และหลังไหญ
เป็นต้น

เมื่อชายนำแล้ว ใช้ผ้าสะอาดเช็ดตัวให้แห้ง และควรว
สวมเสื้อผ้าทสะอาดเสมอ

การชายน่านอกจากจะชำระผิวหนังให้สะอาดแล้ว ยังมี
ประโยชน์ต่อร่างกายอีกหลายอย่าง เช่น

๑. การชายนำทำให้มีการเปลี่ยนแปลง อดุณภูมิของ
ร่างกาย

๒. การชายนำช่วยกระตุ้นหรือผ่อนคลายประสาท ช่วย
ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ช่วยให้การไหลเวียน
ของโลหิตเร็วขึ้น

๓. การชายนำช่วยชำระล้างเหงื่อไคลและสิ่งสกปรกที่
อยู่ตามผิวหนัง เช่น เหงื่อที่ระเหยออกมาทางผิวหนัง เกือบ
และเซลล์ที่ตายแล้วที่เกาะกันอยู่ตามผิวหนังนอกจากสิ่งเหล่านี้แล้ว
ยังมีเชื้อโรค ผงฝุ่นละออง ซึ่งปลิวมาเกาะอยู่ตามผิวหนัง

อนามยเกยวกับเลบ

เลบ คือ ผิวหนังชั้นนอกที่เกิดจากเซลล์ ยาว หนา และ
หยาย ซึ่งยึดตัวกันแน่นแข็ง และสามารถงอกออกมาแทนกัน
อยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้เลบงอกยาวจนเกินควร เราต้องตัด

เล็ข้อย ๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เลี้ยงอกยาวเป็นปกติ ไม่
ขรขระคานักเพราะเราได้อินอาหารที่ถูกส่วน อาหารไปเลี้ยง
ผิวหนังและทุก ๆ ส่วนของร่างกายแม่แต่เลย

ตามปกติเซลล์ที่เลี้ยงจะงอกออกมาแทนกันอยู่ตลอดเวลา
เวลาและจะงอกออกมาแทนกันไ้หมดในราว ๓-๔ เดือน
จึงเกิดช่วงเวลาเลี้ยงหลุดและจะเปลี่ยนเล็ขใหม่

การระวังรักษาเล็ข เล็ขอยู่ท่ปลายนิ้วและอยู่ในลักษณะ
งอมนั เพราะฉะนั้นเล็ขจึงมีผ่นของ เกือบผ่ง และสังสกปรก
ไวไ้ง่าย เราจึงควรระวังรักษาเล็ขให้สะอาดอยู่เสมอ

๑. เมื่อล้างมือ ควรถูหรือกดหนึ่งทีโคนเล็ข เพื่อไม่ให้
เล็ขสกปรกและเป็นท่เกาะของเชื้อโรคและผ่นของ และใช้
แปรงหรือไม้แคะขม่งทเล็ขออกทุกครั้ง

๒. คัดเล็ขให้สั้นพองาม แล้วตะไบข้างเล็ขเพื่อไม่ให้คม
และข้งกันไม่ให้เล็ขงอกออกมาผิดปกติ

๓. ถ้าเนื้อข้าง ๆ เล็ขอักเสบ หรือเป็นเส้นแข็ง ควรใช้
กรรไกรที่สะอาดตัด และใช้ทิงเจอร์ไอโอดีนทาเพื่อทำลาย
เชื้อโรค

สิ่งทควรปฏิบัติเกวยกยเล็ข คือ

๑. ไม่ควรไ้เลียขาวเกินควร เพราะเลียจะเปราะ หักง่าย และระวังรักษายาก การไ้เลียขาวนั้นไม่สะดวกในการทำงาน และยังเป็นที่เกยฝุ่นละออง เชื้อโรค และสิ่งสกปรกอื่น ๆ

๒. การกัดเลียเป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง เพราะเชื้อโรคที่ติดอยู่ตามเลียอาจเข้าสู่ร่างกายได้

๓. การกัดเลียและการแคะขลิบในท่ชุมชน เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะเป็นสิ่งไม่สุภาพ การกัดเลียควรปฏิบัติในท่เฉพาะ เช่น ในบ้าน หรือในห้องนอน

อนามยเกยวกับผม

ผมเหมือนกบผวหน่ง และอวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย โดยท่ผมมีส่วนแสดงว่า บคคณั้น ๆ มีอนามยคหรือไมค เช่น เกยวกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ เหมือนกัน เส้นผมบนศีรษะนี้ไ้มีผู้คำนวณและทำสถิติไว้ว่า คนหน่งมีผมประมาณ ๑๒๐,๐๐๐ เส้น

ผมงอกออกมาอย่างไร เส้นผมแต่ละเส้นมีโคนเป็นตุ่มคล้ายหัวหอม หัวหรือตุ่มนผงลกลงไปในผวหน่งชั้นใน จากตุ่มนเองท่เส้นผมไ้โผล่หตมาเลยงเป็นอาหาร ทำให้เส้นผม

๕๑ ชีวิตและเจริญงอกงาม ในระยะเวลาหนึ่งเดือนผมจะยาวออก
๕๒ มาราวครึ่งนิ้ว

๕๓ ที่โคนผมแต่ละเส้นมีกล้ามเนื้อเล็ก ๆ ยึดเส้นผมอยู่ ถ้า
๕๔ ตกใจหรือได้รับความเย็น กล้ามเนื้อเล็ก ๆ นั้นจะหดตัวและจะ
๕๕ ทำให้เส้นผมต่งขึ้น เรียกว่า “ขนหัวลุก” เราจะรู้สึกไคเมอ
๕๖ ธาปนาเป็นจิก

๕๗ โกลั ๆ รากผมแต่ละเส้นมีต่อมไขมันอยู่สองต่อม ต่อม
๕๘ ไขมันนัยะตอกออกโกลั ๆ โคนผมที่หนังศีรษะ ต่อมไขมันนั้นทำให้
๕๙ ผมอ่อนนุ่ม และทำให้ผมมีน้ำมันมาหล่อเลี้ยง ทำให้ผมไม่เปราะ
๖๐ ง่าย ต่อมไขมันที่รากผมของแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน บางคน
๖๑ ผมมีน้ำมันมาก บางคนมีน้อย ทำให้หนังศีรษะของบางคนมี
๖๒ น้ำมันมาก และของบางคนแห้ง

๖๓ การระวังรักษาผม เราควรระวังรักษาเส้นผมของ
๖๔ เราให้สะอาดอยู่เสมอ โดยการสระผมบ่อย ๆ เช่น เมื่อหนึ่ง
๖๕ ศักระและผมสกปรก เด็กชายอาจสระผมได้ทุกวัน เด็กหญิง
๖๖ อาจสระสัปดาห์ละ ๑—๒ ครั้ง การสระผมทำให้น้ำมัน ผง
๖๗ และฝุ่นละอองที่เส้นผมหลุดไป ถ้าจะให้สะอาดก็ควรฟอกศีรษะ
๖๘ ด้วยสบู่อ่อน ๆ หรือแชมพูสัก ๒—๓ ครั้ง ขยฟองสบู่ให้ถึง
๖๙ หนังศีรษะ แล้วล้างผมและหนังศีรษะให้สะอาดด้วยน้ำอุ่น

เมื่อสระผมควรนวดหนังศีรษะด้วย การใช้นวมอนวด
ผิวหนังบนศีรษะจะช่วยให้โลหิตไหลเวียนได้ดี และช่วยกระตุ้น
ให้ต่อมไขมันที่รากผมขบขามนมาหล่อเลี้ยงเส้นผมมากขึ้น ทำ
ให้ผมเป็นเงางาม เมื่อสระผมแล้วควรเช็ดให้แห้ง แล้วแปรง
และหวีให้เข้ารูป ถ้าหนังศีรษะแห้งควรใช้น้ำมันพืชเพียง
๑—๒ หยด และนวมอนวดที่หนังศีรษะให้ทั่ว อย่าใส่มาจน
เกินควร

ก่อนนอนทุกคน ควรใช้แปรง แปรงผมให้ทั่วศีรษะ เพื่อ
ขัดเอาผง ผื่นละอองและรังแคออกจากหนังศีรษะและผม การ
แปรงผมช่วยทำให้ต่อมไขมันขบขามนมาหล่อเลี้ยงเส้นผมสม่ำเสมอ
และทำให้โลหิตที่รากผมไหลเวียนดี เส้นผมได้รับอาหารจาก
โลหิตได้ทั่วถึงกัน ทำให้เส้นผมไม่ร่วงมากเกินควร

แปรงที่ใช้แปรงผมควรเป็นแปรงทมิ้นแข็ง และไม่ควรร
ใช้ปนกัน ทุกคนควรมีแปรงและหวีของตนโดยเฉพาะ ทั้งน
เพื่อป้องกันการติดต่อโรคทางหนังศีรษะ เช่น กลาก เกลื้อน และ
เหา เป็นต้น

ผมร่วง การที่ผมร่วงมากผิดปกติมักเกิดกับผู้ชายมาก
กว่าจะเกิดกับผู้หญิง คือ ผู้ชายมักจะมีศีรษะล้านมากกว่าผู้หญิง
การที่ผมร่วงจนศีรษะมีผมน้อยนมักเป็นภัยคุกคามอย่างคนและบาง

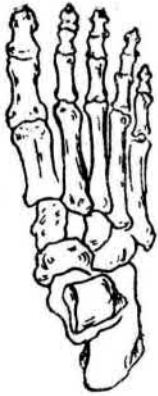
ครอบครัวเท่านั้น การทศัริยะล้านเป็นเพราะต่อมในร่างกายไม่
ผลิตน้ำมันมาหล่อเลี้ยงเส้นผมเพียงพอจึงทำให้ผมร่วง

ความแข็งแรงและทนทานของเส้นผมของแต่ละคน มัก
เป็นผลเนื่องมาจากการที่โลหิตมาเลี้ยงเส้นผมสม่ำเสมอ การ
เจ็บป่วยด้วยโรคบางชนิดทำให้มีไข้สูง และการเจ็บป่วยทำให้
ร่างกายอ่อนเพลียอย่างมาก อาจทำให้โลหิตมาเลี้ยงเส้นผม
ไม่เพียงพอ ทำให้ผมร่วงได้

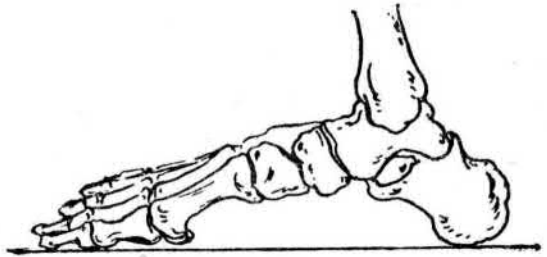
การที่หนังค่อมมาก อาจทำให้ผมร่วงได้ เพราะฉะนั้น
จึงควรนวดหนังศีรษะเสมอ ๆ และควรรักษาหนังศีรษะและผม
ให้สะอาดเสมอ

รังแค ตามปรกติหนังศีรษะจะขับเซลล์ที่ตายแล้วออก
มา มีลักษณะเป็นขุย ๆ เซลล์ที่ถูกขับออกมาเหล่านี้ควรอยู่เสมอ
แต่เซลล์ที่ตายแล้วนั้นเมื่อมาผสมกับน้ำมันบนหนังศีรษะรวมกัน
มากขึ้นจะเป็นรังแคเกาะอยู่ตามหนังศีรษะ สกปรกดูน่าเกลียด

ถ้าหนังศีรษะมีรังแค เราควรทำความสะอาดหนังศีรษะ
บ่อย ๆ และควรนวดหนังศีรษะเสมอ พร้อมทั้งสระผมด้วย
แชมพูสัปดาห์ละครั้ง เมื่อมีรังแคมาก ๆ ควรใช้น้ำมันยูงทองหนัง
ศีรษะ



กระดูกเท้า



แสดงส่วนโค้งที่ฝ่าเท้า

อนามยเกยวกับเท้า

ธรรมชาติสร้างให้เท้ามีรูปปลักษณะที่สามารถรับน้ำหนักของร่างกายได้อย่างทนทานและไม่เมื่อยเหนื่อย ถ้ารู้จักใช้เท้าแต่ถ้าใช้เท้าในทางที่ไม่ถูกต้อง และไม่ระวังรักษาให้ดีแล้วมักปรากฏอาการปวดเมื่อยเท้า ทำให้ง่ายกายส่วนอื่นปวดเมื่อยและทรมาณไปด้วย

เท้า ประกอบด้วยกระดูกเล็ก ๆ ใหญ่จำนวน ๒๖ ชิ้น ตก
 ๑๒ ชิ้น แน่นด้วยเอ็น และกล้ามเนื้อ ทหข้อเท้ามีกระดูกอีก ๗ ชิ้น

เรียกว่า กระตุกข้อเท้า กระตุกข้อเท้าเหล่านี้นเป็นส่วนทรงรับ
น้ำหนักมากที่สุดภายในบรรดากระดูกเท้าทั้งหมด ส่วนกระดูกนิ้ว
เท้า และเอ็นทนต์เท้าทำหน้าที่เป็นสปริงและเบาะสำหรับรองรับ
น้ำหนักร่างกายในเวลาที่เรายกเท้าก้าวเดิน

เท้าเรามีส่วนโค้ง ส่วนโค้งของเท้ามีความสำคัญต่อเท้า
มาก เพราะส่วนโค้งนี้ทำให้กล้ามเนื้อเท้าทำงานอย่างสม-
ดุลยกกล้ามเนื้อส่วนเท้า เมื่อเราก้าวเดิน

เมื่อลุกขึ้นยืน นานักของร่างกายจะไปรวมกันอยู่ที่สัน
เท้าก่อน พอก้าวเท้าเดินน้ำหนักตัวก็จะเลื่อนไปตามส่วนโค้งไป
ถ่วงลงที่นิ้วเท้า เมื่อยกเท้าออกข้างหนึ่งเพื่อก้าวออกไป น้ำหนัก
ตัวถ่วงอยู่ที่นิ้วเท้าก็จะสะท้อนกลับไปทางสันเท้าใหม่ เป็นเช่น
นี้เรื่อย ๆ ไปขณะที่เราเดิน คือนานักของร่างกายจะสะท้อน
กลับไปมาระหว่างสันเท้ากับนิ้วเท้า

คนบางคนไม่มีส่วนโค้งเท้า ทั้งนี้เพราะว่ากล้ามเนื้อ
และเอ็นที่พยุงกระดูกเท้าอยู่หย่อนถ่วงลง ทำให้ส่วนโค้งของเท้า
เหลือน้อยลง จนเกือบกลายเป็นแบน ไม่มีส่วนโค้งเลย คนที่มี
เท้าไม่มีส่วนโค้ง เมื่อเดินมาก ๆ จะรู้สึกเมื่อยง่ายกว่าคนที่มี
ส่วนโค้งเท้า และบางครั้งเจ็บมากเพราะกระดูกไปกดประสาท

บางคนชอบใส่รองเท้าส้นสูงมาก ๆ ขนาด ๗—๑๐ ซม.
 การเดินด้วยรองเท้าส้นสูงเช่นนี้ น้าหนักตัวจะถ่วงลงที่ปลาย
 เท้าและนิ้วเท้า ส้นเท้าไม่ได้อรองรับน้ำหนักของร่างกายเหมือน
 การเดินด้วยรองเท้าส้นเตี้ยหรือเท้าเปล่า เมื่อเดินมาก ๆ เข้าปลาย
 เท้าและนิ้วเท้าจึงปวดเมื่อย เพราะฉะนั้นถ้าเป็นต้องเดินมาก
 จึงไม่ควรสวมรองเท้าส้นสูงมาก ๆ รองเท้าที่เหมาะสมกับ
 การปฏิบัติงานที่ตึงเครียดและเดินมาก ควรเป็นรองเท้าส้นเตี้ย
 นุ่มและมีขนาดใหญ่พอที่นิ้วเท้าจะเหยียดได้เต็มที่

การระงับรักษาเท้า สิ่งสำคัญในการระงับรักษาเท้าคือ
 การล้างเท้าให้สะอาดเช็ดให้แห้ง ระงับอย่าให้ผิวหนังระหว่าง
 นิ้วเท้าเขยิบ มีอาการเป็นเมตคัน มีน้ำเหลืองเยิ้ม โรคง่าม
 เท้าบ่อยติดต่อได้ง่าย ควรให้แพทย์รักษา และระงับรักษา
 ความสะอาดของเท้าให้ดี

ตาปลา คือ ผิวหนังที่ถูกรองเท้าที่คับนาน ๆ จนเกิดเป็น
 ขุ่มหนาแข็งด้าน เมื่อผิวหนังที่เท้าด้านเป็นตาปลา ไม่ควรใช้มีด
 เฉือนออก เพราะเชื้อโรคอาจเข้าไป ทำให้ลุกลามกลายเป็น
 โรคร้ายแรงได้ แต่ควรเปลี่ยนรองเท้าให้หลวม และทายา
 พวกรักษาตาปลา (corn paint)

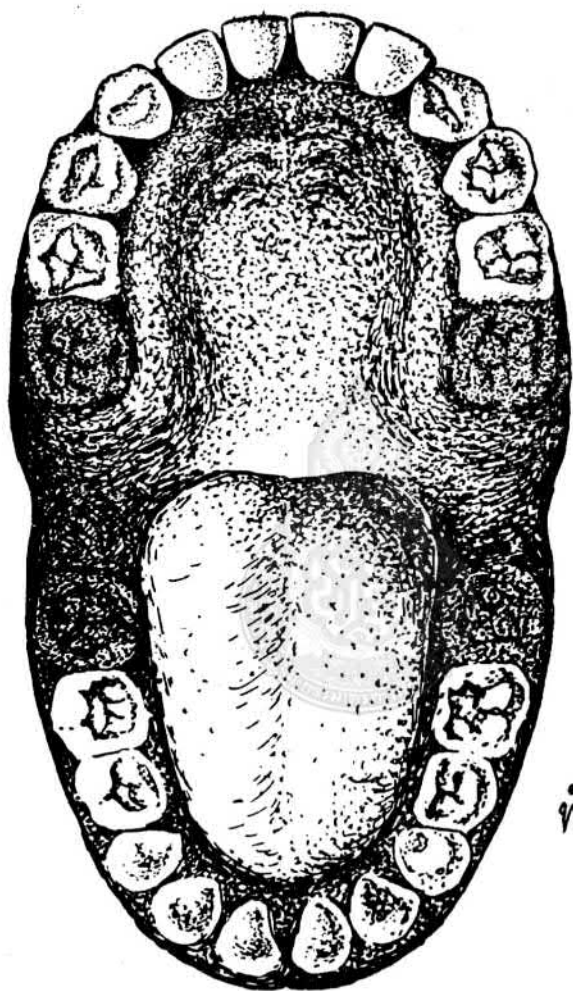
เทพองค์ เองจากรองเท้าคืบ ขยับคืบกันไป เมื่อสวม
ใหม่ ๆ ควรใช้น้ำมันวาสลินทาที่รองเท้าส่วนที่กดหรือขยับ แล้ว
ใช้ผ้าล้ล้นคืบใน

การยกเท้าให้สูงกว่าลำตัว เมื่อนั่งหรือนอน หลังจาก
เลิกงานแล้ว จะช่วยให้เท้าสบายหายปวดเมื่อย

อนามยเกยวกับฟัน

คนทุกคนมีฟัน ๒ ชุด ฟันชุดแรก เรียกว่า ฟันน้ำนม
มีอยู่ ๒๐ ซี่ ข้างบน ๑๐ ซี่ ข้างล่าง ๑๐ ซี่ ฟันชุดที่ ๒ เรียก
ว่า ฟันถาวร หรือฟันแท้ มีอยู่ ๓๒ ซี่ ข้างบน ๑๖ ซี่ ข้างล่าง
๑๖ ซี่

ฟันน้ำนมเริ่มปรากฏเมื่อเด็กอายุ ๖ เดือน และจะขึ้นครบ
หมดเมื่ออายุราว ๒ ขวบ ฟันน้ำนมเริ่มผหรือหลุดไประหว่างอายุ
๖—๑๓ ปี เมื่อฟันน้ำนมหลุดไปแล้ว ฟันถาวรหรือฟันแท้
จะขึ้นแทน ฟันถาวรหรือฟันแท้เริ่มงอกเมื่ออายุราว ๖ ขวบ
ส่วนกรามใหญ่จะงอกเมื่ออายุ ๑๗—๒๕ ปี นับเป็นช่วงหลังที่สั
กที่งอก แต่บางทีขากรรไกรไม่มีที่พอจะให้กรามใหญ่ขึ้นไ
กรามใหญ่จะแทรกแซงงอกขึ้นมาในทิศปรกติ บางคนก็ไมขึ้น
เสียเลย



ฟันบน

ฟันล่าง

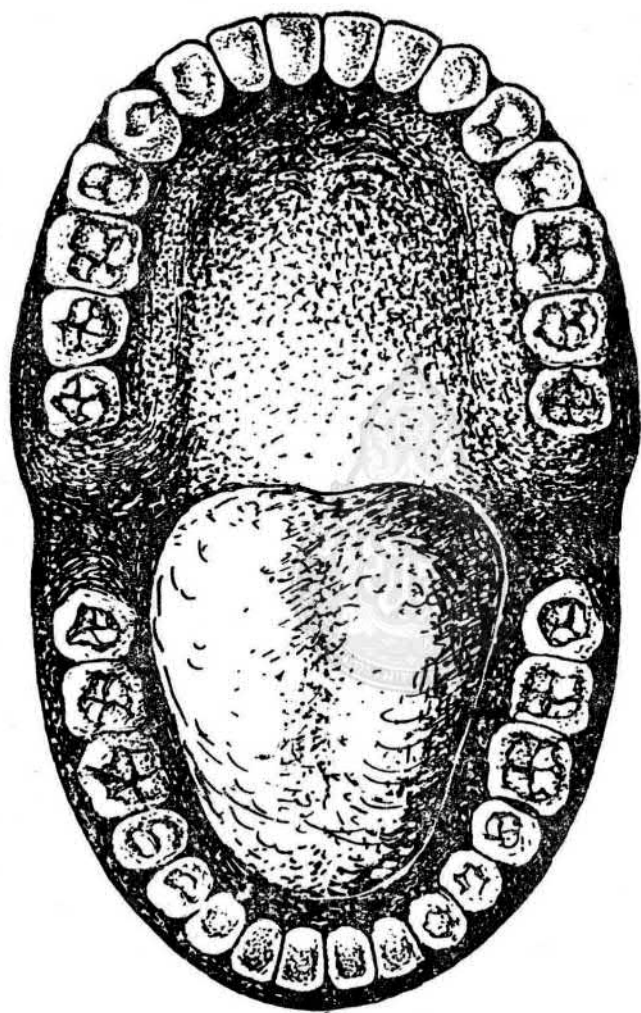
ฟันหน้า

การระวังรักษาฟันนานม เมื่อได้กินฟันแล้ว ฟันนานมควรจะได้รับความสะดวกให้ที โดยหมั่นแปรงและรักษาความสะดวกเสมอ ถ้าฟันนานมค เมื่อหลุดไป ฟันถาวรก็จะงอกมาแทนที่อย่างทีใกล้เคียงเวลาบดขบหลุดไป ด้วยเหตุนั้นฟันและเหงือกของแต่ละคนจึงควรได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างที เพื่อใหม่ฟันถาวรที่เรียบและแข็งแรงทนทาน

การรักษาฟันให้แข็งแรงทนทาน และรักษาปากให้สะอาดปราศจากกลิ่นเหม็น ต้องอาศัย

๑. อาหาร รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมเพื่อช่วยบำรุงฟัน ไข่ไก่ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ควรรับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้มทุกชนิด มะนาว และสับปะรด เป็นต้น เพราะมีวิตามินซี และช่วยให้เหงือกและฟันแข็งแรงทีไม่มีเลือดออกบ่อย ๆ เวลาถูฟัน

อาหารหวานทุกชนิดเป็นอันตรายต่อฟัน เช่น ลูกกวาด ชอคโกแลต และขนมหวานต่าง ๆ เพราะของหวานคอยกัดทำลายเคลือบฟันให้เป็นรู ผุ กร่อน เมื่อรับประทานอาหารของหวาน ๆ แล้วควรบ้วนปากให้สะอาดทุกครั้ง



ฟันบน

ฟันล่าง

ฟันกรามหรือฟันแทะ

๒. การระวังรักษาความสะอาดของพื้น กอนนอนและ
 กอนนอนเข้าควรบ้านปากกุ่มให้สะอาดทุกวัน และถ้าบ้านปาก
 กุ่มภายหลังรับประทานอาหารทุกครั้งได้ช่วย จะช่วยให้พื้น
 กอนนอนและไม่ผ่าย

การกุ่ม ควรใช้แปรงเชยตามซี่พื้นจากเหงือกบนลงมา
 ล่าง จากเหงือกข้างบน กุ่มให้ทั่วทั้งข้างในและข้างนอก
 เวลาแปรงพื้นควรใช้ยาสีฟันด้วยเพื่อช่วยให้พื้นสะอาด ถ้ายา
 สีฟันหายากหรือเพื่อประหยัด จะใช้วิธีอมน้ำเกลือกบนน้ำอุ่น ๆ
 ทุกวันก็ได้

เมื่อกุ่มแล้ว ควรใช้นิ้วชี้เหงือกทั้งข้างบนข้างล่างให้
 ทั่ว เพื่อช่วยกระตุ้นให้โลหิตมาเลี้ยงเหงือกและพื้นได้สะดวก
 ยิงขึ้น

๓. ควรไปให้ทันตแพทย์ตรวจและรักษาอย่างน้อยปีละ
 ครั้ง ระวังรักษาฟันผุและได้ผล คือ ไปให้ทันตแพทย์ตรวจ
 และรักษาฟันให้ก่อนที่ระรึกปวดฟัน ถ้าปล่อยไว้ให้ฟันผุไปถึงราก
 จะทำให้ปวด เมื่อฟันผุหนึ่งแล้วมักลามไปทำให้ซอกตาม
 ไปด้วย เพราะฉะนั้นจึงควรป้องกันฟันผุเสียก่อนที่ฟันจะทำลาย
 ซอก ๆ ก่อไป

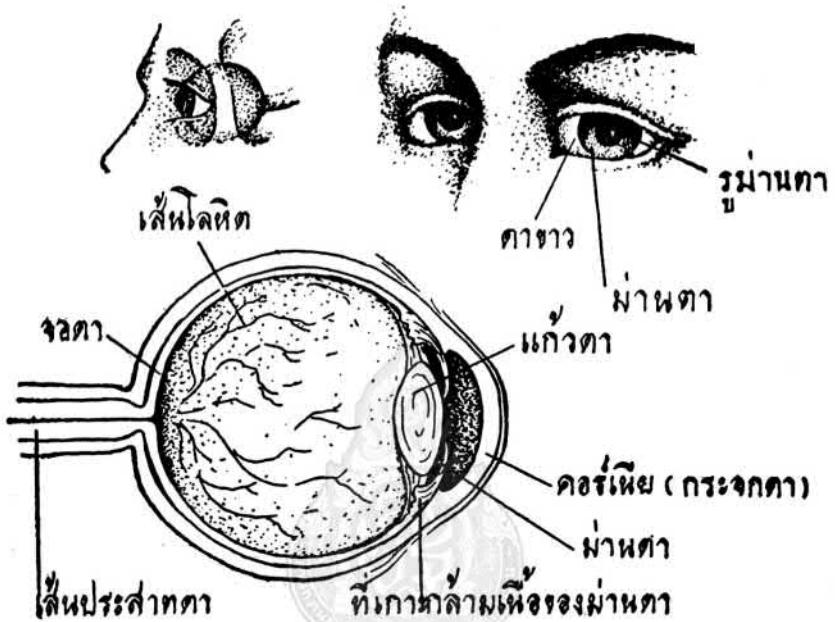
กลืนปากเหม็น เกิดจากความไม่เอาใจใส่ในความสะอาด
ของปาก เกิดจากฟันผุและเกิดจากโรคอื่น ๆ เช่น ทอนซิลเป็น
หนอง โพรงอากาศข้างจมูกอักเสบ ถ้าได้ย่อยอาหารไม่ปกติ
ไม่มีใครชอบสนทนากับบุคคลที่กลืนปากเหม็น เพราะฉะนั้น
ถ้าเราไม่ยอมให้ใครรังเกียจที่จะสนทนากับเรา จึงควรรักษา
ปากและฟันให้สะอาดอยู่เสมอ และไปหาทันตแพทย์อย่างน้อย
ปีละครั้ง

อนามยเกี่ยวกับตา

นัยน์ตาเป็นอวัยวะที่มีค่ามาก นัยน์ตาทำให้เราฉลาดขึ้น
โดยทำให้เราได้อ่านหนังสือได้รับความรู้ต่าง ๆ นัยน์ตาทำให้
เรารับความสุข ได้เห็นสิ่งสวยงาม เห็นธรรมชาติ เห็นผู้ที่เรา
รัก นัยน์ตาทำให้เราหลบหลีกอันตรายต่าง ๆ และทำให้เรา
ปลอดภัย

ลูกตาที่เรามองเห็นนั้น เรามองเห็นส่วนขาวกับส่วนดำ
ของลูกตาก่อนเสมอ

ส่วนขาวของลูกตา เรียกว่า ตาขาว เป็นเยื่อชั้นนอกของ
ลูกตา ซึ่งคลุมลูกตาทั่วหมด นอกจากส่วนใส ๆ เป็นวงกลม
ตรงกลางลูกตา ส่วนใสซึ่งอยู่ด้านหน้า เป็นเยื่อบางและโปร่ง
แสง เรียกว่า คอรัเนีย (กระจกตา)



หน้าที่ตาของเรา

ส่วนดำของลูกตา เรียกว่า ตาดำ ตรงกลางเป็นช่องให้แสงสว่างผ่านเข้าไปในลูกตา เรียกว่า รูม่านตา รอยรูม่านตามีวงกลมเป็นสี่ เรียกว่า ม่านตา กล้ามเนื้อของม่านตานำทำให้รูม่านตานเล็กลงหรือใหญ่ขึ้นได้ เมื่อเราอยู่ในที่สว่างรูม่านตาจะหดเล็กลง เพราะเราต้องการแสงสว่างน้อย เมื่อเราอยู่ในที่มืด รูม่านตาจะขยายใหญ่ขึ้น เพราะเราต้องการแสงสว่างมาก

ม่านตาทำให้ลูกตาของเราเป็นสีต่าง ๆ คนทึบย่นตาสีฟ้า
เป็นเพราะมีวัตถุสีน้อย ถ้ามีวัตถุสีมาก ม่านตาจะเป็นสีเขียวแก่
สีน้ำตาล หรือสีดำ ม่านตาที่ไม่มีต่อมสีเลยจะเป็นสีชมพู เช่น
ม่านตาคนเผือก คนเผือกมักมองไม่เห็นใครเห็นในทึบสว่าง เพราะ
แสงสว่างส่องเข้าไปทางม่านตา แทนที่จะเข้าไปทางรูม่านตา

ข้างหลังรูม่านตามีแก้วตา แก้วตามีเยื่อหุ้มโดยรอบ
คิกลึกขกกลมเนื้อในลูกตา แก้วตานูนขึ้นหรือแบนลงได้เมื่อย่น-
ตาต้องการมองภาพให้ชัดเจน ในช่องก้านหลังแก้วตามีน้ำ
คล้ายวุ้นขึ้น ๆ ถัดเข้าไป มีเยื่อหุ้มลูกตาเป็นสีน้ำตาลอ่อน มี
เส้นโลหิตอยู่เต็ม เป็นส่วนทึบอาหารมาเลี้ยงลูกตา

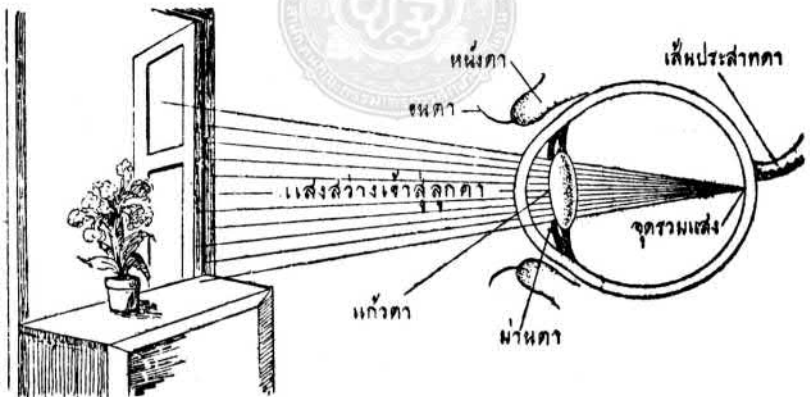
ก้านหลังของลูกตามีเส้นประสาทใหญ่ติดต่อกับก้านย่นตา
ไปยังสมอง เส้นประสาทที่ติดต่อกับลูกตานี้แยกออกเป็นเส้น
เล็กเส้นน้อย แทรกอยู่ในเยื่อซึ่งเป็นแผ่นบาง ๆ เรียกว่าจอตา
ซึ่งทำหน้าที่คอยรับแสงที่ผ่านแก้วตาคล้ายเป็นจอที่จะแพร่ภาพ
ต่าง ๆ ส่งไปยังสมอง

ส่วนประกอบอื่น ๆ ของนัยน์ตา ได้แก่

คิ้ว ทำหน้าที่ป้องกันเหงื่อ ฝุ่น ผง ไม่ให้เข้าในลูกตา
ซึ่งฝังอยู่ในเบ้าตาซึ่งเป็นหลุมกระดูกคอยหุ้มลูกตาไว้

หน้าต่าง เป็นหน้าต่างกลมๆ คอยเปิดเปิดเมื่อมีคนมา
มาสู่ลูกตา

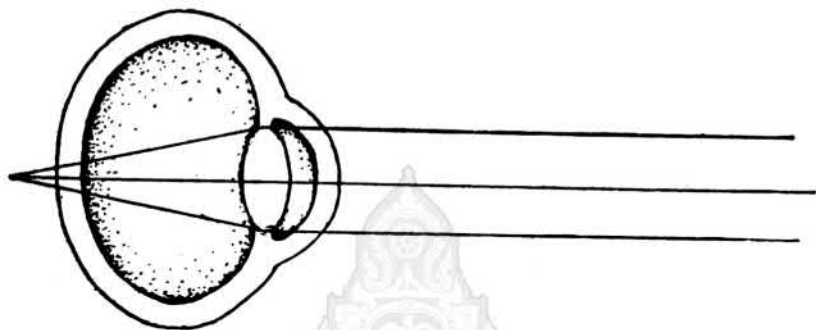
หน้าต่าง นั้นตามหน้าต่างกลมๆ เล็กๆ ให้มีชั้นอยู่เสมอ
หน้าต่างไหลมาจากท้องฟ้ามาหล่นลูกตาอยู่ตลอดเวลา ตาม
ปรกติหน้าต่างไหลมาพอหล่อให้นัยตาชุ่มชื้นเท่านั้น แต่ถ้า
เกิดความกระทบกระเทือนทางอารมณ์ หรือเกิดความระคาย
เคืองต่อเยื่อตา เช่น เมื่อมีเชื้อโรคเข้าไปในลูกตา หรือมีผง
เข้าตา ต่อมหน้าต่างจะกลั่นน้ำตาออกมามากกว่าปรกติ



การมองเห็น

อาการผิดปกติของลูกตามีหลายชนิด เช่น สายตายาว
สายตาเอียง สายตาสั้น และนัยตาเหล่ ทั้งนี้เนื่องมาจาก

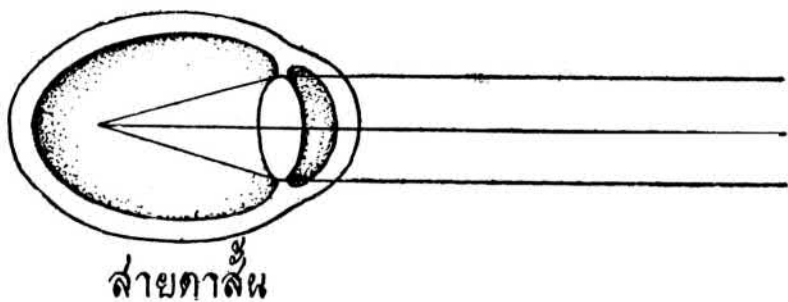
ลูกตามลักษณะผิดปกติไป หรือกระจกตาไม่สามารถรับภาพ
 ได้อย่างถูกต้อง หรือกล้ามเนื้อลูกตาหย่อนไม่สามารถดึงลูกตา
 ให้สมดุลกันตามทศวรรษเป็น



สายตาวาว

สายตาวาว คือ อาการที่แสงผ่านเข้าไปในนัยน์ตาแล้ว
 ไปรวมแสงอยู่หลังจอตา ที่เป็นเช่นนั้นเพราะลูกตามีลักษณะ
 สั้นผิดปกติ หรือเพราะแก้วตาไม่สามารถปรับระยะให้เหมาะ
 เมื่อคุกใกล้ในระยะที่คนธรรมดาสามารถมองเห็น อาการสายตาวาว
 อาจเป็นกับเด็กเมื่อยังเล็กอยู่ หรือเป็นกับผู้ใหญ่

ผู้ที่ย่างเข้าวัยชราอายุระหว่าง ๔๐—๕๐ ปี มีสายตา
 ชนิดที่เรียกว่า สายตาแก่ คือ กระจกใกล้เห็นชัด แต่ของ
 ใกล้ไม่ชัด เพราะฉะนั้นผู้ใหญ่มักต้องใส่แว่นตาที่มเลนชั้นน
 เมื่ออ่านหนังสือหรือดูของใกล้ เวลามองดูไกลมักไม่ต้องใส่แว่น



สายตาสั้น

สายตาสั้น คือ อาการที่แสงสะท้อนเข้าไป ในนัยน์ตา แล้วไปรวมแสงอยู่หน้าจอตา ที่เป็นเช่นนั้นเพราะอาการผิดปกติของรูปลักษณะของลูกตา คือ ลูกตามีลักษณะยาวผิดปกติ เวลาที่เห็นภาพในระยะที่คนธรรมดาสามารถมองเห็น ภาพจึงไม่ไปตกที่จอตา ต้องอาศัยแว่นตาที่มัลเลนส์เว้าช่วยปรับภาพให้ไปตกที่จอตา จึงจะเห็นได้ชัดเจน

สายตาเอียง คืออาการผิดปกติของกระจกตา หรือ แก้วตา ถ้ากระจกตาหรือแก้วตาส่วนหนึ่งส่วนใดมีรูปลักษณะผิดปกติไป แสงที่ส่องเข้ามาในนัยน์ตาจะไม่หักมุมเฉเท่ากันทุกมุมทำให้เห็นภาพมัว อาการตามัวนี้อาจแก้ไขได้โดยใช้แว่นตาพิเศษซึ่งจะหักแสงให้มารวมกันทุกมุม

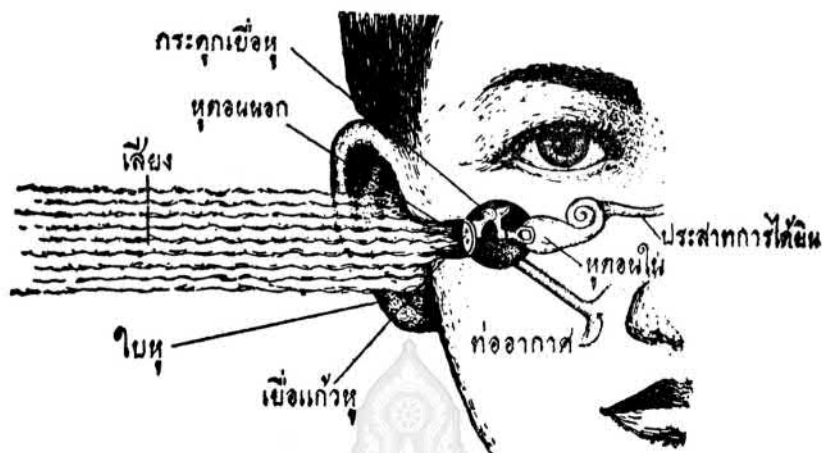
นัยน์ตาเหล่หรือตาส่อน ตามปรกติกล้ามเนื้อมองตา จะช่วยดึงตาทั้งสองให้ชนกันพอดี ทำให้เรามองเห็นวัตถุ ด้วยตาทั้ง ๒ ข้างเท่ากันและเหมือนกัน เหมือนมองเห็นด้วย ตาเดียว ทำให้เรามองวัตถุรอบเป็นวัตถุสิ่งเดียว แต่ถากล้ามเนื้อ ข้างหนึ่งข้างใดอ่อนกำลังลง ปล่อยให้ตาหนึ่งข้างแข็งแรงกว่าดึงรั้ง ข้างเดียว จะทำให้นัยน์ตาเหล่ไปข้างหนึ่งผิดปรกติ

โรคที่เกิดขึ้นนัยน์ตา อาจเกิดที่นัยน์ตาแห่งเดียวหรือ อาจกลุ่กลามติดต่อมาจากส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ตาแดง หรือ เยื่อตาอักเสบ มีอาการนัยน์ตาแดง น้ำตาไหล มีขี้ตา บางที มีหนอง กุ้งยิงซึ่งเป็นอาการอักเสบ มีตุ่มที่ขอบหนังตา กุ้งยิง เกิดจากเชื้อโรคเช่นเดียวขี้สิว หรือผื่นทั้งหลาย โรคหนองที่ นัยน์ตาเกิดมาจากเชื้อที่ไคมาจากอวัยวะสืบพันธุ์ โรคนี้ถ้าไม่ ได้รับความรักษาถูกวิธีและทันที่อาจทำให้ตาบอด

โรคที่เกิดขึ้นนัยน์ตา ติดต่อกันโดยใช้เครื่องมือใช้ร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า เป็นต้น เพื่อยกย่องกันการ ติดต่อกัน เราต้องใช้ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ส่วนตัวไม่ปะปนกัน ไม่หยิบยืมแว่นตาผู้อื่นมาใช้หรือมาลอง และไม่แตะต้องนัยน์ตา ด้วยมือที่ไม่สะอาด

การระวังรักษานัยน์ตา

๑. เมื่อมีอาการผิดปกติทางตา ควรให้แพทย์ทางตา
ตรวจและรักษา
๒. เมื่อทำงานละเอียดและใช้สายตามาก และเมื่ออ่าน
หรือเขียนหนังสือควรให้แสงสว่างเพียงพอ และแสงสว่าง
ควรเข้าทางไหล่ซ้าย
๓. เมื่อใช้สายตามากแล้วควรพักตาเสียพักหนึ่ง โดย
หยุดเพ่งงาน แล้วมองออกไปไกล ๆ หรือดูภูมิภาพที่เย็นตา
๔. ไม่ควรดูแสงสว่างจ้าเกินควร
๕. เมื่อดูโทรทัศน์ควรนั่งห่าง ๆ เครื่องรับวิทยุโทรทัศน์
และควรเปิดไฟไว้พอควร ไม่ควรปิดไฟ
๖. ไม่ควรใช้ยาล้างตาบ่อย ๆ เว้นแต่แพทย์จะสั่งให้ล้าง
๗. ถ้าคันตาบิบบิ และเคืองตา ควรไปหาแพทย์ทางตา
๘. ใส่ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้าส่วนตัว ไม่ปะปนกับผู้อื่น
๙. น้ำที่ใส่ล้างหน้าควรเป็นน้ำสะอาด เช่น น้ำประปา
หรือน้ำฝนที่สะอาด



การได้ยิน

อนามยเกยวกับ

เมื่อพูดกลั้วห รวามกนกลั้วใบหู ใบหูไม่ใช่ส่วนสำคัญ
ของหู ใบหูเป็นแต่เพียงลำโพงช่วยรับเสียงเท่านั้น หูประกอบ
ด้วยสิ่งเหล่านี้

หูตอนนอก คือ ใบหู และรูหู จนถึงเยื่อแก้วหู ภายในหู
ตอนนอกมีขลุ่ยเล็กอยู่ เพื่อยกของกนแมลงมิให้เข้าไปทำอันตราย
เยื่อแก้วหู ปลายทางของหูตอนนอกมีเยื่อบาง ๆ เรียกว่า เยื่อ
แก้วหู

หูตอนกลาง อยู่ตอนหลังเยื่อแก้วหูเข้าไป มีกระดูกชั้น
เล็ก ๆ ๓ ชั้นติดต่อกันเข้าไปจนถึงผนังของหูคานั่น เสียงเมื่อ

ผ่านมาจากเยื่อแก้วหู เยื่อแก้วหูจะสั่นเป็นลูกคลื่น และคลื่น
 ผ่านมาทางกระดูก ๓ ชิ้นมายังหูตอนใน ในช่วงหูตอนกลาง
 นมทออากาศติดต่อกันกับหลอดคอ อากาศจะผ่านเข้าทางหู
 ไปออกทางหลอดคอแล้วผ่านออกไปทางจมูกกับปากได้

หูตอนใน มีส่วนสำคัญ ๒ ส่วน คือ

๑. อวัยวะสำหรับการได้ยิน มีรูปร่างคล้ายหอยโข่ง
 เรียกว่า อวัยวะหอยโข่ง ภายในมีน้ำอยู่ คลื่นเสียงที่มาจากหู
 ตอนกลางจะทำให้หน้าในอวัยวะส่วนนั้นสั่นสะเทือนไปจนถึงประสาท
 รับเสียงไปสู่สมอง ทำให้รู้ว่าได้ยินเสียงอย่างไร

๒. อวัยวะสำหรับการทรงตัว อยู่ถัดจากอวัยวะสำหรับ
 การได้ยินเข้าไป มีน้ำอยู่ภายในและติดต่อกับอวัยวะสำหรับการ
 ได้ยิน การเอียงตัวหรือการอยู่ในสภาพใดก็ตาม ระยะนานจะมี
 ผลไปทางสมองซึ่งทำให้รู้ตัวได้เสมอว่า ขณะนี้เราอยู่ในท่า
 อะไร และท่าที่จะกลับเป็นปรกตินั้นทำอย่างไร

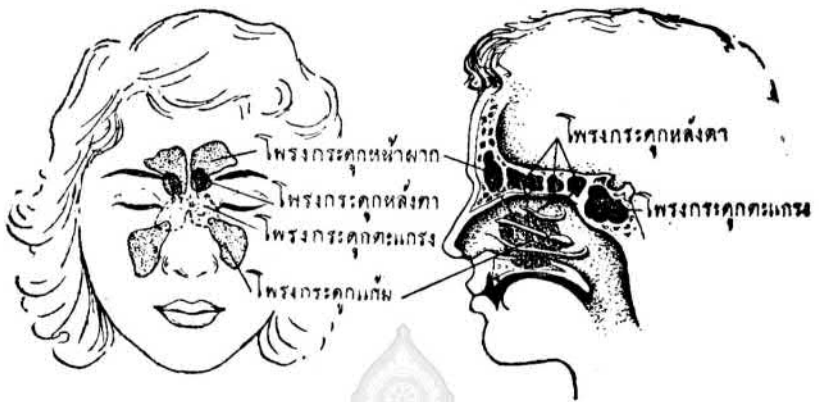
คนบางคนเกิดมาหูหนวก ไม่ได้ยินเสียงอะไร เพราะหู
 ตอนกลางและหูตอนในผิดปกติ คนบางคนหูหนวกเพราะกรรม-
 พันธ์ แต่บางคนหูหนวกเพราะโรคภัยไข้เจ็บที่เกี่ยวกับหูตอน
 กลางได้ เช่น โรคคางทูม หัด อีสุกอีใส คอตีบ และไขหวัดใหญ่

เป็นต้น เชื้อโรคจากจมูกและคออาจเข้าไปถึงหูตอนกลาง
ทางท่ออากาศ ทำให้เกิดหนองและฝีขึ้นในหูตอนกลาง
เรียกว่าหนองหู ท่ออากาศจะพองตัวและตัน เพราะมีหนอง
หนองซึ่งงอกขึ้นในช่องหูส่วนนี้จะดันเยื่อแก้วหูทำให้อักเสบ
และปวด และอาจทำให้หูหนวกได้

การระวังรักษา ใบหูควรรักษาให้สะอาดปราศจากสิ่งอ
ไคล ในหมักมขหอยเสมอ งามขห ควบใช้นวคอยแคะและ
เช็ดกวยผาทสระควยมออย่างเบาที่สุด อย่าใช้ไม้หรือของ
แหลมแคะ ถาชหูแข็งกอนใหญ่เกินขนาด ควรให้แพทย์
จัดการให้

ถ้าเข้าหู ต้องใช้ลาลคอย ๆ ชยออก เมื่อแมลงเข้า
หู หรือรู้สึกว่ในหมักผกปรกคิ ควรไปให้แพทย์รักษา อย่าใช้
ยาหยอดโดยมิไ้รับคำแนะนำจากแพทย์

เมื่อส่งนามูก จงกระทำแต่เบา ๆ ใช้ผาเช็ดหน้าทสระค
หรือกระต่ายทนม ๆ รองไว้ใต้จมูก แล้วหายใจออกแรง ๆ ให้
นามูกทั้งสองไหลจากรจมูกทั้งสอง อย่าใช้นวมอบบ หรืออคร
จมูกทั้งสองข้าง ถาส่งนามูกแรงเกินไป นามูกอาจกระจายเข
ไปในท่ออากาศ แล้วเข้าไปถึงหูตอนกลาง ทำให้หูอักเสบได้



จมูก

อนามยเกยวกับจมูก

จมูกเป็นอวัยวะสำคัญอย่างหนึ่ง เพราะเป็นทางซึ่งทำให้อากาศผ่านเข้าไปในปอด อากาศที่เราหายใจนั้น อากาศนั้นจะลงลงปอดอยู่ข้าง เมื่ออากาศผ่านเข้าไปทางจมูก จมูกจะทำให้ อากาศที่สูดเข้าไปอบอุ่น ชุ่มชื้นและสะอาด แล้วอากาศจึงจะผ่านเข้าไปสู่ปอด ทางสองข้างที่อากาศผ่านเข้าไปเรียกว่า รูจมูก ภายในเป็นโพรง เรียกว่า โพรงจมูก มีกระดูกกันเป็น ๒ ชั้น เรียกว่า ผนังจมูก ด้านหลังของจมูกทั้งสองข้างมาทะลุช่องคอ

โพรงจมูกแบ่งเป็น ๒ ตอน ตอนล่างช่วยผิวหนัง
และมขน ตอนบนพ่นจมูกช่วยเยื่อเมือกมกลุ้มประสาทสัมผัส
กลืน ถ้าเขาเยื่อเมือกจมูกมาสองกลองจุลทรรศน์ดู เราจะเห็น
ว่ามีเส้นเล็ก ๆ คล้ายเส้นคายเคลอนไหวอยู่ตลอดเวลาเหมือน
ขนอ่อนพัดไปมา ขนอ่อนที่พัดไปมานมามาเมือกเหนียว ๆ หรือ
น้ำมันกลุ้มอยู่ การเคลอนไหวตัวของขนอ่อนนั้นทำให้น้ำมันถูก
พัดมาถึงช่องจมูกเห็นอเพดานปาก แล้วไหลลงไปในหลอด
อาหาร บางทีจมูกขบน้ำมันก็ออกมาจากจนต้องสั่งน้ำมันทง หรือ
ถ่มออกทางปาก เช่น เวลาเป็นหวัด

น้ำมันประโยชน์ คือ ทำให้เยื่ออ่อนที่บุจมูกไม่เกิด
ความระคายเคือง เนื่องจากฝุ่นละอองที่สูดเข้าไปเวลาหายใจ
นอกจากนั้นน้ำมันยังกักกันเอาเชื้อโรคออกมา ไม่ให้เชื้อโรค
เข้าไปในปอด

จากจมูกมีท่อคัดคอกับหว่าตา เรียกว่า ท่อน้ำตา เป็น
ทางให้น้ำตาไหลมาสู่ช่องจมูก โพรงกระดูกแก้มทั้งสองข้าง
โพรงกระดูกคางแกลง โพรงกระดูกหลังตา และโพรงกระดูก
ที่หน้าผาก เป็นทางให้อากาศผ่านไค้สะดวก

อาการคักจุมก เมื่อเมือกในจมูกอาจพองตัวขึ้น หรือหด
ลงได้โดยรวดเร็ว เมื่อใครบออากาศเย็นเกินไปหรือร้อนเกินไป
หรือระคายเคือง เมื่อเยื่อเมือกพองตัวขึ้น จะทำให้อากาศผ่าน
ไปได้น้อย เราจะคักจุมกและรู้สึกอึดอัด เช่น เวลาเป็นหวัด
เมือคักจุมก ถ้าคักจุมกอะไรอื่น ๆ ลึกเล็กน้อย หรือโกยน้ำ
อื่น ๆ จะทำให้อาการคักจุมกทุเลาได้ เมื่อคักจุมกมาก ๆ ควร
ปรึกษาแพทย์ และให้แพทย์สั่งยา แทนที่จะชอยยาหยอดจุมก
ใช้เอง

การหายใจทางปากไม่ดี เพราะในปากไม่มีเยื่อเมือก
อย่างในจมูกไว้กรองเชื้อโรค ผงฝุ่น ละอองที่ผ่านเข้าไปยัง
ปอดได้ การหายใจทางปากทำให้คอแห้ง และบางทีทำให้เจ็บ
คอ เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรหายใจทางปาก

เชื้อโรคที่เข้าไปในร่างกายทำให้เราเจ็บไข้ได้ป่วยนั้น
โดยมากเข้าไปทางจมูก และทางปาก โรคบางชนิดเข้าไป
ทางจมูก โดยมือแตะต้องเชื้อโรคแล้วมาแตะต้องจมูก บาง
ครั้งเชื้อโรคเข้าไปพร้อมอากาศที่หายใจ โดยเชื้อโรคปลิวมา
จากเสมหะ นามูก น้ำลาย ที่มีผู้ვნัณฆาทุกวี่ตามพื้น โรค
ที่แพร่ไปทางอากาศมี ไข้หวัดใหญ่ ไอกรน คอตีบ ปอดบวม
หัด อีสุกอีใส วัณโรค และไข้หวัด

ไขหวัด มักเริ่มด้วยการจาม มีน้ำมูกเหลว ๆ ไหลจาก
 จมูก รู้สึกหนาว หายใจไม่สะดวก เพราะเยื่อช่องจมูกพองตัว
 ขน ราว ๒-๓ วันน้ำมูกเหลวจะข้นขึ้นและกลายเป็นสีเหลือง
 ไขหวัดไม่ใช่โรคร้ายแรงนัก มักเป็นอยู่ราว ๔-๕ วันก็หาย
 ถ้าเป็นนาน มักมีโรคอื่นเช่น ทอนซิลอักเสบ และหลอดลม
 อักเสบ

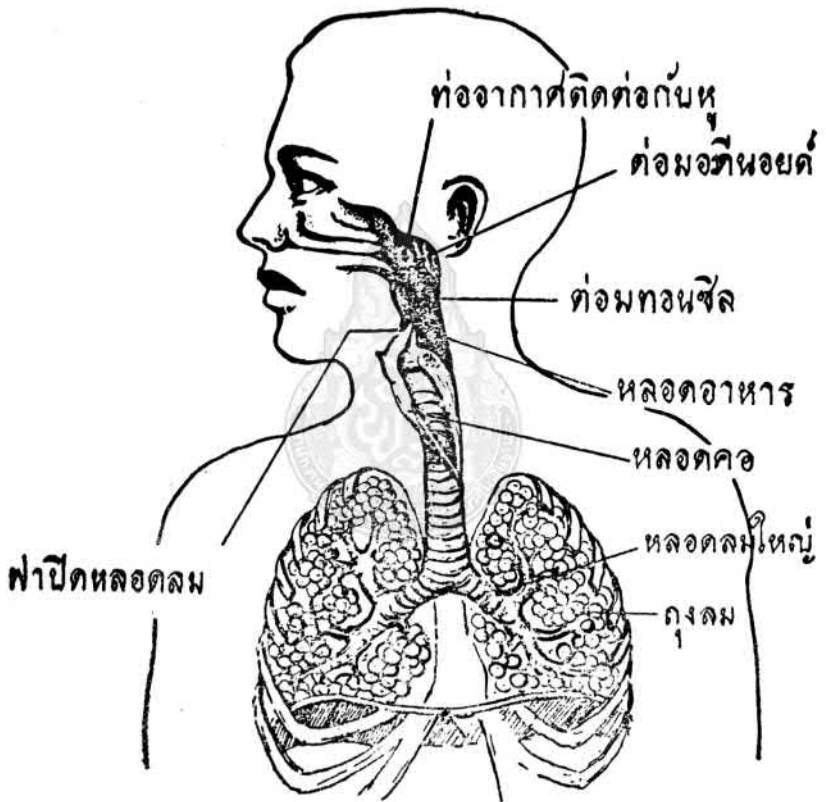
เมื่อเป็นไขหวัด วัชรภักษาทดทสคในระยะแรกเป็น คอ
 นอนพัก การนอนพักเป็นการเพิ่มกำลังต่อต้านโรค ช่วยให้หาย
 เร็ว นอกจากนั้นยังช่วยป้องกันไม่ให้โรคแพร่ไปติดต่อผู้อื่น
 อีกด้วย

สาเหตุที่ทำให้เป็นหวัด ไม่ใช่เพราะไครับเชื้อหวัด
 อย่างเดียว แต่อาจเกิดจากอุณหภูมิพดจนหนาวสั่น คนที่หนาว
 ถ้าไคสวมเสื้อผ้าให้อุ่น หรือนั่งให้พ้นทางลมจะหายหนาวและ
 ของกันไม่ให้เป็นหวัดไค

ความเหนื่อยเพลยเนื่องจากตรากตรำในการทำงานและ
 การเรียน ทำให้ร่างกายทรุดโทรมมีความต้านทานโรคน้อย
 ติดหวัดไคง่าย

การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน รับประทานน้อยไม่
 เพียงพอ อาจเป็นสาเหตุทำให้เป็นหวัดไคง่ายกว่าการไครับ-

ประทานอาหารที่ถูกส่วน และได้รับประทานอย่างเพียงพอ คน
ที่รับประทานอาหารไม่ถูกส่วน มีสุขภาพไม่ดี จะติดโรคได้ง่าย

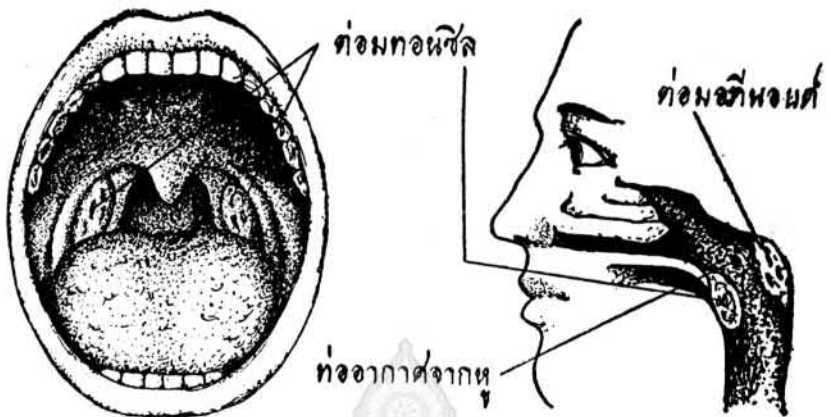


ทางเดินอากาศหายใจ

อนามยเกยวกับคอ

คอ คือ ส่วนของอวัยวะซึ่งอยู่ภายในปากค้ำหลังจมูก
โคนคอเป็นช่องกว้างซึ่งรวมทุก ๒ ข้างมาบรรจบกัน เรียกว่า
หลอดคอ เป็นส่วนของลำคอภายใน ซึ่งเมื่ออากาศปากของเราจะ
มองเห็นเป็นส่วนแรก

ช่องกว้างภายในลำคอก็คือเป็นชุมทางซึ่งมีช่องถึง ๗ ช่อง
มาบรรจบ คือ ช่องจมูก ๒ ช่อง ท่ออากาศจากหู ๒ ท่อ ท่อ
น้ำตา ๒ ข้าง ช่องปากภายในซึ่งอยู่ลึกไปมีรูปคล้ายกรวยหงาย
เป็นทางซึ่งอาหารผ่านเข้าไปในหลอดอาหาร และอากาศผ่าน
ข้ามเข้าไปในหลอดเสียงและหลอดลม ชุมทางคือนั่นจึงสับสน
มากเวลารับประทานอาหาร หายใจ และพูดพร้อม ๆ กัน เพราะ
น้ำและอาหารไปทางหนึ่ง และอากาศจะผ่านลงไปอีกทางหนึ่ง
เวลากินอาหาร มีฝาปิดกั้นช่องเสียง เพื่อยกกันมิให้อาหาร
พลัดลงไปในหลอดลม ถ้าพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหารเต็มปาก
อาหารอาจพลัดลงไปในหลอดลม ทำให้เกิดการสำลัก
ขึ้นได้



ต่อมทอนซิลและต่อมอะดีนอยด์

ต่อมทอนซิล ภายในปากด้านหลังจมูก ตอนบนโค้ง
 วกลงมาบรรจบกับหลอดอาหาร ที่โคนนมก่อนเนอนม ๆ ๒ ก้อน
 เรียกว่า ต่อมทอนซิล ต่อมทอนซิลทำหน้าที่เป็นข้อมคออยจับ
 เชื้อโรค กักกันเอาไว้ไม่ให้ล่องล้าลงไป ในหลอดลมและหลอด
 อาหาร ถ้าต่อมทอนซิลแข็งแรงก็กักกันเชื้อโรคได้ บาง
 ครั้งเชื้อโรคมักกำลังมากกว่า ทอนซิลต้านทานเชื้อโรคไม่ได้
 จะเกิดการอักเสบแ่งขึ้น เรียกว่า ต่อมทอนซิลอักเสบ

เปิดไว้ เวลาเรากินอาหาร ฝาจะปิดกลองเสียง เพื่อบอกกัน
มิให้อาหารและน้ำล่องเข้าไปในหลอดลม

โรคที่เกิดกับคอ คือโรคคอเจ็บ หรือคออักเสบ เมื่อ
เกิดอาการเจ็บคอ แสดงว่าเชื้อโรคจากภายนอกเข้าไปใน
ร่างกาย คนที่มีร่างกายแข็งแรงสามารถต้านทานเชื้อโรคไว้
ได้การอักเสบก็หาย



คี่มาก



คี่



เลว



เลวมาก

ลักษณะทรพคทร

ท่าทรงตัวและผลทางสุขภาพ

ท่าทรงตัว คือการวางรูปของร่างกายในการปฏิบัติกิจ-
กรรมต่าง ๆ การทรงตัวใช้กลไกของร่างกายให้ถูกต้อง ช่วย

ให้อวัยวะภายในทำงานได้เต็มที่ หัวใจมีโอกาสทำงานได้สะดวก อวัยวะในช่องท้องสามารถทำงานได้โดยไม่ต้องเบียดเสียดคยัดเขียดกัน และช่วยให้การประสานงานระหว่างส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นไปโดยสะดวก

การมีท่าทรงตัวที่ดี ทำให้ร่างกายคล่องตัว ประสิทธิภาพของหัวใจ จะเคลื่อนไหวได้ดีสะดวกสบายและรวดเร็ว ไม่ปวดเมื่อย ไม่เหนื่อยง่าย มีคุณค่าต่อการเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ใครเห็นใครชม ใครเห็นใครชอบ ทำให้รู้สึกสบายใจ มีความมั่นใจ และภูมิใจในตนเอง

ร่างกายของคนจะดูน่าเกลียด หากร่างกายนั้นต้องวางรูปผิดตามแนวปรกติไป เช่นการเดินคอคด เดินหลังโก่ง ยืนขาเดียว และนั่งบิดเขี้ยว เป็นต้น การทรมานทรมานทรมานไม่คิด มีผลทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยหลัง คอ ขา เท้า และจะเป็นเหตุให้เกิดความผิดปกติของร่างกายหลายส่วน เช่น ท้องพลุ่ย เป็นเหตุให้หัวใจและเครื่องย่อยอาหารทำงานไม่สะดวกตามควร

การมีท่าทรงตัวไม่ด้นนั้น มักเนื่องมาจากการไม่สนใจที่จะพยายามวางท่าทรงตัวให้ดี ส่วนเหตุอื่น ๆ มีดังนี้

๑. เป็นมาแต่กำเนิด

๒. รับประทานอาหารไม่ถูกส่วน

๓. ขาดการออกกำลังกาย ทกวนนมเครื่องทุนแรงมากมาย ทำให้มนุษย์ไม่ทางออกกำลังมากนัก เช่น ในปัจจุบันนี้ เรานั่งทำงานที่โต๊ะ เรานั่งฟังวิทยุ นั่งดูโทรทัศน์ เราชนรถไปโรงเรียน เราไม่ได้ออกกำลังกายทำงาน ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนสมรรถภาพ

๔. ใช้ร่างกายบางส่วนมากเกินไป อาชีพบางอย่างบังคับให้บุคคลต้องทำงานที่จะทำให้ทรุดทรองเสียได้วันละหลายชั่วโมง เช่น การแบกของหนักบนหลัง การยกของหนักด้วยแขนข้างเดียว หรือการก้มทำงานผมอ เป็นเวลาดัง ๘-๑๐ ชั่วโมง ในวันหนึ่ง

๕. ใช้เครื่องแต่งกายที่คับตึงรัดแน่น ทำให้ยับยั้งกล้ามเนื้อไม่สามารถทำงานได้สะดวก เช่น ใช้เสื้อชั้นในที่คับตึง ทำให้ยกแขนลำบาก และทำให้ไหล่ห่อ และสวมรองเท้าที่เกินควรทำให้ยับเยิบ เมื่อยตึงยืดยาว ๆ ผู้สวมอาจยืนขาเดียวข้าง ยืนพักเอียงตะโพกข้าง ทำให้ตะโพกข้างหนึ่งบิด เมื่อยจนเกิดการทรงตัวที่ไม่งาม



ทำขึ้น

๖. โตเร็วเกินควร เด็กหนุ่มสาวบางคนโตเร็วกว่าเพื่อน ทำให้รู้สึกกระตาค เวลาเดินจึงพยายามย่อตัวลงมาให้ได้ขนาดเดียวกับเพื่อน โดยเดินไหล่ห่อ หลังค่อม การหัดเดินไหล่ห่อหลังค่อมบ่อย ๆ จะทำให้เตี้ยเหล่านั่นกลายเป็นคนหลังค่อมและมีท่าทรงตัวไม่งามเท่าที่ควรจะเป็น

ท่าทรงตัวที่ไม่ดี ถ้าได้บริหารร่างกายให้ถูก จะช่วยให้ดีขึ้นและอาจกลับคนดีได้นอกจากว่าเกี่ยวข้องกับอวัยวะอย่างหนึ่งอย่างใดพิการในกรณีเช่นนั้นต้องปรึกษาแพทย์

ท่ายืนที่ถูกต้องนั้น ลำตัวของกระดูกงอปลายเท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย นำหนักตัวค่อนมาข้างหน้า ยืนบนปลายเท้ามากกว่าอยู่บนส้น กระดูกสันหลังยืดเหยียดเต็มที่ ในเวลาเดียวกัน ยกส่วนอกและศีรษะสูงขึ้น ขาและเข่าตรง ไม่โย้หน้าโย้หลัง เพื่อบรรเทาหนักตะโพก

การนั่งให้ถูกต้องจนเป็นนิสัยนั้น เป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะในปัจจุบันคนจำนวนไม่น้อยต้องนั่งทำงานอยู่ยกโต๊ะวันละหลาย ๆ ชั่วโมง การนั่งที่ผิดนั้น กระดูกสันหลังต้องเหยียดเต็มที่ ทำนองเดียวกับในเวลานั่ง ตะโพกนั่งเต็มบนเก้าอี้ ลำตัวและศีรษะอยู่ในแนวกลางของกระดูกเชิงกราน ออกยอกสูงขึ้นให้โต๊ะโต๊ะดี สะเอวและเข่าเป็นมุมฉาก

การปรับปรุงใหม่ท่าทรงตัวนี้นั้น เราอาจจะทำเองได้ ทุก ๆ วัน โดยยืนให้หลังชิดกับเสาหรือผนังบ้าน หรือจะกระทำหน้ากระจกสำหรับแต่งตัวก็ได้ ฝึกประมาณวันละ ๑๐-๑๕ นาที ก็จะช่วยให้เราคุ้นเคยในการทรงตัวที่ดีอยู่เสมอได้

โทษของการสูบบุหรี่และเสพสุรา

ได้มีผู้ทำการทดลองค้นคว้าเกี่ยวกับผลการสูบบุหรี่แล้ว ให้ข้อสังเกตไว้ว่า บุหรืนั้นเมื่อสูดเข้าไปแล้ว ในขั้นแรกจะทำให้ความกดดันของโลหิตเพิ่มขึ้น เพราะเส้นโลหิตหดตัวเข้าต่อมามันจะกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นจนผิดปกติ และเต้นไม่สม่ำเสมอ ทำให้ความดันของโลหิตแรงขึ้น นอกจากนั้นการสูบบุหรี่มาก ๆ ยังอาจทำให้เยื่อจมูกและหลอดลมอักเสบ ไอบ่อย ๆ เพราะควันบุหรี่เข้าไปทำให้ระคายเคือง หัวใจอ่อน

และระบยประสาทไม่ปกติ ถ้าร่างกายทรุดโทรม อาจมีอาการ
วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้และอาเจียน นอกจากนั้นการสูบบุหรี่อาจ
ทำให้เป็นมะเร็งในปอดได้ง่าย

นักสูบบุหรี่โดยมากมีริมฝีปากเขียว เล็บและนิ้วเหลือง
การสูบบุหรี่ทำให้ปากเหม็น ไอบ่อยๆ ผสมบุหรี่และซิการ์ทำให้
เสื่อผ้าเครื่องใช้สกปรก นอกจากนั้นนักสูบบุหรี่ทขวางทงไปโดย
ไม่คยเลียบก่อน อาจทำให้เกิดอัคคีภัยเสียหายแก่ทรัพย์สินมบัติ
ของคนและของผอน

การสูบบุหรี่ในทชุมชนมชน เช่น ในห้องประชุม โรง-
มหรสพ และในรถโดยสารสาธารณะ ทำให้เกิดความรำคาญ
เกอตรอนแกผอนทไม่สูบ เพราะควนบุหรและขบุหรปลวมาเข้า
ตา ทำให้แสบตา

การสูบบุหรี่ทำให้สนเปลืองโดยไม่จำเป็น คนทไม่เคย
สูบบุหรี่ไม่ควรหตสูบ เด็กๆ ซงยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่
ควรหตสูบ เพราะจะทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโตเท่าทควร คน
ทสูบบุหรี่จนคึกแล้ว ควรสูบให้น้อยลง คนทไม่แข็งแรงไม่
ควรสูบอย่างเด็ดขาด ส่วนคนทสุมบุหรท ถ้าได้สร้างนิสัยใน
การสูบบุหรี่มาแล้ว ก็ควรสูบแต่พอควรและสูบในโอกาสอันควร
เท่านั้น

สูตร หรือเครื่องทรมานที่มัลลกอชชอลล์สมอบู๊ทกชนคัมภีร์
 เคม์เรียกว่า เอเทนนอลล์สมอบู๊ แอลกอชชอลล์ทบรสีททิจะมัลกษณะ
 ไส้ไม่มีสี แต่มักฉินพิเศษโดยเฉพาะ แอลกอชชอลล์สมกมลฉิน
 กัณน้ำไถ่ง่าย

จากผลการทดลองปรากฏว่า สูตรนี้ไถ่ทำให้สมองและ
 ร่างกายมีความสามารถทชนประการไถ่เลย ในระยะแรกเมื่อ
 สูตรเข้าไปในร่างกายจะทำให้รู้สึกสบาย ความเจ็บปวดเล็กน้อย
 น้อย ๆ รวมทั้งความอ่อนเพลียอาจจะหายไป แต่ต่อมาแอล-
 กอชชอลล์จะไปแสดงฤทธิ์ทประสาทหู ตา และประสาทเกี่ยวกับ
 ความรู้สึก ทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ การ
 เคลื่อนไหวต่าง ๆ ทเกี่ยวกับความเร็วและความแม่นยำทพลอย
 เสื่อมท้วย เมื่อแอลกอชชอลล์เข้าไปมาก ๆ มันจะไปแสดงฤทธิ์ท
 สมองในส่วนทควบคุมความรู้สึกและการทคณใจ ทำให้ผู้ท
 หมคสติหัลยไปจนกระทั่งแอลกอชชอลล์ถูกเผาผลาญหมคแล้ว
 บุคคลนั้นจึงจะกลับสู่สภาพเดิม

การทสูตรทมัลลกอชชอลล์มาก ๆ เสมอ จะเป็นอินทรวาย
 ทอกระเพาะอาหาร หัวใจ คับ ไต และสมอง ทำให้เสื่อม
 คุณภาพ จากผลการตรวจผลทกระเพาะอาหาร หัวใจ คับ ไต

และสมองของผู้คนสุราจืด ปรากฏว่ามีรอยแผลเป็นซึ่งแสดงว่า
แอลกอฮอล์ทำลายเซลล์เนื้อเยื่อในอวัยวะเหล่านั้น

สุราทำให้เกิดอุบัติเหตุ เมื่อผู้คนหมดสติแล้ว ผู้คนจะ
เมาเดินเปะปะ หรือนอนสลบไสล บางทีเผลอตกนาคาย บางที
เผลอสลยู่ตามถนนนอกบ้าน ยิ่งถ้าเผลอมาหมดสตินอกบ้านในคืน
ที่มีอากาศหนาวเย็นด้วยแล้ว ผู้เผลอสราอาจเป็นโรคปอดบวม
ตายได้ การขับรถยนต์เมื่อกำลังสุรา จะทำให้เกิดอุบัติเหตุ
ได้ง่าย

แอลกอฮอล์ทำให้ระบบประสาทมึนชา ผู้คนสุราจนเผลอ
มาก ๆ จะไม่รู้สึกตัวว่าตัวเองอยู่ ณ ที่ใด ไม่มีความรู้สึกผิดชอบ
ผู้คนสุราอาจลืมนึกกระทำสิ่งที่เขินอายและสิ่งไม่พึงกระทำ เช่น
ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ทყดทำอนตรายบุตรภรรยา กล่าววาจา
หยาย พดสิ่งที่ไม่ควรพูด ร้องรำทำเพลง และทำสิ่งอื่น ๆ ที่
น่ารังเกียจออกไปโดยไม่รู้สึกตัว ซึ่งตามปรกติถ้าไม่ดื่มสุรา
แล้วจะไม่ทำ

ฉะนั้นนักเรียนต้องทำใจให้เข้มแข็ง ไม่ทำลายสุขภาพ
และผลาญทรัพย์สินสมบัติของตน โดยบริหคตมสุราตั้งแต่ยังเยาว์

กิจกรรม

การทบทวนความจำ

๑. คนที่มีสุขภาพอนามัยมีลักษณะอย่างไร ต่างกับ
คนที่มีสุขภาพอนามัยไม่ดีอย่างไร
๒. ผิวหนังมีหน้าที่อย่างไร เหตุใดเราจึงควรรักษา
ความสะอาดของผิวหนัง
๓. เล็บคืออะไร มีลักษณะอย่างไร จะรักษาอนามัย
ของเล็บอย่างไร จึงจะมีอนามัย
๔. เราควรรักษาอนามัยของเส้นผมอย่างไร ผมจึงจะ
งาม
๕. ส่วนใดของร่างกายมีส่วนสำคัญต่อบุคคลอย่างไร
๖. เราควรระวังรักษาเท้าอย่างไร
๗. ผู้ใหญ่ควรระวังรักษาฟันน้ำนมให้เด็กอย่างไร
๘. ปากเหม็นมีกลิ่นมาจากอะไร เราควรระวัง
รักษาฟันอย่างไร
๙. ส่วนประกอบภายในลูกตามีอะไรบ้าง มีประโยชน์
อย่างไรต่อดูกตา
๑๐. อาการผิดปกติของนัยน์ตามีอะไรบ้าง

๑๑. โรคตาแดง และกุ้งยิง เกิดจากอะไร จะป้องกัน
ได้อย่างไร
๑๒. เราควรระวังรักษานัยน์ตาไม่ให้เป็นอันตรายได้อย่างไร
๑๓. หูมีประโยชน์อย่างไร จะป้องกันอย่างไร
๑๔. หูหนวกเกิดเพราะอะไร จะป้องกันได้อย่างไร
๑๕. นานุกาในจมูกควรได้รับการกำจัดอย่างไรจึงจะถูก
ต้อง และไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม
๑๖. โรคที่เกี่ยวกับจมูกมีอะไรบ้าง จะป้องกันได้อย่างไร
๑๗. เมื่อเป็นหวัดควรปฏิบัติอย่างไร
๑๘. ท่อมทอนซิลเกี่ยวข้องกับอนามัยของร่างกายอย่างไร
๑๙. โรคคอเจ็บหรือคออักเสบมีลักษณะอย่างไร
๒๐. การทรงตัวมีประโยชน์อย่างไร
๒๑. เหตุใดคนบางคนจึงมีท่าทรงตัวไม่งาม จะป้องกัน
ได้อย่างไร
๒๒. บุหรี่มีส่วนเสียอย่างไรบ้าง
๒๓. แอลกอฮอล์มีฤทธิ์ต่อส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างไร
สิ่งที่ควรทำ
๑. “ไถ่ถามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง” อภิปราช
ถึงส่วนของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับความดีกล่าว
แล้ว

๒. ศึกษาว่า เกิดในโรงเรียนประถม และในชุมนุมชน เป็นโรคผิวหนังอย่างไรบ้าง
๓. ศึกษาการโฆษณาขายแป้ง นํ้าอบ และเครื่องสำอางต่าง ๆ ในหนังสือพิมพ์ และพิจารณาว่า บริษัทใดกล่าวถึงคุณภาพของสินค้าว่าอย่างไรบ้าง
๔. แปรผลผทกคนก่อนนอน และเมื่อตื่นนอน สัปดาห์ ๓ เดือน แล้วสังเกตว่าแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
๕. ศึกษาว่า น่องหรือเท้าในขานเริ่มคันเมื่อใดแล้วบนทักไว้
๖. ขอให้คณะกรรปกรจำขึ้น ทดสอบสาบตาให้ทุกคน แล้วบนทักไว้
๗. ศึกษาว่า คนตาบอดกับคนหูหนวก เรียนหนังสือได้อย่างไร
๘. สังเกตพฤติกรรมกรรมของผีเสื้อรา แล้วเปรียบเทียบกับพฤติกรรมกรรมของผีเสื้ออื่นเมื่อไม่เสฟสุราว่า แตกต่างกันอย่างไร
๙. สังเกตพฤติกรรมกรรมของผีเสื้อยหริ แล้วเปรียบเทียบกับผีเสื้ออื่นว่า มีลักษณะที่แตกต่างกันอย่างไร

บทที่ ๒

การออกกำลังกายและการพักผ่อน

วันหนึ่ง ๆ ในชีวิตของเรา บางครั้งเราทำงาน บางครั้งเราพักผ่อน บางครั้งเราเล่น บางครั้งเราพักผ่อน เมื่อเราแข็งแรงสบายดี เราจะรู้สึกอึดและสบายใจ การที่เรารู้สึกอึดและสบายใจนั้นก็เพราะอวัยวะทุกส่วนในร่างกายทำงานตามหน้าที่ตามปกติ รับประทานอาหารถูกส่วน ไม่มีโรค ไม่ศึกษาเสพติดให้โทษ ใ้ใจออกกำลังกายพอสมควร มีการพักผ่อนหย่อนใจและนอนหลับพอเพียง

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีส่วนสำคัญในชีวิตมนุษย์ คนสมัยโบราณปรารถนาตัวเองให้เข้ากับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยการออกกำลังกาย การแสวงหาอาหารเพื่อความมีชีวิต ก็ต้องใช้การออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ แต่ในปัจจุบันนี้เครื่องทุ่นแรงมีมากขึ้น ทำให้คนส่วนมากขาดการออกกำลังกายประจำวัน เช่นที่เคยกระทำในสมัยโบราณ โดยปรกตินี่ร่างกายของคนเราต้องการความเคลื่อนไหวอยู่เสมอ อวัยวะที่สำคัญภายใน เช่น

หัวใจ ปอด กระเพาะ ลำไส้ ไต ตับ และสมอง จะทำงานได้
 ก็ต่อเมื่อร่างกายได้ออกกำลังอยู่เสมอ การออกกำลังกายช่วย
 ให้มีอนามัยดี สำหรับหนุ่มสาว การออกกำลังกายเป็นสิ่งควร
 ปฏิบัติอย่างยิ่ง การละเลยไม่ใหกล้ามเนื้อได้ออกกำลังตามควร
 ย่อมเป็นอันตรายแก่ร่างกายในส่วนรวม สำหรับเด็ก ถ้าไม่วิ่ง
 เล่น ย่อมแสดงว่ามีอาการผิดปกติในร่างกายของเด็กนั้นแล้ว

การออกกำลังกายมิใช่ว่าจะมีประโยชน์แก่ร่างกายอย่าง
 เดียว แต่มีประโยชน์แก่ร่างกายส่วนรวมโดยตลอด เช่น ระบบ
 การหมุนเวียนของโลหิต ระบบการหายใจ ระบบการขับถ่าย
 ระบบการย่อยอาหาร และการปฏิบัติงานของสมอง การออก
 กำลังช่วยให้อวัยวะสำคัญของร่างกายแข็งแรง ได้ปฏิบัติงาน
 ตามหน้าที่ เช่น

๑. ช่วยการหมุนเวียนของโลหิต ถ้านักเรียนลองวิ่ง
 รอบโรงเรียน หรือวิ่งขึ้นไคโรงเรียน เธอจะรู้สึกหัวใจ
 ของเธอเต้นแรงและเร็วขึ้น เธอจะรู้สึกวาทอกด้านซ้ายเต้นตบ ๆ
 จนนับไค ถ้าเธอเอานวกลาง นวนาง และนวดแต่ละทชอมอกาน
 นวหวแมมมอ เธอจะรู้สึกวาลอคโลหิตเต้นตบ ๆ อยู่ เธออาจนับ
 ตไควาเต้นกตบ

การออกกำลังกายทำให้หัวใจแข็งแรง โลหิตไหลเข้าไปใน
หลอดเลือดและเร็วกว่าปรกติ เนื่องจากหัวใจสูบฉีดโลหิต
เร็วขึ้น

เวลาเราออกกำลังกาย เราวิ่งร้อนและหน้าแดง ที่เป็น
เช่นนั้น เพราะหลอดเลือดและกล้ามเนื้อใต้ผิวหนังพองและขยาย
ตัว เนื่องจากโลหิตนำอาหารและออกซิเจนมาที่กล้ามเนื้อทำให้
เกิดความร้อนมากขึ้น

๒. ช่วยการหายใจ เมื่อเราออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่
ออกแรงมาก ๆ เราหายใจถี่และแรงขึ้น การหายใจลึกและเร็ว
นั้นทำให้ปอดได้ทำงานอย่างเต็มที่ ปอดรับเอาออกซิเจนเข้ามา
ในร่างกายมากกว่าปรกติ การเล่นกีฬากลางแจ้งจึงมีส่วนสำคัญ
ที่จะช่วยมิให้เกิดโรคเกี่ยวกับปอด

๓. ช่วยการขับถ่าย ทำให้เหงื่อออก เหงื่อออกมาบ่อย
และของอื่น ๆ ส่วนที่เป็นน้ำจะระเหยแห้งไป ส่วนเกลือจะคงอยู่
ที่ผิวหนัง น้ำที่ระเหยไปทำให้ร่างกายเย็น ฉะนั้นเมื่อออกกำลังกาย
แล้ว จึงควรสวมเสื้อผาหนา ๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายกระทบร้อน
กระทบหนาวและควรดื่มน้ำบ้าง เพื่อชดเชยกับน้ำในร่างกาย
ที่ถูกขับออกมาเป็นเหงื่อ

๔. ช่วยการย่อยอาหาร การออกกำลังกายช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น และทำให้ท้องไม่ผูก นอกจากนั้นยังทำให้ผู้ออกกำลังกาย รับประทานอาหารได้มากขึ้น แต่เมื่อออกกำลังกายมากเกินไป ไม่ควรรับประทานอาหารทันที เพราะโลหิตยังคงอยู่ตามผิวหนังและกล้ามเนื้อ โลหิตไม่สามารถช่วยในการย่อยได้ทันที อาจทำให้จุกแน่น และทำให้การย่อยเสียไปได้

การเล่นกีฬาเมื่อรับประทานอาหารใหม่ๆ ก็เช่นเดียวกัน กระเพาะต้องการโลหิตมาช่วย ในการย่อยอาหารเป็นเวลา ๑—๒ ชั่วโมง เพราะฉะนั้นโลหิตจึงไม่ควรไปคงที่ผิวหนังและกล้ามเนื้อ การเล่นกีฬาเมื่อรับประทานอาหารใหม่ๆ จึงมักทำให้จุกแน่น และบางทีอาาอาเจียนได้

๕. ช่วยการทำงานของสมอง การออกกำลังกายช่วยคลายความเคร่งเครียดของอารมณ์ ช่วยให้สมองทำงานดีขึ้น โดยปกติแล้วบุคคลที่ได้ออกกำลังกายบ้างพอควรในวันหนึ่งๆ มักนอนหลับสบายในเวลากลางคืน และเมื่อตื่นนอนเช้าจะรู้สึกสดใส กระปรี้กระเปร่า แต่ถ้าออกกำลังกายมากเกินไปจนควรอาาทำให้นอนไม่หลับ

ความต้องการในการออกกำลังกาย เพื่อที่จะให้ได้ผลจากการออกกำลังกาย นักเรียนควรจะทำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ

ในวันหนึ่งจะต้องออกกำลังเท่าไรนั้น บ่่อมแล้วแต่บุคคล การ
ออกกำลังที่เหมาะสมนั้นคือ เมื่อใดออกกำลังเสร็จแล้ว ผู้นั้น
รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ไม่รู้สึกเหนื่อยจนเกินควร ถ้าการออก
กำลังทำให้รู้สึกเพลีย หัวใจสั่น และนอนไม่หลับ ผู้นั้นควร
ทราบว่าได้ออกกำลังมากเกินไปแล้ว ควรเปลี่ยนวิธีการเสีย
ใหม่และออกกำลังแต่น้อย

การออกกำลังมากเกินไปหรือไม่เหมาะสม อาจให้ผล
ร้ายแก่ร่างกายได้ คนที่สุขภาพไม่ดี เช่น คนที่เป็นโรคหัวใจ
หรือพังผืดหัวใจ ถ้าออกกำลังมากเกินไป หัวใจอาจเป็น
อันตรายได้ คนที่เป็นโรคหัวใจจะออกกำลังได้ต่อเมื่อได้รับคำ
แนะนำจากแพทย์เท่านั้น

เมื่อมีอายุมากขึ้น หลอดโลหิตค่อย ๆ หมดความยืดหยุ่น
และความเหนียว คนอายุผ่าน ๔๐ ปีไปแล้วถ้าออกกำลังมาก
จะทำให้เกิดอันตรายแก่หัวใจได้ ฉะนั้นจึงควรงดกีฬาที่ออก
กำลังมาก ๆ ควรออกกำลังแต่พอควร เพื่อทำให้มีอนามัยดี
รับประทานได้ นอนหลับได้เท่านั้น

คนที่ไม่ได้ออกกำลังประจำวันเพียงพอ ควรพยายาม
เพาะให้เกิดนิสัยที่จะได้ออกกำลังประจำวันให้เพียงพอ การออก
กำลังที่ถูกต้อง คือการเล่นกีฬากลางแจ้ง เมื่อผู้เล่นรู้สึกสนุก

สนามเพลิดเพลินก็ยอมชอบเล่นกีฬาต่อไป ถ้าเล่นกีฬาไม่ได้
การเดินกันขี้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดี สำหรับผู้ที่ไม้อาจออก
กำลังกลางแจ้งได้ การออกกำลังกายในร่ม เช่น ภายบริหาร ก็มี
ประโยชน์ไม่น้อย เพราะอาจแก้โรคทรวงที่เสียให้ดีขึ้นได้

การพักผ่อนประจำวันเป็นสิ่งจำเป็น

การที่จะดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุขนั้น คนเราจำต้องมี
การพักผ่อน การทำงาน การนอน และการพักผ่อน การนอน
และการพักผ่อนทำให้ร่างกายสดชื่นหายเหนื่อย ในปัจจุบัน
คนจำนวนไม่น้อยต้องทำงานอย่างเคร่งเครียด การทำงานติด
ต่อกันครั้งละหลาย ๆ ชั่วโมง ย่อมทำให้เห็นเหนื่อย ถ้าเรา
เดินมาก นอนตก ทำงานหรือต้องหงายหลังอย่างขะมักเขม้น เรา
จะรู้สึกเหนื่อยอยากพัก

เมื่อเกิดความเหนื่อย เราไม่ควรรู้สึกเหนื่อยหรือเมื่อยที่
กล้ามเนื้อเท่านั้น ความเหนื่อยมักเกิดกับทุกส่วนของร่างกาย
ส่วนที่กระเทือนมาก คือ มนัสสมองและเส้นประสาท ความเหนื่อย
นี้จะหายไปได้ ถ้าเราได้พัก หรือเปลี่ยนงานเสียใหม่ เล็ก ๆ
เหนื่อยง่ายและเหนื่อยเร็วกว่าผู้ใหญ่แต่ก็หายเร็ว ถ้าได้เปลี่ยน
ความสนใจ เปลี่ยนงาน และเปลี่ยนบรรยากาศใหม่

ความเหนื่อยล้ามีมาก ๆ มักทำให้เกิดอันตรายได้ คน
 แก่ ๆ ถ้าเหนื่อยมาก ๆ มักเป็นอันตรายได้ง่าย คนบางคนรู้สึก
 เหนื่อยตลอดเวลา การนอนทำให้เขาหายเหนื่อยได้ไม่มากนัก
 เมื่อคนชนมาตอนเช้าก็ยังไม่วายเหนื่อย ยิ่งรู้สึกอ่อนเพลีย
 อยุ่คนทร่สึกเหนื่อยตลอดเวลาเช่นนี้แสดงว่ามีสุขภาพไม่ดีโรค
 ทเป็นอยู่นาน ๆ อาจทำให้เกิดความเหนื่อยเรอรังได้ และโรค
 ภัยไข้เจ็บบางชนิดทำให้เหนื่อยเพลียได้เท่า ๆ กับการออกกำลัง
 ทำงานได้เหมือนกัน

เราจะสังเกตได้ว่า คนที่เหนื่อยมักหงุดหงิด ใจร้อน
 โกรธง่าย แม้มันเรื่องเล็กน้อยไม่สำคัญก็ทำให้หัวเสียได้ง่าย
 คนที่เหนื่อยมักขาดความสนใจและทำอะไรผิด ๆ ได้ง่าย การ
 ตกใจเล็กน้อย ร้องไห้โยเยโดยไม่มีสาเหตุ แสดงว่าเด็ก
 ต้องการพักผ่อน

ความเหนื่อย อาจเป็นสาเหตุ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
 คนที่เหนื่อยมาก ๆ ตัดสินใจไม่ใคร่ถูก ถ้ากำลังขับรถอยู่ บาง
 ครั้งอาจตัดสินใจแซง หรือเลี้ยวผิด ๆ ได้ ถ้ากำลังทำงานอยู่
 ในโรงงานที่มีเครื่องจักร อาจเดินเลื้อยทำให้เกิดอันตรายได้

ความเหนื่อยมักทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่น หัวใจ มักเป็น
 เมื่อบริเวณกายรู้สึกเหนื่อยมาก นอกจากนั้นความเหนื่อยยังทำให้

โรคหายช้า คนป่วย และคนทรมานเหนื่อยตลอดเวลา แพทย์
มักสั่งให้พักผ่อน เพื่อทำให้หายเหนื่อยและหายโรคเร็วขึ้น

การจัดความเหนื่อย เมื่อเกิดความเหนื่อย ถ้าเรา
ค้นหาสาเหตุที่ทำให้เราเหนื่อย เรามักจะพบว่า ร่างกายต้อง
การพักผ่อน เราต้องการพักผ่อนและพักร่างกาย ควรพัก
ประมาณ ๑๐—๑๕ นาที แล้วจึงทำงานต่อไปจะช่วยให้รู้สึก
กระปรี้กระเปร่ามากาลงคชน สำหรับนักเรียน การหยุดพัก การ
เรียนเป็นระยะเป็นประโยชน์มาก เพราะการเรียนติดต่อกัน
ครึ่งละหลาย ๆ ชั่วโมง ทำให้สมองมันชา เมื่อทำงานที่เกี่ยวข้อง
กับสมองมากแล้ว ก็เปลี่ยนเป็นการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้
นักเรียนได้พักผ่อนในโรงงานบางแห่งเขาจัดให้คนงานได้หยุด
พักบ้าง เช่น มีพักเช้า ๑๐ นาที กลางวัน ๑ ชั่วโมง และพัก
บ่ายอีก ๑๐ นาที เป็นการผ่อนคลายความเหนื่อยและความ
ตึงเครียด

การใช้ยารักษาความเหนื่อย เป็นวิธีผิด เพราะความ
เหนื่อยเป็นอาการที่แสดงว่าผลผลิตปรกตเกิดขึ้น เราต้องขจัด
สาเหตุที่ทำให้เหนื่อย ไม่ใช่ขจัดความเหนื่อย ถ้าขจัดสาเหตุ
ของความเหนื่อยได้ อาการเหนื่อยก็จะหายไปเอง

แอลกอฮอล์เป็นยาเสพติดที่คนชอบใช้กันมาก คนบางคนชอบดื่มสุราในเวลาเย็นโดยอ้างว่าดื่มแก้เหนื่อย เมื่อดื่มสุราแอลกอฮอล์หมดอยู่ในสุรา จะทำให้มีความรู้สึกผิดชอบน้อยและทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อยลงเพียงครึ่งหนึ่ง แต่หาได้ขจัดความเหนื่อยให้หมดไปไม่

เครื่องดื่มบางชนิด เช่น กาแฟ ช่วยกระตุ้นประสาท บางคนชอบดื่มชาและกาแฟเพื่อแก้เหนื่อย เด็กหนุ่มสาวบางคนดื่มชา กาแฟเพื่อแก้เหนื่อย จะรู้สึกหงุดหงิดนอนไม่หลับ และมักจะเป็นผลร้ายต่อสุขภาพ

การนอนไม่เพียงพอเป็นโทษ

การพักผ่อนที่ถูกต้อง คือ การนอนหลับ ในเวลาหลับอวัยวะทุกส่วนได้พัก ร่างกายได้ซ่อมสร้างส่วนที่สึกหรอ กล้ามเนื้อผ่อนคลายการทำงาน การหายใจเบาลง แต่หายใจลึกเข้า สมองจะเลิกคิดทุกสิ่งทุกอย่าง และประสาทลดการทำงานลงเกือบถึงหยุด

การนอนอย่างเพียงพอเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต จำนวนชั่วโมงที่ร่างกายต้องการเพื่อพักผ่อนนั้น แตกต่างกันตามวัยของบุคคล ตามการออกกำลังกาย และการนอนหลับสนิทเพียงไร เพราะการนอนหลับสนิทนักร่างกายได้พักผ่อนอย่าง

จริงจัง เด็กอายุ ๔ ถึง ๖ ขวบ ควรนอนวันละ ๙—๑๐ ชั่วโมง
 เด็กหนุ่มสาวที่กำลังอยู่ในวัยเรียน กำลังเจริญเติบโตและกำลัง
 ว่องไว ไม่ชอบอยู่นิ่งๆ ควรนอนวันละ ๗—๘ ชั่วโมง
 เป็นอย่างน้อย ผู้ใหญ่บางคนต้องการนอนวันละ ๘ ชั่วโมง
 จังจะเพียงพอ ยิ่งคนที่ทำงานยังต้องการนอนมาก คนที่เจ็บ
 บ่อย ถ้าต้องการหายเร็ว ควรนอนให้มาก

สาเหตุของการนอนไม่หลับมีหลายประการ เช่น รับประทานอาหารไม่เหมาะสมทำให้ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ หรือท้องผูก
 ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ท้องหนึ่งสัปดาห์หรือทำงานอยู่จนคึก
 เกินควร มีความกังวลถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นแล้ว
 จนเกินไป การดื่มชา กาแฟ ก่อนเข้านอน ทำให้บางคน
 นอนไม่หลับ

การนอนไม่เพียงพออาจทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกายได้
 การนอนน้อย และการนอนไม่หลับสนิท หลับๆ ตื่นๆ และฝัน
 ครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา จะทำให้รู้สึกเพลีย ถ้าบ่อยเข้าจะทำให้
 หงุดหงิด ไม่ร่าเริง ทำให้กำลังกายถอยลง และน้ำหนักตัว
 ลดลงด้วย เด็กหนุ่มสาวที่นอนเต็มอิ่มในเวลากลางคืน ปรากฏ
 ว่า มีความจำ ความสนใจ และความคิดแก้ไขปัญหาคิดดีกว่า

เด็กหนุ่มสาวที่นอนกึก ๆ เพราะเล่นไฟ คุุหนัง คุุละคร คุุโทร-
ทศน์หรือคุุยกกัน

การนอน การทนนหนักตัว และความรู้สึกอ่อน-
เพลีย เป็นอันตรายต่อร่างกายมาก เพราะทำให้ร่างกายมีความ
ต้านทานโรคน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วัณโรค ความเหนื่อย
และความอ่อนเพลียขอให้เราทราบว่า เราควรพักผ่อน และ
พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อจะได้มีกำลังทั้งกาย

การนอนที่ต้องการให้หลับสบายนั้น ควรนอนในห้อง
ที่มีอากาศโปร่ง มีลมถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีเสียงรบกวน
ไม่เปิดไฟฟ้า ไม่จุดตะเกียง หรือเทียนไขทิ้งไว้ในเวลานอน
เครื่องใช้ในการนอน เช่น เตียง นอน หมอน มุ้ง ควร
สะอาดแห้ง ไม่สกปรกชื้นและเหม็นสาบ เสื้อผ้าที่สวมต้อง
สบายไม่คับคั่งหรือรัดส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ร่างกาย
ปราศจากเหงื่อไคล ไม่มีของเสียน้ำหนักหมกหมมอยู่ในปาก จึงจะ
ทำให้หลับสนิท ตื่นขึ้นรู้สึกสดชื่นและอัมเอิบ

สันทนาการ

ในสมัยก่อนมนุษย์ต้องออกกำลังกายในการทำงาน คน
ต้องทำนา จึงจะได้ข้าวมากิน คนต้องเดิน เพราะไม่มีรถ คน
ต้องพายเรือ เพราะถนนยังไม่ดี และไม่สะดวกพอ การหุงหา

อาหารรับประทานกล้วยาก คนต้องเข้าป่าไปหาไม้มาทำฟัน
ทำข้าว ตักนํ้ามาหุงข้าวรับประทานและอื่น ๆ อีก

ในปัจจุบันเรามีเครื่องจักรและเครื่องยนตร์ทำงานแทน
เรามากขึ้น ร่างกายทำงานน้อยลง แต่การทำงานต่าง ๆ ต้องใช้
สมองทำงานมากขึ้น เราต้องรีบทำงานเพื่อให้ได้ปริมาณมาก
เราต้องรีบกินนอน รีบไปให้ทันเวลา รีบรับประทานอาหาร
รีบขนรถ และอื่น ๆ อีก แทนที่จะกระทำตามสบาย การรีบทำ
ให้สมองเพิ่มความกังวลห่วงใย เพิ่มความนึกคิดและกดดัน
มากขึ้น

เมื่อร่างกายเห็นคเห็นอยหลังจากประกอบภาระงานประจำ
วันมาแล้ว หากได้ทำอะไรที่ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดชุ่มชื้น
มีกำลังวังชาขึ้นใหม่ สิ่งนั้นนับว่าเช่น สันทนาการ สันทนาการ
ที่ให้ความบันเทิงมีหลายชนิด เช่น การเล่น การกีฬา คนที่
รวมทั้งการขับร้องและการฟัง การอ่านหนังสือ การเขียนและ
ระบายสีภาพ การคหนัง ละคร การฟังวิทยุ การดูโทรทัศน์
และงานอดิเรกอื่น ๆ ซึ่งเป็นการพักผ่อนเพื่อผ่อนคลายความ
เคร่งเครียดของสมอง

เวลาเล่น ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์หันมามุ่งอยู่กับการ
เล่น ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้พักผ่อน และรู้สึกสบาย ยิ่ง

ถ้าได้เล่นรวมกับผู้อื่นด้วยแล้วจะทำให้การเล่นมีประโยชน์และ
มีคุณค่ามากขึ้น เพราะได้สนุกสนานเฮฮา และได้รู้จักกับผู้อื่น

บางคนมีความสามารถทางการเล่นกีฬา แต่บางคนก็ไม่ว่องไว ต้องใช้เวลาหัดเล่นกีฬานานเป็นเวลานาน ทั้งนี้เพราะรูปร่าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความว่องไวของประสาทแตกต่างกัน คนที่เล่นกีฬาได้ดี เพราะกล้ามเนื้อประสาทและร่างกายทุกส่วนประสานงานกันได้ดี กล้ามเนื้อรับคำสั่งจากสมองเร็ว ทำให้เคลื่อนไหวได้เร็ว สมองก็คิดได้เร็ว และวางแผนการเคลื่อนไหวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในขณะที่เล่น

เมื่อจะเล่นกีฬานั้นก็ควรศึกษาว่า กีฬาชนิดนั้นต้องใช้ทักษะอะไรบ้าง เช่น แบดมินตัน ต้องใช้ทักษะในการวิ่ง กระโดด และตีตบ ต้องใช้กล้ามเนื้อแขน ไหล่ และหลัง เพื่อแกว่งแร็กเก็ต ใช้กับกล้ามเนื้อข้อมือและข้อมือ เราจะได้เล่นกีฬาได้ก็เมื่อเราหัดเล่นอยู่เสมอและฝึกทักษะดังกล่าวให้ชำนาญ

กีฬาที่เหมาะสมสำหรับเด็กหนุ่มสาว ได้แก่

๑. กีฬาที่เล่นเป็นพวก เด็กหนุ่มสาวทุกคนควรเล่นกีฬารวมกลุ่มเป็นพวก เช่น เนตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล เป็นต้น จะเป็นชนิดใดชนิดหนึ่งก็ตาม

๒. กีฬาเคียว เช่น เทนนิส แบดมินตัน วัง โบว์ลิง
ยิมนาสติก ขี่จักรยาน การฝึกหัดกายกรรม ฝึกยวดยาว ขวัญ
ยกลูกน้ำหนัก ทุ่มน้ำหนัก ฟันแหลน ขว้างจักร ฯลฯ

๓. กีฬาแข่งขันต่อสู้ เช่น ค่อยมวย มวยปล้ำ คบิลดา
กระบี่ กระบอง ฯลฯ

๔. กีฬาวายน้ำ การว่ายน้ำ ดำน้ำ การฝึกหัดช่วยคน
ตกน้ำ การพายเรือ การพายเรือแข่ง

๕. กีฬานอกบ้านอื่น ๆ เช่น ยิมนาสติก ชีมา เต้นเล่น
บนเขา พักแรม เล่นเรือ แข่งขันดำน้ำ เล่นสกี ฯลฯ

๖. การออกกำลังกายที่ใช้หัวใจ การเต้นรำเคาะเท้า
รำวง การออกกำลังกายที่ใช้ดนตรีให้หัวใจ ฯลฯ

๗. การฝึกหัดแก้ไขส่วนบกพร่องทางกาย นอกจาก
จะมีการฝึกสร้างกายและการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ แล้ว บาง
ครั้งควรมีการฝึกหัดออกกำลังกายพิเศษเพื่อให้สมกับการฝึกการบาง
ชนิดที่ได้ออกกำลังกายส่วนที่บกพร่อง ๆ ด้วย เช่น

๑) เท้าแบน ฝึกหัดยกเท้าขึ้นลงบ่อย ๆ ฝึกงอและ
เหยียดเท้า ฝึกยืนด้วยปลายเท้า

๒) หลังโก่ง ฝึกนั่งยืนตัวตรง โดยใช้นิ้วชี้วางบน

๓) นัยน์ตาเข ผักกอลอกนัยน์ตาไปมา ซ้าย ขวา
บน ล่าง

คุณค่าของกีฬา การได้ร่วมเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ นอกจากจะก่อให้เกิดความสดชื่นแก่ร่างกาย ให้ตนได้ออกกำลังกาย การกีฬายังส่งเสริมให้เรามีโอกาสได้รู้จักลักษณะของบุคคลผู้เล่นได้มีโอกาสเห็นว่า บุคคลผู้มากรยาอย่างไรเมื่อมีอารมณ์ตึงเครียดและตนเอง

การเล่นกีฬาสอนให้เรามีความรักหมั่นหมะ มีความร่วมมือร่วมใจกัน และสอนให้รู้จักประสานงานกับผู้อื่น ให้รู้จักเคารพขนบธรรมเนียมของสังคม กตกา ให้มีความยุติธรรม ให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

ในการเล่นกีฬา เพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นกีฬามีน้ำใจเป็นนักกีฬา ควรฝึกกติกา เพื่อแนะนำบรรยาบทในการเล่นกีฬาไว้บ้าง การฝึกกติกานี้ บุคคลที่ขออาศัยสำคัญ ๆ เช่น อาชีพแพทย์ พยาบาล นักกฎหมาย ครู และอาชีพอื่น ๆ ได้สร้างกติกาและถือปฏิบัติเพื่อเป็นการส่งเสริมให้อาชีพของเขาเหล่านั้นมีมาตรฐานสูง และเป็นต้นแบบของบุคคลทั่วไป นักกีฬาก็ควรฝึกกติกาเพื่อยึดถือและผลักดันให้การเล่นมีมาตรฐานสูง เช่น เทควันโด

กติกาส่งเสริมให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ควรมีดังต่อไปนี้

- ๑) ข้าพเจ้าจะศึกษากติกาการเล่นกีฬาทุกชนิดและจะปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดทุกครั้งในการเล่น
- ๒) ข้าพเจ้าจะแสดงความเคารพต่อคู่ต่อสู้ และจะให้ความยุติธรรมต่อเขา
- ๓) ข้าพเจ้าจะเล่นกีฬาให้ดีที่สุด ข้าพเจ้าจะสามารถเล่นได้ ทุกครั้งที่มีโอกาส ไม่ว่าการเล่นนั้นจะนำชัยชนะ หรือความพ่ายแพ้มาสู่ข้าพเจ้า
- ๔) ในการเล่นกีฬา ข้าพเจ้าจะพยายามเล่นให้ดีที่สุดทุกครั้ง
- ๕) ข้าพเจ้าจะเชอพงคำสั่งของหัวหน้าทีม และครูผู้สอนของข้าพเจ้า
- ๖) ข้าพเจ้าจะแสดงความเคารพต่อเจ้าหน้าที่ผู้ตัดสิน และยอมเชอพงคำตัดสินของท่าน
- ๗) ข้าพเจ้าจะเชอและปฏิบัติตามกติกากการเล่นและจะรักษาอนามัยของร่างกายให้อยู่ในขั้นดีตลอดเวลา
- ๘) ข้าพเจ้าจะเป็นผู้นำใจกว้างขวาง อ่อนน้อม และคิดถึงผู้อื่น เมื่อข้าพเจ้าได้ชัยชนะ

- ๙) ข้าพเจ้าจะรักษาเกียรติ ความภาคภูมิใจ ความนับถือตัวเอง และมรรยาทอันดีงาม เมื่อข้าพเจ้าปราชัย
- ๑๐) ข้าพเจ้าจะเป็นผู้เล่นกีฬาที่มนำใจค อดทนและรู้จักอภัยตลอดไป

การฝึกหัดออกกำลังกายทุกวันเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่ง เมื่อทราบถึงคุณประโยชน์ของกีฬาแล้ว เราไม่ควรให้ผู้อื่นได้ประโยชน์จากกีฬาแต่ผู้เดียว เราควรหาประโยชน์จากกีฬาให้แก่ตัวเราเองด้วย ในการเล่นกีฬานั้น เราอาจได้ประโยชน์โดยทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ถ้าได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายทุกวัน ทุกวันนั้นมักกีฬาและการเล่นหลายชนิดที่เด็กหญิงชายอาจเลือกเล่นได้ กีฬาบางอย่างต้องเล่นเป็นหมู่ แต่กีฬาบางอย่างเล่นเป็นคู่ กีฬาบางชนิดต้องการออกกำลังกล้ามเนื้อ และการออกแรงมาก ๆ แต่กีฬาบางชนิดต้องใช้ความเร็วและความแม่นยำมาก เพราะฉะนั้นเมื่อจะเล่นกีฬา จึงอาจเลือกกีฬาที่เหมาะสมกับร่างกายและความพอใจได้

การป้องกันอันตรายในการเล่นกีฬา ในการเล่นกีฬา ควรระวังอันตราย อุบัติเหตุและเหตุร้ายอื่น ๆ มิให้เกิดขึ้น หรือให้เกตน้อยที่สุดที่จะน้อยได้ เพื่อบอกกันอันตรายในการเล่นกีฬา ผู้เล่นทุกคนควรได้รับการตรวจร่างกายก่อน

เพราะกีฬาบางชนิดเป็นกีฬาที่ต้องออกแรงมาก จนอาจทำให้เกิดอันตรายต่ออณามัยไต ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง การตรวจร่างกายจะช่วยวินิจฉัยสภาพของปอด หัวใจ และอวัยวะที่สำคัญอื่น ๆ ว่าอยู่ในสภาพที่ควรเล่นกีฬาหรือไม่ เมื่อร่างกายอ่อนแอเพราะหัวใจอ่อน เพราะโรคเกี่ยวกับไตและเพราะขาดอาหาร ควรปรึกษาแพทย์ และควรงดการออกกำลังกายที่ตึงเครียด

กิจกรรม

การทบทวนความจำ

๑. การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร
๒. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของนักกีฬาทำให้มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร
๓. การออกกำลังกายมีอันตรายหรือไม่
๔. เหตุใดเราจึงต้องพักผ่อน
๕. เราควรใช้ยาชูกำลังความเหนื่อยหรือไม่ เพราะเหตุใด
๖. การพักผ่อนที่ช่วยให้ร่างกายหายเหนื่อยจริง ๆ และทำให้ร่างกายได้ซ่อมสร้างส่วนสึกหรอ
๗. การนอนไม่เพียงพอให้ผลหรือให้โทษอย่างไร
๘. เหตุใดเราจึงควรเล่นกีฬา

๙. มีกีฬาอะไรบ้างที่เหมาะสมสำหรับเด็กหนุ่มเด็กสาว
๑๐. กีฬามีคุณค่าอย่างไร
๑๑. กีฬาที่ส่งเสริมให้เป็นบุคคลมีน้ำใจเป็นนักกีฬามีอะไรบ้าง
๑๒. เหตุใดโรงเรียนจึงควรให้นักเรียนเรียนพลศึกษาและแข่งขันกีฬาของโรงเรียน
๑๓. อันตรายในการเล่นกีฬาหรือไม่ จะป้องกันได้อย่างไร

สิ่งที่ควรทำ

๑. แบ่งนักเรียนเป็นหมู่ ๆ ให้ศึกษาว่าในชุมชนชนบทแต่ละหมู่อาศัยอยู่นับประชาชนเล่นกีฬาอะไรบ้าง มีการพักผ่อนอย่างไร
๒. ลองทำโครงการฝึกหัดออกกำลังกายสำหรับตนเอง ซึ่งหาปฏิบัติได้สม่ำเสมอตลอดไป
๓. ลองกำหนดวิธีการใช้เวลาว่างของตนในสัปดาห์หนึ่ง
๔. “ผู้กีฬาได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการดูกีฬา”
ลองสนทนากันตามหัวข้อข้างบนนี้
๕. ค้นคว้าว่า ในโลกนี้มีกีฬาโอลิมปิกมาแล้วกี่ครั้ง
ที่ใดบ้าง

๖. ศึกษาว่า นักกีฬาไทยเคยทำชื่อเสียงในกีฬาอะไร
ไว้อย่างไร ทั้งในอดีต และปัจจุบัน
๗. ทำรายงาน ว่า นักกีฬา ควรรับประทานอาหาร อะไร
บ้าง ควรพักผ่อนอย่างไร
๘. ศึกษาว่า นักกีฬาอื่น ๆ ในโลกมีชื่อเสียงในกีฬา
อะไรบ้าง



บทที่ ๓

อนามยของครอบครัว

ครอบครัวมีอิทธิพลต่อปัญหาอนามยของเด็กมาก บิดา มารดาสามารถหาหนทางเพื่อชีวิตของเด็กตั้งแต่เด็กเกิดมาจนโตจน การให้เด็กเริ่มตนชีวิตด้วยการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ทุก ส่วน ให้การอบรมเลี้ยงดูอย่างดี ให้โภชนาหารถูกส่วน สร้างนิสัยที่ดี ให้รู้จักรักษาความสะอาด และสุขภาพภายในบ้าน รู้จักใช้เวลาในการพักผ่อนหย่อนใจให้เหมาะสม รู้จักรักษานามยและป้องกันโรคจะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตแข็งแรงและมีอนามยดี

การตรวจร่างกายประจำปี

ร่างกายของมนุษย์ควรได้รับการตรวจ ตรวจตราอย่างละเอียดอยู่เสมอ มีหลักฐานปรากฏว่า ผู้ที่ตรวจร่างกายสม่ำเสมอจะมีชีวิตยืนยาวกว่าผู้ที่ไม่หมั่นตรวจร่างกาย การให้แพทย์ตรวจร่างกายจะพบอาการผิดปกติหรือโรคภัยไข้เจ็บ ก่อนที่โรคจะกำเริบมากขึ้นและแก้ไขไม่ได้เสียแล้ว

เด็ก ๆ ควรได้รับการตรวจจากแพทย์ทุกหกเดือน หรือ หนึ่งปี ผู้ใหญ่ควรไปให้แพทย์ตรวจร่างกายทุกปีหรือทุก ๒ ปี

ส่วนผู้ใหญ่ที่อายุ ๕๐ — ๖๐ ปี ถ้าเป็นไตควรไปให้แพทย์
ตรวจร่างกายปีละ ๒—๓ ครั้ง

การให้แพทย์ตรวจร่างกาย จะช่วยให้เฝ้าระวังระดับความ
เจริญของร่างกาย ตรวจระยะเวลาที่กำลังเติบโต สูงเท่าที่ควร
หรือไม่ มีโรคภัยไข้เจ็บเล็กๆ น้อยๆ ที่ควรรักษาและป้องกัน
หรือไม่ โรคอะไรบางอย่างที่เป็นเมื่อเป็นเด็กแล้วจะไม่เป็นอีกเมื่อ
เป็นผู้ใหญ่ อาหารที่รับประทานทุกวันจะช่วยให้กระดูกกับฟัน
แข็งแรงหรือไม่ นอนน้อยและทำงานหนักเกินไปหรือไม่
แพทย์จะไต่หัดคำแนะนำใดถูกต้อง

เด็กหนุ่มสาวที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต และต้องการมี
ร่างกายสมบูรณ์ตลอดไป ควรสนใจและเข้าใจว่า การตรวจ
ร่างกายมีประโยชน์อย่างยิ่ง ควรหาโอกาสให้แพทย์ตรวจร่าง-
กายอย่างน้อยปีละครั้ง หรือ ๒ ปี ต่อครั้งก็ได้

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับความสะอาด

และสุขภาพภายในบ้าน

บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ควรระวังรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ
อย่าให้มีสิ่งสกปรกรกรุงรัง เช่น ที่อาศัยของแมลงสาบ หนู
แมลงบึ้ง ตะขาบ และงู ที่อยู่อาศัยถ้าปล่อยให้มีฝุ่นละออง
อบอวน มักเป็นที่เกิดโรคได้ง่าย ยิ่งถ้าไม่ทำความสะอาด

สะอาคัยกวกาเช็ดถูด้วยแล้ว เชื้อโรคก็ยังติดอยู่ไค้นาน อาจ
เป็นอันตรายแก่ผู้อยู่อาศัยไค้

บ้านทก ควรทำให้เป็นระเบียบเรียบร้อยแลดูงามตา ของ
รับประทานมีทั้งผักมีคชิดไม้ทงไว้ให้แมลงวันตอม หรือทง
ไว้ให้เป็นอาหารของแมลงสาบและหนู ของใช้ในบ้านควรวาง
ไว้ในที่ ไม้ทงเกะกะ สิ่งไค้นำไปใช้แล้วต้องนำมาไว้ที่เดิม
เตา หม้อ กระทะ ครก เขียง อยู่ในครัว ชันน้ำ สบู่ แปรงสีฟัน
อยู่ในห้องน้ำ เสื้อ มุ้ง หมอน ทนอน และเสื้อผ้า อยู่ในห้อง
นอน ควรทำหรือชนทมิรวาไว้ใส่เสื้อผ้าให้เรียบร้อย เสื้อผ้า
ที่ใช้แล้วควรมีตะกร้าใส่ไว้ต่างหาก วางตั้งไว้ในที่สมควรไม่
เกะกะ สิ่งของรกรุงรังไม่เป็นระเบียบทำให้เกะกะเวลาบ้คกวกา
เช็ดถูทำความสะอาด

บ้านเรือนควรเปิดประตูหน้าต่างให้อากาศผ่านเข้าออกไค้
สะดวก และเปิดให้แสงแดดส่องเข้าไปในบ้านเพือช่วยทำลาย
เชื้อโรคบ้าง พนบ้านควรกวาดเช็ดทกวัน เพดานและฝ้ายาน
ควรหมั่นบ้คกวกาหยากไย่ เพือของกนไม่ให้ แมงมุม หนู มด
ปลวก มาอาศัยอยู่ ที่ โต๊ะ เก้าอี้ และเครื่องใช้ทมิอยู่ของหม่น
ทำความสะอาดเสมอ จคททงกระคายและผงไว้เป็นท ไม้ทง

ให้กลิ่นบ้านหรือห้องตามร่องกระดานลงไปใต้ถุนบ้าน ถึงใส่
ผงควรรนำไปเททุกวัน หรือจะใช้วิธีเผาหรือฝังดินแล้วกลบเสีย
ก็ได้

บริเวณบ้านก็ต้องรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ การรักษา
บริเวณบ้านให้สะอาด อาจทำได้ดังนี้

๑. ไม่ทิ้งของสกปรกและเศษอาหารตามบริเวณบ้าน ใบ
ไม้แห้ง หญ้า ควรรวมกองไว้ แล้วเผาหรือขุดหลุมกลบเพื่อ
เป็นประโยชน์ของดินต่อไป

๒. ไม่ร่อนน้ำหรือเทน้ำลงใต้ถุนบ้าน เพื่อระเหิดน้ำไม่
เน่าขังอยู่ใต้ถุน หรือในบริเวณบ้าน แอ่งน้ำสกปรกเป็นท
เพาะยุงและเชื้อโรค และทำให้อากาศเสีย

๓. ทำท่อระบายน้ำเพื่อไม่ให้เน่าขังในบริเวณบ้าน ทำ
ให้สะอาดและ

๔. ถ้าบริเวณบ้านเป็นทค้ำ เป็นหลุมบ่อ ควรถมทค
เป็นแอ่งให้สูงขึ้น

๕. อย่าถ่ายอุจจาระปัสสาวะลงใต้ถุนบ้าน หรือภายใน
บริเวณบ้าน ต้องมีส้วมมิดชิด

๖. เก็บกวาดใต้ถุนบ้านให้สะอาด

๗. อย่าเลี้ยงสัตว์ไว้ในเรือน ถ้าจำเป็นต้องเลี้ยง
ควรทำความสะอาดคอกสัตว์ทุกวัน

๘. ควรระวังไม่ให้มีน้ำขังอยู่ตามภาชนะที่แตก เช่น
โอ่ง กระถาง กะลา เพราะจะทำให้เกิดยุง

การฝึกนิสัย

เพื่อให้ร่างกายของเราเจริญเติบโตและแข็งแรงอยู่เสมอ
เราต้องรู้จักปฏิบัติตนในเรื่อง อาหาร น้ำ อากาศ การออกกำลังกาย
และการรู้จักป้องกันโรค ให้ถูกต้องตามหลักสัณฐาน
อนามัยจนเป็นนิสัย ถ้าเราเรียนรู้แล้วไม่ปฏิบัติตามก็ไม่เกิด
ประโยชน์

นิสัยที่ดีที่นักเรียนทุกคนควรสร้าง คือ สัณสนัย สัณสนัย
ช่วยให้เรามีร่างกายแข็งแรง มีความสุข คอยช่วยเหลือเรา
ให้พ้นภัย และช่วยให้เราประสบผลสำเร็จ ในกิจการงานที่
กระทำ

การสร้างสัณสนัยนั้น ในขั้นแรกต้องอาศัยความรู้เรื่อง
สุขภาพและอนามัย ถ้าเราจำได้และหมั่นปฏิบัติตาม เราจะมี
สัณสนัยที่ดี ปฏิบัติตนถูกต้องตามหลักสัณสนัยและอนามัยอยู่เรื่อย
ไป โดยไม่ต้องคิดและจดจำ แต่ถ้าเราลืมหหรืละเลยไม่ปฏิบัติ

เมื่อใด นิสัยไม่ดียิ่งจะเข้ามาแทนที่ ซึ่งเราต้องรีบแก้ไขและ
เริ่มปฏิบัติใหม่ บางครั้งเราอาจต้องอาศัยผู้อื่น เช่น บิณฑบาต
ครู หรือเพื่อนฝูง ช่วยเตือนเราให้แก้ไขได้ เราควรฝึกให้มี
นิสัยสยทศทสังเสริมสุขภาพอนามัยของเรา วิถีช่วยให้เราไม่
ล้มปฏิบัติสยทศท คือการจดบันทึก แล้วพยายามปฏิบัติตาม
บนถนน ๆ ทั่ววัน

สยทศทควรฝึกให้ปฏิบัติเป็นประจำ คือ

๑. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง แม้
จะรับประทานอาหารด้วยช้อน เมื่อไปส้วมหรือเล่นนอกกำแพง
มาแล้ว ต้องล้างมือ และดูแลรักษาเล็บมือให้สะอาดอยู่เสมอ

๒. รักษาปากและฟันให้สะอาดอยู่เสมอ แปรงฟันอย่าง
น้อยวันละ ๒ ครั้ง คือ ตอนตื่นนอนในตอนเช้า และตอนก่อน
เข้านอนในตอนเย็น เพื่อล้างสิ่งสกปรกในปากออกให้หมด
นอกจากนั้นเราควรบ้วนปากให้สะอาด เมื่อรับประทานอาหาร
แล้ว เพื่อไม่ให้เศษอาหารค้างอยู่ในปาก

๓. อาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาด ด้วยสบู่ทุกวัน
อย่างน้อยวันละครั้ง เมื่ออาบน้ำแล้วต้องเช็ดตัวให้แห้งก่อน
สวมเสื้อผ้า

๔. นอนอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง ในที่ที่อากาศ
ถ่ายเทได้ดี เริ่มนอนตั้งแต่ ๒๒.๐๐ นาฬิกา ถึง ๖.๐๐ นาฬิกา
เป็นประจำ

๕. ดื่มน้ำสะอาดให้มาก ไม่ดื่มน้ำชา กาแฟ หรือ
เครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ทำให้ติด

๖. รับประทานอาหาร วันละ ๓ มื้อ ไม่รับประทานอาหาร
อาหารจุบจิบในระหว่างเวลาอาหาร ๓ มื้อ

๗. พยายามรับประทานอาหารให้ ฝึกสัด หรือผลไม้ทุกวัน
ไม่รับประทานอาหารถูกवाद ทอพี หรือขนมหวานมากเกินไป

๘. ถ่ายอุจจาระให้เป็นปกติและถ่ายให้เป็นเวลาทุกวัน วัน
ละครึ่ง เราควรฝึกให้ถ่ายอุจจาระทุกเช้าจนเป็นนิสัย

๙. นั่งและยืนตัวตรง ไม่ห่อไหล่ ท่าหลังโกงให้ทรวด
ทรงเสีย

๑๐. เล่นหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง และพักผ่อนพอควร
ทุกวัน เมื่อทำการบ้านและช่วยผู้ปกครองทำงานเรียบร้อยแล้ว

๑๑. เมื่อมีโรคติดต่อเกิดขึ้น ต้องฉีดยาป้องกันและ
พยายามหลีกเลี่ยง

๑๒. ทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ

๑๓. ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูกเมื่อจามหรือไอ
เมื่อจาม ไอ หรือสั่งนามูก ควรกล่าวคำขอโทษผู้ที่อยู่ ณ
ทวน

๑๔. รักษาเสื้อผ้าให้สะอาด และแต่งกายให้เรียบร้อย

๑๕. เมื่อเจ็บป่วย หรือมีอาการของโรคอย่างหนึ่งอย่าง
ใดเกิดขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์

การควบคุมป้องกันโรคติดต่อ

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรค คือ เชื้อโรค เชื้อโรคทำให้
อวัยวะของร่างกายชำรุด ทำหน้าที่บกพร่อง เชื้อโรคอาจอาศัย
อยู่ในจมูก คอ หรือลำไส้ เราทุกคนอาจเป็นสื่อเชื้อโรคได้
ดังนั้นเราจึงควรสร้างนิสัยที่ดี สร้างนิสัยรักความสะอาด
เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่ไปติดผู้อื่น การรักษาความ
สะอาดเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นยิ่งสำหรับครอบครัวและชุมชน

หลักทั่วไปในการป้องกันโรค คือ

๑. อย่าใช้ของร่วมกับคนป่วย หรือคลุกคลีกับคนป่วย

๒. ใช้ผ้าปิดปากเวลาไอหรือจาม

๓. ไม่เอานวมือ คินสอ ปากกา หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด
เข้าปาก

๔. อย่าวางอาหารที่ปรุงแล้วทิ้งไว้ให้ฝุ่นละอองลงไป

๕. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร เตรียม
อาหาร เมื่อไปส้วมมาแล้ว หรือเมื่อจับของสกปรกเลยง เช่น
แมว เป็ด ไก่ เป็นต้น

๖. ใช้น้ำล้าง หวี แปรง เครื่องใช้ของตนเองเท่านั้น
อย่าใช้ปะปนกัน

๗. ระวังรักษานาม譽ให้ดีอยู่เสมอ

๘. รับประทานอาหารให้ถูกส่วน

๙. ฉีกยาบ้องกันโรค เมื่อมีโรคติดต่อก่เกิดขึ้น และ
เมื่อจำเป็น

๑๐. รักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม และ
เครื่องใช้อยู่เสมอ

เชื้อโรคมีอยู่หลายชนิด ทั้งที่มองเห็นด้วยตาเปล่าและ
ที่มองไม่เห็น เชื้อโรคเข้าไปในร่างกายคน ทำให้เป็นอันตราย
แก่ร่างกาย เชื้อโรคที่ติดต่อกันระหว่างคนหนึ่งถึงอีกคนหนึ่งได้

หรือทำให้คนเป็นโรคเป็นจำนวนมาก ๆ ได้ เรียกว่า โรคติดต่อ
หรือโรคระบาด

โรคติดต่อที่ควรรู้อีกมี

๑. โรคที่เกิดจากแมลงที่รบกวน เช่น วัณโรค โรคคอตีบ
โรคไข้รากสาด โรคปอดบวม โรคเยื่อสมองอักเสบ โรคบิด
และโรคคอเจ็บ

๒. โรคที่เกิดจากโปรโตซัว หรือปรสิต เช่น
มาลาเรีย บิด และพยาธิต่าง ๆ เช่น พยาธิปากขอ พยาธิ
ไส้เดือน พยาธิตัวแบนหรือตัวคด และพยาธิเส้นด้าย

๓. โรคที่เกิดจากเชื้อรา เช่น กลาก เกลื้อน

๔. โรคที่เกิดจากไวรัส เช่น หวัด ไข้หวัดใหญ่ ฝีดาษ
หรือไข้ทรพิษ หัด และโรคไขสันหลังอักเสบ

เชื้อโรคจะเพิ่มตัวไ้รวดเร็วมาก ถ้าอยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมที่
เหมาะสม เช่น มีอาหาร ความชื้น ความอบอุ่น และ
อยู่ในที่มืด เชื้อโรคทำให้เกิดโรคติดต่ออื่นมักมีอยู่ใน

๑. น้ำลาย น้ำมูก จากปาก จมูก และเสมหะจากลำคอ

๒. น้ำปัสสาวะ อุจจาระ จากไตและลำไส้ใหญ่

๓. หนอง น้ำเหลือง จากแผลต่าง ๆ

๔. เครื่องนุ่งห่มและเครื่องใช้ ทดคนามุก นาลาย
 อจจาระ บัสสาวะ หนองและน้ำเหลืองของผู้ป่วย
 ทางที่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

๑. ทางปาก โดยรับประทานอาหารและคินาทมเชอ-
 โรคปะปนเข้าไป เช่น โรคไข้รากสาด บิด และอหิวาตกโรค

๒. ทางจมูก โดยสูดเข้าไปพร้อมกับลมหายใจ โดย
 ไอหรือจามรดหน้ากัน หรือหายใจเอาฝุ่นละอองที่มีเชื้อโรคเข้า
 ไป เช่น โรคคอตีบ วัณโรค และไข้หวัดใหญ่

๓. ทางผิวหนัง เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังที่เป็น
 บาดแผล รอยฉีกฉีก ถูกของแหลมตำ หรือถูกสัตว์ที่มีเชื้อโรค
 กัด เช่น ขาคะยัก พยาธิปากขอ และมาเลเรีย

๔. ทางอวัยวะสืบพันธุ์ โดยการร่วมประเวณีกับคนที่
 เป็นโรค เช่น โภโนเรย์ และซัยฟิไลส

เมื่อมีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ถ้าร่างกายไม่มีการต้านทาน
 พอ เชื้อโรคจะทวีปริมาณขึ้นโดยเร็ว จนผู้ได้รับเชื้อโรคแสดง
 อาการว่า โรคได้กำเริบขึ้นแล้ว ระยะพักตัวของเชื้อโรคนี้
 แตกต่างกันไปแล้วแต่วิธีการโรค ๒—๓ วันบ้าง ๒—๓ สัปดาห์บ้าง

วิธีป้องกันโรคติดต่ออาจทำได้โดย

๑. แยกหรือกักกันผู้ป่วยให้อยู่ต่างหาก ไม่ให้นำโรคไปแพร่ให้ผู้อื่น โดยผู้ป่วยเป็นผู้นำไป จนกว่าจะพ้นระยะติดต่อกับหรือทราบแน่ว่าหายโรคเรียบร้อยแล้ว

๒. สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วยต้องแยกต่างหาก ภาชนะที่ผู้ป่วยช้อนดื่มจากไว้ต้องแช่ด้วยน้ำยาเชื้อโรค ด้วยสามช้อนส้อมที่คนป่วยใช้แล้ว ควรล้างและลวกนารอบทุกครั้งที่ใช้ และควรแยกไว้ต่างหาก

๓. บุคลากรของโรงพยาบาลควรใส่หน้ากากผ้า เช่น ใช้วากาสาก อีวาก บิก ควรล้างลงในภาชนะมีฝาปิดมิดชิดแล้วเทในส้วม ก่อนที่จะใช้ยาฆ่าเชื้อโรคหรือปูนขาวราดลงไปก่อนจึงเท ภาชนะใช้เฉพาะผู้ป่วยเท่านั้นไม่ปะปนกับผู้อื่น

๔. เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัวของผู้ป่วย เมื่อนำไปซักควรต้มอย่างน้อย ๒๐ นาที

การให้บุคคลภายในครอบครัวร่วมกันรับประทานอาหารและทาง การ รักษาอนามัย และการป้องกันโรค

ในปัจจุบันนี้ทางการแพทย์สามารถป้องกันโรคติดต่อซึ่งจะเกิดแก่มนุษย์ได้หลายชนิดแล้ว เช่น การปลูกฝีป้องกันไข้

ทรพิษ การฉีควัคซีนป้องกันโรคไอกรน การฉีควัคซีนป้องกัน
 อหิวาตกโรค การฉีควัคซีนป้องกันไข้รากสาด การฉีควัคซีน
 บี.ซี.จี. ป้องกันวัณโรค การฉีควัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักและ
 การฉีควัคซีนป้องกันโรคคอตีบ โรคไขสันหลังอักเสบ เป็นต้น
 วัคซีน คือ ส่วนผสมที่มีเชื้อโรคที่ตายแล้วแต่มีพิษอยู่ หรือ
 มีเชื้อโรคที่มีชีวิตแต่ไม่มีพิษ สำหรับที่จะฉีดเข้าไปในร่างกาย
 เพื่อให้ร่างกายสร้างสิ่งต้านทานหรือภูมิคุ้มกันโรคขึ้น

เซรุ่ม คือ ส่วนผสมที่เป็นน้ำของเลือดสัตว์ ซึ่งได้รับ
 การฉีดพิษเข้าไปที่ละน้อยจนสัตว์นั้นสร้างการต้านทานจนพอ
 เพียง แล้วเอามากระทำให้เหมาะสมที่จะฉีดเข้าไปในคนได้
 เพื่อป้องกันและรักษาโรคนั้น

การปลูกฝี และการฉีควัคซีน หรือเซรุ่มป้องกันโรคไม่
 มีอันตรายอย่างใด เพราะแพทย์ได้กำหนดจำนวนตัวยาที่จะฉีด
 เข้าไปในร่างกายพอที่จะไม่ทำอันตรายแก่ร่างกายได้ แต่จะ
 ช่วยให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรค

ไข้ทรพิษ เป็นโรคที่ร้ายแรง และติดต่อกันได้ง่าย ผู้
 บัวยะรู้สึกไม่สบาย ราว ๓—๔ วัน มีอาการปวดศีรษะ ไข้สูง
 หนาวสั่น อาเจียน ปวดตามหลัง ข้นเซว และแขนขา

ในราววันที่ ๓ จะมีฝนแดงปรากฏ แล้วฝนแดงจะกลายเป็นเม็ด
 ในราววันที่ ๘ เม็ดจะกลายเป็นสีเหลืองหรือหนอง ผู้ที่รอคอย
 มาได้มักเป็นแผลเป็น

การปลูกฝี เด็กแรกเกิดทุกคนควรได้รับการปลูกฝีก่อน
 อายุครบ ๑ ขวบ และก่อนเข้าโรงเรียน คือ อายุประมาณ ๖-
 ๗ ขวบ และเมื่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประกาศให้ไปรับการ
 ปลูกฝี เพื่อยกเว้นการระบาดของโรค

การปลูกฝีนั้นแพทย์จะใช้วัคซีนหยดลงที่ผิวหนังบนแขน
 แล้วใช้ปลายเข็มหรือปลายมีดขูดให้เป็นรอยเล็กน้อย เพื่อให้
 หนองฝัเข้าไปในร่างกาย ถ้าบุคคลนั้นไม่มีความต้านทานใช้-
 ทรัพย์สินในร่างกาย แผลที่ผิวหนังจะบวมแดง และเป็นหนอง
 ต่อมาราว ๓ สัปดาห์ ก็จะตกสะเก็ดมีรอยแผลเป็น ความต้าน-
 ทานในร่างกายอาจมีตลอดชีวิต หรืออาจมีอำนาจต้านทานได้
 เพียง ๑ ปี หรือ ๒ ปี คนที่มีความต้านทานอยู่แล้ว เมื่อปลูกฝี
 แผลที่ผิวหนังจะค่อยๆ หายไป ไม่บวมแดงเป็นหนองอย่างผู้ที่
 ไม่มีความต้านทาน

การแยกฝีขั้ว ถ้ามีคนในครอบครัวป่วยเป็นไข้ทรพิษ ผู้
 ที่เป็นเจ้านายหรือเจ้าของสถานที่ต้องรีบแจ้งให้เจ้าพนักงานท้องถิ่น-

ถิ่นทรายภายใน ๒๔ ชั่วโมง และต้องแยกผู้ป่วยส่งไปโรงพยาบาลโรคติดต่อทันที

โรคคอติด มักเป็นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ขวบ โรคนี้เป็นที่เยื่อเมือกในคอ และทางเดินของการหายใจ อาการระยะแรก ๆ คือ เจ็บคอ เป็นหวัด ไอ แล้วต่อมากการหายใจจะลำบาก หอบ และอาจตายได้ โรคนี้ติดต่อกันโดยการไอ หรือจามรดกัน ถูกต้องสิ่งของที่เปื้อนเยื่อเมือก น้ำลายของคนป่วย

การป้องกัน เด็กที่มีอายุ ๖ เดือนแล้ว จะต้องได้รับการฉีดเซรุ่มป้องกันโรคคอติด เพื่อทำให้มีอำนาจการต้านทานโรคในในร่างกาย เมื่อมีโรคระบาดเกิดขึ้น ต้องแยกผู้ป่วยไว้ต่างหากอย่าให้เด็กของท่านคลุกคลีกับคนป่วย

อหิวาตกโรค เป็นโรคติดต่อที่ร้ายแรงแพร่หลายติดต่อกันได้ง่าย ติดต่อกับทางอาหารและน้ำ โดยคัมภีร์หรือรับประทานอาหารที่มีเชื้ออหิวาต์เข้าไป มีอาการท้องร่วงอย่างแรง อุจจาระครั้งแรกมีเศษอุจจาระหรือมูกอย่างเล็กน้อย ครั้งต่อไปเป็นน้ำลักษณะคล้ายน้ำขาวขุ่น อาเจียน ผิวหนังซีดและเขียวเทาโหล แก้มตอ มีตะคริวตามแขนขา

การป้องกัน ทุกคนควรให้ฉีควัคซีนป้องกันโรคนี้ก่อน
ฤดูร้อน เพราะในฤดูร้อนมักขาดแคลนน้ำดื่ม น้ำใช้ และมักมี
แมลงวันชุม เนื่องจากมีผลไม้มาก ระวังรับประทานอาหาร และ
ดื่มน้ำสะอาดเสมอ มีอาการท้องเสีย ควรรีบจัดการรักษาโดยเร็ว

ถ้าคนในครอบครัวป่วยเป็นอหิวาตกโรค ต้องแจ้งให้
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบภายใน ๒๔ ชั่วโมง และรีบจัดส่ง
ผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลโรคติดต่อ

ไข้รากสาด เป็นโรคติดต่อได้ แต่ไม่ร้ายแรงเท่า
อหิวาต์ เนื่องจากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปะปน
อยู่ ทำให้ลำไส้อักเสบและเป็นแผล อาการไข้สูง ปวดศีรษะ
ท้องอืดและแน่น รู้สึกเจ็บตรงท้องน้อยข้างขวา อ่อนเพลีย

การป้องกัน ต้องระวังรักษาความสะอาดในเรื่องอาหาร
และน้ำ ทุกคนควรให้ฉีควัคซีนป้องกันโรคไข้รากสาดในฤดูร้อน
สำหรับผู้ป่วยต้องแยกรักษาต่างหาก อาเจียน อุจจาระ ปัสสาวะ
ของคนป่วย ต้องทำลายด้วยยาฆ่าเชื้อโรค

ไทริน เป็นโรคติดต่อแพร่หลายชนิดหนึ่งติดต่อกัน
ได้ง่ายสำหรับเด็กเล็ก อายุราว ๑-๒ ขวบ มีอาการเริ่มแรก

เหมือนอาการหวัด ปวดหัว ตัวร้อน ใจฉีกตึก ๆ กัน เป็นพัก
เมื่อไอระเหยเสียด ๆ เหมือนเสียงกรน

การบอกรัก ต้องบำรุงร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
เพื่อให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรค อย่าให้เด็กคลุกคลีกับ
ผู้ป่วยหรือไข้ของประณกับผู้ป่วย ระวังอย่าให้ผู้ป่วยไอหรือจาม
รดหน้า และให้เด็กฉีกตัวขึ้นป้องกันโรคไอกรน ในระยะที่มี
ไข้หวัดซุกซม คือในฤดูฝน และต้นฤดูหนาว

บาดทะยัก เป็นโรคที่เป็นอันตรายและร้ายแรง ติดต่อกัน
โดยเชื้อบาดทะยักเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล เช่น ถูกตะปูตำ
หรือของแหลมแทง หรือถูกของมีคมอื่น ๆ

การบอกรัก เวลาเป็นแผล ต้องระวังรักษาให้สะอาดอยู่
เสมอ ถ้าจำเป็นควรปรึกษาแพทย์และให้แพทย์ฉีดยาป้องกัน
เสียแต่แรก

โรคกลั้วน้ำ หรือโรคพิษสุนัขบ้า ติดต่อกันได้โดย
ถูกสุนัขกัด เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางแผลที่ถูกกัด ทำ
อันตรายต่อระบบประสาท ไขสันหลัง และมันสมองทำให้เป็น
บ้าได้ ระยะพักตัวของโรคประมาณ ๓—๔ สัปดาห์ บางทีนาน
ถึง ๖ เดือน ผู้ที่เป็นแล้วส่วนมากไม่รอด

การป้องกัน ระวังอย่าให้สุนัขกัด เมื่อถูกสุนัขกัด และสงสัยว่าจะเป็นสุนัขบ้า ให้จับสุนัขขังไว้ราว ๗ วัน ถ้าใน ระยะเวลาสุนัขตายหรือแสดงอาการบ้า ควรให้แพทย์ฉีควัคซีน ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า เพื่อบอกกันอันตรายต่อบุคคลในชุมชน ชน ผู้ที่เลี้ยงสุนัข ควรจัดให้สุนัขได้รับการฉีดยาป้องกันโรคไว้ด้วย

วัณโรค เป็นโรคติดต่อจากคนหนึ่งถึงอีกคนหนึ่งโดยทางหายใจ ทางผิวหนัง ทางอาหาร อาจเป็นที่ต่อมน้ำเหลือง ท้อง ทกระดุก ทลำไส้ ทผิวหนัง และทปอด วัณโรคปอด โดยมากเป็นชนิดเรื้อรัง ทำให้ปอดเป็นแผล อาการสำคัญ คือ ไอ อาจมีโลหิตปนเสมหะหรือมีโลหิตสดๆ ออกมา เป็นไข้ใน เวลาย่ำ หรือค่ำ ซึ่งพรมักเด่นแรงและเร็วในเวลามืด ชุบ ผอมและน้ำหนักลดลง

การป้องกัน รับประทานอาหารให้ถูกส่วน ระวังรักษาที่อยู่อาศัยให้สะอาด ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่คลุกคลี หรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย

แพทย์ใช้ทูปเบอกลืนททดสอบดูว่า บุคคลมีเชื้อวัณโรคใน ร่างกายหรือไม่ อาจตีควัณโรคได้ง่ายหรือไม่ โดยฉีดยาเบอ-

คลื่นเข้าตีผิวน้ำที่หน้าเขน ถ้าบุคคลนั้นอาภักติวัณโรคได้
ง่าย รอยที่ผิดปกติของคลื่นในกระตักเสียนนแดง ถ้าปรากฏอาการ
ดังกล่าว แพทย์จะฉายเอกซเรย์ปอดเพื่อดูให้เห็นว่ามีวัณโรค
หรือไม่

วัณโรค บี. ซี. จี. สามารถลดความร้ายแรงของโรคได้ เกือบ
หรือบุคคลที่อยู่ในที่อาศัยติดต่อโรคได้ง่าย ควรป้องกันตัวโดยการ
ฉีดวัณโรค บี. ซี. จี.

กิจกรรม

การทบทวนและการศึกษา

๑. การตรวจร่างกายมีประโยชน์อย่างไร
๒. เหตุใดเราจึงควรรักษาความสะอาดของบ้านเรือนที่
อยู่อาศัย
๓. เราจะรักษาบริเวณบ้านให้สะอาดได้อย่างไร
๔. สุนัขที่ควรฝึกให้ปฏิบัติเป็นประจำ คืออะไรบ้าง
๕. เราจะป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นแก่เราได้อย่างไร
๖. เชื้อโรคอาจเข้าสู่ร่างกายของเราได้ทางใดบ้าง
๗. เชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคติดต่อมักมีอยู่ในอะไรบ้าง
๘. โรคติดต่อต่าง ๆ อาจป้องกันได้โดยวิธีใด

๙. มีโรคอะไรบ้างที่อาจป้องกันได้โดยการฉีดยา
๑๐. ยาฉีดยาป้องกันโรคกลัวน้ำ ควรฉีดเมื่อใด
๑๑. วัคซีน บี.ซี.จี. มีประโยชน์อย่างไร
๑๒. เราควรฉีดยาป้องกันโรคหัดและคางทูมเมื่อใด
๑๓. เราจะร่วมมือกับชุมชนและชนบ่งกัน โรคติดต่อได้

อย่างไร

สิ่งที่ควรทำ

๑. ศึกษาประวัติของ หลุยพาสเตอร์ มาร์ คิวรี และ ฟลอเรนส์ ในท้องถิ่น ว่าท่านเหล่านั้นได้ทำประโยชน์อะไร

๒. ศึกษาดูว่า คนในท้องถิ่นปฏิบัติอย่างไร เมื่อมีโรคระบาดเกิดขึ้น

๓. ถ้ามีโอกาสควรไปสถานเสาวภา ศึกษาว่า เหตุใดจึงมีสถานเสาวภา สถานเสาวภาเป็นสถาบันที่ผลิตวัคซีนป้องกันโรคอะไรบ้าง

๔. สนทนากับถามกันถึงเรื่องการรักษาสุขภาพ และอนามัยของร่างกาย

๕. ให้ความร่วมมือกับชุมชน และทางการรักษาอนามัยและป้องกันโรค

๖. ขมิปรายเร่ของ “เราจะช่วยกันทำให้ชุมชนของเราสะอาดและน่าอยู่ได้อย่างไร”

๗. ให้นักเรียนได้แสดงการเล่นเกี่ยวกับสุขศึกษาใน
ทางโอกาส

๘. ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับแมลงวัน และอันตรายที่แมลงวัน
นำมา



บทที่ ๔

อนามัยส่วนสาธารณะ

อนามัยส่วนสาธารณะ หมายถึง อนามัยส่วนรวมของเรา และบุคคลทั่วไปมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องช่วยในการใช้และการสร้าง ในชุมชนมณฑลเจริญแล้ว มนุษย์ได้พยายามจัดให้มีสภาพความเป็นอยู่สะดวกสบายมากจนตามลำดับ เช่น ได้จัดให้มีสถานพยาบาลคนป่วย มีบริการอนามัยอย่างเพียงพอ มีการกำจัดสิ่งโสโครกและขยะมูลฝอยอย่างปลอดภัย มีสถานที่ขายอาหารที่สะอาด มีไฟฟ้า น้ำประปา มีโรงมหรสพ และสถานที่พักผ่อนหย่อนใจให้แก่ประชาชน มีบ้านเรือนเป็นระเบียบ มีสวนมิกซิค และมีถนนหนทางให้สัญจรไปมาได้สะดวก

ในฐานะที่เราเป็นบุคคลหนึ่งในชุมชนของเรา เราจำเป็นต้องช่วยกันรักษาของสาธารณะไว้ให้ถาวร และรู้จักใช้ให้ได้ประโยชน์มากที่สุด เราควรรู้จักรักษาความสะอาดและอนามัยของชุมชน เราควรเข้าใจว่า จะยังกันอันตรายให้แก่ตัวเองและผู้อื่นที่อยู่ในชุมชนเดียวกันอย่างไร ควรมีกฎข้อบังคับในการใช้ของสาธารณะอย่างไรบ้าง แม้กฎข้อบังคับ

เหล่านี้นจะทำให้เราต้องเสียสละความสุขสบายส่วนตัวบ้างก็ควร
ยอมปฏิบัติโดยดี เช่น พระราชบัญญัติควบคุมโรคติดต่อ และ
กฎราราร เป็นต้น

ความรับผิดชอบเกี่ยวกับอนามัยน้ำใช้ของสาธารณะ

น้ำดื่มเป็นแหล่งที่ทำให้เกิดโรคติดต่อตั้งแต่สมัย
โบราณมาจนกระทั่งปัจจุบัน เมื่อใดที่ชุมชนละเลยไม่ระวัง
น้ำดื่มให้สะอาด เมื่อนั้นมักมีโรคระบาดเกิดขึ้นเสมอ โรค
ระบาดทางน้ำได้แก่ อหิวาตกโรค ไข้รากสาด และโรคบิด
 เป็นต้น

น้ำดื่ม ที่ได้อาจมาจากแม่น้ำ ลำคลอง ห้วย หนอง
และบึง น้ำที่ได้อาจมาจากแหล่งต่าง ๆ ขนพบนั่น ส่วนมากไม่
ปลอดภัย และไม่ควรมานำมาดื่มก่อนทำให้สะอาดด้วยการต้ม
ฆ่าเชื้อโรค หรือโดยการใส่ยาฆ่าเชื้อโรค เพื่อเป็นการทำลาย
เชื้อโรคที่อยู่ในน้ำ

การทำน้ำดื่ม จากแม่น้ำ ลำคลอง หรือทะเลสาบ
ให้สะอาดสำหรับชุมชนได้ใช้ทั่วถึงกัน เรียกว่า การทำน้ำ
ประปาสำหรับชุมชน การทำน้ำประปาอาจทำได้โดย เลือก
แม่น้ำหรือลำคลองกันไว้เพื่อการประปาโดยเฉพาะ สืบบน้ำจาก
แม่น้ำหรือลำคลองเข้าไปกักไว้ในถังใหญ่ เพื่อให้ตกตะกอน

แล้วปล่อยให้ น้ำไหลจากถังก้นน้ำไปเข้าเครื่องกรองน้ำ แล้วสูบน้ำที่กรองแล้วให้ไหลผ่าน ปูนคลอรีน ซึ่งเป็นยาทำลายเชื้อโรคไปเก็บไว้ยังถังปล่อยน้ำ เพื่อปล่อยออกไปให้ประชาชนใช้

เมื่อน้ำประปาเป็นน้ำที่ไดมาจากแม่น้ำลำคลองทั่วไป เราจึงควรช่วยกันระวัง ไม่ทำให้น้ำในแม่น้ำลำคลองสกปรกโดย

๑. ไม่ถ่าย เท อุจจาระ ปัสสาวะ เสมหะ น้ำมูก น้ำลายลงในแม่น้ำลำคลอง

๒. ไม่ทิ้งขยะมูลฝอยหรือสิ่งโสโครกลงในแม่น้ำลำคลอง

๓. ไม่ทิ้งซากสัตว์ลงในน้ำที่ประชาชนต้องใช้

๔. ไม่ชักเสื่อผ้าของคนเจ็บป่วยลงในแม่น้ำลำคลอง

ท้องถิ่นบางแห่งไม่มีการประปา น้ำดื่มมาใช้มักได้มาจาก ใต้พื้นดิน โดยขุดเป็นบ่อไว้ใช้ วัตถุประสงค์ขุดบ่อไว้ตามลานวัด โรงเรียนบางแห่งมีบ่อในโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนใช้น้ำและบางบ้านขุดบ่อไว้ใช้เฉพาะครอบครัว

น้ำใต้พื้นดินควรเป็นน้ำที่สะอาด เพราะสิ่งสกปรกและเชื้อโรคที่ปนอยู่ในน้ำไม่สามารถจะซึมผ่านชั้นของดินลงไปก้นน้ำใต้ได้ จากการทดลองของแพทย์ ปรากฏว่าแบคทีเรียและเชื้อโรคต่าง ๆ อาจซึมผ่านพื้นดินชั้นบนลงไปก้นน้ำใต้ได้เป็นระยะไม่เกิน ๓ เมตร (๑๐ ฟุต) แต่ในดินมีแร่ต่าง ๆ อยู่มาก เมื่อ

น้ำซึมผ่านไปยังอ้อมละลายแร่บางอย่างปนไปกับน้ำด้วย ตลอดจน
เกลือบางชนิด ซึ่งเหล่านี้ถ้ามีอยู่มากเกินควร ย่อมทำอันตราย
แก่พืชไร่ได้

การขุดบ่อน้ำที่ถูกต้องตามลักษณะสุขภาพาลชั้นไว้ใช้

โดยเฉพาะ

ทำเลที่ขุดบ่อน้ำ ต้องเป็นที่ค่อนข้างสูง และมีระดับที่สูง
กว่าส้วม ห่างจากส้วม คอกสัตว์ ที่เพาะมูลฝอยหรือสิ่งปฏิกูล
ไม่น้อยกว่า ๓๐ เมตร ทงนเพื่อบอกันมิให้น้ำที่สกปรก
ต่าง ๆ ซึมเข้าไปในบ่อ ความลึกของแต่ละบ่ออาจแตกต่างกัน
แล้วแต่ทำเลที่จะขุด อย่างน้อยต้องให้ถึงตาน้ำ ผืนของบ่อน้ำ
นั้นขุดแต่ปากบ่อลงไปถึงผนังกระษะชนคนมีนา ควรกรุด้วยอิฐ
โอบด้วยซีเมนต์ คอนกรีตกรุด้วยหินหรือไม้ แล้วแต่ความ
ต้องการและความเหมาะสม ผืนบ่อค้ำนนอกควรใช้ดินเหนียว
กระทุ้งให้แน่น และลึกลงไประาทั้งสองในสามส่วนของบ่อ ถ้า
เป็นบ่อชนนิตกลม ขนาดของบ่อควรมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อย
กว่า ๑.๕๐ เมตร และไม่เกิน ๒ เมตร ถ้าเป็นบ่อชนนิตสี่เหลี่ยม
จัตุรัส ควรกว้าง ๑.๕๐ เมตร ส่วนลึกควรลึกถึงชนนิตดิน
เหนียว เพราะชนนของน้ำที่ขุดขึ้นเหนียวเป็นน้ำที่ขมจากผิว

พื้นดินบริเวณที่ใกล้เคียงนั่นเอง โดยมากเป็นน้ำที่ไม่สะอาดและ
ไม่ปลอดภัย ปากบ่อควรให้สูงพ้นระดับดินราว ๗๐ เซนติเมตร
ควรทำฐานลาดซีเมนต์ กว้างราว ๒ เมตรรอบบ่อ ปากบ่อมี
ฝาปิดเรียบร้อย ควรใช้สำหรับสูบน้ำขึ้นจากบ่อ ถ้าไม่สามารถ
หาสูบได้ควรใช้ถังหรือภาชนะซึ่งจับไว้โดยเฉพาะ ในเวลา
กลางวันควรเปิดให้แสงแดดส่องใต้บ่อ เพื่อแสงแดดจะทำ
ทำลายเชื้อโรคในบ่อนั้น

ถ้าสงสัยว่าน้ำสกปรกบนพื้นดิน จะไหลซึมลงไปบ่อได้
หรือผนังของบ่อทรุดแตกแล้ว ทนอาจไหลซึมลงไปบ่อได้
เพื่อความปลอดภัย ควรใส่ปูนคลอรีนซึ่งเป็นยาฆ่าเชื้อโรคลง
ไปด้วย บ่อที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑.๕๐ เมตร ในเวลาปกติ
ใช้ปูนคลอรีน ชนิด ๒๐ เปอร์เซนต์ ๑๐ ช้อนโต๊ะ ในเวลา
มีโรคระบาด ต้องใช้ปูนคลอรีน ๓๐ ช้อนโต๊ะ สำหรับบ่อที่มี
เส้นผ่าศูนย์กลาง ๒ เมตร ในเวลาปกติใช้ปูนคลอรีน ๒๐
เปอร์เซนต์ ๑๖ ช้อนโต๊ะ ในเวลาที่มีโรคระบาดต้องใช้ปูนคลอรีน
๔๘ ช้อนโต๊ะ

วิธีใช้ เอาปูนคลอรีนที่ต้องการใช้เทลงในภาชนะที่ไม่ใช่
โลหะ เทน้ำลงไปเล็กน้อย คนช้า ๆ จนปูนคลอรีนละลาย ไม่เป็น
ก้อนเหลืออยู่เลย เอาน้ำผสมปูนคลอรีนเทลงไปในบ่อ พยายาม

สาครให้ถูกข้าง ๆ บ่อ เสร็จแล้วใช้ไม้ค่น้ำในบ่อ ทั้งไว้ประมาณ

๑ ชั่วโมง จึงสูบน้ำออกมาใช้ได้

น้ำสำหรับบริโภค ควรเป็นน้ำใสสะอาด ปราศจากเชื้อโรค
ไม่มีรสหรือกลิ่นเป็นอันตราย เกษร การทำน้ำให้สะอาด มีวิธีทำ
ได้ดังต่อไปนี้

๑. ต้ม น้ำที่ใสต้ม ควรต้มเสียก่อนใช้ดื่มเสมอไป
เพราะการต้มเป็นการทำลายเชื้อโรคที่อยู่ในน้ำนั้นให้หมดไป

๒. วิศวณสารส้ม น้ำตามแม่น้ำลำคลองที่ขุ่นเป็นต้ม
ไม่ใสสะอาด อาจทำให้สะอาดและตกตะกอนได้ โดยการตกใส่
ต้มหรือถัง วิศวณสารส้ม แล้วทิ้งตากแดดไว้ เพื่อให้แดด
ทำลายเชื้อโรคและทำให้น้ำสะอาด ถ้าไม่มีสารส้มก็อาจตากน้ำ
ใส่ต้มตากแดดไว้นานหน่อย ให้ตกตะกอน วิศวณถ้าได้ต้มเสีย
ด้วย จะใช้ดื่มได้และปลอดภัย

๓. วิศวกรของด้วยทรายละเอียด กรวดและถ่าน จักหา
ภาชนะจะเป็นต้มหรือถังก็ได้ เจาะช่องไว้ข้างล่าง บรรจุกรวด
และถ่านสูงราว ๑ ส่วน แล้วบรรจุทรายราว ๒-๓ ส่วน ช้อน
ไว้ชั้นบน แล้วเทน้ำลงไป ให้น้ำค่อย ๆ ไหลซึมลงไปสู่ภาชนะ
อีกใบหนึ่ง ซึ่งรองไว้ข้างล่าง วิศวณถ้าได้กรองหลายชั้นอา
กรองเอาเชื้อโรคออกไปข้าง ส่วนเชื้อโรคซึ่งอาจจะคงเหลืออยู่
อีกบ้าง เราอาจทำลายได้ด้วยการต้ม

อันตรายจากการแพร่ของโรคและการควบคุมป้องกัน

เชื้อโรคของคนโดยมากอาศัยอยู่ภายในร่างกาย ส่วนที่
จะมีชีวิตอยู่ไ้ภายนอกร่างกายมีน้อยชนิด ฉะนั้นร่างกายของ
คนจึงเป็นแหล่งอาศัย หรือแหล่งแพร่โรคที่ทสที่สุด สัตว์เป็นแหล่ง
ติดต่อโรคสำหรับคนด้วยเหมือนกัน เช่น โรคกลัวน้ำ หรือโรค
พิษสุนัขบ้า และกาฬโรค

มนุษย์เป็นแหล่งเชื้อโรคได้ ๒ ประเภท คือ เป็นผู้ช่วย
ด้วยโรคตนเอง หรือเป็นผู้นำเชื้อโรคมาแพร่โดยมิได้ช่วย
โรคที่แพร่ไปโดยมนุษย์เป็นสื่อ นำ ได้แก่ ไข้รากสาด บิด โรค
คอตีบ และปอดบวม เป็นต้น

เมื่อมีโรคติดต่อเกิดขึ้น เชื้อโรคนั้นจะกระจายจากผู้ช่วย
ไปยังท่อนเป็นจำนวนมาก วิธีการที่จะกระจายออกไปนั้น ต้อง
แล้วแต่ว่าโรคติดต่อนั้นอยู่ ณ ส่วนใดของร่างกาย

เชื้อโรคติดต่อที่ทเกิดขึ้นแก่ระบบหายใจ จะแพร่ออกไป
โดยการไอ การจาม การหายใจรดกัน การพูดกัน หรือใช้
เครื่องใช้ร่วมกัน เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดหน้า ฯลฯ โรคประเภท
นี้ไ้แก่วัณโรค ปอดบวม ไข้หวัดใหญ่ ไข้ทรพิษ คางทูม
และอีสุกอีใส

โรคที่เกี่ยวกับทางเดินของอาหารหรือลำไส้ จะแพร่ไปทางอจจาระ เช่น โรคติดต่อทางลำไส้ ไ้แก่ ไข้รากสาด โรคบิด และอหิวาตกโรค โรคพยาธิในลำไส้และในตับ ไ้แก่ พยาธิไส้เดือน พยาธิปากขอ พยาธิตัวตืด พยาธิเส้นด้าย และพยาธิใบไม้ในตับ เราอาจกลืนไข่พยาธิหรือลูกพยาธิเข้าไปพร้อมกับน้ำ ผัก ผลไม้ หรืออาหารอื่น

เชื้อโรคบางอย่างเช่นมาลาเรีย เชื้อโรคอยู่ในสายเลือด ไม่สามารถจะแพร่หลายออกไปได้ ถ้ายังไม่เข้ามาเป็นสื่อนำ เชื้อโรคนั้นเข้าสู่ร่างกายผู้อื่น

เชื้อโรคอาจอยู่ภายนอกตัวคนไข้ได้ชั่วระยะเวลาหนึ่งและอาจติดต่อไปยังผู้อื่นได้โดยทางวัตถุหรือบุคคลนำเชื้อโรคนั้นไปส่งเหล่านั้นอาจเป็น น้ำ อาหาร ดิน ยุง แมลงวันและวัตถุอื่น ๆ

น้ำในแม่น้ำลำคลอง อาจมีเชื้อโรคลำไส้เช่น ไข้รากสาด โรคบิด และอหิวาตกโรคได้

น่านมซึ่งมาจากวัวที่มีเชื้อโรค อาจแพร่โรคติดต่อได้ง่าย ผู้รคนมวัวที่มีเชื้อโรคมาจากท่อน อาจนำเชื้อโรคมาขึ้นนมวัวที่ตนรีดได้

ผู้ปรุงอาหาร ผู้ขายอาหาร หากเป็นผู้นำเชื้อโรคติดต่อมา อาจแพร่เชื้อโรคโดยทางปาก ทางจุก และทางผิวหนัง

ทั้งนี้อาจเป็นภายในครอบครัว หรือในที่สาธารณะก็ได้ ในบางประเทศ ผู้ปรุงอาหารจำหน่ายแก่ประชาชนทั่วไป ต้องมีใบตรวจร่างกายจากแพทย์ จึงจะจำหน่ายอาหารได้

พนักคน เชื้อโรคที่ติดอยู่ในมูลวัว ควาย หรือม้า เมื่อเข้าไปทางแผล เป็นอันตรายได้มาก ลูกพยาธิปากขออาศัยตามพนักคนและ ๆ ใต้ตงหลาย ๆ เดือน เวลาเราเดินเท้าเปล่าไปเหยียบดินสกปรกที่มีลูกพยาธิปากขออยู่ ลูกพยาธิปากขอจะเจาะไชเข้าไปในร่างกายตามซอกเท้า

แมลงและสัตว์ อาจนำเชื้อโรคแพร่ได้มาก เชื้อโรคที่แมลงวันนำไปได้แก่ ไข้รากสาด บิด อหิวาตกโรค ยุง ใต้แก้มลาเรย์ และหนู ใต้แก้ม กากโรค

การควบคุมป้องกันโรค เพื่อช่วยมิให้โรคติดต่อลุกลามไปได้ อาจกระทำได้โดยวิธีต่อไปนี้

๑. การฉีดวัคซีน เพื่อทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคชนิดในตัว เช่น ไข้รากสาด อหิวาตกโรค ไข้ทรพิษ คอตีบ ไอกรณ และบาดทะยัก

๒. การระวังเรือนำบริโรคและน้ำที่ใช้ อาหาร และการกำจัดแมลงจะช่วยเร่งสุขภาพอนามัยของประชาชนได้มาก การทำให้ประชาชนมีน้ำบริโรคและน้ำใช้ที่สะอาด แก่โรคติดต่อ

ทางลำไส้ได้มาก การทำลายแหล่งน้ำสกปรกต่าง ๆ จะช่วย
 ชักมาลาเรีย การควบคุมเรื่องการปรุงการจำหน่ายอาหาร เป็น
 สิ่งจำเป็น นมสดควรได้ทำให้สะอาดก่อนบริโภค การชำระล้าง
 ภาชนะที่ใส่อาหารก็มีความสำคัญ งานสาม ด้วยแก้ว ช้อนส้อม
 ตามร้านขายอาหาร เป็นที่แพร่เชื้อโรคติดต่อได้ง่าย หากไม่
 ทำความสะอาดให้จริงจัง ๆ

๓. การรักษาความสะอาดส่วนบุคคล จะช่วยป้องกันโรค
 ได้ เราใช้มือจับต้องหยิบฉวยสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ เชื้อโรคหรือ
 สิ่งสกปรกต่าง ๆ มักติดมือได้มาก ฉะนั้นจึงไม่ควรเอามือใส่
 ปากหรือจมูก ก่อนรับประทานอาหารต้องล้างมือทุกครั้ง เมื่อ
 พยายามลดคนป่วยหรือไปล้มมาแล้ว ต้องล้างมือให้สะอาด
 ทุกครั้ง

๔. การรักษาบ้านเรือนและเครื่องใช้ให้สะอาด บ้านเรือน
 ควรให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก และให้ได้รับแสงแดด บริเวณ
 บ้านต้องสะอาด มีส่วนถูกตามหลักสุขาภิบาล ไม่เป็นที่ลุ่มอัน
 เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

สุขาภิบาลเกี่ยวกับสัตว์และสิ่งปฏิกูล

การถ่ายเทของเสียออกจากร่างกายมนุษย์ เป็นปัญหา
 สำคัญเกี่ยวกับสุขอนามัยที่น่าใช้ที่สะอาดอย่างมาก ในชุม-

นมชนที่มีประชาชนพลเมืองอยู่เนืองแน่น ควรคำนึงถึงสุขภาพ
เกี่ยวกับสุขและสิ่งปฏิกูล

นามก นาลาย เสมหะ ควรขับ ถ่ม ชาก ลงในกระโถน
แล้วเทล้างให้น้ำไหลไปตามท่อ ไปรวมอยู่ที่หนึ่งทีใดโดยเฉพาะ
ไม่กระจ่ายไปทั่วบริเวณบ้าน เราไม่ควรขับ ถ่ม ชาก ลงบน
พื้นภายในบริเวณบ้าน เพราะดานามก นาลายนั้นมิเชื่อโรคแล้ว
เชื้อโรคจะกระจ่ายฟุ้งไปในอากาศได้

ท่อน้ำโสโครกควรมีทางให้น้ำทอขายแล้ว ใช้น้ำไหล
ไปรวมอยู่ที่หนึ่งทีใดโดยเฉพาะ การขายน้ำควรมีห้องขายน้ำมิด
ชิด มีทางให้น้ำทอขายแล้วไหลไปสู่ท่อน้ำโสโครก ไม่ให้ยัง
อยู่ในบริเวณบ้านทำให้เหม็นและเป็นเหตุเพาะยุง

อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นสิ่งปฏิกูลที่มีกลิ่นเหม็นและสกปรก
เพราะฉะนั้นอุจจาระและปัสสาวะจึงควรถ่ายเทในส้วมที่มีฝาปิด
มิดชิด ไม่ให้ส่งกลิ่นเหม็นและแพร่เชื้อโรคได้

ส้วม จะเป็นแบบใดก็ตาม ข้อสำคัญควรสะอาด ไม่มี
กลิ่นเหม็น และมีสิ่งปกปิดมิให้แมลงวันค่อม หรือมีสัตว์ลงไป
คุ้ยเขี่ยได้ เป็นห้อง มีหลังคาคุ้มแดดฝน มีที่นั่งถ่ายได้สะดวก
มีการถ่ายเทของอากาศ มีแสงสว่างเพียงพอ และภายในส้วม
สะดวกแก่การรักษาความสะอาด ส้วมที่ใช้กันมาก มี

ก. สวมชักโครก หรือสวมซึม เป็นสวมทชคลกลงไป
 ในดิน แล้วใช้ถังซีเมนต์สเกลยม หรือกลม เรียงซ้อนกันตาม
 แต่ต้องการจะให้ลึกมากเพียงใด บางแห่งใช้ถังซีเมนต์เรียงกัน
 เป็นแถว ๒ แถว บางแห่งก็เรียง ๔ เพื่อให้น้ำโสโครกซึมไป
 ทางหนึ่ง และให้อุจจาระตกตะกอนอยู่ อีกหลุมหนึ่ง เมื่อหลุม
 หนึ่งเต็มก็ขุดหลุมใหม่ขึ้นข้างบนอีก สวมแบบนี้ไม่ควรสร้าง
 ให้อยู่ใกล้บ่อน้ำหรือแม่น้ำลำคลอง เพราะอุจจาระอาจซึมไปตาม
 ไตดิน ไปสู่แม่น้ำลำคลอง ทำให้น้ำในแม่น้ำลำคลองสกปรก
 ได้

ถ้าเป็นสวมชนิดนี้ เราไม่ควรขึ้นไปยืนบนท่ง เพราะ
 จะทำให้สกปรก ผิดคนนั่งไม่ได้ และท่งอาจแตกเป็นอันตรายน
 เมื่อถ่ายแล้วควรชักโครกหรือเทน้ำราดทุกครั้งท่ถ่ายเสร็จ เพื่อ
 ไม่ให้กลิ่นมันหมักหมมอยู่นาน ถ้าเป็นสวมซึม ควรจัดโถ่งน้ำ
 พร้อมทั้งภาชนะใช้ตักเตรียมไว้ในสวมด้วย ไม่ทิ้งกระต่ายชำระ
 ลงไปในสวมซึม เพราะจะทำให้ตักขัด ถ้าใช้กระต่ายชำระ
 ให้ทิ้งในกระป๋องและจัดการเผาทุกวัน

การรักษาความสะอาด ควรทำความสะอาดถึงสวมและ
 ห้องสวมด้วยการล้าง เช็ด ญ ให้สะอาดและเปิดประตูหน้าต่าง
 ให้แสงส่องถึงทุกวัน

ข. สวมถึงเท เป็นส่วมทมกลืนเหม็น และสกปรกมาก
เชื้อโรคกระจายออกไปได้ง่าย เพราะไม่มีฝาปิดให้มิดชิด ส่วม
ชนิดนี้ไม่ควรให้มาใช้อยู่ในชุมชนอื่นด้วย

ค. ส่วมหลุม เป็นส่วมที่ใช้กันมากตามชนบท ชกเป็น
หลุมลึกราว ๒๐ ฟุต และกว้าง ๑๖-๒๐ นิ้ว ควรทำฝาปิดเปิด
ได้ เรือนส่วมมีฝาปิดมิดชิด มีหลังคากันแดดกันฝน มี
อากาศถ่ายเทได้ และมีแสงสว่างเพียงพอ

ผู้ใช้ส่วมทุกคนควรระมัดระวังเกี่ยวกับความสะอาด เมื่อ
ถ่ายอุจจาระ บั้วส่วควรระวังถ่ายให้ลงหลุมให้เรียบร้อย ไม่
เปรอะเบื้อนบนพื้น กระดาษชำระ ควรทิ้งให้ลงหลุม อย่า
ให้กระจัดกระจายออกนอกบริเวณให้สกปรก และเมื่อใช้แล้ว
ทุกคราว ต้องไม่ลืมปิดฝาร่องส่วม เพื่อไม่ให้แมลงวันลงไป
ตอมอุจจาระ ต้องหมั่นกวาดและล้างพื้นกระดานที่นั่งถ่ายให้
สะอาดเรียบร้อย ใช้ช้อน ผงถ่าน ปูนขาว หรือยาดับกลิ่น
ใส่ลงไปในหลุมตามสมควร เพื่อทำให้กลิ่นน้อยลง และไม่
ให้แมลงวันหรือยุงเกิดขึ้นได้ ส่วมหลุมเมื่อใกล้จะเต็ม ควรย้าย
แล้วกลบให้มิดชิด

ทุกบ้านควรมีส่วมสำหรับใช้ในครอบครัวของตนโดยเฉพาะ
เพราะจะได้รับผิดชอบ ระวังรักษาและทำความสะอาดได้สะดวก

ส้วมที่ใช้รวม ๆ กันหลาย ๆ ครวเรือน หรือส้วมสาธารณะมัก
ไม่สะอาด และมีกลิ่นเหม็น อาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

หลักการสร้างส้วมหลุมที่ถูกสุขลักษณะ

๑. สร้างให้ห่างจากบ้านเรือน ทพักอาศัย อย่างน้อย

๑๐ เมตร และควรอยู่ใต้ลม

๒. สร้างให้ห่างจากแหล่งน้ำใช้ เช่น บ่อ สระ แม่น้ำ
ลำคลอง อย่างน้อย ๓๐ เมตร

๓. ส้วมต้องมีฝาปิดมิดชิด กันไม่ให้สัตว์เลื้อยเข้าไปได้
เรือนส้วมต้องมีฝา ๔ ด้าน มีหลังคากันแดดกันฝนได้ดี มีแสง
สว่างพอควร และมีการระบายอากาศดีพอควร

๔. มีฝาปิดของส้วมมิดชิด ข้องกันแมลงวัน ยุง หรือ
หนู มิให้ลงไปแพร่พันธุ์ได้

๕. การสร้าง ต้องทำให้เหมาะสมกับสถานที่ที่จะสร้าง
อาจปรึกษาเจ้าหน้าที่สุขภาพท้องถิ่นที่จะดำเนินการสร้าง

การกำจัดขยะมูลฝอย ขยะมูลฝอยเป็นสิ่งสกปรกซึ่งเป็น
ของเสีย ของเหลือทิ้งของการทง เช่น เศษกระดาษ เศษผ้า
เศษผัก ใบตอง เศษอาหาร เปลือกผลไม้ และของอื่น ๆ ที่ไม่
ต้องการ ทุกบ้านควรมีตระกร้าผงดัดไว้ในห้องรับประทานอาหาร
ห้องส้วมและในครัว

ถ้าผงบเป็นกระต่าย ไบไม้แห้ง หรือหญ้าแห้ง ควรแยก
ไว้เฝ้าเสีย ถ้าขยะเป็นใบทอง เศษอาหาร เปลือกผลไม้ และอื่นๆ
อาจทำได้ดังนี้

ก. ถ้าไม่มีบริเวณที่อยู่กว้างขวาง ควรขุดหลุมไว้โทษยะ
เหล่าน แล้วเอาดินกลบให้มิดเพื่อกันสัตว์คุ้ยเขี่ย และเป็นแหล่ง
เพาะพันธุ์แมลงวัน

ข. ถ้าไม่มีบริเวณ ควรใส่ถังมีฝาปิดมิดชิด เพื่อขยงกัน
แมลงสาบ หนู หรือสัตว์อื่นมาคุ้ยเขี่ย ทำให้สกปรก แล้วนำ
ไปใส่รถเทศบาลให้เอาไปทิ้ง

ถ้าบ้านใดเลี้ยงเบ็ดไก่เป็นอาหาร ควรจัดให้อยู่ในเล้า
เล้าเบ็ดไก่ควรทำความสะอาดทุก ๕-๗ วัน อย่าให้หมักดินเหม็น
มูลเบ็ดไก่กวาดรวมไว้ใช้เป็นปุ๋ยแก่พืชผักในบ้านได้ วัว ควาย
ซึ่งเลี้ยงไว้ใช้งาน ควรทำคอกให้อยู่ห่างจากบ้าน มูลวัว ควาย
เป็นทั้งเพาะพันธุ์แมลงวัน และแมลงหวี่โตได้ เราจึงควรทำ
ความสะอาดคอกวัวควายทุก ๕-๗ วัน กวาดมูลวัว ควาย
ใส่หลุมรวมไว้ ใช้ปูนขาวโรย ในฤดูแล้ง อาจกวาดรวมไว้
ตากแดดให้แห้ง เพื่อใช้ทำปุ๋ยต่อไป

กิจกรรม

การทบทวนความจำ

๑. ชุมชนมุสลิมที่เจริญ ควรส่งเสริมอนามัยของชุมชนในค่านิยมใดบ้าง
๒. การป้องกันโรค น้ำเสีย ให้สะอาด มีความสำคัญอย่างไร
๓. เมื่อจะใช้น้ำที่ฝนตก ควรทำอย่างไร
๔. การขุดบ่อน้ำมีหลักปฏิบัติอย่างไร น้ำที่ขุดมาจจะปลอดภัย
๕. เราจะมีวิธีทำลายเชื้อโรคในน้ำได้อย่างไร
๖. เชื้อโรคแพร่ไปได้อย่างไร
๗. โรคที่เกี่ยวกับทางเดินของอาหารมีอะไรบ้าง
๘. วิธีป้องกันโรคถ้าได้ต่างๆอาปฏิบัติได้อย่างไร
๙. การถ่ายเทของจาระบัสสภาวะ ควรถ่ายเทที่ใด
๑๐. การถ่ายเทของเสียของของบ่อน้ำเสียอย่างไร
๑๑. เราจะรักษาตัวให้สะอาดได้อย่างไร
๑๒. จะทำตัวให้ปลอดภัย และไม่แพร่เชื้อโรคได้อย่างไร

๑๓. มีความจำเป็นอย่างไร เราจึงต้องกำจัดขยะมูลฝอย

๑๔. จะมีวิธีการกำจัดขยะมูลฝอยได้อย่างไรบ้าง

สิ่งที่ควรทำ

๑. ศึกษาเรื่องการรักษาพยาบาลของชุมชน และศึกษาว่า
จะช่วยเหลือส่งเสริมการรักษาพยาบาลของชุมชนได้อย่างไร

๒. ศึกษาว่า ราชการหรือองค์กรหน่วยใดมีส่วน
เกี่ยวข้องกับการรักษาความสะอาด และจัดบริเวณให้ประชาชน
ปลอดภัย เช่น

ก. กระทรวงสาธารณสุข

ข. กระทรวงมหาดไทย

ค. เทศบาลหรือสหภาพท้องถิ่น

๓. ศึกษาว่า น้ำดื่ม น้ำใช้ ที่ไม่สะอาด เคยเป็นสาเหตุ
ให้เกิดโรคระบาดมาแล้วกี่ครั้ง

๔. ช่วยกันคิดว่า จะช่วยกันระวังรักษาน้ำใช้ใน
ท้องถิ่นให้สะอาดและปลอดภัยได้อย่างไร

๕. ศึกษาวิถีชีวิตของเสียของคนในชนบทกับคนใน
เมืองว่า แตกต่างกันอย่างไร

๖. สังเกตดูผู้บวญ หรือถมน้ำลายลงพนักน และทง
 ผงไม่เลือกท ทำบ้นทกไว้แล้วมารายงานให้ทราบในชั้น ลอง
 ช่วยกันคึกคึกว่า จะช่วยกันขจัดการบวญหรือถมน้ำลายลงบน
 พนักน และการทงผงไม่เลือกทไค้อย่างไร

๗. คึกคึกว่า การทงขยะมูลฝอยของประชาชนใน
 ท้องถน ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลหรือไม่

๘. ช่วยกันคึกคึกว่า จะช่วยส่งเสริมการสุขาภิบาลของ
 ท้องถนให้คึกคึกอย่างไร



บทที่ ๕

สวัสดิศึกษา

สวัสดิศึกษา หมายถึง การศึกษาในเรื่องความปลอดภัย
เป็นการศึกษาเพื่อป้องกันมิให้ภัยอันตรายต่าง ๆ เกิดขึ้น ภัย
อันตรายบางอย่างเป็นภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม พายุ และ
แผ่นดินไหว เป็นต้น ภัยบางอย่างเกิดจากความพลั้งเผลอหรือ
ความเลินเล่อของเราเอง เช่น ไม่ดับไฟในเตาให้หมด ทำให้
ไฟไหม้บ้าน ภัยบางอย่างเกิดจากความไม่รู้เท่าถึงการณ์ เช่น
เด็กเล่นบน ทรายบนถนน กระสุนถูกขาเป็นอันตราย เป็นต้น

เราต้องศึกษาเกี่ยวกับภัยอันตรายต่าง ๆ เพื่อป้องกันมิให้
บ้านเรือนสิ่งของเครื่องใช้เสียหาย และป้องกันมิให้ชีวิตของเรา
เป็นอันตรายหรือสูญเสียไป สวัสดิศึกษาจะช่วยให้เรารู้สาเหตุ
ที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ช่วยให้เข้าใจว่า สิ่งใดเป็นอันตรายต่อชีวิต
ของตน และสิ่งใดควรระมัดระวัง เพื่อป้องกันมิให้อุบัติเหตุ
และภัยอันตรายต่าง ๆ เกิดขึ้น

การระมัดระวังในการใช้ยา

ยาเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ใช้ต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ยาบางชนิดทำจากพืช ซึ่งเรียกว่า สมุนไพร ยาบางชนิดทำจากสารเคมี ยาที่แพทย์ใช้เพื่อรักษาคนไข้ นั้น มีใช้ว่าเป็นยาพิเศษ สามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บทุกอย่างได้ ยาที่ใช้รักษาโรคและป้องกันโรคได้โดยแท้จริงมีอยู่เพียงไม่กี่อย่าง ยาส่วนมากใช้เพียงบำบัดความเจ็บปวด หรืออาการบางอย่างเท่านั้น ยาทุกชนิดหากใช้ด้วยความไม่รอบคอบ ย่อมมีอันตรายอย่างร้ายแรง

คนไข้บางคนไปซื้อยาสำเร็จรูปมารับประทานเองโดยมิได้ปรึกษาแพทย์ ต่อมาอาการเจ็บไข้หนักหายไป จึงเชื่อว่าเป็นเพราะยานั้น หาได้นึกไม่ว่าโรคบางอย่างอาจจะหายไปเอง โดยไม่ต้องรับประทานยาเลย เมื่อผ่านระยะเวลาหนึ่งไปแล้ว

ในปัจจุบันพวกพ่อค้ามักโฆษณาสรรพคุณของยามากมาย โดยทางหนังสือพิมพ์บ้าง โดยทางวิทยุบ้าง หรือทางโทรทัศน์บ้าง การโฆษณาเกินความจริงนั้นอาจทำให้คนมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพของตน ทำให้ผู้ฟังเกิดความกลัวว่า จะเป็นโรคอย่างนั้นอย่างนี้ หรือมีฉะนั้นก็ให้เกิดความอยากที่จะมีสุขภาพดีโดยใช้ยาอย่างนั้นอย่างนี้ การโฆษณาด้วยวิธีเช่นนี้

แก่ประชาชนผู้หลงเชื่อ ไปชื้อยานนี้มาใช้มากมาย คนที่มีการศึกษาแล้วไม่ควรเชื่อคำโฆษณาขายยาและการรักษาโรคใด ๆ ซึ่งแพทย์ไม่ได้เป็นผู้ตรวจและสั่งให้ใช้เลย

การใช้ยาคด้วยตนเอง ในปัจจุบันมียาสำเร็จรูปหลายชนิด จำหน่ายอยู่ในท้องตลาด ขายโคตร มีผู้นิยมชื้อมาใช้ตามคำโฆษณาเกินมาก การใช้ยารักษาตัวเองแทนที่จะให้แพทย์ตรวจรักษาแต่แรกนั้นทำให้เสียเวลาเข้าไป เป็นเหตุให้รักษาโรคนี้ยากเข้า และอาจมีโรคอื่นแทรกเป็นอันตรายได้ ยาที่คนทั่วไปชอบใช้รักษาตัวเองมี ยาแก้ปวดศีรษะ ยาแก้ไอ ยาถ่าย ยาแก้หวัด ยาบำรุงร่างกาย ยานอนหลับ และยาทำลายเชื้อหนองต่าง ๆ เป็นต้น

การให้แพทย์รักษา เมื่อเจ็บป่วยควรไปให้แพทย์ตรวจ และสั่งยาให้การรักษา การวินิจฉัยโรคเป็นของยากมาก แพทย์จะต้องตรวจร่างกาย และศึกษาอาการของโรคอย่างละเอียดถี่ถ้วน แล้วจึงจะสั่งยาหรือจ่ายยาให้ผู้ช่วยนำไปใช้ แพทย์จะกำหนดให้ใช้ยาคด้วยขนาดแรงมากน้อย ตามลักษณะของผู้ป่วย เพราะฉะนั้นเมื่อจะใช้ยาอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม ควรให้แพทย์สั่งดีกว่าจะชื้อยาใช้เอง

การใช้ยาถ่าย เมื่อมีอาการปวดท้อง ไม่ควรรับประทานยาถ่าย เพราะถ้าอาการปวดท้องเนื่องมาจากอาการอักเสบที่ไส้ติ่งแล้ว ยาถ่ายจะทำให้อักเสบมากขึ้น ไส้ติ่งอาจแตกได้ ทำให้แพทย์ไม่สามารถวินิจฉัยโรคได้ถูกต้อง บางคนใช้ยาถ่าย เพราะเป็นโรคท้องผูก การใช้ยาถ่ายเสมอๆ จะทำให้คิดเป็นนิสัย ถ้าไม่ใช้ยาก็จะไม่ถ่าย การรับประทานผักและผลไม้เป็นอาหารทุกวัน การดื่มน้ำมากๆ และการออกกำลังกายทุกวัน อาจช่วยอาการท้องผูกได้

การใช้ยาแก้ปวดศีรษะ อาการปวดศีรษะอาจเนื่องมาจากพิษของโรค พิษของไข้ สายตาผิดปกติ ท้องผูก และอาการผิดปกติอื่น ๆ ของร่างกาย ควรปรึกษาแพทย์ดีกว่าจะซื้อยาแก้ปวดศีรษะมารับประทาน ยาแก้ปวดศีรษะอาจทำลายอาการของโรคบางชนิดที่แพทย์อาจตรวจพบแต่ต้นมือ การทำลายอาการของโรคทำให้วินิจฉัยโรคยากเข้า และอาจเป็นอันตรายต่ออนามัยได้

การใช้ยาแก้หวัด โรคหวัดเป็นโรคที่พบบ่อยมาก อาการไม่ร้ายแรง บุคคลส่วนมากมักไม่ไปให้แพทย์รักษา เพราะเห็นว่า เสียเวลา หมาดเปลือง และไม่จำเป็น จึงมักรักษากันเอง โดยซื้อยามารับประทานบ้าง ซื้อยามาหยอดจมูกบ้าง

ยาหยอกรมูกส่วนมากทำให้ติดและมีน้ำมันผสมอยู่ น้ำมันอาจ
ทำอันตรายต่อเยื่อของอวัยวะหายใจ เราจึงไม่ควรใช้ยาหยอกร
มูกโดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง

การใช้ยาบำรุงร่างกาย คนที่ไม่แข็งแรง ผอมแห้ง
แรงน้อย ส่วนมากมักเข้าใจว่า ถ้าซื้อยาบำรุงร่างกายมารับ-
ประทานแล้วจะอ้วนท้วนแข็งแรงขึ้น ยาบำรุงร่างกายบางชนิด
มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดอย่างอ่อนผสมอยู่ด้วย ยาพวกนี้
ส่วนมากในระยะแรก ๆ ทำให้รับประทานอาหารได้ นอนหลับ
จึงมีผลนิยมใช้กันมาก แต่เมื่อใช้มากและใช้ไปนาน ๆ ย่อมให้
โทษ ทำให้เป็นอันตรายได้

การใช้ยาแอนติไบโอติก หรือยาทำลายการอักเสบ
ต่าง ๆ ไคแก ซัลฟาไคอาซีน เพนนิซิลลิน สเตรปโตไมซิน
ออร์โธไมซินและอื่นๆยาเหล่านี้แรงมากรักษาโรคได้หลายอย่าง
แต่ก็มีอันตรายมาก เท่า ๆ กับความวิเศษของมัน คนที่แพ้ยา
อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ อาการมีผื่นคันตามร่างกาย คลื่นไส้
อาเจียน ปวดท้อง และอาการเวียนศีรษะ บางครั้งอาจทำให้เกิด
อาการเปลี่ยนแปลงในเม็ดโลหิต จนอาจทำให้ผู้ที่ใช้ยาเหล่านี้
ตายได้ ยาพวกนี้จึงไม่ควรซื้อมาใช้เอง ควรใช้เมื่อได้รับคำ
แนะนำจากแพทย์เท่านั้น

ความปลอดภัยภายในบ้าน

บ้านเรือนที่อยุ่อาศัยควรจัดทำให้เป็นสถานที่ที่ น่าอยู่
ปลอดภัย เครื่องใช้ สายไฟฟ้า ต้องเรียบร้อยและได้รับการ
ตรวจตราอยู่เสมอ บันไดแข็งแรง ประตูหน้าต่างเปิดให้อากาศ
ถ่ายเทได้สะดวก เครื่องใช้ที่วางเป็นระเบียบ มีตาข่ายประจําบ้าน
ที่ปลอดภัยกับการหยิบยืมผิด บริเวณบ้านไม่รกกรัง เป็นที่อาศัย
ของสัตว์ร้าย ทงนเพอของกันอุบัติเหตุและอันตรายอื่นจะเกิด
แก่ผู้อยู่อาศัย

อุบัติเหตุภายในบ้านมักเนื่องมาจากหล่มหรือตกบันได
เนื่องจากการใช้ยืมผิด เนื่องมาจากของร้อนลวก เช่น ไฟไหม้
น้ำร้อนหรือน้ำมันหลวก เนื่องมาจากของมีคมและวัตถุระเบิด
เช่น มีด กรรไกร ประทัด และปืน เป็นต้น

การหล่มหรือตกบันได มักเนื่องมาจากความเลินเล่อ
วางของเกะกะตามบันไดหรือทางเดิน ทำของตกแล้วไม่เก็บ
ทำพินเปราะเขยิบแล้วไม่เช็คให้สะอาด อาจเป็นเหตุให้เดิน
เหยียบขลนหล่มได้ บางครงการหล่มอาจเนื่องมาจาก การวาง
หรือการเดินอย่างรีบร้อนโดยไม่ระมัดระวัง การยกของหนัก
หรือของใหญ่จนมองไม่เห็นทาง ก็อาจเป็นสาเหตุทำให้หล่มได้

การยับยั้งของในที่สูงอาจพลาดหล่นได้ เมื่อจะยับยั้ง
ของในที่สูงควรใช้บันไดที่แข็งแรงพาด มีผู้ช่วยยกค้ำยันไว้
ให้แน่น จะช่วยให้ปลอดภัยซึ่งเกิดจากการหล่นมีน้อยลง

การใช้ยาผิด ยาประจำบ้าน ซึ่งมีทั้งยารับประทาน ยา
ทาร่างกายภายนอก ยาฆ่าเชื้อโรค และยาฆ่าแมลง ยาเหล่านี้
ควรเก็บแยกกัน ยารับประทานไว้พวกหนึ่ง ยาใช้ทาภายนอก
แยกไว้พวกหนึ่ง ยาฆ่าเชื้อโรคและยาฆ่าแมลงไว้พวกหนึ่ง
เพื่อป้องกันการใช้ยาผิด การหยิบยาควรให้ผู้หยิบ ผู้ที่ไม่รู้จัก
ยาและอ่านฉลากไม่เป็น ไม่ควรหยิบยาเองเป็นอันตราย ยา
ประจำบ้านอาจจัดได้ดังนี้

๑. มีดหรือชันเย็บยารับประทานเรียบร้อย โกลมือเค็ก
สำหรับยาใช้ทาภายนอก ควรแบ่งชันแยกไว้ต่างหาก

๒. เก็บยาฆ่าเชื้อโรค หรือยาฆ่าแมลงแยกไว้ต่างหาก
ไม่ปะปนกับยาที่ใช้รับประทาน เมื่อใช้แล้วต้องเก็บไว้อย่างดี

๓. ยาทุกขวด ทุกกล่อง ทุกห่อ มีฉลากบอกชื่อ
สรรพคุณยา และวิธีใช้แจ่มแจ้ง ยาบางชนิดใช้มากเกินไปอาจ
เกิดโทษได้ จึงควรอ่านวิธีใช้ให้เข้าใจก่อนที่จะใช้ยาทุกครั้ง

๔. ยาที่รับประทานแล้วอาจเป็นอันตรายได้ ฉลากยา
ควรมีตัวอักษรสีแดงบอกว่า “ยาอันตราย” ยาที่รับประทาน

เป็นพิษ ผลักขาศควรทำด้วยกระดาษสีแดง มีตัวหนังสือบอกไว้
“ห้ามรับประทาน”

๕. ถ้ามีเด็กเล็กหรือสัตว์เลี้ยงในบ้าน อย่าให้เข้าที่เป็น
พิษโรยลงในอาหาร แล้ววางทิ้งไว้เพื่อฆ่าหนอนหรือแมลง

การป้องกันไฟไหม้ อาจทำได้ ถ้าทุกคนช่วยกัน
ระมัดระวัง และรู้จักวิธีป้องกันมิให้ไฟลุกลามขึ้น

การเก็บเชื้อเพลิง เช่น น้ำมันก๊าด น้ำมันเบนซิน และ
แอลกอฮอล์ ควรเก็บในที่โปร่ง มีอากาศผ่านได้ และห่างจาก
เปลวไฟ เพราะความร้อนอาจทำให้เกิดไฟลุกหรือระเบิดได้
ตามสถานที่เก็บเชื้อเพลิงทุกชนิดควรระวังไม่สูบบุหรี่ หรือจุด
ไม้ขีดไฟเป็นอันขาด

ไม่ควรเก็บถ่าน กระดาษ หรือผ้าใกล้เปลวไฟ เพราะ
อาจเป็นเหตุให้ไฟไหม้ลุกลามได้ง่าย

การเทหรือเติมน้ำมันทุกชนิด ควรกระทำให้ห่างเปลวไฟ
เมื่อจะเติมน้ำมันตะเกียงควรทำเมื่อยังไม่ได้จุดไฟ หรือดับไฟ
เสียก่อนจึงเติม อย่าเติมน้ำมันตะเกียงในขณะที่ไฟกำลังติดอยู่
เป็นอันขาด

สถานท่เกยเชอเพลิงควรมีนายาเคมี สำหรับดับเพลิง มี
ถึงสี่ทราย และผ้าใบหนา ๆ เตรียมไว้เสมอ เมื่อไฟไหม้ลุกขึ้น
ใช้ผ้าหนา ๆ คลุมท่จะดับไฟไม่ให้ลุกลามไค้

เมื่อไฟไหม้เสอผ้าท่สวมอยู่ ผู้ถูกไฟไหม้ควรรล่มตัวลง
นอนกลิ้งกบพน เพื่อไม่ให้ไฟลุกลามมากจน การวิ่งไปมาจะทำ
ให้ไฟลุกลามมากจน

การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้ หรือถูกน้ำร้อนลวก ถ้า
ไม่ร้ายแรง เพียงแต่มีอาการแดง ผิวหนังพองขึ้น ใช้น้ำมันพืช
อย่างหนึ่งอย่างใดทาให้ทั่ว ถ้าเนื้อใดผิวหนังไหม้เกรียม ทาผ้า
สะอาดคลุมแผลไม่ให้อากาศพัดผ่าน รีบส่งแพทย์ อย่างใดหนึ่ง
ท่พองออกเป็นอันขาด ปล่อยไว้บนหน้าท่ของแพทย์

เมื่อถูกวัตถุเคมีที่เข่นกรดไฟไหม้ ควรใช้น้ำราดให้มาก ๆ
แล้วใช้ผ้าสะอาดปิดแผลไว้ ท่อไปรักษ่งโรงพยาบาลหรือส่ง
แพทย์

ถ้าผู้ช่วยเป็นลมเนื่องจากความเจ็บปวด ควรทำดังนี้

๑. ให้นอนราบกบพน
๒. ขยายส่วนท่รัดออก เช่น เข็มขัด เสื้อชั้นใน
๓. ทักเสอผ้าส่วนท่ถูกไฟไหม้ หรือถูกของร้อนลวก
ไม่ควรใช้วัตถุ

๔. ท่มผ้าให้ยับย่น

๕. ให้คิมนารอน ๆ หรือ ซา กาแฟรอน ๆ พอควร

ของมีคิมและของแหลม เช่น มีคิม ขวาน กรรไกร
เลื่อยและของแหลมอื่น ๆ เมื่อใช้ควรถือให้กระชับอยู่ในมือ ระวัง
อย่าให้หลุดมือ หรือแกว่งไปถูกใครเข้า เมื่อถือของมีคิม หรือ
ของแหลมไม่ควรวาง

ของแหลมหรือของมีคิมต่าง ๆ ควรมิดเก็บมิดชิด เมื่อ
ใช้แล้วควรเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย ไม่ควรวางเกะกะ เพราะอาจ
มีผู้ไปถูกเข้าเป็นอันตราย เมื่อวางของแหลมหรือของมีคิม ควร
หันปลายหรือคมเข้าข้างใน เพื่อให้ปลอดภัยต่อผู้อื่น

วัตถุระเบิด เช่น บิน และดินระเบิด เป็นอันตราย
อย่างยิ่ง ควรเก็บให้มิดชิด อย่าให้เด็กหยิบมาเล่นได้ เมื่อขายน
ไม่ควรหันปากกระบอกขึ้นไปทางที่มีบุคคลอยู่ การทำความ
สะอาดขึ้นก็ควรระวังมิให้กระเด็น วัตถุถูกขึ้นออกให้หมดเสียก่อน จึง
ทำความสะอาด

อุบัติเหตุต่าง ๆ

ทกวันนเรามักพบว่ามีอุบัติเหตุ หรือการเจ็บป่วยโดย
กะทันหันเกิดขึ้นอยู่เสมอ ตามถนนหนทาง ตามแม่น้ำลำคลอง
ตามโรงงานอุตสาหกรรม ในโรงเรียน และในบ้าน เมื่อเกิด

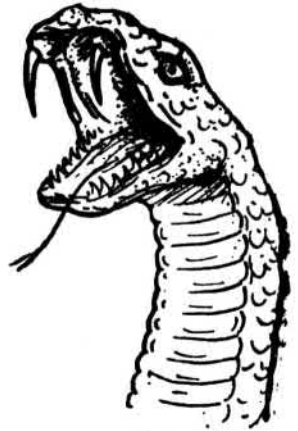
อุบัติเหตุ ผู้ได้รับอันตรายมักอยู่ห่างไกลสถานพยาบาลหรือห่าง
แพทย์ผู้จะให้ความช่วยเหลือได้ทันทั่วถึง นักเรียนทุกคนนอก
จากจะรู้จักอุบัติเหตุกันอยู่แล้ว ควรมีความรู้ในเรื่องการ
ปฐมพยาบาลพอสมควรด้วย เพื่อให้ความช่วยเหลือของตนแก่
ผู้ช่วยได้ทันทั่วถึง

อุบัติเหตุมีหลายอย่าง อุบัติเหตุบางอย่างเป็นภัยจาก
ธรรมชาติ เช่น พายุ น้ำท่วม แผ่นดินไหว เป็นต้น ทำให้
บ้านเรือนที่อยู่อาศัย สิ่งของเครื่องใช้ และพืชในเรือกสวน
ไร่นาเสียหาย และบางครั้งยังทำให้มนุษย์เป็นอันตรายอีกด้วย
อุบัติเหตุบางอย่างเกิดจากสัตว์ร้าย เช่น งูมีพิษกัด สุนัขกัด
และแมลงมีพิษต่อย มนุษย์เป็นจำนวนไม่น้อยที่ตกของเสียชีวิต
เพราะภัยอันตรายจากอุบัติเหตุต่าง ๆ เราจึงควรระวังหลีกเลี่ยง

พายุ ภัยที่เกิดจากพายุมากเกิดเมื่อลมพายุฝนและฟ้า
คะนอง เมื่อฝนตกและมีฟ้าคะนอง เราควรหลบอยู่ภายในอาคาร
บ้านเรือน เพื่อความปลอดภัยไม่ควรออกมาเล่นน้ำฝน หรือออก
มาเดินอยู่กลางแจ้ง นอกจากนั้นเมื่อฝนตกฟ้าคะนอง ไม่ควร
ล่อภาชนะที่เป็นโลหะออกนอกบ้าน และไม่ควรถอดสายไฟติด
ไม้สูง ๆ เส้าไฟฟ้า หรือเส้าโทรเลข เพราะสิ่งเหล่านั้นอาจเป็น
ชนวนล่อไฟฟ้าจากอากาศมาทำอันตรายเราได้



งูไม่มีพิษ



งูมีพิษ

งูมีพิษกัด ผู้ที่ถูกงูมีพิษกัดอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
งูมีพิษที่อาศัยอยู่บนพื้นดินตามต้นไม้และหญ้ารก ๆ ที่พบกันโดย
มาก มี งูเห่า งูจงอาง งูสามเหลี่ยม งูแมวเซา งูเขียวหางไหม้
และงูข้างค้อน เป็นต้น งูพวกนี้มีเขี้ยวสองเขี้ยว อยู่ทู่เพดาน
ปากส่วนบน เวลาที่งูจะโฉบออกและฝังเข้าไปในเนื้อของผู้ถูก
กัดแล้วปล่อยพิษออกมาจากเขี้ยว

งูที่อาศัยอยู่ตามชายทะเลบางชนิดมีพิษ งูพวกนี้มีลักษณะ
ทางกายของงูมีพิษที่อาศัยบนบก คือ ท้องของมันแบนเหมือนหนัง
ปลา สำหรับโอบไปมา และเกล็ดที่โตของมันก็เล็ก หรือไม่มีเลย
จึงเลื้อยบนบกไม่ไคร่ว่งไว

อาการเกิดจากงูพิษกัด คือ ปวดและเจ็บมาก บริเวณที่
ถูกกัดบวม อ่อนเพลีย อัมพาต การหายใจขัดข้อง บัสสาวะ
มีสีแดงคล้ายโลหิต ถ้าคนไข้ตายจะตายภายใน ๒๔-๓๖ ชั่วโมง

การป้องกัน ธรรมชาติของงูไม่สู้ตัวใหญ่ ผู้ที่สวม
รองเท้าเดินกึ่ง ๆ จึงมักไม่ใคร่ถูกกัด เพราะเมื่องูไต่ขึ้นเสียง
ระทกใจรีบหนี แม้จะจวนตัวถูกกัดหนึ่งรองเท้าก็ไม่เป็นอันตราย
ผู้ที่เดินเท้าเปล่าเฉียบ ๆ ในเวลามืด อาจเข้าไปใกล้ และถูก
งูพิษกัดเป็นอันตรายได้

การปฐมพยาบาลผู้ถูกงูพิษกัด เมื่อถูกงูพิษกัดให้รีบ
ทำการปฐมพยาบาลทันที ไม่ควรตกใจ ถ้าคนถูกงูพิษกัด
เป็นลม ห้ามใช้ยาแก้ลม หรือยาบำรุงหัวใจ แอมโมเนีย หรือ
เหล้า เพราะจะทำให้พิษในโลหิตไหลเข้าสู่หัวใจเร็วขึ้น

ถ้ามีพิษกัดที่แขนหรือขา รีบเอาผ้ารัดระหว่างแผลกับ
หัวใจ ถ้าผูกไม่ถนัดให้ผูกหลวม ๆ ก่อน แล้วใช้ไม้บิดให้แน่น
พอควร เอาปลายมีดที่สะอาดกรีดปากแผลให้กว้างออกไปโดย
รอบ แล้วบีบข้าง ๆ แผลให้โลหิตไหลออกมาก ๆ ใช้น้ำที่สะอาด
ล้าง ถ้ามีค้างคัมพทิม ควรใช้ขยในแผลจนทั่ว เอาผ้าพันไว้หลวม ๆ
เพื่อให้โลหิตไหลออกได้

เมื่อทำการปฐมพยาบาลเรียบร้อยแล้ว ควรรีบนำผู้ป่วย
ส่งโรงพยาบาลหรือสถานอนามัย เพื่อให้แพทย์ฉีควัคซีนแกพิษ
งูกัด แพทย์ของกระทรวงสาธารณสุขทุกจังหวัดควรมีวัคซีน
ทุกชนิดประจำอยู่เสมอ

สุนัขบ้ากัด เมื่อถูกสุนัขกัด ถ้าสุนัขนั้นเป็นสุนัขเลี้ยง
และยังมีชีวิตอยู่ ควรส่งสุนัขไปให้แพทย์ซึ่งไว้ราว ๗-๑๐ วัน
เพื่อตรวจว่าสุนัขนั้นเป็นบ้าหรือไม่ ถ้าสุนัขเป็นบ้ามันจะตายภายใน
๑ สัปดาห์ ผู้ถูกกัดควรรีบไปรับการฉีควัคซีนป้องกันโรคกลัวน้ำ
หรือโรคพิษสุนัขบ้า ก่อนที่พิษนั้นจะไปทำอันตรายต่อร่างกาย

โรคกลัวน้ำหรือโรคพิษสุนัขบ้า เป็นโรคร้ายแรง ถ้าหาก
ใครเป็นแล้วจะต้องตายทุกคน และมีกตายนภายใน ๕-๘ วัน
นับจากที่เริ่มมีอาการป่วย โรคนี้ติดต่อถึงคนได้โดยถูกสุนัขบ้า
กัด เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางแผลที่ถูกกัด ทำให้เกิดการอักเสบ
จนท่อน้ำลายและไขสันหลัง

วิธีป้องกัน ระวังอย่าให้สุนัขกัด เมื่อถูกสุนัขกัด
ควรให้แพทย์ฉีควัคซีนป้องกัน ระวังและทำลายนาลายและสิ่งท
เปราะเปื้อนนาลายของคนไข้ด้วยยาฆ่าเชื้อโรค

แมลงมีพิษกัดต่อย แมลงบางชนิด เช่น ผึ้ง แมลงป่อง
และตะขาบ กัดหรือต่อย ทำให้มีอาการบวม คัน และเจ็บตรงที่

ถูกกัดหรือต่อยได้ ถ้าถูกแมลงมีพิษกัดหรือต่อย เราควรรีไฉ่มือ
 ขยับข้าง ๆ เพื่อให้พิษของมันออกมาทางปากแผล ถ้าเป็นผงหรือ
 แมลงบึ้งต่อย ควรคว่ำ มีเหล็กในของมันคุดอยู่ในผิวหนัง
 หรือไม่ ถ้าคุดอยู่ก็ควรบีบเอาออก หรือจะใช้ลูกกัญแจทมู
 ตรงกลางกุดให้ตรงที่คุดต่อย เพื่อให้เหล็กในของมันออกมา
 แล้วทาทวยขมิ้นผงรอน ๆ หรือใช้เหล้าแอมโมเนียชุบสำลิตาบริเวณ
 รอบ ๆ แผล เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด หรืออาการคัน

แมลงบางชนิด เช่น ยุงก้นปล่อง เป็นสัตว์นำเชื้อมาลาเรีย
 เมื่อกัดและกัดโลหิตกินแล้ว ยังเป็นสัตว์นำเชื้อมาลาเรียเข้าสู่
 ร่างกายอีกด้วย หมัดเป็นสัตว์นำเชื้อกาฬโรคจากหนูมาสู่คน
 เราควรระวังกัน คือ จิตและรักษายานเรือนที่อยู่อาศัย ให้ถูก
 สุลักษณะ ทำลายทเพาะและทอาศัยของยุง กำจัดหนูและที่อยู่
 อาศัยของหนู เป็นต้น

ความปลอดภัยในการโดยสารยานพาหนะต่าง ๆ

เราต้องเดินทางอยู่เสมอ นักเรียนต้องไปโรงเรียน พ่อ
 ต้องไปทำงาน แม่ต้องไปตลาด บางคนต้องเดินทางไปต่าง-
 จังหวัดบางคนต้องเดินทางไปต่างประเทศ ทุกวันนการคมนาคม
 สะดวกรวดเร็วทันใจ เราอาจโดยสารรถยนต์ รถไฟ เรือยนต์
 หรือเรือไฟ และเครื่องบินก็ได้

ความปลอดภัยในการโดยสารรถยนต์ การเดินทาง
โดยรถยนต์ควรระมัดระวังให้มาก เพราะมักมีข่าวร้ายเกิดจาก
การเดินทางโดยรถยนต์บ้าง รถประจำทางบ้าง เกิดขึ้นบ่อย ๆ
ฉะนั้นเมื่อจะโดยสารรถยนต์ หรือรถประจำทาง ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ขึ้นหรือลงรถเมื่อรถจอดเรียบร้อยแล้วเสมอ
๒. ไม่คุยหรือซักถามคนขับในขณะที่เขากำลังขับรถอยู่
๓. ไม่ส่งสิ่งของให้คนขับรถในขณะที่กำลังขับรถ
๔. ไม่ชะโงกหน้าต่างหรือยื่นแขนขาออกนอกรถ
๕. ไม่นั่งห้อยเท้าที่ชนใดรถ หรือยื่นที่ชนใดรถ
๖. ไม่นั่งบนขอบประตูรถ
๗. ไม่นั่งบนหลังคารถ

ความปลอดภัยในการโดยสารเรือ บางครั้งนักเรียน
อาจต้องเดินทางโดยเรือยนต์ เรือไฟ เรือพาย เรือแจว การ
เดินทางโดยทางเรือมีอันตรายไม่น้อย ฉะนั้นเมื่อขึ้นนักเรียนจะ
เดินทางไปทางเรือ ควรระวังดังนี้

๑. ไม่เขยิบเสียดแย้งกันขึ้นลงเรือ
๒. ไม่ขึ้นหรือลงก่อนเรือเทียบท่า
๓. เชื้อเพลิงนายท้ายเรืออย่างเคร่งครัด
๔. ไม่นั่งห้อยเท้า หรือยื่นแขนขาออกจากกราบเรือ

๕. ไม่ก้มหรือชะโงกหน้าไปข้างหน้าเล่นในขณะที่รถกำลัง
แล่น
๖. ไม่นั่งบนลูกกรงที่ชนบนกรายรถ
๗. ไม่โหนหรือเหินยวลูกกรงกับรถเล่น
๘. ไม่เปิดคอเสื้อให้ลมโกรกตลอดวัน เพราะอาจทำให้
เป็นหวัดได้
๙. ไม่โดยสารรถที่เพียบเกินไป เพราะอาจทำให้รถ
ล้มได้ง่าย

ความปลอดภัยในการโดยสารรถไฟ อุบัติเหตุใน
การโดยสารรถไฟมีบ่อย ๆ ผู้โดยสารทุกคนควรระมัดระวัง
เพราะอุบัติเหตุมักเกิดจากผู้โดยสารไม่ระมัดระวัง การโดยสาร
รถไฟ ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ขึ้นหรือลงรถเมื่อรถไฟหยุดเรียบร้อยแล้ว ควรขึ้น
นั่งบนรถไฟให้เรียบร้อยก่อนรถไฟออก ไม่ยืนบนทางขึ้นลงรถ
๒. ไม่ชะโงกศีรษะ บนมือ แขน ขา ออกจากหน้าต่าง
รถในขณะที่รถไฟกำลังแล่น
๓. ไม่ขึ้นขึ้นไปนั่งบนหลังการรถ ขณะที่รถไฟกำลังวิ่ง
๔. เมื่อเวลาขึ้น ควรจับหน้าต่าง เพราะอาจลื่นตก
รถไฟเป็นอันตรายได้

ความปลอดภัยในท้องถิ่น

รัฐบาลได้พยายามสร้างถนนทุกเที่ยว เพื่อให้บริการประชาชน
ได้ใช้อย่างสะดวกและเพื่อให้อุบัติเหตุอันน้อยที่สุด เพราะฉะนั้น
คนที่ใช้ถนนทุกคนจึงควรช่วยกันระวังอันตราย ซึ่งอาจจะเกิด
ขึ้นบนท้องถนนร่วมกัน ทั้งคนขับรถและคนเดินเท้า

อุบัติเหตุบนท้องถนนอาจเกิดได้จากสาเหตุต่อไปนี้

๑. สภาพทางกายของคนขับรถ มีส่วนเกี่ยวข้องกับ
ความชำนาญและความสามารถในการควบคุมเครื่องยนต์อยู่
มาก ผู้ที่เห็นคเห็นน้อยจนเพลียมาก ๆ ฝึบว่ยเจิบ และผู้คุมสร่า
มันเมาอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

๒. สภาพของอากาศ ฝนตกหนัก หมอกลงจัด แดดจ้า
เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ เพราะทำให้คนขับรถย่นต์ตาพร่า
มองไม่เห็นทางถนัต์ รลจิงชนกันไ้่ง่าย

๓. ความบกพร่องของเครื่องยนต์ สาเหตุที่ทำให้เกิด
อุบัติเหตุอาจเนื่องมาจากรถยนต์ไม่อยู่ในสภาพเรียบร้อย เช่น
เบรคไม่คั ยางเก่า ไฟหน้าไม่มี เครื่องยนต์น่าฝนเสียบ ไฟหน้า
รลเสียบ หม้อน้ำรว และอื่น ๆ เพราะฉะนั้นก่อนใช้รถยนต์ ควร
ตรวจตราเครื่องประกอบรถให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยทุกครั้ง

๔. สภาพของถนน ซึ่งมักทำให้เกิดอุบัติเหตุ คือ ถนน
โค้ง ถนนแคบ ถนนแยกถนน ถนนเป็นหลุมเป็นบ่อ ถนนที่มี
อิฐหินกองอยู่เกาะเกาะ

๕. บุคลิกลักษณะของคนขับรถ คนขับรถที่ไม่สภาพ
ใจร้อน คอยไม่ใคร่ได้ ชอบแซงชนหน้าผอนอยู่เสมอ ถ้าขับ
อยู่ข้างหน้าขับช้าจะถูกเบียดคอกนอกทาง เมื่อเข้าใกล้รถอื่นก็
ไม่ลดแสงไฟ พยายามเร่งความเร็วของรถให้ทันอาณัติสัญญาณ
แสงไฟตามสี่แยก คนขับรถพวกนี้มักทำให้เกิดอุบัติเหตุทาง
รถยนต์เสมอ

หน้าที่ของคนขับรถยนต์ มีดังนี้

๑. เมื่อเห็นคนเดินอยู่ถนนพลุกพล่าน ๗ เมื่อเจอบั๊ก หรือ
เมื่อคนมั่วราชนมนเมา ไม่ควรขับรถ
๒. เรียนกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการขับรถอย่างละเอียด
๓. ตรวจตรารถให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยอยู่เสมอ
๔. ไม่บรรทุกคนจนเกินอัตรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่นั่ง
ข้างหน้าไม่ควรบรรทุกเกินอัตรา
๕. รักษาระเบียบการจราจรอย่างเคร่งครัด เช่น ไม่ขับรถ
เร็วเกินอัตราที่กำหนดไว้ ลดความเร็วลงเมื่อถึง
ทางแยกหรือทางโค้ง ไม่พยายามแซงเมื่อถึงทางโค้ง และให้
สัญญาณมือจะเลี้ยวและจะหยุด เป็นต้น

๖. ควรขับให้ห่างรถข้างหน้าอย่างน้อยราว ๒ เมตร

๗. เมื่อขับรถในเวลากลางคืน ควรระวังเรื่องแสงไฟรถให้มาก

หน้าที่ของคนเดินเท้า ถ้าเราอยู่ในเมือง เราควรเดินบนทางเท้าริมถนน ไม่เดินริมถนน เราควรเดินทางซ้ายของทางเท้า หรือหันหน้าไปทางรถที่แล่นสวนมา ถ้าไม่มีทางเท้า เราควรเดินทางขวาของริมถนน และระวังรถที่แล่นไปมา ไม่พูดคุยหยอกล้อหรือเล่นกันในถนน ถ้าเป็นถนนใหญ่ ทำทางม้าลายไว้ให้ผู้เดินเท้าข้ามถนน ผู้เดินเท้าควรข้ามถนนเฉพาะทางม้าลายเท่านั้น ผู้เดินเท้าควรปฏิบัติตามกฎจราจรเช่นเดียวกับผู้ขับรถยนต์ เช่น กฎสัญญาณไฟแดง ไฟเขียว

เมื่อเดินตามถนนที่ไม่จุดไฟในเวลากลางคืน ควรถือได้ไฟฉาย หรือตะเกียง เพื่อให้ผู้อื่นมองเห็น

ผู้จักรยานควรขี่ไปตามข้างถนน เมื่อจะเลี้ยว ควรให้สัญญาณทุกครั้ง ผู้จักรยานไม่ควรขี่แข่งไปแข่งมาระหว่างรถยนต์ หรือขีรถเรียงเป็นแถวหน้ากระดานกับทางผู้อื่น ไม่เกาะท้ายรถยนต์หรือรถบรรทุก เพราะอาจพลากล้มเป็นอันตรายได้ เมื่อขี่จักรยานในเวลากลางคืน จักรยานต้องมีไฟหน้าและไฟท้ายอย่างถูกต้อง

ความปลอดภัยในแม่น้ำลำคลอง

การว่ายน้ำ เป็นกีฬาช่วยให้มีอนามัย ร่างกาย
แข็งแรง ประเทศไทยเรามีแม่น้ำลำคลองมากมาย บางครั้งเรา
มีความจำเป็นต้องเดินทางโดยทางเรือ คนที่ว่ายน้ำเป็นมัก
ปลอดภัย ไม่ว่าจะเดินทางโดยเรือยนต์หรือเรือพาย เพราะฉะนั้น
นักเรียนควรหัดว่ายน้ำให้เป็นทุกคน เมื่อหัดว่ายน้ำควรปฏิบัติ
ดังนี้

๑. เมื่อหัดว่ายน้ำ ไม่ควรไปหัดคนเดียว ควรมีผู้ว่ายน้ำ
เป็นแข็งแรงช่วยหัดให้

๒. ไม่ควรหัดว่ายน้ำหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ
หรือแอดก้างลงท้อง หรือในเวลากลางคืน

๓. เมื่อหัดว่ายน้ำ ควรหัดพอควร เมื่อรู้สึกเหนื่อยควร
หยุดพัก

๔. เมื่อหัดว่ายน้ำ ไม่ควรหัดว่ายน้ำในน้ำลึกๆ และไม่
ควรหัดว่ายน้ำในททมเรือแพคับคั่ง

ผู้ที่จะไปเล่นเรือหรือตกปลา ควรหัดว่ายน้ำให้เป็นดีเสีย
ก่อน ต้องรู้จักการระวัง และลอยตัวเป็น ก็เรือเป็น และ
พายเรือไถ่ๆ เพราะเมื่อพายเรือออกไปตามแม่น้ำลำคลอง

อาจเกิดคลื่นลมทำให้พายเข้าฝั่งได้ยาก เมื่อจะไปเล่นเรือหรือ
ตกปลาควรปฏิบัติดังนี้

๑. ต้องตรวจเรือให้เรียบร้อย อย่าให้มรั่วหรือชำรุด
๒. ไม่สวมรองเท้าหนัก ๆ เมื่อเวลาถูกคลื่นไม่ให้เครื่อง
แต่งกายเป็นเครื่องถ่วง
๓. ไม่บรรทุกเพื่อนฝูงจนเพียบเรือ
๔. ระวังการขังค้ำเรือให้ดี อย่าให้เกิดชนกันหรือล้ม
ลงได้

๕. เมื่อเรือล่ม ถ้าไม่สามารถถักเรือได้ ควรพยายาม
เกาะอยู่ใกล้เรือ เพื่อจะได้พียงตัวไว้รอจนคนมาช่วย

การช่วยคนตกน้ำ คนที่ว่ายน้ำเป็นแข็งแรง และเคยได้รับ
การฝึกหัด หรือมีความชำนาญในการช่วยคนตกน้ำมาแล้ว
เท่านั้น ที่ควรว่ายน้ำออกไปช่วยคนตกน้ำ การว่ายน้ำออกไป
ช่วยคนตกน้ำ ถ้าไม่ได้รับการฝึกหัดแล้ว แม้จะว่ายน้ำ
เป็น ก็ไม่ควรเสี่ยงชีวิตของตน เพราะอาจเป็นอันตรายเสียชีวิต
ทั้ง ๒ คน แทนที่จะมีผลเสียชีวิตเพียงคนเดียว

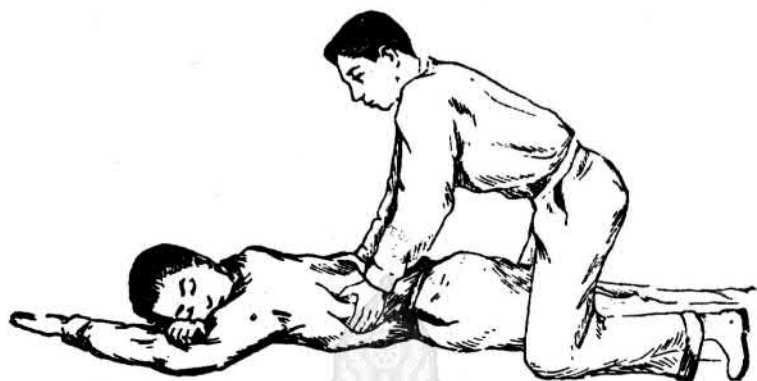
ถ้าผู้ตกน้ำอยู่ไม่ไกลจากฝั่งมากนัก ควรปฏิบัติดังนี้
ถ้าน้ำตื้นพอจะลุยออกไปช่วยได้ ก็ควรลุยออกไป แต่ถ้า
น้ำลึก หรือไม่ทราบว่ามีน้ำลึกเพียงไร ก็ไม่ควรลุยออกไป เพราะ

จะทำให้ไม่ปลอตกภัยสำหรับผู้ช่วยคนตกน้ำ ควรโยนไม้กระดาน
แจว พาย ลกมะพร้าว ยางรถยนต์ หรือสิ่งทลลอบน้ำใด อย่าง
หนึ่งอย่างใดไปให้ผู้กำลังจะจมน้ำเกาะ

วิธีช่วยคนตกน้ำตกตลลค คอพายเรือออกไปช่วย แต่ถ้ำ
น้ำเซียวคลื่นลมแรง ไม่ควรพายเรือเล็กออกไป เพราะเรืออาจ
คว่ำได้ เมื่อพายเรือออกไปช่วยคนตกน้ำ ควรคักรรเชียงเอา
ท้ายเรือให้ผู้กำลังจะจมน้ำเกาะ แล้วรบพายเรือพาณนเข้าฝั่ง
หรือมาสู่หน้าตน บางครั้งผพายอาจเบนเรือเอาข้างเขาเทียบให้ผู้
กำลังจะจมน้ำเกาะพาย แล้วคอบ ๗ นำเรือเข้าฝั่งกใด

การปฐมพยาบาลคนจมน้ำ เมื่อเอาคนจมน้ำขึ้นจาก
น้ำแล้ว ถ้าคนป่วยไม่หายใจ แต่หัวใจยังคงเต้นอยู่ ต้องรีบทำ
การผายปอดทันที ให้คนป่วยนอนคว่ำ ตรวจดูในปากถ้ำมีอะไร
ค้างอยู่ให้เอาออก เช่น ฟันปลอม เป็นต้น คลื่นอย่าให้ตกไป
ในคอ ผู้ทำปฐมพยาบาลเอาแขนลลคใต้ตัวคนป่วย แล้วยก
กลางตัวขึ้น เพอน้ำจะไหลออกทางปาก เช็ดจมูกและปาก
คนป่วย แล้วรบผายปอดคังต่อไปนี้

๑. ให้คนป่วยนอนคว่ำ แขนข้างหนึ่งเหยียดตรงไป
ทางศีรษะ แขนอีกข้างหนึ่งพยตรงข้อศอก ไหมอข้างทพบนไป



วิธีผายปอด

จับตรงข้อศอกของข้างที่เหยียดไว้ ตะแคงศีรษะหันหน้าไปทาง
แขนที่เหยียดศีรษะหันบนแขนทพย

๒. ผู้ทำปฐมพยายาลนงคุกเข่าคร่อมต้นขาคนป่วยใช้

๓. เขามือทั้งสองข้างวางไว้บนหลังผู้ป่วย ระวังอย่าย
สะบัด หันหัวแม่มือและนิ้วออกทางคานนอก ไนม้ตัวลงไป
ข้างหน้า ใช้นิ้วหนักทข้อมือกดลงที่หลัง เป็นการไล่อากาศออก
จากปอด

๔. ปลดมือ ไนม้ตัวกลับทเดิมจนอยู่ในลักษณะนั่งพัก
เพื่อให้อากาศเข้าสู่ปอด

๕. ไนม้ตัวไปข้างหน้า วางมือทั้งสองข้างลงที่หลัง
คนป่วย แล้วกดลงเช่นเดิม

๖. ทำเช่นนี้ซ้ำ ๑๒ ครั้งต่อ ๑ นาที ทำเรื่อยไป
จนคนป่วยหายใจ เมอรู้สึกว่าคนป่วยหายใจน้อยๆ แล้ว ควร
ทำต่อไปอีกราว ๑ ชั่วโมง

๗. เมื่อคนป่วยหายใจได้เป็นปกติแล้ว ช่วยทำความ
อบอุ่นให้ โดยห่มผ้าหนาๆ หรือหาขวดใส่น้ำร้อนวางข้างๆ ตัว
คนป่วย ระวังอย่าวางให้ใกล้ผิวหนังจนเนื้อคนป่วยพอง

๘. ในขณะที่ทำการปฐมพยายาล ควรให้ใครไปตาม
แพทย์โดยเร็ว

กิจกรรม

การทบทวนความจำ

๑. อับคิเหตุเกิดจากอะไร เรามีทางป้องกันไม่ให้อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้อย่างไร
๒. การช้อยาใช้เองโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ควรกระทำหรือไม่ เพราะเหตุใด
๓. อันตรายที่อาจเกิดในบ้านมีอะไรบ้าง
๔. เครื่องใช้ในบ้านที่อาจทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้นั้นมีอะไรบ้าง เราจะมิวอเกบรักษาให้ปลอดภัยได้อย่างไร
๕. ยาประจำบ้านจะมีวอเกบรักษาอย่างไร จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อบุคคลในบ้าน
๖. ถ่านกเรยนพบกนที่ถูกไฟหรือนาร้อนลวก เธอจะให้การปฐมพยาบาลอย่างไร
๗. ในการโดยสารรถยนต์ รถไฟ และโดยสารเรือ เราควรปฏิบัติอย่างไร
๘. ในการเล่นเรือ เรามีข้อควรระวังอะไรบ้าง
๙. วิฬพยาบาลคนจมน้ำทำอย่างไร

สิ่งที่ควรทำ

๑. ศึกษาว่า ในโรงเรียนมีสถานที่ใดบ้างที่อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ช่วยกันเขียนภาพโปสเตอร์ให้นักเรียนทุกคน
รวมมือกันของกันอันตราายนั้

๒. ศึกษาว่า นักเรียนในโรงเรียน ไปโรงเรียนและกลับบ้านอย่างไร ช่วยกันหาวิธีป้องกันอุบัติเหตุในการเดินทาง
ไปและกลับจากโรงเรียน

๓. ตัดบทความที่เกี่ยวกับอุบัติเหตุไว้ และศึกษาว่า
อันตรายอย่างใด อาจแก้ไขได้

๔. ลองทำรายงานว่า ในสัปดาห์หนึ่ง เราเดินเลื่อ
กี่ครั้ง และได้รับผลอย่างไร

๕. ทำบัญชีอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับบุคคลในชุมชนเป็น
รายเดือน ตลอดจน เช่น ในเดือนอะไรมีอุบัติเหตุในท้องถนน
เดือนอะไรมีอุบัติเหตุตามแม่น้ำลำคลอง เป็นต้น

๖. ก่อนเดินทางโดยจักรยาน หรือเรือ ตรวจดูยาน
พาหนะของตนให้เรียบร้อยก่อนเสมอ

๗. นักเรียนทุกคนควรว่ายน้ำเป็น ศึกษาว่า ในการ
ว่ายน้ำควรปฏิบัติอย่างไร

บทที่ ๖

อนามยทางจิต

การที่จะเป็นฌณีสภาพอนามยคติ นอกจากจะมีร่างกายที่
สมบูรณ์แล้ว จำต้องมีสภาพอนามยทางจิตอีกด้วย สภาพ
อนามยทางจิตและสภาพอนามยทางร่างกายเป็นสิ่งที่มีความ
สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สภาพอนามยทางจิต จำต้องอาศัย
สภาพอนามยของร่างกายด้วย กล่าวคือ ต้องอาศัยการที่
ร่างกายได้ออกกำลังกายตามควร มีทรวดทรงดี รับประทานอาหาร
ถูกส่วน ใ้อากาศบริสุทธิ์ และอย่างอื่น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น
สำหรับทำให้ร่างกายมีสภาพอนามยคติ

การปรับปรุงจิตใจมีความสำคัญเท่า ๆ กับการปรับปรุง
ร่างกาย ในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อื่น ๆ ในโลก
เราต้องรู้จักควบคุมอารมณ์และความนึกคิด และต้องพยายาม
สร้างบุคคลิกลักษณะที่ดี ที่เหมาะสม เพื่อให้เขากับผู้อื่นที่เรา
จำต้องเกี่ยวข้องกับด้วยกันได้อย่างดี เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และ
เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

เราจำเป็นต้องศึกษาวิชาอนามยทจนจิต ซึ่งมุ่งส่งเสริมให้เรารู้จักรักษากจิตใจให้ปรกติ ให้เข้าใจสาเหตุที่ทำให้จิตผันแปรไปจากปรกติ ตลอดจนอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมอันอาจมีผลต่อจิตใจ การศึกษาหาความเข้าใจในเรื่องนี้ จะช่วยป้องกันมิให้มีความป่วยเป็นโรคจิตหรือโรคประสาทมากขึ้น

ความเจริญเติบโตของบุคคลิกลักษณะ

บุคคลิกลักษณะ คือ ลักษณะที่ทำให้เราแตกต่างจากผู้อื่น ลักษณะที่เป็นตัวของเราเอง ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ รวมกันเรียกว่า บุคคลิกลักษณะ ความรู้สึกที่ทำให้เรารู้สึกว่าคนหนึ่งแตกต่างกับอีกคนหนึ่งอย่างไร รูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไรมือพูด ทำอาการอย่างไร เมื่อยัง ตั้งใจฟังเพียงใด และเมื่อศึกษาเล่าเรียน สภาพของอารมณ์และความสนใจในการเรียนของเขาเป็นอย่างไร เหล่านี้เป็นบุคคลิกลักษณะของคนแต่ละคน

เราเกิดมามีลักษณะทางกายอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ มีความสามารถของสมองโดยเฉพาะ ลักษณะเหล่านี้เราได้รับมาจากบิดามารดาตั้งแต่เกิด เรียกว่า พันธุกรรม เราไม่สามารถเปลี่ยนรูปร่างและลักษณะของรูปร่างที่เป็นมาแต่กำเนิดได้ แต่

เราอาจทำให้รูปร่างและลักษณะของร่างกายของเรามีค่ามากหรือน้อยได้ เราจะเปลี่ยนความสามารถที่ได้นี้มาแต่กำเนิดก็ได้ เช่นเดียวกับกัน แต่เราอาจนำความสามารถที่ได้นี้มาแต่กำเนิดไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

ระยะเวลาที่บุคคลแต่ละคนเติบโตขึ้น อาจแบ่งออกได้เป็น ๕ ระยะ คือ ๑. วัยทารก ๒. วัยเด็ก ๓. วัยรุ่น ๔. วัยผู้ใหญ่ ๕. วัยชรา

การเจริญเติบโตในระยะต่าง ๆ ของชีวิตคน อาจเปรียบเทียบได้กับอาหาร ซึ่งเริ่มตั้งแต่เป็นทางน้ำไหลเล็ก ๆ ก่อน แล้วขยายใหญ่กว้างออกไปทุกที เป็นคลอง เป็นแคว และเป็นแม่น้ำ บุคคลยิ่งเติบโตขึ้น มีประสบการณ์ในชีวิตมากขึ้น ก็ควรมีบุคลิกลักษณะเพิ่มขึ้นตามวัยของเขา

บางครั้งพัฒนาการของเด็กไม่เจริญพร้อมกันไปทุกด้าน เด็กบางคนอาจมีอายุเพิ่มขึ้นพร้อมกับปฏิบัติ แต่ร่างกายและวุฒิภาวะไม่เติบโตตามอายุปฏิบัติไป บางคนร่างกายเติบโตราวกับผู้ใหญ่ แต่ยังแสดงกิริยาเหมือนเด็กอายุ ๑๕ ปีก็มี อายุเป็นเครื่องวัด หรือสื่อความเจริญของบุคลิกลักษณะของบุคคลแต่ละคน บุคคลจึงควรได้รับการส่งเสริมให้มีบุคลิกลักษณะสมกับวัยของเขา

ขณะที้งร่างกายกำลังเจริญเติบโต ร่างกายทารกเติบโต
กลายเป็นเด็ก แล้วกลายเป็นหนุ่มเป็นสาว จนในที่สุดกลายเป็น
ผู้ใหญ่ บุคลิกลักษณะก็เจริญเติบโตเช่นเดียวกับร่างกายเหมือน
กัน เด็กๆ คนค่อยๆ เสริมสร้างลักษณะพิเศษซึ่งเป็นของ
ตนเองโดยเฉพาะมาตั้งแต่ยังเป็นทารก เมื่อเติบโตขึ้นเป็นเด็ก
เป็นหนุ่มเป็นสาว ลักษณะพิเศษนั้นก็เจริญขึ้นตามตัว กลายเป็น
เป็นบุคลิกลักษณะที่สมบูรณ์ขึ้นทุกๆ อย่าง จนกลายเป็นผู้ใหญ่
บุคลิกลักษณะควรจะเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับวัยขึ้นไปเรื่อยๆ
บุคลิกลักษณะของผู้ใหญ่บางคนไม่เติบโตตามวัยและสังขาร
ผู้ใหญ่บางคนมีอาการอย่างเด็กติดอยู่ในบุคลิกลักษณะของตน
บางครั้งเราจะเห็นผู้ใหญ่แสดงกิริยาอาการเป็นเด็ก เช่น ร้องไห้
เสียงดัง เมื่อไม่พอใจฉีกเสื้อผ้า ขว้างปาข้าวของ กระแทกเท้า
และตะโกนเฮ็ดลั่น บางครั้งก็แสดงว่าต้องการให้ใครๆ สนใจ
อย่างเด็ก บุคคลเหล่านั้นได้ชื่อว่า มีบุคลิกลักษณะที่ยังไม่เจริญ
เติบโตเต็มที่

เด็กหนุ่มเด็กสาวที่ต้องการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์
ควรพยายามทำตนให้เป็นบุคคลที่มีบุคลิกลักษณะสมวัย สามารถ
ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ บุคลิกลักษณะที่น่าพอใจ คือ

๑. มีอารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหวง่าย ไม่เสียใจ น้อยใจ และร้องไห้ง่าย

๒. มีการตัดสินใจที่ถูกต้อง ไม่เห็นแก่ความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือความพอใจอย่างฉาบฉวย

๓. มั่นสยทสามารถเข้ากยผู้อื่นได้ง่าย

๔. ให้ความช่วยเหลือร่วมมือในการทำงาน การเล่น และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

อารมณ์ คือ ความรู้สึกซึ่งเรามีต่อเหตุการณ์ในชีวิต บางทีเป็นไปในทางสุขใจ บางทีเป็นไปในทางทุกข์ใจ เช่น ความดีใจ ความรัก ความเศร้าโศก ความกลัว และความอิจฉาริษยา เป็นต้น อารมณ์มีส่วนทำให้ชีวิตของคนเราเป็นสุขยิ่งขึ้น ถ้าหากบุคคลนั้นรู้จักบังคับตนเอง ใ้รับการอบรมให้รู้จักใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง มาตั้งแต่เยาว์วัยจนเป็นผู้ใหญ่

อารมณ์มักจะแสดงให้ปรากฏออกมาทางใบหน้า ทางร่างกาย และทางน้ำเสียง เช่น หน้าแดง หน้าซีด น้ำตาไหล ทาวาว เสียงสั่น หายใจแรง ฯลฯ อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความ

ทุกคน อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ง่าย หากไม่สามารถ
ควบคุมให้อยู่ในบังคับได้ ความรู้สึกเป็นทุกข์อาจมีผลกระทบ
กระเทือนไปถึงการปฏิบัติงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ทำ
ให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

คนทุกคนต้องการมีความสุข ความมั่นคงปลอดภัยใน
ชีวิต ต้องการผลแห่งความสำเร็จในการทำงานทุกกระทำ และ
ต้องการความนิยมนอกจากสังคม เรารักสิ่งที่ทำให้เรามี
ความสุข เรากลัวสิ่งที่ทำให้เราหวาดไหวไม่มั่นคง และเรา
โกรธเมื่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปเป็นไปตามความต้องการที่เราอยาก
ให้เป็นไป

เมื่อเราคลอเคลียออกมาจากกรรมมารดา เราต้องจำด้วย
ความกลัว เลี้ยงต่าง ๆ รบชังทำให้เราตกใจ แต่พอมีผู้ทำให้
เราอุ่นสบายและกระเพาะอาหารได้รับอาหาร เราเริ่มมีความสุข
ต่อมาเราเริ่มสัมผัสกับกษัตริย์ให้ความสุขแก่เรา เริ่มมีความสุข
มีความสุข บิณฑบาตของ เพื่อนฝูง เมื่อเราเกิดมามีความสามารถ
ที่จะแสดงความรู้สึกรัก ความกลัว ความโกรธ เราจึงควร
สร้างความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ที่เป็นรากฐานเหล่านี้ให้
อยู่ในอำนาจของเรา ความสามารถในการนำอารมณ์ไปใช้ใน
ทางที่เหมาะสม จะทำให้เรามีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในหมู่เพื่อนฝูง

ความรัก เรามักสัมพันธ์กันกับความยินดีหรือความ
พอใจต่าง ๆ เช่น ฉันรักคุณแม่ ฉันรักเสื่อตอน เราชักสังททา
ให้เรามีความสุข ความรักมีหลายชนิด และมีหลายระดับ

ความรักชนิดแรก คือ ความรักตัวเอง ได้แก่ความรัก
ของทารก เป็นความรักที่แท้จริงอย่างเดียว ทารกมีโลก
แคบ สิ่งสำคัญในโลกของทารก คือ ตัวของตัวเอง คนที่อย
ร่อย ๆ ทารก คือ ผู้ให้ความอบอุ่นเท่านั้น พอโตขึ้นก็ยิ่ง
ค่อย ๆ เปลี่ยนนิสัยรักตัวเองเป็นความรักอย่างอื่น ความรักตัว
เองนั้น ถ้าส่งเสริมให้ดี จะกลายเป็นอารมณ์ที่มากเมื่อเติบโต
โตเป็นผู้ใหญ่ ถ้าไม่มีความรักตัวเอง เมื่อเป็นผู้ใหญ่จะเป็นคน
ไม่มีความทะเยอทะยาน และความนับถือตัวเอง ความรัก
ตัวเองนั้น จะกลายเป็นผลร้ายต่อเมื่อความรักชนิดนี้ไม่ได้รับการ
ส่งเสริมให้นำมารวมกับความรักในสิ่งอื่น เช่น คนที่เห็นว่า
ตัวคือสิ่งสำคัญ คิดถึงแต่ตัว นั้นเป็นเพราะไม่ได้รับการส่งเสริม
ให้นำความรักตัวเอง ซึ่งมีย่อยแต่เล็กมาผสมกับความรัก
ในสิ่งอื่นจึงยังมีความรักตัวเองแน่นแฟ้นอยู่ และแสดงออกให้
เห็นจนน่าเกลียด แม้เป็นผู้ใหญ่แล้วก็ตาม

ความรักที่การให้และการรับ เมื่อโตขึ้น ก็จะต้อง
เรียนรู้ว่า ถ้าอยากให้เพื่อนฝูงรักใคร่ ตัวต้องรักเพื่อนฝูงด้วย

ถ้าอยากให้เขาปฏิบัติอย่างไร ก็จงปฏิบัติอย่างนั้นต่อผู้อื่น ความรักแบบทรมานทำให้และการรับ ถ้าฝึกหัดปฏิบัติเสมอ จะทำให้มีชีวิตสุขสบาย เป็นที่รักใคร่ชอบพของคนทั่วไป

ความรักระหว่างเพศ ในวัยหนุ่มสาวหรือวัยรุ่น เรา มักเกิดความสนใจในเพศตรงข้าม เมื่อเกิดความสนใจเช่น ก็เกิดความรักระหว่างเพศ ความรักระหว่างเพศเป็นความรักสนใจในเพศตรงข้ามที่มีกำลังผลักดันมากที่สุดในบางครั้งถามมาก จะขยับไล่ความรักตัวเองออกไปหมด ความรักระหว่างเพศในวัยหนุ่มสาวจะขาดสะบั้นลง ถ้าความรักนั้นเป็นแต่เพียงอารมณ์ใฝ่ฝันที่เกิดขึ้นชั่วคราว ความรักระหว่างเพศจะยั่งยืนถ้าความรักนั้นแปรรูปเป็นความรักแบบผู้ใหญ่ที่มีการให้และการรับ มีความเสียสละ

ผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์สุมัย จะต้องเป็นผู้ที่มีความรักตัวเองอย่างพอค มีความนับถือตนเอง มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยมีความรัก มีความเสียสละ มีการให้ และการตอบแทน เมื่อมีความรักดังกล่าว ผู้นั้นย่อมรู้สึกมีความรับผิดชอบต่อสิทธิและความรู้สึกของผู้อื่น และต่อตัวเอง

ความกลัว อาจเกิดกับเด็กได้ง่าย เพราะเหตุที่ทำให้เด็กเล็ก ๆ เกิดความกลัวมีอยู่หลายประการ เช่น ไถยภัย

ทั้ง หกล้ม เห็นคนแปลกหน้า หรือถูกนำไปยังสถานที่ที่ไม่เคยไป ครนเทียบโตชน กกลวพาย กกลวพารอง กกลวความมืด กกลวผี และกกลวสถานทีต่าง ๆ ความกกลวอาจเกิดชนกับเด็กเอง หรือถูกผู้ใหญ่ หรือเด็กโตกว่าหลอกล่อได้ ฉะนั้น เมื่อมีความกกลวเกิดขึ้น เราควรพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เราเกิดความกกลว แล้วหาทางขจัดเสีย

ความกกลวอันตรรายจากเหตุการณ์บางอย่าง บางครั้งช่วยยั้งกันอันตรรายให้แก่เรา เช่น เราวิ่งกระวังตัวเมื่อข้ามถนน ก็เพราะกกลวถูกรถชน ไม่วายน่าไปลึก ๆ ก็เพราะกกลว จมน้ำไม่มีคนช่วยทัน เป็นต้น

บางครั้งถึงแม้ว่าจะไม่มีสิ่งเราหรือกระตุ้นให้เราเกิด ความกกลว แต่จิตใจของเราที่ยังนกกกลวอยู่ก็ ความกกลวที่บังเหลือคางอยู่บน คือ ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลมักจะเกิดกับเด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่ เมื่อเขารู้สึกตัวว่าไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร หรือตัดสินใจอย่างไร ความวิตกกังวลนี้อาจขจัดได้โดยพยายามแยกดูว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้วิตกกังวล อะไรเกี่ยวข้องกันปัญหาทำให้ไม่พอใจบ้าง แล้วใช้เหตุผลพิจารณา ขจัดปัญหาซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความวิตกกังวลนั้นเสีย ทั้งนี้

อาจทำได้โดยปรับความเข้าใจกับผู้ทรมานสาเหตุเกยวข้องของควย
หรือปรึกษาผู้คนที่พอจะช่วยให้เราหายวตกกังวลได้

ความโกรธ คือ อารมณ์ที่ไม่พอใจ ส่วนการแสดง
ออกน้อยหรือมากนั้น แล้วแต่ความรู้สึกของแต่ละบุคคล บาง
คนอาจไม่แสดงออกมากเท่าใด ทั้งนอยท์การบังคับตนเอง และ
การฝึกฝนอบรม เกิดเล็กเมื่อเวลาโกรธ มักร้องคนไปมา บางที
เขาก็นอนกลิ้งเกลือกอ้อยทพ่น บางทีกระแทกเท้ากระแทกตัว
หรือขว้างสิ่งของ เกิดโตมกัใจอ้อยคำทเข้าใจว่าหยายคาย
รุนแรงต่อสิ่งของหรือบุคคลทชคขวาง บางรายอาจตรงเข้าทูป
ตผู้ทชคขวาง หรือทูปวตถสิ่งของ ก็เป็นได้

นักเรียนทุกคนควรฝึกหัดไม่ให้แสดงกิริยาอาการโกรธ
ออกมาจนเป็นทรงเกยหรือก่อความรำคาญให้แก่ผู้อื่น ควร
รู้จักบังคับตนเอง หาทางเปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่พอใจ ด้วยการ
เล่น หรือทำสิ่งทตนพอใจ ผู้ใหญ่ทแสดงความโกรธออกมา
อย่างรุนแรง โดยควบคุมไม่อยู่ เป็นภัยแก่ตนอย่างยิ่ง เพราะ
อาจทำให้เสียเพื่อน ทำให้ผู้อื่นมีความรังเกียจ และบางครั้ง
อาจทำให้ตของคคอาญาได้

เมื่อไม่สมหวัง และไม่สบายอารมณ์ อย่าโกรธ และอย่า
โทษเคราะห์กรรม หรือใคร ๆ ทั้งนี้ การเที่ยวโทษอะไรต่อ
อะไร การเที่ยวโทษคนโน้นคนนี้ ไม่สามารถแก้ปัญหาก็
วิสัยความโกรธ คือ หาสาเหตุที่แท้จริง แล้วแก้ไขเสียใหม่
หรือทำให้ความโกรธนั้นเป็นประโยชน์ด้วยการพยายามทำ
งานพัฒนาอุปสรรคให้ไป

ความแค้น เป็นส่วนหนึ่งของความโกรธ คนเรามัก
เกิดความแค้นเมื่อรู้สึกว่ามีอะไร ๆ ไม่เหมือนผู้อื่น มีชีวิตไม่
สมหวังเหมือนผู้อื่น โดยมากคนพวกนี้มักโกรธแค้นโชคชะตา
ตัวเอง และเกิดความสงสัยตัวเอง ความแค้นอาจทำให้
ร่างกายและจิตใจเกิดเจ็บป่วยขึ้นได้

ความอิจฉาริษยา เป็นอารมณ์ผสมของความรัก ความ
กลัว และความโกรธ เช่น เด็กบางคนมีความอิจฉาริษยา
เพราะเขากลัวว่าจะถูกผู้อื่นมาแย่งหรือแย่งความรักที่ผู้ใหญ่
ต่อเขา หรือมาแย่งความสนใจบิดามารดาหรือบุคคลที่ใกล้ชิด
ที่เคยมีต่อเขาอยู่ บางคนมีความอิจฉาริษยาเพราะเพื่อนมีสิ่ง
ที่ตนไม่มี และจะเอาสิ่งนั้นมาไว้ในครอบครองไม่ได้ บางคน
มีความอิจฉาริษยาเพราะเพื่อนทำอะไรดีกว่า และได้รับการ
ยกย่องมากกว่า

ความอิจฉาริษยาเป็นอารมณ์ที่ไม่ควรทำให้เกิดขึ้นในใจ เพราะไม่มีคุณประโยชน์ต่อผู้ใดเลย ความอิจฉาริษยาทำให้เกิดความทุกข์และความไม่สบายใจ วิชชจักความอิจฉาริษยา คือ สร้างความทะเลาะเบาะแว้งในทางที่ถูก พยายามหาทางที่จะมีสิ่งที่ดีกว่าของใครบ้าง

ความรัก ความกลัว ความโกรธ และความอิจฉาริษยา เป็นอารมณ์ซึ่งได้ทำลายคนมามากแล้ว อารมณ์เหล่านี้ถ้าใช้ในทางไม่ถูก จะให้โทษมากกว่าทำคุณให้ เราควรพิจารณาหาทางเปลี่ยนแปลง อารมณ์เหล่านี้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนให้มากที่สุดที่จะทำได้

อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่อจิตใจ

สิ่งที่มีผลต่อเราอยู่ตั้งแต่แรกที่เราเกิด เรียกว่า สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อจิตใจของเรามาก เด็กมักได้รับอิทธิพลจากครอบครัวอย่างมาก

วัยทารก เด็กในวัยแรกเกิดถึงอายุ ๓ ปี มีพฤติกรรมที่ของการความเข้าใจใส่คู่แลเป็นพิเศษ เด็กเล็กต้องการความสนใจ และจะทำสิ่งต่าง ๆ ที่จะให้ผู้ใหญ่มหาหา เช่น ร้องไห้ หิวกระ และอื่น ๆ อีก มีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง ถ้าได้รับความสุขสบายก็แล้ว จะเกิดความรู้สึกมั่นคงในชีวิต

วัยเด็ก เกิดในวัยระหว่าง ๓-๖ ปี มีความสนใจใน
 สิ่งใหม่ ๆ แปลก ๆ ชอบค้นคว้า เกิดในวัยนี้ชอบทำตามอย่าง
 ผู้ผู้ใหญ่ใกล้ชิด บิดามารดาจะต้องระมัดระวังให้เด็กได้เห็นตัว-
 อย่างที่คอยอยู่เสมอ ความรักของบิดามารดามีส่วนสำคัญในการ
 สร้างทัศนคติของเด็ก เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ที่ลำ-
 เลียงหรือไม่ได้รับการเอาใจใส่เท่าเทียมลูกคนอื่น ๆ โดยมาก
 มักมีความขลาดกลัว มีความอิจฉาริษยา และมักจะมีลักษณะ
 อยู่ตลอดเวลาจนโต ส่วนเด็กที่บิดามารดาเลี้ยงดูดี ให้ได้รับ
 ความยุติธรรมเท่าเทียมคนอื่น ๆ ให้รู้จักความรับผิดชอบ โดย
 มากมักจะเป็นเด็กที่มีทัศนคติในทางร่วมมือช่วยเหลือผู้อื่น มีความเมตตากรุณา
 มีลักษณะทางกายภาพเป็นมิตรต่อบุคคลทั่วไป

พอเด็กเข้าโรงเรียน เด็กจะมีเพื่อนฝูงมากขึ้น ควรแทน
 ที่บิดามารดา ซึ่งเป็นผู้นำทางบ้าน เด็กอาศัยอยู่ในวัยเรียนในชั้น
 ประถมศึกษาอาจชักจูงหวานล่อมิให้เชื่อและปฏิบัติตามได้ง่าย
 ฉะนั้นเด็กในวัยนี้จึงควรให้เรียนรู้นับแต่เรื่องที่เป็นจริงไม่เคลือบคลุม
 หรืออาจทำให้เด็กเข้าใจผิดเพราะเด็กจะจดจำแบบอย่างไปผิดๆ
 และอาจติดเป็นนิสัยได้ เช่น การให้เด็กเชื่อถือนในโซ่กลาง
 และการกล่าวเท็จ เป็นต้น

วัยรุ่น เกิดปรกติมักเริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาวเมื่อมีอายุ
 ประมาณ ๑๒—๑๓ ปี ระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทาง
 ฮอร์โมนและทางสมอง การเปลี่ยนแปลงนี้มีอิทธิพลสำคัญต่อ
 บุคลิกลักษณะทั่วไปของเด็กหนุ่มสาว ระยะเวลาเป็นระยะที่อาจ
 สร้างนิสัยตก ๆ ไว่เพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ เด็กซึ่งเคยอยู่ใกล้
 ชีวีบิการมารดาและไม่เป็นตัวของตัวเอง ในระยะนี้จะเป็นตัวของ
 ตัวเองมากขึ้น เด็กเหล่านี้พยายามจะค้นพบกับเพื่อน อยากมีอิสระ
 อยากไปเที่ยว อยากทำงานที่เด่น ๆ เพื่อแสดงตัวและแสดง
 ความสามารถ เด็กหนุ่มสาวในวัยนี้ชอบแสดงตัวในกลุ่มเด็ก
 หนุ่มสาวด้วยกัน บางครั้งก็ชอบแสดงความคิดเห็นและขอความ
 คิดเห็นจากเพื่อนในหมู่เดียวกัน ไม่ขอความคิดเห็นจากบิดา
 มารดา เพราะมักรู้สึกว่าบิดามารดาไม่ใคร่เข้าใจตัว แท้ที่จริง
 บิดามารดาส่วนมากเข้าใจ การเปลี่ยนแปลง ของเด็ก ในวัยนี้ดี
 เพราะเคยมีประสบการณ์มาแล้ว บิดามารดาจึงเป็นผู้ที่เด็กหนุ่ม
 สาวควรปรึกษาหารือและขอคำแนะนำ

บางครั้งเด็กซึ่งเติบโตช้าและเติบโตเร็วกว่าปรกติ มีปัญหา
 ทาง ฮอร์โมนและสังคมทั้งนี้ เพราะเด็กไม่ชอบให้ตนแตกต่างกับ
 เพื่อนรุ่นเดียวกัน เด็กที่ตัวเล็กกว่าเพื่อนมักจะพยายามวางตัวเป็น

ผู้ใหญ่ ชอบสวมกางเกงและเสื้อขึงโตกว่าขนาดของตน หรือ
แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนฝูงไปอยู่ตามลำพัง เด็กที่โตเร็วกว่า
เพื่อนฝูงมักจะเป็นห่วงกังวลเรื่องรูปร่างของตน เด็กหนุ่มสาว
ควรรู้ว่า การเติบโตช้าหรือเร็วกว่าปรกตินั้น ไม่เป็นอันตรายต่อ
สุขภาพแต่อย่างใด เวลาแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาว อวัยวะบางส่วน
ขยายตัวขึ้นมาก อาจทำให้แลดูอ้วนหรือผอมเกินไป นักเรียน
ก็ไม่ต้องวิตกกังวลอย่างใด เพราะการเปลี่ยนแปลงเช่นนั้น เป็น
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามปกติธรรมดา

ในขณะที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ในโรงเรียน เด็กทุกคนมี
โอกาสเลือกเรียนวิชาอาชีพที่ตนสนใจ เด็กหนุ่มสาวทุกคนอาจ
จะขอคำแนะนำจากบิดามารดาและครูในการเลือกอาชีพที่เหมาะสม
กับตน ครูอาจารย์ที่สอนอาจชี้ให้เราทราบได้ว่า เรามีความ
สนใจในคำไหน และมีความรู้ในด้านใด

วัยผู้ใหญ่ ระหว่างอายุ ๒๐—๒๕ เป็นระยะที่ต่อจาก
วัยรุ่น ในระยะนี้เราจะต้องรับผิดชอบ ต่องานหาเลี้ยงตน หา
เลี้ยงบิดามารดา และถ้าเรามีครอบครัว ก็จะต้องเลี้ยงครอบครัว
เมื่อเลือกงานอาชีพแล้ว ไม่ว่าจะเป็นอาชีพ ครู แพทย์ พยาบาล
ช่างวิศวกรรม ศิลปิน ค้าขาย พนักงานพิมพ์ดีด หรืออาชีพใด

ก็ตาม ควรพยายามกระทำด้วยความตั้งใจให้งานสำเร็จลุล่วง
ไปด้วยดี และปรับปรุงงานให้ดีขึ้นเสมอ บางครั้งเราควรยอมให้
ผู้อื่นทำงานที่เราทำได้ด้วย การที่ช่วยทำให้เราเห็นข้อบกพร่อง
ซึ่งเราอาจมองไม่เห็น ถ้าเขาบอกให้ เราควรแก้ไขเสีย ไม่ควร
โกรธ อารมณ์ หรือคิดแค้น

ถ้าเลือกอาชีพผิด เราควรหาโอกาสเปลี่ยนอาชีพเสีย
ใหม่ในขณะที่ยังเป็นหนุ่มสาวอยู่ มีน้อยคนที่ได้รับความสำเร็จ
ในการทำงาน ถ้าไม่ชอบงานนั้น ๆ คนที่รักใจตัวเองและ
ทนทำงานที่ไม่ชอบ อาจไม่มีความสุข และเป็นอันตรายต่อ
อนามัยได้ งานที่เป็นที่พอใจควรเป็นงานที่ทำให้ผู้ทำสบายใจ
และมีความสุข แม้ว่าจะได้รายได้ก็น้อยก็ตาม

ในการดำรงชีวิตอยู่ในโลก เราควรปรับปรุงตัวเองอยู่
ตลอดเวลา การรับผิดชอบในการทำงาน การยอมรับคำติชม
และการแก้ไขข้อบกพร่อง ช่วยทำให้เรามีอารมณ์มั่นคงและมี
บุคลิกลักษณะสมวัยยิ่ง ๆ ขึ้นทุกที

การแต่งงาน เมื่อเราได้รับความสำเร็จในการประกอบ
อาชีพแล้ว ต่อไปเรายังจะคิดสร้างครอบครัว หรือคิดที่จะแต่ง-
งานมีครอบครัว การแต่งงานและการเลือกคู่ครอง เราควร

พิจารณาใคร่ครวญให้รอบคอบ และเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อจะ
ได้ประสบความสำเร็จในการแต่งงานเช่นเดียวกับการเลือกอาชีพ
การแต่งงานที่ไม่มีความสุข อาจทำให้เป็นผลกระทบกระเทือน
ต่อการประกอบอาชีพ มีสถิติปรากฏว่า คนที่หม้ายกว่า ๒๐ ปี
และมีอาชีพมั่นคงแล้วจึงมีคู่ เป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและ
ความสำเร็จในการมีคู่มากกว่าบุคคลที่แต่งงานก่อนอายุ ๒๐
ปี และก่อนมีอาชีพมั่นคง

ถ้าคู่สมรสใดเกิดความคิดเห็นขัดแย้งกันชน ทั้ง ๒ ฝ่าย
ควรพุดกันให้เข้าใจ ทั้งนี้อาจทำให้คู่สมรสมีความสัมพันธ์กัน
กันและเข้าใจกันยิ่งขึ้น เมื่อพบปัญหาในชีวิตของครอบครัว
ร่วมมือกันแก้ไขปัญหานั้น นอกจากนั้นทั้งสองฝ่ายควรอด
ทน รู้จักเสียสละ และควรแสดงความเป็นมิตรต่อครอบครัว
ของกันและกัน ความเห็นอกเห็นใจ ความเกรงใจซึ่งกันและ
กัน การรู้จักกาลเทศะ และการมีอารมณ์ขัน จะช่วยทำให้
การแต่งงานมีความสุขและยั่งยืน

หนุ่มสาวควรพยายามทำให้เข้ากับใคร ๆ ได้ เข้าใจ
ความคิดเห็นของผู้อื่นและมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ผูกหัดคาเนิน
ชีวิตเพื่อผู้อื่น คำนึงถึงความสำคัญของการงานของผู้อื่นเท่ากับ

ของเราเอง คุณลักษณะเหล่านี้จะช่วยทำให้ชีวิตของหนุ่มสาว
มีความสุขในภายหน้า ไม่ว่าจะอยู่ตัวคนเดียว หรือจะแต่งงาน
มีครอบครัว

วัยชรา เป็นวัยพักผ่อน เมื่อชีวิตล่วงเข้าสู่วัยชรา
ทุกคนย่อมต้องการที่จะได้พักผ่อนชีวิตที่ไต่ร่ำกรำมาแล้ว
เพื่อความสำราญของชีวิต เราจะต้องรู้ว่า ชีวิตของเรา
อยู่ในความต้องการขั้นไหน ควรจะหาทางปรับปรุงแก้ไขให้
ประสบผลสำเร็จด้วยวิถี และสำหรับความต้องการขั้นต่อไป
จะต้องเตรียมตัวอย่างไร

เหตุซึ่งจูงใจทำให้จิตผันแปร

โรคจิต คือ อาการทางประสาทอย่างแรง และอาการ
เสียสติ เป็นอาการเจ็บป่วยทางจิตใจ บุคคลผู้ป่วยเป็นโรคจิต
จะมีความนึกคิด อารมณ์ และบุคลิกลักษณะที่ไม่อยู่ในความ
ควบคุมของตนเอง อาการเจ็บป่วยทางจิตอาจไม่ใช่เส้นประสาท
หรือสมองเป็นโรค แต่อาจเป็นอาการที่เกิดจากความกดดันทาง
อารมณ์ เมื่อสิ่งแวกัดล้นทำให้บุคคลผู้นั้นทนต่อไปไม่ได้ จิต
จึงเกิดผันแปร

สาเหตุโดยทั่วไปของโรคจิต มีดังนี้

๑. กรรมพันธุ์ ปัจจุบันการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับโรคจิตได้แสดงให้เห็นว่าเชื้อสายใดที่มีโรคจิตอาจถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ไปสู่ลูก หลาน เหล่น ในชั้นหลัง ๆ ได้น้อย โรคจิตที่ติดต่อทางกรรมพันธุ์ได้ คือ อาการฟิการ หรือบกพร่องของเนื้อเยื่อในสมองและมันสมอง โรคจิตบางชนิดจะปรากฏได้ในระยะ ๕—๖ ชั่วคน มิใช่เกิดอย่างรวดเร็ว เช่น พ่อแม่เป็นแล้วถ่ายทอดไปสู่ลูก

๒. อายุที่เป็นโรคจิต อายุมีความสำคัญต่อโรคจิตบางชนิด โรคจิตบางชนิดจะเป็นได้เมื่อถึงเกณฑ์อายุ เช่น โรคจิตที่มีแนวความคิดที่แปรวนแปรผกผัน จะมีอาการเมื่ออายุย่างเข้าวัยรุ่น วัยอายุ ๑๕—๑๖ ปี เพราะวัยรุ่นเราได้เปลี่ยนจากสิ่งแวดล้อมแคบ ๆ ภายในบ้านไปสู่สังคมภายนอก ต้องคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น ต้องซบคิดปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน ต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่และตัวเองมากขึ้น แต่นิสัยเดิมเป็นคนเกียจคร้านเกลียดการคบหาสมาคมกับคนอื่น ไม่ชอบใช้สมองซบคิดปัญหาต่าง ๆ เมื่อต้องผจญความรู้สึกของตนเองนานเข้าก็ทนไม่ไหวกลายเป็นโรคจิต

โรคจิตในวัยเสื่อม มักจะเริ่มอาการเมื่อเข้าระยะเปลี่ยนวัย เป็นระยะเปลี่ยนจากวัยหนุ่มสาวเข้าสู่วัยชรา คืออายุหลัง

๔๕ ปี ถ้าเป็นหญิงก็เรียกว่า ระยะประจำเดือนหมดในระยะเวลา
 ที่ยอมให้ไฮเปอร์โมนทางเพศของร่างกายหย่อนสมรรถภาพลงทั้ง
 หญิงและชาย อาจทำให้เกิดอาการโรคจิตขึ้น

๓. เพศ โรคจิตบางชนิดเป็นมากในเพศหญิง หรือ
 เฉพาะเพศหญิง เช่น โรคหลังคลอดบุตรจะเป็นเฉพาะเพศหญิง
 โรคฮิสทีเรียพบเป็นมากในเพศหญิง เพศชายเป็นน้อย โรคจิต
 บางชนิดเป็นมากในเพศชายหรือเฉพาะเพศชาย เช่น โรคจิต
 จากฝัน และโรคจิตจากกามโรค โรคจิตบางชนิดเป็นได้ทั้งกัน
 ทั้งเพศหญิงเพศชาย เช่น โรคจิตที่มีแนวความคิดผิดปรกติ

๔. เหตุจากทางร่างกาย คือ มีเหตุหนึ่งเหตุใดมาทำ
 ให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง อาจเป็นเหตุจากภายในร่างกาย
 หรือเหตุจากภายนอกในร่างกายก็ได้ ทำให้เกิดมีอาการทางโรค
 จิตขึ้น

เหตุจากภายในร่างกาย อาจเนื่องมาจากแพ็พัสของโรค
 บางชนิด เช่น ไข้รากสาด กามโรค โรคสมองหรือเยื่อสมอง
 อักเสบ เนื่องมาจากการปรวนแปรของต่อมในร่างกาย เช่น
 ต่อมไธรอยด์ และต่อมเพศของหญิงชายทำงานมากหรือน้อย
 กว่าปรกติ เนื่องจากการขาดอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ พวก

วิตะมิน และเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงระบบทางเดินโลหิต
อาจเป็นเพราะผนังของหลอดเลือดแดงแข็งตัว โรคหัวใจ หรือ
โรคความดันโลหิตสูง ทำให้เลือดที่ไปสู่สมองผิดปกติ สมอง
ได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่พอ สิ่งเหล่านี้อาจทำให้ร่างกายเกิดการ
เปลี่ยนแปลง มีอาการโรคจิตปรากฏขึ้นได้

เหตุจากภายนอกร่างกาย อาจเนื่องมาจากแพ้สารเคมี
ที่เป็นพิษต่อร่างกาย เช่น ฝุ่น มอร์ฟีน โคเคอิน เฮโรอิน กัญชา
และเหล้า เป็นต้น และเนื่องมาจากภัยอันตรายที่ทำให้สมองไ้
รับการกระทบกระเทือน เช่น ถูกตัดศีรษะ ถูกรถยนต์ชนศีรษะ
ฟาดฟันถนน หรือพลัดตกจากที่สูงศีรษะฟาดกับวัตถุแข็ง คน
ไข้โรคจิตเนื่องมาจากภัยอันตราย มักมีประวัติว่า เมื่อสมองไ้
รับอันตราย จะสลบหมดสติเป็นเวลานานเป็นชั่วโมงถึงเป็นวัน
ส่วนมากพอรู้สึกตัวก็เกิดอาการทางจิตขึ้น

๕. เหตุทางจิตใจ จิตใจเป็นสิ่งสำคัญ ตามธรรมชาติ
เมื่อมีเหตุการณ์อะไรมากระทบจิตใจย่อมหวนไหวไม่มากนัก
สลดแต่ความรุนแรงของสิ่งที่เข้ามารกระทบ และพลังจิตใจจะ
รับไว้ได้ บางคนเมื่อกระทำผิด ถูกเรียกตัวไปตักเตือนสั่งสอน
ก็โกรธไม่พอใจ บางคนถูกตำหนิอย่างเสียหายขมขื่น ทน

แสดงว่า จิตใจของคนเรา ย่อมโต้ตอบสิ่งเร้าได้ไม่เหมือนกัน นอกจากนั้นจิตใจของคนเรายังมีปริมาณในการจะรับสิ่งที่เข้ามากระทบได้ไม่เท่ากัน ถ้าสิ่งที่เข้ามามีปริมาณเกินปริมาณของจิตใจจะรับไว้ได้ ก็ต้องมีการถ่ายเทออก แต่ถ้าไม่สามารถถ่ายเทได้ จิตใจย่อมทนไม่ไหว จึงทำให้เป็นโรคจิตหรือโรคประสาทจนบุคคลที่สามารถปรับปรุงจิตใจให้รับสิ่งที่มากระทบได้เป็นอย่างดี จะมีชีวิตอยู่ในโลกด้วยความสุข ไม่เป็นเหยื่อแก่โรคจิตหรือโรคประสาท การเลี้ยงดูของบิดามารดาเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสรีระบุคคลลักษณะของเด็ก ถ้าบิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกได้เป็นอย่างดี ทั้งนิสัยใจคอ ท่าทาง ความประพฤติ และอารมณ์ ลูกย่อมจะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ในภายหน้า แม้จะมีเหตุการณ์รุนแรงเข้ามากระทบจิตใจก็ไม่ทำให้เสียหลักได้ง่าย

๖. เหตุจากสิ่งแวดล้อม ที่จะทำให้เรากลายเป็นโรคจิต อาจเนื่องมาจากฐานะทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรมและสังคม และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทุกวันนี้อาการชิงทรัพย์ ขโมยทรัพย์ได้ไม่สมคัลย์กัน ปัญหาเรื่องเงินไม่สมคัลย์กับค่าครองชีพ เป็นปัญหาที่สร้างความยุ่งยากใจให้แก่คนทั่วไป เราต้องใช้ชีวิตในการต่อสู้ดิ้นรนกว่าเดิมเพื่อเอาตัวรอด เมื่อทุกคน

ต้องพยายามต่อสู้ เพื่อเอาตัวรอดทางเศรษฐกิจ ทุกคนก็ยอม
ต้องเป็นคนเห็นแก่ตัว

หลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ ประเทศไทยเราได้มีการคบ
หากับต่างประเทศมากขึ้น ฉะนั้นวัฒนธรรมและสังคมแผนใหม่
จากต่างประเทศก็หลั่งไหลเข้ามาสู่ประเทศเรา ทุกคนที่อยู่ใน
บริเวณวัฒนธรรมและสังคมแผนใหม่ผ่าน จำเป็นต้องมีการ
เคลื่อนไหวปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ ๆ นั้น เช่น การแต่ง
กาย ระเบียบในสังคม และดนตรี ฯลฯ ถ้าฐานะทางเศรษฐกิจ
เป็นอุปสรรคก็จะเกิดความยุ่งยากใจ เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจไม่
ทศเทียมผู้อื่น เกือบร้อนไปถึงผู้ปกครองต้องเสียเงินในการติด
ตามวัฒนธรรมและสังคมแผนใหม่ของลูกหลาน การตามให้ทัน
วัฒนธรรมและสังคมแผนใหม่ ทำให้ชาวกรุงเป็นโรคจิตมากกว่า
ชาวชนบท

การเห็นแก่ตัวเป็นการทำลายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
ไปอย่างนี้ ยิ่งประกอบกับมีวัตถุเครื่องใช้ทางวิทยาศาสตร์ใหม่ ๆ
เข้ามามาก ทำให้เราพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันลดน้อยลง เช่น
ถ้าเรามีรถแท็กซี่คนหนึ่ง การไถ่ถามการหว่านถามเกี่ยวกับ
ข่าว เราก็ไม่ต้องขอให้ใครมาช่วย และเราก็ไม่ต้องไปคอย
แทนคนที่มาช่วยเรา ทำให้เราห่างเหินจากบุคคลใกล้เคียง เมื่อ

ความสัมพันธ์ทางบุคคลขาดแคลน ความอบอุ่นทางจิตใจก็หมด
ไปด้วย เมื่อมีทุกข์ก็ไม่มีใครจะไประบายกับใคร มีอะไรก็ต้องหา
ทางแก้ไขต่อสู้ด้วยตนเอง ถ้าหาทางออกไม่ได้ก็อาจกลายเป็น
โรคจิต

บุคลิกลักษณะของแต่ละคนกับสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์
ต่อกันในเรื่องโรคจิตหรือโรคประสาทมาก ในการป้องกันโรค
จิต เราควรเสริมสร้างบุคลิกลักษณะให้แข็งแกร่งถ้าหากบุคลิ
กษณะแข็งแกร่ง ผลการเลี้ยงแต่เยาว์ ดำเนินมาอย่างถูก
หลัก แม้สิ่งแวดล้อมจะเปลี่ยนแปลงยับยั้งค้ำอย่างใด การจะตก
เป็นเหยื่อของโรคจิตก็ยาก แต่จิตใจอ่อนมีบุคลิกลักษณะเอน
เอียงอยู่แล้ว อะไรเข้ามากกระทบกระเทือนจิตใจเข้าเล็กน้อยก็
กลายเป็นโรคจิตได้

กิจกรรม

การทบทวนความจำ

๑. เหตุใดมนุษย์ทุกคนจึงควรได้รับการส่งเสริมให้
มีขนามัยทางจิตตก

๒. บุคคลลักษณะคหะไร เกิดขึ้นไค้อย่างไร

๓. เราจะทำตัวให้ไคไร ๆ ชอบไค้อย่างไร

๔. อารมณคหะไร อารมณที่เป็นวากฐานทัวไป มี
หะไรบ้าง

๕. เราจะปรึบปรึงอารมณหะของเราไค้อย่างไร

๖. ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล และ
ความอิจฉาริษา เป็นวารมณทมิประโยชนหะต่อเราหรือไม่ เพราะ
เหตุไค

๗. เราจะกำจัคความกลัว ความอิจฉาริษา และ
ความวิตกกังวลไค้อย่างไร

๘. เหตุไคเราทุกคนจึงควรปรึบปรึงตนเองให้เข้ากัับ
ผู้นไค

๙. สิ่งวากลัสมมีอิทธิพลหะต่อการเจริญเติบโตของเด็ก
อย่างไค

๑๐. เด็กหนุ่มสาวควรปฏิบัติอย่างไร จึงจะเป็น
ผู้ใหญ่ที่น่าเชื่อถือ

๑๑. ความรับผิดชอบต่อครอบครัวมีความสำคัญต่อชีวิต
อย่างไร

๑๒. สาเหตุที่ทำให้จิตผั่นแปรนั้น มีอะไรบ้าง

๑๓. เพศหญิง และเพศชายเป็นโรคจิตได้เหมือนกัน
หรือไม่ โรคจิตชนิดใดเป็นมากในเพศหญิง ชนิดใดเป็นมาก
ในเพศชาย

๑๔. เหตุที่ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง มีอาการ
ทางโรคจิตนั้น มีอะไรบ้าง

๑๕. สิ่งแวดล้อมที่จะทำให้คนเรากลายเป็นเหยื่อของโรค
จิตนั้นมีอะไรบ้าง

สิ่งที่ควรทำ

๑. สันทนาซักถามถึงสาเหตุของความวิตกกังวลกับ
เพื่อนนักเรียนในชั้น แล้วช่วยกันคิดหาวิธีขจัดสาเหตุของความ
วิตกกังวลเหล่านั้น

๒. ลองนึกถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตซึ่งทำให้
เกิดความน้อยใจ แล้วคิดว่าเราจะแก้ไขอย่างไร จึงจะไม่เกิด
ความน้อยใจขึ้น

๓. ค้นหาสาเหตุของความกลัวที่มีอยู่ในจิตใจของ
เพื่อนนักเรียนในชั้น ช่วยกันคิดว่าจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อเกิด
ความกลัว

๔. รวบรวมความคิดเห็นประจำชีวิตของเพื่อนนักเรียนใน
ชั้น แล้วบันทึกไว้

๕. รวบรวมสขุสนัยที่ควรฝึกอบรมใหม่ในตน เพื่อ
ส่งเสริมให้มื่อนามยทางจิตตกแล้วพยายามปฏิบัติ



เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำแบบเรียนสุขศึกษา
สำหรับประโยคมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้น กระทรวง
ศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือใน
โรงเรียนได้.

ประกาศ ณ วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๐๔



ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
นายกำธร สติรกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

๑ มิถุนายน ๒๕๑๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑๓ พ.ศ. ๒๕๑๔

เลขที่

