



แบบเรียน
ของ
กระทรวงศึกษาธิการ

สุขศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ป
มมข. ม
๓



แบบเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ

สุขศึกษา

ชั้นประถมปีที่ ๔

พิมพ์ครั้งที่ ๓๐๐,๐๐๐ เล่ม

พ. ศ. ๒๔๙๓

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๒.๕๐ บาท

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภา

ปากคลองบางลำพูบน พระนคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



คำนำ

หนังสือสุศึกษา ชั้นประถมปีที่ ๔ ซึ่งนายก่อ
สวัสดิ์พาณิชย์ อ.บ., M. S., Ed. D. (California) เรียบเรียง
นายสมชาย พรหมา เขียนรูปภาพประกอบ กรมวิชาการ
ได้พิจารณาแล้ว เห็นสมควรใช้เป็นแบบเรียนสำหรับ
ชั้นประถมปีที่ ๔ จึงได้จัดพิมพ์ขึ้น โดยผู้เรียบเรียงและ
ผู้เขียนรูปภาพประกอบได้มอบลิขสิทธิ์หนังสือนี้ให้กระทรวง
ศึกษาธิการ.

กรมวิชาการ

มีนาคม ๒๔๙๗



๓ 06891 ม.2

ตามที่กรมวิชาการได้คัดเลือกหนังสือชุดสุศึกษา ชั้น
ประถมปีที่ ๑, ๒, ๓, ๔ ซึ่งนายก่อ สวัสดิ์พาณิชย์ เรียบเรียง
และนายสมชาย พรหมา เขียนรูปภาพประกอบ เป็น
แบบเรียนสำหรับชั้นประถมปีที่ ๑, ๒, ๓, ๔ ผู้เรียบเรียง
และผู้เขียนรูปภาพประกอบ ได้มอบลิขสิทธิ์หนังสือชุดนี้
ให้กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงศึกษาธิการได้อนุมัติ
ให้พิมพ์แก้ไขเป็นแบบเรียน เมื่อวันที่ ๕ มีนาคม ๒๔๕๓.

(ลงชื่อ) พลเอก



(มังกร พรหมโยธี)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

สารบัญ

หน้า

บทที่	๑ โรคระบาด	๑
บทที่	๒ โรคระบาด (ต่อ)	๑๒
บทที่	๓ โรคติดต่อ	๒๔
บทที่	๔ การป้องกันอันตรายร่วมกัน	๓๕
บทที่	๕ อาหาร น้ำ และการขับถ่าย	๔๘
บทที่	๖ การออกกำลังกายและการพักผ่อน	๕๕
บทที่	๗ อากาศและการหายใจ	๖๘
บทที่	๘ การป้องกันและรักษาอวัยวะบางอย่าง	๗๗
บทที่	๙ การป้องกันและรักษาอวัยวะบางอย่าง (ต่อ)	๘๖
บทที่	๑๐ การป้องกันอุบัติเหตุบางอย่าง	๙๓



บทที่ ๑

ไวกระบาท

วันหนึ่งหมอและนางพยาบาลมาฉีดยาให้นักเรียน ที่
โรงเรียน ครูประจำชั้นพานักเรียนเข้าแถวรอรับการฉีดยา
เมื่อนักเรียนเดินไปถึงโต๊ะ นางพยาบาลบอกให้ถลกแขนเสื้อ
ขึ้น เอาบาทาตันแขนให้ หมอจึงใช้เข็มเล็กๆ ฉีดยาให้
เมื่อดัดเสร็จแล้วหมอก็เอาบาทาแผลให้อีก

เมื่อนักเรียนกลับเข้าชั้น ครูเกษมจึงถามว่า ใคร
รู้สึกเจ็บบ้าง นักเรียนส่วนมากยกมือขึ้น ครูเกษมจึงแนะ
น่านักเรียนว่า ถ้ารู้สึกเจ็บก็อย่าเพิ่งใช้แขนข้างที่ฉีดยาทำ
งาน ถ้าใช้แขนนั้นมากเกินไปจะรู้สึกเจ็บปวดมากขึ้น

ครูเกษมบอกว่านักเรียน บางคนจะเจ็บไข้ ใน วันรุ่งขึ้น
ถ้าเป็นไข้ก็ให้รับประทานยาแก้ไข้ และไม่ต้องตกใจเพราะ
วันเดียวไข้ก็นหาย

นักเรียนคนหนึ่งจึงถามขึ้นว่า “คุณครูครับ ฉีดยา
นั้นเจ็บก็เจ็บแล้วยังจะเป็นไข่อีก คุณครูให้พวกผมฉีดยาทำไม
ครับ”

ครูเกษมตอบว่า “คำถามของเธอดีมาก สมพร



การฉีดยาป้องกันโรคระบาด

ในห้องนมไครทราบว่า เราผิดยาทำไม”

เด็กหญิงสมศรีตอบว่า “คุณหมอบอกว่า ท่าน
ผิดยาบ่งกันนี้อหิวตกโรค และใช้รากล้านน้อยให้พวก
เราค่ะ”

ครูเกษมชม “เก่งมาก สมศรี เธอจำคำพูดของ
คุณหมอได้แม่นยำดี”

มานะถามครูว่า “ก็พวกผมไม่ได้เป็นอหิวตกโรค
หรือใช้รากล้านน้อยครับ ทำไมจึงจะต้องผิดยา”

ครูตอบว่า “ยาที่พวกเธอผิดนั้นไม่ใช่ยาแก้โรคแต่
เป็นยาบ่งกันโรค เขาเรียกว่า วัคซีน ยานเอาไว้นัดให้
แก่คนที่ยังไม่เป็นโรคเพื่อป้องกันไม่ให้คนเป็นโรคนั้น”

ประสิทธิ์ลูกชั้นยืนพูดว่า “ผมทราบแล้วครับว่า
ทำไมคุณหมอจึงมาผิดยาที่โรงเรียน เมื่อเช้านี้วิทยุประกาศ
ว่าอหิวตกโรคและโรคใช้รากล้านน้อยกำลังระบาด ท่าน
จึงสั่งให้ประชาชนไปฉีดยาตามโรงพยาบาลครับ”

ครูพูดว่า “ดีมาก ประสิทธิ์ เธอจับใจความจาก
วิทยุได้ดี นักเรียนคนไหนทราบบ้างว่าทำไมโรคระบาดนั้น
คืออะไร”

มานะตอบว่า “ผมทราบครับ โรคระบาดนั้นคือโรค

ติดต่อกันครับ คือเวลาคน ๆ หนึ่งเป็นโรคนั้น คนเป็นโรค
จะนำเชอโรคนั้นไปติดต่อกันได้ครับ”

ครูว่า “ถูกของเธอมานะ โรคระบาดก็คือโรค
ที่ติดต่อกันได้ แต่โรคระบาดมันร้ายแรงตรงที่ว่ามันติดต่อ
กันได้รวดเร็ว และเชอโรคนั้นแผ่ไปได้ไกล ส่วนมาก
โรคระบาด มักจะ ทำให้ คนตายได้ มาก ๆ ถ้าเราไม่ บัองกัน
ให้ดี”

เด็กคนหนึ่งถามขึ้นว่า “เราจะบัองกันโรคติดต่อดี
อย่างไรละ”

ครูตอบว่า “วิธีบัองกันโรคติดต่อมีหลายอย่าง เรา
ต้องบัองกันโรคต่างชนิดกันด้วยวิธีต่างกันตามลักษณะของโรค
นั้น ๆ การฉีดยาบัองกันโรคอย่างที่เราทำอยู่นี้เป็นการ
บัองกันโรคอย่างหนึ่ง เวลานอหิวาตกโรค และไข้ราก
สาदन้อยกำลังระบาด เราก็ฉีดยาบัองกันอหิวาตกโรคและ
ไข้รากสาदन้อย แต่การฉีดยาบัองกันโรคเฉย ๆ ยังไม่เพียงพอ
เราต้องบัองกันโดยวิธีอื่นด้วย ใครทราบบ้างว่า อหิวา-
ตกโรคและไข้รากสาदन้อย ระบาดได้โดยทางไหน”

นักเรียนทุกคนนิ่ง ไม่มีใครตอบครู

ครูเกษมจึงอธิบายให้ฟังว่า “อหิวาตกโรคและไข้

รากสาदन้อยระบาศได้โดยทางอาหารและน้ำ คนติดโรคทั้ง
สองอย่างนี้ได้โดยเรากินเชื้อโรคเข้าไป ใครตอบครูได้บ้าง
ว่าสัตว์ชนิดไหนนำเชื้อโรคมาให้คนกิน”

มานะรีบตอบว่า “แมลงวันครับ แมลงวันมัน
ไปตอมสิ่งสกปรกแล้วก็มาตอมอาหารของเรา เชื้อโรคที่
เกาะตามขา และปีกของมันจึงลงในจานอาหารของเราได้
และเมื่อเรารับประทานอาหารนั้นเข้าไปเราก็จะเป็นโรค”

ครูเกษมตอบว่า “ดีมาก มานะ เธอทราบเรื่อง
มาจากไหน”

มานะตอบ “คุณพ่อผมเป็นคนเล่าให้ฟังครับ”

ครูว่า “คุณพ่อของเธอเป็นคนดีมาก เธอจงเอาใจ
ใส่ถามท่านบ่อย ๆ ท่านจะได้เล่าอะไรให้เธอฟังมาก ๆ”
เมื่อพูดจบแล้วครูหันไปถามคนอื่นว่า “นักเรียนรู้อีกไหมว่า
น้ำทำให้คนติดอหิวาตกโรค หรือใช้รากสาदन้อยได้อย่างไร”

ประสานตอบว่า “ทราบครับ คนติดโรคได้เพราะ
ดื่มน้ำคลองเข้าไป เมื่อวานชนนข้างบ้านผมมีคนเป็นโรค
ใช้รากสาदन้อย คุณพ่อบอกผมว่าเพราะเขาดื่มน้ำไม่สะอาด
ที่บ้านผมก็ใช้น้ำคลองเหมือนกัน แต่คุณแม่เอาน้ำกวน

สารส้มให้ใส่แล้วก็ดื่มให้เดือดจึงดื่มครับ”

ครูว่า “คุณแม่ของเธอทำถูก ประสาน การต้ม
น้ำกลองทำให้โรคระบาดได้มาก เธอทราบไหมว่าทำไม
ต้มเดือดจึงไม่มเชื้อโรค”

ประสานตอบว่า “เพราะน้ำเดือดมันร้อนมาก เชื้อ
โรคในน้ำตายหมดครับ”

ครูว่า “ถูกของเธอ น้ำที่ต้มเดือดแล้วจะไม่
มีเชื้อโรค แต่เราต้องเก็บรักษานานให้ดี คือเก็บไว้ใน
หม้อหรือภาชนะที่มิดชิด”

สมศรีถามครูว่า “บ้านฉันให้มาประปา จะต้องต้ม
เสียก่อนจึงดื่มไหมคะ”

ครูตอบว่า “น้ำประปาเป็นน้ำที่ได้กลั่นกรองและ
ใส่ยาฆ่าเชื้อโรคแล้วตามปกติก็จะมีเชื้อโรค แต่ในเวลา
ที่โรคระบาดเช่นนี้ เราควรจะต้มมาดื่ม เพราะการต้ม
น้ำดื่มก็ไม่ลำบากเกินไป”

สมพรถามว่า “น้ำที่ โรงเรียนเรา คุณครูดื่มเสีย
ก่อนได้ไหมครับ”

ครูเกษมตอบว่า “โรงเรียนฉันให้พวกเธอดื่มไม่
ไหว เพราะนักเรียนมีจำนวนมาก แต่เราก็มีน้ำประปาดื่ม

อีกอย่างหนึ่งโรงเรียนไม่ได้ขังน้ำประปาไว้ในตุ่ม พวกเธอ
ดื่มมาจากก๊อกโดยตรง สิ่งสกปรกหรือเชื้อโรคไม่มีโอกาส
ไปตกลงในน้ำได้เหมือนกับน้ำประปาตามบ้าน ซึ่งส่วน
มากมักจะขังไว้ในตุ่มนาน ๆ แต่สิ่งที่พวกเธอควรระวัง
ให้มากที่สุดคือเรื่องอาหาร ในระหว่างนี้พวกเธออย่าไปซื้อ
อาหารนอกโรงเรียนรับประทาน เพราะอาหารที่ขายนอก
โรงเรียนไม่สะอาดพอ พวกเธออาจจะติดโรคได้”

สมศรีถามว่า “อาหารนอกโรงเรียนทำไมจึงไม่
สะอาดคะ”

ครูตอบว่า “อาหารนอกโรงเรียนพ่อค้าหรือแม่ค้า
ไม่ค่อยระวังรักษาให้ดี บางรายก็ปล่อยให้แมลงวันตอม
แล้วนำมาขาย อย่างนี้อาจจะมีเชื้อโรคได้ ส่วนอาหารใน
โรงเรียนนี้ ครูทุกคนพยายามกวาดขันให้พ่อค้าแม่ค้ารักษา
ความสะอาด ในระหว่างนี้ คุณครูใหญ่ก็ได้สั่งให้พ่อค้า
แม่ค้านำแต่อาหารที่ทำร้อน ๆ มาขายให้แก่พวกเธอ”

“อาหารร้อนนั้นเชื้อโรคตายหมดไม่ใช่ไหมครับ” มานะ
ถาม

“ถูกแล้ว” ครูตอบ “อาหารที่ต้มสุกใหม่ ๆ จะ
ไม่มีเชื้อโรค เพราะมันตายหมด แต่พวกเธอควรระวัง

ในเรื่องการใช้ช้อนหรือตะเกียบ ก่อนจะใช้ควรจะให้พ่อค้า หรือแม่ค้าลวกนาร้อนเสียก่อน”

เด็กคนหนึ่งถามขึ้นว่า “ผมเอาข้าวใส่ ปิ่นโตมารับ ประทานที่โรงเรียน อาหารของผมเย็นหมด ผมควรจะได้รับประทานไหมครับ”

ครูตอบว่า “เธอเข้าใจถามดีมาก ผญ. อาหารที่เธอนำมาจากบ้านนั้น ครูเข้าใจว่า คุณแม่ของเธอคงได้ทำอย่างสะอาดดี เมื่อเธอใส่ ปิ่นโตมาเธอก็เอามาเก็บไว้ให้มิดชิด เมล่งวันไปคอมไม่ได้ อาหารของเธอจึงสะอาดน่ารับประทาน ครูเชื่อว่าไม่มีเชื้อโรคแน่ ๆ”

มานะบอกครูว่า “คุณครูครับ ความรู้เหล่านี้ ถ้าคุณครูจดใส่กระดานดำให้พวกผม คงจะทำให้พวกผมจำได้ดีขึ้น”

ครูว่า “ขอบใจเธอมาก มานะ ครูก็คิดจะชวนพวกเธอแต่งเรื่องการป้องกัน อหิวาตกโรค และไข้รากสาดน้อยอยู่แล้ว ที่จริงหนังสือสุขศึกษาของเราที่แนะนำวิธีป้องกันโรคทั้งสองนั้นเป็นอย่างดี - ขอให้เราช่วยกันอ่านและช่วยกันคิดดู แล้วครูจะเขียนลงบนกระดานดำให้”

นักเรียนต่างก็เปิดหนังสือสุขศึกษาออกอ่าน ครูเกษม

ชักถามให้นักเรียนตอบทีละคน ผลสุดท้ายนักเรียนก็ช่วย
กันเรียงความวิธีป้องกันโรคเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

วิธีป้องกันอหิวาตกโรคและไข้รากสาदन้อย

๑. ระมัดระวังอาหารให้ดี อย่าให้แมลงวันตอมได้
๒. จงรับประทานอาหารที่ต้มสุกใหม่ ๆ
๓. อย่าดื่ม น้ำคลองหรือน้ำบ่อที่สกปรก
๔. ควรดื่ม น้ำต้มสุกแล้ว
๕. ถ้างดน้ำในคลอง ต้องระวัง อย่าให้น้ำคลอง
เข้าปาก

๖. ควรล้างถ้วยชามให้สะอาดก่อนจะนำมาใช้
๗. ไม่ควรรับประทานอาหารผักสดผลไม้สด เว้นไว้แต่จะ
ได้ล้างให้สะอาดด้วยยาฆ่าเชื้อโรคเสียก่อน
๘. ก่อนรับประทานอาหารควรล้างมือให้สะอาด
๙. ไม่ควรเข้าใกล้คนเจ็บป่วย ถ้ามีคนเป็นอหิวา-
ตกโรค หรือไข้รากสาदन้อยในบ้าน ก็ควรจะจัดการส่ง
โรงพยาบาล ควรนำเสื้อผ้าและเครื่องใช้ของคนเป็นโรค
ไปลวกน้ำร้อนเสียก่อน จึงทำความสะอาดที่หลัง
๑๐. ควรรักษาตัวให้สะอาด อย่าปล่อยให้แมลงวัน
ลงไปตอมได้

๑๑. ควรระวังตัวในเรื่องอาหาร ไม่รับประทานอาหาร
 ที่ขายตามตลาด ถ้ามีความจำเป็น ก็ควรรับประทานแต่
 อาหารที่ต้มสุกใหม่ ๆ

๑๒. ควรฉีดยาป้องกัน อหิวาตกโรค และไข้รากสาด
 น้อย

เมื่อครูเกษมเขียนข้อความที่นักเรียนช่วยกัน เรียงลงบน
 กระดานดำแล้ว ก็ให้นักเรียนอ่านสองสามคน แล้วครู
 ก็ให้นักเรียนจดลงในสมุด เด็กชายสมพร เป็นคนเขียน
 หนังสือสวย ครูเกษมจึงให้เด็กชายสมพร เขียนข้อความ
 นั้นลงบนกระดานวาดเขียนแผ่นใหญ่ เพื่อนำไปปิดไว้ที่ฝา
 ห้องให้นักเรียนได้ดูทุกวัน

ครูเกษมบอกว่า วิธีป้องกันอหิวาตกโรคและไข้รากสาด
 น้อยที่เขียนไว้ จะใช้ป้องกันโรคอื่น ๆ ที่ติดต่อกันโดยทาง
 อาหาร เช่น บิด โรคท้องร่วงและลงท้องเป็นต้น

โรคระบาด (ต่อ)

เย็นวันนั้นมานะเล่าให้พ่อฟังว่า เขาได้ฉีดยาป้องกัน
 อหิวาตกโรคและไข้รากสาดน้อย พร้อมทั้งเร่งให้แม่พา
 ธิดาไปรับการฉีดยาเสีย เพราะโรคกำลังระบาด

แม่รับว่า จะพา ธิดาไปฉีดยาที่โรงพยาบาลในวันรุ่งขึ้น
 ส่วนพ่อบอกว่าได้ฉีดยาแล้วในวันนั้นเอง พ่อเอาแขนข้างที่
 ฉีดยาให้มานะดู มานะเห็นแขนพ่อเป็นวงแดง ๆ คล้ายกับ
 แขนของเขา จึงทราบว่พ่อฉีดยาแล้วเช่นเดียวกัน

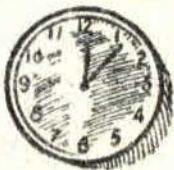
มานะถามพ่อว่า “คุณพ่อปวดแขนไหมครับ”

พ่อตอบว่า “เจ็บเหมือนกัน แต่ก็ไม่มากนัก พ่อรู้จัก
 รว้งไม่ทำงานหนักด้วยแขนข้างนี้ พ่อจึงไม่เป็นไร”

มานะพูดต่อไปว่า “ผมดีใจที่โรคระบาดมันไม่มีหลาย
 อย่าง ไม่อย่างนั้นเราคงต้องฉีดยากันบ่อย ๆ”

พ่อบอกว่า “โรคระบาดมีหลายอย่างเหมือนกัน แต่
 โรคที่ระบาดในเมืองเราน้อย ๆ คือ อหิวาตกโรค เราจึง
 ต้องฉีดยาป้องกันโรคคนบ่อย ๆ”

มานะถามว่า “โรคระบาดอย่างอื่นมีอะไรบ้างครับ
 ผมทราบจากคุณครูว่าอหิวาตกโรคเป็นโรคระบาดร้ายแรง”



การปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ

พ่อตอบว่า “โรคระบาดอย่างอื่นก็มีไข้ทรพิษและ
กาฬโรค โรคทั้งสองอย่างนี้ไม่ค่อยมีแล้ว เพราะคนรู้จัก
ป้องกันตัวกัน ก่อนจะเกิดโรคขึ้นเราก็บอกกันไว้ได้ทัน”

มานะถามต่อไปว่า “เราป้องกันอย่างไรครับ”

พ่อตอบว่า “สำหรับไข้ทรพิษนั้นเราป้องกันโดย
การปลูกฝี ลูกคูที่ต้นแขนจะเห็นว่ามีแผลเป็นอยู่สอง
แผล นั่นคือแผลของการปลูกฝีป้องกันไข้ทรพิษ”

มานะดูที่ต้นแขน ของ ตัวก็เห็น แผล เป็นสอง แผล
อย่างที่พ่อว่า มานะจึงพูดขึ้นด้วยความแปลกใจว่า “ผม
ไม่เคยทราบเลยว่าแผลทั้งสองนี้เกิดจากการปลูกฝี ผม
ปลูกตั้งแต่เมื่อไรครับ ผมจำไม่ได้”

พ่อตอบว่า “ลูกปลูกตั้งแต่ยังคลานไม่เป็น พ่อ
กับแม่พาไปปลูกทั้งสองหนแต่ลูกจำความไม่ได้ ปลูกหน
แรกฝักขึ้นและเป็นแผลเป็นอยู่ที่แขน ส่วนหนที่สองนั้น
ฝักไม่ขึ้นอีกเพราะฤทธิ์ยามันยังมีอยู่ นี่ถ้าไข้ทรพิษมันระ
บาด ลูกก็จะไม่เกิดโรคกับเขาอีก”

ธิดาขงนึ่ง พังพกับ พ่อคุยกัน อยู่ เป็นนานก็ถาม ขึ้น บ้าง
ว่า “ปลูกฝีนี้ทำอย่างไรคะคุณพ่อ”

พ่อตอบว่า “เขาก็กะเอาหนองไปทาที่แขน แล้ว เอา ของ

มคมกรดีให้แขนเป็นแผล เพื่อให้หนองฝีซึมเข้าไป ใน
 ผิวหนัง สองสามวันต่อมาผิวหนังตรงนั้นก็จะแดงเป็นผ
 คัน ต่อมาก็พองขึ้นเหมือนเป็นฝี แต่ฝีนั้นมีแต่น้ำเหลือง
 เวลามันแตก น้ำเหลืองจะไหลออกมา เราต้องรักษาฝ
 ให้อยู่ เมื่อยหายแล้วก็จะเป็นแผลเป็นอย่างที่อยู่ต้นแขน
 หนูนั่นแหละ”

ธิดาว่า “ไม่น่าปลูกเลย แผลเป็นที่แขนนี้ ไม่น่าดู”
 พ่อหัวเราะแล้วพูดว่า “แผลเป็นมันไม่น่าดูก็จริง
 แต่มันช่วยป้องกันไม่ให้ลูก เป็น โรคระบาด ซึ่งอาจจะทำให้
 ลูกตายได้”

มานะถามว่า “คนเป็นไข้ทรพิษเป็นยังไงครับ”

พ่อตอบว่า “คนเป็นไข้ทรพิษจะเป็นแผลพุพองทั่วตัว
 มีอาการปวดแสบปวดร้อนทรมานทราย ส่วนมากก็มักจะ
 ตาย ถ้าไม่ตายก็จะมแผลเป็นเป็นรอยป้ะเต็มหน้าเต็ม
 ตัว ดูน่าเกลียดยิ่งกว่าแผลเป็นสองแผลที่ต้นแขนหลาย
 เท่า”

ธิดาพูดว่า “ถ้าอย่างนั้นหนูเลือกเอาแผลเป็นสอง
 แผลค่ะ”

พ่อพูดต่อไปอีกว่า “ถูกของลูก เราต้องเลือกเอา

อย่างเบาไว้ก่อน ใช้ทรัพย์สินเป็นโรคระบาดร้ายแรงเราต้อง
 ป้องกันไว้ก่อน ด้วยเหตุนี้รัฐบาลท่านจึงได้ออกประกาศ
 ชักชวนให้พ่อแม่ทุกคนนำเด็กอ่อนไปปลูกฝี เพื่อป้องกัน
 “ไม่ให้โรคนี้เกิดขึ้น”

มานะถามว่า “เด็ก ๆ ต้องปลูกฝีทุกคนหรือครับ”

พ่อตอบว่า “ถูกแล้ว เราต้องปลูกฝีทุกคนทั้งเด็กและ
 ผู้ใหญ่ ลูกลองสังเกตดูต้นแขนของเพื่อนที่โรงเรียนดูซิ จะ
 เห็นว่าเขามีแผลเป็นทรงกลม ตั้งแต่เขายังเล็ก พ่อแม่ของเขา
 ก็พาไปปลูกฝีเช่นเดียวกัน”

“แล้วกาฬโรคเป็นอย่างไรครับ” มานะถาม

พ่อตอบว่า “กาฬโรคเป็นโรคระบาดร้ายแรงเหมือน ๆ
 กับอหิวาตกโรคและไข้ทรพิษ คนที่เป็นโรคนี้จะมีอาการ
 ตัวร้อนจัด รักแร้และข้อพับบวม และจะตายโดยเร็ว
 ส่วนมากมักจะรักษาไม่ใคร่ทัน สมัยก่อนนี้กาฬโรคระบาด
 บ่อย ๆ และทำให้คนตายคราวละมาก ๆ แต่เดี๋ยวนี้โรคนี้ไม่
 ค่อยระบาดเพราะเรารู้จักวิธีป้องกันกัน”

มานะถามว่า “เราป้องกันโรคนี้ได้อย่างไรครับ”

พ่อตอบว่า “โรคนี้เกิดจากหมัดของหนูดังที่พ่อเคย
 เล่าให้ฟังมาแล้ว ทางป้องกันก็คือ กำจัดหนูให้หมดไป

เมื่อไม่หนุ หมดซึ่งเป็นผู้นำเชื้อโรคกาฬโรคจะไม่เกิด
อาศัย และกาฬโรคก็จะไม่เกิดขึ้น”

ชิตาพูดแซกขึ้นมาว่า “หนุที่น่าเกลียดคนะคะ นอก
จากมันจะกัดของของเราและขโมยอาหารเรากินแล้ว มัน
ยังนำเชื้อโรคมานำให้เราติดต่อกันด้วย”

พ่อว่า “ถูกอย่างลกว่า หนุเป็นสัตว์ที่น่าเกลียดน่า
กลัวมาก เพราะอย่างนั้นเวลาบ้านเราหนุพ่อจึงรืวางกับ
ดักหนุทันที เราต้องรืวางมันให้ตายหมดก่อนที่มันจะเกิด
ลูกหลานต่อไปอีก”

มานะว่า “สัตว์ที่เราเห็นอยู่บ่อย ๆ ล้วนแต่ไม่ได้นะ
ครับ แมลงวันก็นำเชื้อโรค และบิดมาสู่เรา หนูก
็นำเชื้อกาฬโรคมาให้เรา เราอาจจะจัดการกำจัดมันเสียให้
หมด”

พ่อว่า “ถ้าเรากำจัดสัตว์เหล่านี้หมดได้ ก็จะดี
มากอย่างลกว่า แต่มันไม่ใช่งานเล็กน้อยทุกคนจะต้อง
ร่วมมือกัน คนเราอยู่ด้วยกันมาก ๆ ถ้าไม่ทำอะไร
ร่วมกันจริง ๆ ก็ทำงานอย่างนั้นให้สำเร็จไม่ได้ ตัวอย่างเช่น
การกำจัดหนุ ใคร ๆ ก็รู้ว่าหนุเป็นสัตว์ที่น่าเกลียด แต่ก็
มีไม่กี่คนที่จะขยันถึงกับลงทุนวางกับดักหนุ จนให้มันตาย

ไปจากบ้านของตัว ในบ้านของเราพออดสำหมาหนุจนหมด
ไม่นานนักมันก็เกิดมีขึ้นมามาก เพราะมันมาจากบ้านอื่น ถ้า
บ้านอื่นเขาทำอย่างพ่อ หนุมันคงหมดไปนานแล้ว”

ธิดาว่า “ทำไมเขาไม่ทำเล่าคะ เขารู้ว่ามันไม่ดีนี่”

พ่อตอบว่า “พ่อก็ไม่รู้ว่าทำไมเขาไม่ทำ เขาอาจจะ
เกียจคร้านหรืออาจจะถือว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญก็ได้”

มานะว่า “รัฐบาลน่าจะออกกฎหมายบังคับคนให้มา
หนุในบ้านของตัวให้หมด ถ้าทำอย่างนี้คงดีนะครับ”

พ่อตอบว่า “การออกกฎหมายบังคับ จะมีประโยชน์
ก็ต่อเมื่อมีคนทำตาม และมีทางบังคับให้คนปฏิบัติตาม
กฎหมายได้ รัฐบาลท่านคงไม่อยากออกกฎหมายบังคับคน
โดยไม่จำเป็น ท่านก็ได้แต่ชักชวนให้คนทำตามเท่านั้น ใคร
เห็นดีก็ทำตามอย่างที่เราทำอยู่ในเวลานี้เป็นต้น”

“แล้วเวลาเกิดโรคระบาดเขาทำอย่างไรครับ” มานะ

ถาม

“เวลาโรคระบาดเกิดขึ้น รัฐบาลท่านก็เดือดร้อน”

พ่อตอบ “เพราะท่านต้องพยายามหาทางป้องกันไม่ให้โรค
ลุกลามต่อไป ดังนั้นรัฐบาลจึงออกกฎหมายบังคับให้คน
ไปแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่ทันที ถ้ารู้ว่าโรคระบาดเกิดขึ้น

ท่านจะได้อาหนาทป้องกันได้ทันที”

มานะถามว่า “มีโรคอะไรบ้างครับที่เราจะต้องแจ้ง
ความต่อเจ้าหน้าที่”

พ่อตอบว่า “โรคที่จะต้องแจ้งความคือ โรคระบาด
ร้ายแรง เช่น อหิวาตกโรค ไข้ทรพิษ และกาฬโรค โรค
ทั้งสามนี้ทำให้คนตายได้มากและรวดเร็ว ดังนั้นจึงต้อง
รีบป้องกันโดยด่วนถามผู้เป็นโรคเหล่านี้”

“เราป้องกันอย่างไรคะ” ธิดาถาม

พ่อตอบว่า “เมื่อโรคระบาดเกิดขึ้นแล้วก็ควรรีบ
กันโดย การส่งตัวผู้ป่วยเป็นโรคไปยัง โรงพยาบาล โรคติดต่อ
โรงพยาบาลนั้นเป็นโรงพยาบาลพิเศษ รักษาแต่ผู้ป่วยเป็นโรค
ติดต่อร้ายแรง ไม่ยอมให้คนไข้ที่เป็นโรคติดต่อได้อยู่ใกล้
ชิดกับคนไข้อื่น ๆ การทำเช่นนี้จะป้องกันไม่ให้ โรคระบาด
ไปได้เร็ว ส่วนเสื้อผ้าของผู้ที่เป็นโรคนั้น ก็จะ
เผาไฟเสียได้ก็ดี หรือไม่ยกลงก็ต้องต้มนาร้อนมาเช็ดโรค
เสียก่อน และบ้านของผู้ป่วยเป็นโรคอยู่นั้นก็ต้องปิด ไม่
ให้คนในบ้านออกมาข้างนอก และไม่ให้นักภายนอกเข้าไป
ในบ้านนั้นได้”

ธิดาสงสัยจึงถามพ่อว่า

“ถ้าอย่างนั้นเขาก็คงไม่ได้

กินอะไรจะ เขาจะไม่ตายหรือ”

พ่อหวัระแล้วตอบว่า “ถึงเวลากินอาหารก็มา
พนักงานเอาอาหารไปส่งเขาสิลูก รัฐบาลท่านไม่ไรร้ายถึง
กับจะขังคนให้อดข้าวตายหรือ ที่ท่านทำอย่างนั้นก็เพราะ
กลัวว่าบางที่เชื้อโรคอาจจะหลงติดอยู่ในบ้าน คนในบ้าน
นั้นอาจจะพาไปติดต่อกับคนอื่นได้ แต่เจ้าหน้าที่ป้องกันโรค
เขาก็ให้ความช่วยเหลือแก่บ้านนั้นมาก เช่นช่วยเอาขี้
เชื้อโรคไปราดในบ้านให้ และไปให้คำแนะนำในการระว
งรักษาตัว เมื่อพ้นระยะโรคติดต่อกันแล้ว เจ้าหน้าที่ให้คน
ในบ้านออกมาตามปกติ”

“นอก จากนั้น เจ้าพนักงาน เขายัง ป้องกัน อย่างไร อีก
ครับ” มานะถาม

พ่อตอบว่า “นอกจากนี้ที่ประกาศให้ประชาชน
ทราบทั่วกันว่า โรคระบาดเกิดขึ้น ให้ประชาชนไปฉีดยา
ป้องกันโรคเสีย อย่างวันนี้ลูกกับพ่อก็ได้ฉีดมาแล้ว พรุ่งนี้
แม่และธิดาก็ต้องไปฉีด ถ้าทุกคนร่วมกันดี โรคก็ระบาด
ไปไม่ได้มาก”

“วิธีป้องกันโรคระบาดมีเท่านั้นหรือคะ” ธิดาถาม

พ่อตอบว่า “ส่วนใหญ่ก็มีเท่านี้ แต่เจ้าหน้าที่อาจ

จะทำมากกว่านั้น หรือถ้าท่านต้องการให้ประชาชนทำอย่าง
ไรบ้าง ท่านก็ประกาศให้ทราบโดยทางหนังสือพิมพ์ หรือ
วิทยุกระจายเสียง เราเพียงแต่ทำตามที่ท่านประกาศเท่านั้น
ก็พอ ”

ธิดาว่า “โรคระบาดร้ายแรงมีเพียงสามอย่าง เรา
น่าจะป้องกันได้ เพราะวิธีป้องกันก็ไม่ยากเกินไปใช่ไหม
คะ ”

พ่อตอบว่า “โรคระบาดยังมีอีกอย่างหนึ่ง คือโรค
ไขสันหลังอักเสบ โรคนี้ก่อนนี้ไม่มีในเมืองไทย เพิ่งจะ
พบว่ามีในเร็ว ๆ นี้เอง ส่วนมากเป็นโรคที่เกิดกับเด็กเหมือนกับ
โรคคอตีบ ”

มานะรีบสอดขานว่า “ผมไม่เคยรู้จักโรคสองอย่าง
นี้เลยครับ ”

พ่อว่า “โรคเด็กที่ร้ายแรงคือโรคไขสันหลังอักเสบ
คนที่ เป็นโรคนี้มักจะตาย หรือถ้าไม่ตาย ก็จะทำให้พิการตลอด
ชีวิต เช่นขาแขนทำงานไม่ได้ เป็นต้น แต่โรคนี้เป็นโรค
ใหม่สำหรับเมืองไทย พ่อหวังว่ามันคงจะไม่ระบาดลูกหลาน
เหมือนในประเทศหนาว ถ้ามันระบาดแล้วเราคงเสียเพราะ
นักวิทยาศาสตร์ยังค้นคว้ารักษาโรคนี้ไม่ได้ แม่แต่การป้องกัน

กันก็ยังไม่ได้ผลดีพอ”

ธิดาว่า “เหม น่ากลัวมากนะคะ”

พ่อว่า “ถูกแล้วลูก พ่ออ่านข่าวในหนังสือพิมพ์ ได้ความว่าเวลาน นักวิทยาศาสตร์ ในอเมริกากำลังทดลองทำยาฉีดป้องกันโรคกันอยู่ เขาใจว่าจะได้ผล เวลานยังทดลองกันอยู่ ถ้าทำยานี้ได้อย่างนี้ได้ เราก็คงจะพอหาหนทางป้องกันโรคกันได้บ้าง”

ธิดาถามว่า “โรคคอติดเป็นอย่างไรคะ ชอมน่ากลัวเหลือเกิน”

พ่อตอบว่า “โรคคอติดเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับเด็กเล็ก อาการภายนอกก็คล้ายกับหัด แต่ผู้เป็นจะเจ็บคออย่างมาก ถ้ารักษาไม่ทันคออาจจะตันจนหายใจไม่ได้ และตายไป หรือไม่เช่นนั้น ก็จะเกิดอาการโลหิตเป็นพิษทำให้ตายได้เหมือนกัน”

ธิดาทำหน้าตกใจแล้วถามต่อไปว่า “แล้วมวธรรษาหรือเปล่าคะ”

พ่อตอบว่า “โรคนี้หมอรักษาได้แล้ว แต่ผู้ป่วยจะต้องรีบไปให้หมอรักษาดังแต่ตอนต้น ถ้าช้าไปอาจจะรักษาไม่ทันก็ได้ เวลานวิทยาศาสตร์เจริญ ส่วนมากหมอมักจะ

ช่วยชีวิตคนไข้ไว้ได้ทัน นอกจากการรักษาแล้วเรายังมัวร
บองกัน คือให้พ่อแม่พาเด็กไปฉีดยาป้องกันโรคนี้เสียตั้งแต่
ยังเล็ก หรือเวลาโรคนี้ระบาดก็ต้องรีบไปฉีดยาป้องกันเช่น
เดียวกัน”

“หนูเคยฉีดหรือเปล่าคะ” ธิดาถาม

พ่อตอบว่า “หนูเคยฉีดแล้วตั้งแต่อายุได้หกเดือน
พ่อพาไปฉีดป้องกันไว้แต่เนิ่น ๆ เรืองอย่างนพอระวงศวัด
หนูไม่ต้องตกใจหรอก”

ธิดายิ้มด้วยความโล่งใจ พ่อเอามือลูบศีรษะธิดา
เบา ๆ แล้วพูดว่า “เลิกพูดเรื่องโรคกันทีละลูก พูดไปมาก
เดี๋ยวลูกจะจำกันไม่ไหว ถ้าอยากรู้อีก วันหลังเราค่อยคุย
กันใหม่”

โรคติดต่อ

นักเรียนในชั้นของมานะ ยังสนใจเรื่องการฉีดยาป้องกัน
 ก้นอหิวาตกโรคและไขรากลสาदन้อยอยู่มาก เพราะนักเรียน
 ทุกคนต่างก็รู้สึกปวดแขนของตัว และถามครูเกษมอยู่
 บ่อย ๆ ว่าตนควรจะทำอย่างไร บางคนก็บอกว่าจับไข้ ครู
 เกشمช่วยอธิบายให้ฟังว่าการจับไข้เล็กน้อย และปวดต้น
 แขนตรงที่ถูกฉีดยานั้นไม่เป็นไร อีกไม่กี่วันก็จะหาย

ครูเกษม เห็นว่านักเรียน ในชั้นของตน ยังสนใจกับโรค
 ติดต่อยุ่่มาก จึงฉวยโอกาสสอนให้นักเรียน ของตนรู้จัก
 โรคติดต่อชนิดอื่นเพิ่มขึ้น

ครูถามนักเรียนว่า “นอกจากอหิวาตกโรคและไข้
 รากลสาदन้อยแล้ว ใครรู้บ้างว่ามีโรคอะไรอีกที่เป็นโรค
 ระบาดร้ายแรง”

มานะยกมือขึ้น เมื่อครูเกษมชี้ให้ตอบจึงลุกขึ้นยืน
 ตอบว่า “มีไข้ทรพิษ กาฬโรค โรคไข้สันหลังอักเสบ
 และโรคคอตีบครับ”

ครูเกษมชม “เก่งมาก มานะ เธอทราบมาจากไหน”

“คุณพ่อผมเป็นคนบอกครับ” มานะตอบ

“คุณพ่อเธอเป็นคนดีมาก” ครูเกษมว่า “แล้วครูก็เขียน ข้อ โรคทั้งสี่ ลงบน กระดาษดำ พร้อม กับ ขอให้ มานะ เล่าอาการย่อ ๆ ของโรคให้เพื่อนฟัง พร้อมทั้งช่วยป้องกัน และรักษา ส่วนใดที่มานะยังพูดบกพร่อง ครูก็ช่วยเติมให้ ครูเขียน เป็นคำอธิบายย่อ ๆ ให้นักเรียนลอกไปบ้าน ทุกคน นักเรียนต่างก็สนใจ และชมเชยมานะที่ช่วยอธิบายให้เขา เข้าใจ

ครู บอกว่า นอก จาก โรค ระบาด ร้ายแรงที่ มานะ ว่า มา นั้น ยังมีโรคอื่นซึ่งติดต่อกันได้ บางโรคก็ทำให้คนตายได้ บางโรคก็ไม่ถึงกับทำให้ตาย ขอให้ให้นักเรียนช่วยกันนึกชื่อ โรคที่ตนรู้จัก ส่วนมากนักเรียนนึกไม่ค่อยออก ครูจึงแนะนำให้นักเรียนไปค้นดูหนังสือในห้องสมุดของโรงเรียน

นักเรียนหลายคนไปยืมหนังสือจากห้องสมุด ครู ประจำห้องสมุดจัดหาหนังสือสุขศึกษา คำราหมอบประจำ บ้านที่เขียนให้อ่านง่าย ๆ และนิยายสารเพทย์ให้นักเรียน อ่าน



เชื้อโรคติดต่อกันได้โดย ทางปาก ทางผิวหนัง
และทางลมหายใจ

เมื่อได้หนังสือที่ตนต้องการแล้ว นักเรียนก็แยกกัน
ออกเป็นพวกเล็ก ๆ ต่างพวกต่างก็ไปช่วยกันอ่านหนังสือ
ที่พวกตนได้มา ครูเกษมเอาใจใส่เดินดูนักเรียนให้ทำงาน
เป็นระเบียบไม่ไปรบกวนคนอื่น เวล่านักเรียนอ่านหนังสือ
ไม่รู้เรื่องดี ก็ช่วยอธิบายศัพท์แปลก ๆ ให้นักเรียนเข้าใจ

นักเรียนอ่านหนังสือและทำย่อจากหนังสือไว้ บาง
คนก็กลับไปถามพ่อแม่ที่บ้านเมื่อโรงเรียนเลิกแล้ว นักเรียน
ทำเช่นนี้ติดต่อกันหลายวัน ครูเกษมจึงถามว่านักเรียนรู้จัก
โรคติดต่อดีพอจะรายงานให้ชนทราบแล้วหรือยัง นักเรียน
ส่วนมากบอกว่า พร้อมที่จะอ่านรายงานของตัวให้ชนทราบ
ครูให้หัวหน้าพวกผลัดกันมาขึ้นหน้าชน และอ่าน
รายงานให้คนอื่นฟัง เด็กทั้งชนต่างสนใจในเรื่องที่ตน

และเพื่อนของตนไปค้นคว้ามาได้

ครูเกษมเขียนหัวเรื่องที่สำคัญ และคำอธิบายทำ
เป็นลงบนกระดานดำในระหว่างที่นักเรียนรายงาน ใคร
รายงานเรื่องแปลก ๆ ไป ครูเกษมก็จัดไว้หมดเมื่อทุกคน
รายงานไปแล้ว ครูเกษมจึงชี้ให้นักเรียนดูทั่วกระดานดำ
และกล่าวว่าเท่าที่ได้ฟังรายงานไปแล้ว ครูจัดเป็นเรื่องย่อ

โรคติดต่อ

โรคติดต่อมีหลายชนิด บางชนิดก็ร้ายแรงจนถึงกับ
ทำให้คนตายได้ บางชนิดก็ไม่ร้ายแรงถึงกับทำให้ตาย แต่
ก็ทำให้เจ็บไข้ได้รับความลำบากไปนาน

โรคติดต่ออาจจะลุกลามไปได้ ๔ ทางคือ

๑. ทางปาก โดยคนกลืนเชื้อโรคเข้าไป โรคที่ติด
ต่อทางนี้ได้แก่ อหิวาตกโรค ซึ่งเป็นโรคร้ายแรง
และโรคอื่นเช่น โรคไขวักสาदन้อย โรคบิด โรคท้อง
ร่วงและลงท้อง

๒. ทางจุกและปาก โดยคนสูดหรือหายใจเอาเชื้อ
โรคเข้าไป โรคที่ติดต่อทางนี้ได้แก่โรคหัด ไข้หวัดใหญ่
โรคปอดบวม โรคคอตีบ หัด อีสุกอีใส และวัณโรค ซึ่ง
เป็นโรคร้ายแรงถึงกับทำให้คนตายและทรมาณได้นาน ๆ

๓. ทางผิวหนัง คนติดต่อโรคชนิดนี้ได้โดยสัตว์นำ
มาบ้าง หรือใช้เสื้อผ้าหรือสิ่งของร่วมกันบ้าง โรคที่ติด
ต่อทางนี้ได้แก่ ไข้จับสั่น ซึ่งยุงนำมาสู่คนโดยกัดที่ผิวหนัง
ส่วนโรคอื่นได้แก่โรคหิด กลาก เกลื้อน กุดทะราด และ
โรคเรื้อน ซึ่งเป็นโรคร้ายแรง ถึงกับทำให้คนพิการตลอด
ชีวิต

๔. ทางอวัยวะสืบพันธุ์ ได้แก่การโรคชนิดต่าง ๆ
แต่โรคเหล่านี้จะไม่ค่อยอย่างละเอียด เพราะนักเรียนยังไม่
โตพอที่จะทราบเรื่องได้ดี

วิธีป้องกันโรคติดต่อควรทำดังนี้

๑. พยายามกำจัดสัตว์ที่น่าเชื่อโรคมานสู่คน เช่น
กำจัดขุยมะพร้าว หนู และแมลงสาบ เป็นต้น

๒. ถ้ากำจัด สัตว์ เหล่านี้ ยังไม่ได้ ก็ควรป้องกัน ไม่ ให้
สัตว์เหล่านั้นนำเชื้อโรคมานสู่เราได้ เช่นนอนกางมุ้ง ไม่
ให้ยุงกัดได้ กินแต่อาหารซึ่งไม่มีแมลงวันตอม และ
พยายามไม่ให้หมัดเห็บมากัดเราได้ เป็นต้น

๓. ควรดื่มแต่น้ำที่สะอาด ถ้าจำเป็นต้องดื่มน้ำคลอง
น้ำบ่อ หรือน้ำในสระ ก็ควรจะต้องต้มเสียก่อน

๔. ผักสด หรือผลไม้สด ที่รับประทาน ควรล้าง ให้
สะอาดเสียก่อน

๕. ควรรับประทานแต่อาหารที่ต้มสุกใหม่ ๆ

๖. เวลารับประทานอาหารร่วมกัน ควรใช้ช้อนกลาง

๗. ไม่ไอหรือจามรดหน้ากัน เวลาไอหรือจามควร
ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือมออุดปากและจมูกให้ดี

๘. ไม่เข้าไปคลุกคลีกับคนเป็นโรค

๘. เวลาคนป่วยเป็นโรคติดต่อ ควรหยุดพักการเรียน รักษาให้โรคหายเสียก่อนจึงมาโรงเรียนตามเดิม

๑๐. ต้องรักษาภาชนะที่ใช้ในการรับประทานอาหาร และเครื่องใช้ของคนให้สะอาดอยู่เสมอ

๑๑. ไม่ใช้เสื่อผ้าร่วมกัน

๑๒. ไม่ควรดมมอและสิ่งของเล็กๆ เช่น ปากกา ดินสอ หรือไม้บรรทัด เป็นต้น

๑๓. ไม่ควรขว้างน้ำลายหรือเสมหะลงในที่สาธารณะ

๑๔. ไม่ควรถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะไม่เป็นที่ ควรถ่ายในส้วมขังมิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้แมลงวันนำเอาสิ่งโสโครกไปติดต่อคนอื่น

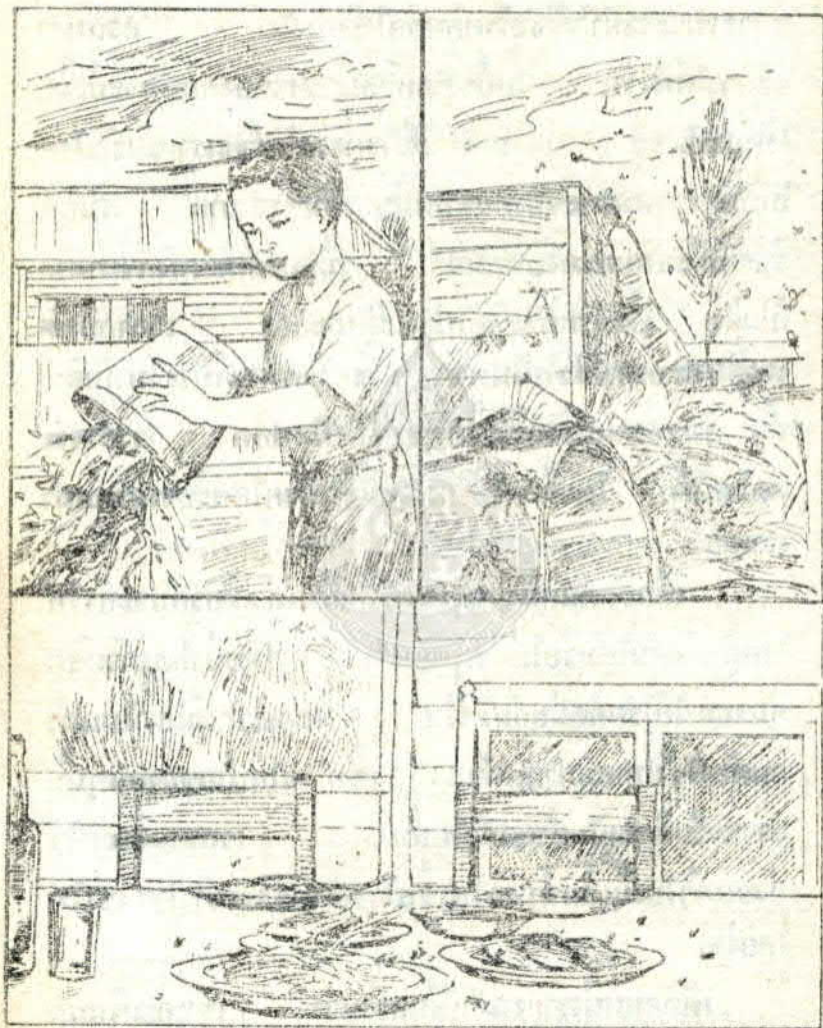
๑๕. ควรล้างมือล้างเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ

๑๖. ถ้าเจ็บป่วยต้องรีบไปให้หมอรักษาทันที

๑๗. ควรบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดีเสมอ

เมื่อนักเรียนอ่านข้อความข้างต้นนี้ ในกระดานดำแล้ว ครูเกณฑ์เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามถ้ามีข้อสงสัย นักเรียนส่วนมากเข้าใจดีแล้ว เพราะตนได้อ่านหนังสือที่ขมมาจากห้องสมุดแล้ว

เด็กคนหนึ่ง สงสัยว่า การขว้างน้ำลาย หรือเสมหะลงใน



การเพาะมูลฝอยไม่เป็นที่

ข้อมเป็นบ่อเกิดแห่งเชืโรค

ที่สาธารณะจะทำให้เชื้อโรคติดต่อกันได้อย่างไร ครเกษม
อธิบายให้ฟังว่า ในน้ำลายหรือเสมหะของคนมักจะม เชื้อ
โรคปะปนอยู่ ยิ่งคนเป็นโรคติดต่อย่ำแรงเช่นวัณโรค
ในปอด เสมหะของคนชนิดนี้ยังมีอันตรายมาก สมมุติ
ว่าเขาบ้วนเสมหะลงบนถนน เมื่อเสมหะแห้งก็จะกลายเป็นฝุ่น
เชื้อโรคก็จะติดไปตามฝุ่นละออง เวลาลมพัด
เอาฝุ่นละอองปลิวไปในที่ต่าง ๆ เชื้อโรคก็จะเกาะไปกับฝุ่น
นั้น ถ้าเราสูดเอาฝุ่นที่มีเชื้อโรคเข้าไปในปอด เราอาจจะ
ติดโรคได้ โดยที่เราไม่ได้ถูกคนเป็นโรคไอหรือจามรดหน้า
เราเลย

เด็กอีกคนหนึ่งถามว่าการดื่มน้ำแก้วเดียวกันจะทำให้
โรคติดต่อกันได้หรือไม่ ครูตอบว่า การดื่มน้ำในแก้วเดียวกัน
จะทำให้โรคติดต่อกันได้ง่าย เพราะเวลาดื่มในแก้ว
คนต้องไขปากอมปากแก้ว เชื้อโรคในปากของคนๆ นั้น
อาจจะจับติดอยู่ในถ้วยแก้วใบนั้น เวลาคนอื่นมา
ถ้วยแก้วใบนั้นดื่มต่อไป เชื้อโรคก็อาจจะเข้าปากเขาได้
โดยง่าย

เด็กคนหนึ่งรายงานให้ชั้นทราบว่าเขาเคยเห็นนัก
เรียนเล็กๆ ในโรงเรียนส่งน้ำมูก แล้วเอามือไปป้ายตาม

ราวบรรไดหรือฝ่าห้องเรียน อยากทราบว่าการทำงานนั้น
จะมีผลทำให้โรคติดต่อกันได้หรือไม่

นักเรียนอีกคนหนึ่งขึ้นตอบว่า อาจจะทำให้โรค
ติดต่อกันได้ แต่คนไม่ทราบแน่ คิดว่าการทำงานนั้นเป็น
ของน่ารังเกียจเพราะน้ำมูกเป็นของสกปรก เมื่อเอาไป
ป้ายกับอะไรก็มักจะจับเป็นคราบ ดูแล้วน่ากลืนไส้

ครูเกษมกล่าวว่า น้ำมูกของคนเป็นหวัด ข้อมมเชื้อ
หวัดติดอยู่ ถ้าใครพลอเอามือไปจับเข้าก็ติดมือ ก็จะ
เช็ดให้แห้งแล้ว เชื้อโรคก็ยังไม่ตาย ถ้าคนที่จับพลอตัว
เอามือเช็ดปากหรือจมูก คน ๆ นั้นก็จะเป็นหวัดได้ หรือ
ถ้าน้ำมูกแห้งก็อาจจะเป็นฝุ่นละอองลอยไปกับลม ถ้าใคร
พลอหายใจเอาฝุ่นละอองที่มเชื้อหวัดติดอยู่ คน ๆ นั้น
ก็อาจจะเป็นหวัดได้โดยง่าย นักเรียนทั้งชั้นยังสนใจใน
เรื่องโรคติดต่อ และการป้องกันโรคติดต่ออยู่อีก จึงแจ้ง
ความประสงค์ว่าอยากจะให้ครูเล่าให้ฟังโดยละเอียด ครู
เกษมบอกว่าคนทราตรองดึกคือหมอ ควรจะไปเชิญหมอ
จากโรงพยาบาลหรือกรมอนามัยมาเล่าให้ฟัง

นักเรียนจึงตกลงกันว่า จะจดหมายติดต่อไปยังกรม
อนามัย ขอเชิญหมอยกยงค์ สละเวลามาให้ความรู้แก่ชั้น

ของตนมาปรากฏทำให้พึงสักหนึ่งชั่วโมง

ครูเกษมจึงให้นักเรียนช่วยกันร่างจดหมายเชิญ บน
 กระดานดำ แล้วให้นักเรียนที่เขียนหนังสือสวย ๆ ลอก
 จดหมายฉบับบนลงบนแผ่นกระดาษ แล้วผนึกซองส่งไปยัง
 กรมอนามัย



บทที่ ๔

การป้องกันอันตรายร่วมกัน

นักเรียนในชั้นक्रम รอฟังคำตอบจากกรมอนามัย
หลายวัน วันหนึ่งนักเรียนทั้งชั้นพากันเดินเตนเพราะได้รับ
จดหมายตอบว่ากรมจะส่งหมอจ้าง ช่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ
ในเรื่องสาธารณสุขมาปาฐกถาให้นักเรียนฟัง

พอถึงวันปาฐกถา นักเรียนช่วยกันจัดชั้นให้น้ำดู และ
หาน้ำเย็นมาไว้ต้อนรับผู้ปาฐกถา หมอจ้างมาตรงเวลา
ตามนัด ครูเกษมเป็นคนกล่าวแนะนำให้นักเรียนรู้จัก
หมอจ้าง และขอเชิญให้ท่านพูดด้วยภาษาง่าย ๆ ให้นักเรียน
ของตนฟัง

หมอจ้างพูดให้นักเรียนฟังดังต่อไปนี้
นักเรียนทั้งหลาย วันนั้นฉันได้มาพูดเรื่องการ
ป้องกันโรคให้เธอฟัง ฉันขอขอบใจพวกเธอที่เอาใจใส่
ในการรักษาความปลอดภัยให้แก่ตนเอง จนกระทั่งมีหนังสือ
ไปเชิญให้ฉันมาพูด ฉันขอบอกไว้ล่วงหน้าว่า ถ้า
หากพวกเธอไม่เข้าใจอะไร ก็ขอให้รับยกมือขึ้นถามทันที
ฉันเข้าใจว่า พวกเธออาจจะไม่เข้าใจเรื่องที่ฉันพูดอยู่บ้าง
เพราะมันเป็นเรื่องยุ่งยากพอควร ถึงอย่างไรก็ดี ฉันก็จะ

พยายามพูดให้ง่ายที่สุดเท่าที่จะทำได้

เรื่องนั้นจะพูดกัน ฉันขอให้หวัชว่่า การป้องกัน

อันตรายร่วมกัน อันตรายในที่นี้หมายถึงโรค ซึ่งอาจจะ
เกิดกับตัวเธอหรือตัวฉันก็ได้ การป้องกันโรคคนเราต้อง

ทำร่วมกัน จะป้องกันแต่คนเดียวก็ไม่ได้ผลดี สมมุติว่า

เธอป้องกันโรคคนเดียว ฉันไม่ป้องกัน เธอไม่เป็นโรคก็

จริง แต่ฉันอาจจะเป็นได้ และเมื่อฉันเป็นโรคใดโรคหนึ่ง

ซึ่งติดต่อกันได้ ฉันก็อาจจะนำเชื้อโรคนั้นมาติดต่อกับเธอ

ได้ ทั้งๆที่เธอก็ป้องกันตัวเป็นอย่างดีแล้ว

ด้วยเหตุนี้การป้องกันโรคหรือป้องกันอันตรายนี้ เรา

จึงต้องทำร่วมกัน เราต้องทำทุกคนจึงจะได้ผลเต็มที่ หน้าที่

ป้องกันโรคฉันจะแยกออกเป็นส่วนอย่างง่าย ๆ คือ

๑. ป้องกันไม่ให้ตัวเราติดโรคจากคนอื่น

๒. ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคในตัวเราไปติดต่อกับคนอื่น

การป้องกันทั้งสองอย่างนี้เราจะต้องทำคู่กันไป จะ

แยกทำแต่อย่างเดียวย่อมไม่ได้ผลเต็มที่ ดังที่ฉันพูดมา

แล้ว สมมุติว่าเธอพยายามป้องกันแต่ไม่ให้เชื้อโรคเข้า

มาสู่ตัวเธอ แต่สมมุติว่าเธอเป็นโรคติดต่อกับอย่างหนึ่ง

เช่นเป็นหวัด เป็นต้น ถ้าเธอไม่ช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรค

ในตู้เธอระบายออกไป เชอหวัดของเธอก็ไปติดต่อคน
อื่น คนที่จะติดต่อจากเธอย้ายที่สุดคือคนที่อยู่ใกล้ชิด
กับเธอ เช่น พ่อแม่ของเธอเป็นต้น เมื่อคนเหล่านั้นติด
โรคหวัดไปแล้ว เขาอาจจะนำเชอโรคไปติดต่อคนอื่นต่อ
ไป สมมุติอีกทีว่า เธอรักษาโรคหวัดของเธอหายไปแล้ว
แต่คนในบ้านของเธอยังไม่หาย ไม่ช้าไม่นานเธอก็จะติด
หวัดซึ่งเป็นเชอเดิมของเธอกลับมาอีก ถึงแม้ว่าเธอจะ
ป้องกันตัวอย่างไร เธอก็มันเพลอได้ การป้องกันโรค
ติดต่อจึงเป็นเรื่องที่เราจะต้องร่วมมือกัน เธอทำบ้าง ฉัน
ทำบ้าง คนอื่นทำบ้างจึงจะปลอดภัย

ถ้าเราอยู่คนเดียว บางทีการป้องกันโรคติดต่ออาจ
จะได้ผล ถ้าเรารักษาตัวให้ดี แต่คนเรายู่ด้วยกันเป็น
บ้านเป็นเมือง คนในเมืองเดียวกัน ใช้ถนนสายเดียวกัน
ใช้รถประจำทางร่วมกัน ไปจ่ายตลาดในตลาดแห่งเดียว
กัน ไปซื้อของในร้านขายของเดียวกัน ดมกลิ่นร่วมกันใน
ถังน้ำประปาหรือในบ่อเดียวกัน ใช้ท่อถ่ายเทสิ่งโสโครก
ร่วมกัน และทำอะไรต่ออะไรร่วมกันอีกหลายร้อยอย่าง
ถ้าคนใดคนหนึ่ง ทำให้เชื้อโรคแผ่ขยายในสิ่งที่เราใช้รวม
กันนั้น ก็เท่ากับว่าเขาทำร้ายคนอื่นและทำร้ายตัวเขาเอง

ด้วย เชื้อโรคที่เขาปล่อยไว้มันจะไปติดต่อกัน^๕ และ
เมื่อติดต่อกันไปทั่วๆ แล้ว มันจะเวียนกลับมาหาตัวเขา^๕ ดัง
ตัวอย่างที่ฉันเล่ามาเมื่อกัน^{๕ ๕๕}

สำหรับโรคติดต่อที่ไม่ร้ายแรงนัก ก็ยังพอทน แต่
ถ้าเป็นโรคเกี่ยวกับโรคร้ายแรงแล้ว คนที่ไม่ระวัง
ตัวก็เท่ากับฆ่าคนอื่นไปด้วย ฉันขอยกตัวอย่างให้ฟังง่าย ๆ
ในสมัยก่อน^๕ อหิวาตกโรคระบาดในกรุงเทพฯ อยู่นาน^๕
ถึง^{๕ ๕๕} เพราะยังไม่^๕ มี^๕ ปร^๕ระ^๕ปา^๕ คน^๕ ทุ^๕กล^๕าย^๕ ค^๕ม^๕ น^๕ำ^๕ ใน^๕ ค^๕ล^๕อง^๕
หรือ^๕ เม^๕น^๕ำ^๕ และ^๕ คน^๕ เ^๕ล^๕่า^๕ น^๕ั^๕ก^๕ี^๕ ถ^๕ำ^๕ย^๕ ส^๕ง^๕ โ^๕ศ^๕ โ^๕ร^๕ก^๕ล^๕ง^๕ ใน^๕ ถ^๕ำ^๕ ค^๕ล^๕อง^๕
และ^๕ เม^๕น^๕ำ^๕ เ^๕ร^๕เ^๕น^๕ เด^๕ี^๕ย^๕ ก^๕ัน^๕ ถ^๕ำ^๕ใ^๕ร^๕ เป็น^๕ อ^๕ห^๕ิ^๕ว^๕า^๕ด^๕ก^๕โร^๕ค^๕ ญ^๕า^๕ติ^๕
ของ^๕ คน^๕ น^๕ั^๕ก^๕ี^๕ เ^๕อ^๕ู^๕จ^๕า^๕ระ^๕ของ^๕ คน^๕ น^๕ั^๕ก^๕ี^๕ ลง^๕ ใน^๕ ค^๕ล^๕อง^๕ คน^๕ อ^๕น^๕ มา^๕
ต^๕ก^๕ น^๕าน^๕ น^๕ไป^๕ ค^๕ม^๕ ก^๕ี^๕ ต^๕ิด^๕ โร^๕ค^๕ ต^๕าย^๕ ไป^๕ ต^๕าม^๕ ๆ^๕ ก^๕ัน^๕ ญ^๕า^๕ติ^๕ ของ^๕ คน^๕
ต^๕าย^๕ เ^๕ล^๕่า^๕ น^๕ั^๕ก^๕ี^๕ ไม่^๕ เ^๕อ^๕า^๕ ใจ^๕ ใ^๕ส^๕่^๕ ต^๕่อ^๕ อ^๕ู^๕จ^๕า^๕ระ^๕ คน^๕ เ^๕ื่^๕บ^๕ เ^๕ร^๕เ^๕น^๕ เด^๕ี^๕ย^๕ ก^๕ับ^๕
ร^๕าย^๕ แ^๕ร^๕ก^๕ ด^๕ัง^๕ น^๕ั^๕น^๕ ไม่^๕ น^๕าน^๕ น^๕ั^๕ก^๕ี^๕ อ^๕ห^๕ิ^๕ว^๕า^๕ด^๕ก^๕โร^๕ค^๕ ก^๕ี^๕ รั^๕บ^๕า^๕ด^๕ ไป^๕ ทั่ว^๕ เม^๕ือ^๕
ทำ^๕ให้^๕ ผู้^๕คน^๕ ล^๕้ม^๕ ต^๕าย^๕ ลง^๕ ค^๕ร^๕าว^๕ ละ^๕ม^๕าก^๕ ๆ^๕

เวลา^๕ น^๕เร^๕า^๕ ท^๕ร^๕า^๕ว^๕า^๕ โร^๕ค^๕ ต^๕่าง^๕ ๆ^๕ ต^๕ิด^๕ ต^๕่อ^๕ ได้^๕ โดย^๕ วิ^๕ธี^๕ ใ^๕ใด^๕ เร^๕า^๕
จึง^๕ หา^๕ ท^๕าง^๕ บ^๕้อง^๕ ก^๕ัน^๕ ไม่^๕ ให้^๕ โร^๕ค^๕ น^๕รั^๕บ^๕า^๕ด^๕ ไป^๕ ได้^๕ และ^๕ ได้^๕ พ^๕ย^๕า^๕ ย^๕าม^๕
ป^๕ระ^๕ก^๕า^๕ศ^๕ร^๕ัก^๕ ช^๕ว^๕น^๕ ให้^๕ ร^๕า^๕ษ^๕ฎ^๕ร^๕ ใ^๕ช^๕ว^๕ก^๕ัน^๕ บ^๕้อง^๕ ก^๕ัน^๕ โร^๕ค^๕ ต^๕ิด^๕ ต^๕่อ^๕ ทุ^๕ก^๕คน^๕
เร^๕ารู้^๕ด้^๕ว^๕า^๕ ถ^๕ำ^๕คน^๕ ส^๕่ว^๕ น^๕า^๕ก^๕ บ^๕้อง^๕ ก^๕ัน^๕ โร^๕ค^๕ ไม่^๕ ให้^๕ ล^๕ุ^๕ก^๕ ล^๕า^๕ม^๕ ไป^๕ ได้^๕

ถึงจะมีบางคน^๑ที่เล่นเลื่อย^๒อยู่ข้าง
ทางที่^๓แต่ทาง^๔ที่คด^๕ที่สุด^๖ก็^๗คอย^๘
ไม่ให้^๙ข้อยกเว้น

เรื่องการ^๑ป้องกันโรคติดต่อ^๒ ถ้าจะแยกออกเป็นหัวข้อ
ย่อย ๆ อย่าง^๓ที่พวกเธอเขียนไว้^๔ก็^๕คงได้หลายสิบหัวข้อ^๖ เพื่อ
จะให้^๗จำง่าย ฉะนั้น^๘ขอรวมเป็นหัวข้อใหญ่

๑. เราควรระวังในเรื่องการรับประทานอาหาร เธอรู้
ว่าคนต้องรับประทานอาหารแล้ว แต่อาหาร^๑ที่เรา^๒รับประทาน
เข้าไป^๓จะต้องสะอาด^๔ ไม่มี^๕เชื้อโรค^๖ อาหาร^๗นั้นจึงจะเป็น
ประโยชน์ต่อร่างกาย^๘ นอกจากอาหารแล้ว^๙เรายังต้องระวัง
เรื่อง^๑น้ำดื่ม^๒ เรา^๓ไม่ควรดื่มน้ำ^๔ที่ไม่สะอาด^๕ เพราะ^๖น้ำ^๗ไม่
สะอาด^๘เป็นเหตุ^๙ที่จะ^๑พา^๒เชื้อโรค^๓ ถ้า^๔เธอ^๕ดื่มน้ำ^๖เข้าไป^๗เธออาจจะ
ติดโรค^๘ได้

จากหัวข้อใหญ่^๑ที่ว่าด้วยเรื่องอาหารนั้นเธออาจจะแยก
เป็นหัวข้อเล็ก ๆ ได้หลายข้อ เช่น^๑ต้องรับประทานแต่
อาหาร^๒ที่ต้มสุกใหม่ ๆ ต้อง^๓ป้องกันมิให้^๔แมลงวันตอมอาหาร
ต้อง^๕ดื่มแต่^๖น้ำสะอาด เช่น^๗น้ำประปา น้ำบาดาล น้ำฝน
ที่^๑กรองจากหลังคาสะอาด และ^๒น้ำ^๓ที่^๔ต้มเดือด^๕แล้ว เรื่อง
นี้^๑ขอให้พวกเธอไปช่วยกันคิดเอาเองว่าควรจะทำอย่างไรบ้าง

ฉันขอแนะนำแต่เพียงว่า จะพยายามรับประทานอาหารที่
สะอาด และดื่มแต่น้ำสะอาด

๒. เราควรระวังเรื่องการขยับถ่าย การขยับถ่ายนี้หมายถึง
ความถึงการถ่ายเทของโลหิตออกจากร่างกายเรา เช่น
การถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ บ้วนน้ำลายหรือเสมหะ
และส่งนามูก เป็นต้น ของเสียเหล่านี้เราต้องขยับถ่ายออก
จากร่างกายของเราอยู่ทุกวัน ถ้าเราขยับถ่ายของเสียออกจาก
ร่างกายไม่สม่ำเสมอ ร่างกายเราก็จะผิดปกติ และเราอาจ
จะเจ็บป่วยได้

ของเสียเหล่านี้เธอกรู้อยู่แล้วว่าเป็นของสกปรก และ
มีเชื้อโรคติดอยู่ ถ้าเธอไม่ระวังให้ ตม้นอาจจะนำเชื้อโรค
ไปสู่คนอื่นได้ ดังนั้นเธอทุกคนจึงควรถ่ายอุจจาระหรือ
ปัสสาวะในส้วม ไม่ควรบ้วนน้ำลายลงบนถนนหนทาง
และไม่ควรส่งนามูกแล้วเอาไปเทขวบท้ายโดยไม่ระวัง

เรื่องขอให้พวกเธอจำไว้ให้แน่นว่า ของโสโครก
จากร่างกายของเธอเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น จงระวังให้ดี
ถ้าผู้อื่นติดเชื้โรคจากเธอไป มันอาจจะวนเวียนกลับมาหา
เธออีกครั้งหนึ่งก็ได้

๓. เราควรรักษาความสะอาดของร่างกาย ของเราให้ดี



เวลาจามหรือไอควรใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก
การบ้วนน้ำลายไม่เป็นที่เป็นทางแต่เชื้อโรคได้มาก

ในวันหนึ่ง ๆ เธอเล่น เธอเดิน เธอทำงาน และเธอหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ หลายร้อยอย่าง ร่างกายของเธอย่อมสกปรก เหงื่อของเธอย่อมออก เสื้อผ้าของเธอย่อมจะแปดเปื้อนฝุ่นละอองและของสกปรกอื่นๆ มือและเท้าของเธอย่อมจะสกปรกต้องและเปื้อนเประสิ่งสกปรกมากมาย ถ้าเธอปล่อยให้ร่างกายและเสื้อผ้าของเธอสกปรกอยู่อย่างนั้น เธอโรคอาจจะเข้าสู่ร่างกายของเธอได้โดยง่าย ฉะนั้นเธอจึงจำเป็นต้องรักษาความสะอาดร่างกายอยู่เสมอ

การรักษาความสะอาดของร่างกายของเธอคงเรียบร้อยแล้ว ฉะนั้นจะขอบอกที่หนึ่งว่า เธอควรจะแปรงฟันทุกวัน อาบน้ำทุกวัน และล้างมือล้างเท้าอยู่เสมอๆ การล้างมือเป็นของจำเป็น ไม่ว่าเธอทำอะไรให้มือสกปรก เธอจะต้องล้างมือนั่นที เพราะเธอใช้มืออยู่ไม่ขาด บางทีเธออาจจะปล่อยเอามือสกปรกจับปาก จับจมูก หรือขยตาของเธอ เธอโรคก็จะเข้าไปในร่างกายของเธอได้

๔. เราควรรักษาความสะอาดเสื้อผ้า เครื่องใช้และบ้านเรือนของเราให้สะอาด การรักษาความสะอาดร่างกายอย่างเดียวยังไม่พอเพียงเธอควรจะรักษาเสื้อผ้า เครื่องใช้ และบ้านเรือนของเธอให้สะอาดด้วย ร่างกายของเธอจะ

สะอาดอยู่ไม่ได้ ถ้าเธอไม่ใช่เสื้อผ้าสะอาด ถ้าเธอไม่ใช่
เครื่องใช้ที่สะอาด และถ้าเธอไม่ได้อาศัยอยู่ในบ้านเรือน
ที่สะอาด

สำหรับเรื่องนั้นขอให้คำแนะนำว่า เธอควรจะเอา
เสื้อผ้าที่ใส่แล้วออกผึ่งแดดให้แห้ง แล้วซักกรดให้เรียบ
ร่อนเสียก่อนจึงนำมาใช้อีก เธอควรจะหมั่นเอาที่นอน
หมอนมุ้งออกมาผึ่งแดดบ่อย ๆ อย่าปล่อยให้สกปรกได้

๕. เราควรหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์ที่อยู่เสมอ เธอ
และฉันทั้งคู่ควรอยู่ที่ทุกวันนี้ก็เพราะเรายังหายใจอยู่ เวลา
เราหายใจเราสูดอากาศดีเข้าไปในปอด และขับอากาศ
เสียออกจากปอดของเรา ถ้าจะพูดให้ง่ายอากาศก็เปรียบ
เหมือนอาหารอย่างหนึ่งของร่างกาย และอากาศก็เหมือน
กับอาหาร คืออากาศจะต้องดี ไม่มีเชื้อโรคเจือปนจึงจะ
เป็นประโยชน์แก่ร่างกายเต็มที่

อากาศดีเธอคงรู้แล้วว่าอยู่ในที่โล่งแจ้ง เช่นใน
สนาม ห่วงกว้าง และชายทะเลเป็นต้น ส่วนอากาศไม่ดี
นั้นอยู่ในที่ ๆ แออัด เช่นอยู่ในห้องซึ่งคับแคบ หรือใน
โรงละคร และโรงหนังซึ่งมีคนเข้าไปอยู่มาก ๆ ถ้าเธออยาก
ได้อากาศบริสุทธิ์เธอก็ควรจะอยู่ในที่ ๆ โล่งแจ้งอยู่เสมอ
เธอไม่ควรนอนในห้องซึ่งปิดประตูหน้าต่างทุกบาน และ

ไม่ควรเข้าไปในโรงหนังบ่อยจนเกินไป

๖. เราควรบำรุงร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะร่างกายที่แข็งแรงย่อมต้านทานเชื้อโรคได้ดีกว่าร่างกายที่อ่อนแอ พวกเธอคงได้เรียนถึงวิธีบำรุงร่างกายมาบ้างแล้ว ฉะนั้นจึงขอพูดสั้น ๆ ว่า เธอควรจะทำดังนี้

ก. เธอควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ข. เธอควรจะขับถ่ายสิ่งโสโครกจากร่างกายให้สม่ำเสมอ

ค. เธอควรจะออกกำลังกายพอสมควร

ง. เธอควรจะพักผ่อนให้มาก

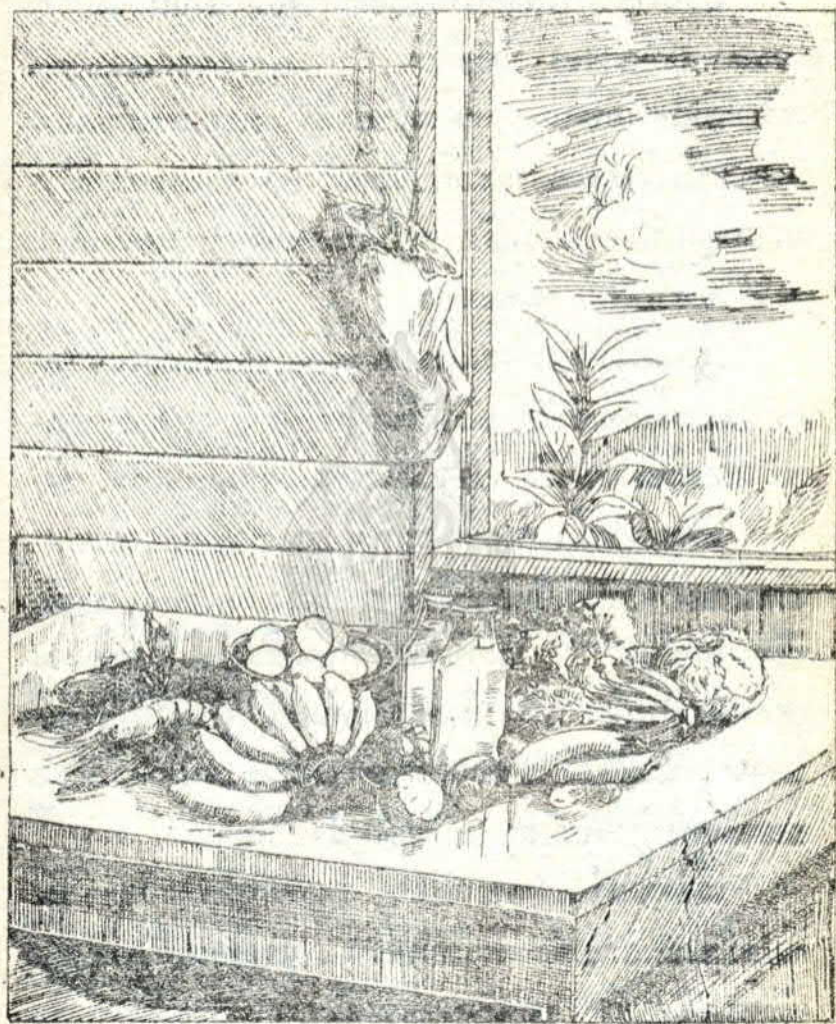
ตามหัวข้อทั้งสี่ที่ฉันกล่าวมานี้ มีบางข้อที่ซ้ำกันกับที่ฉันพูดมาแต่ตอนต้นคือเรื่องการรับประทานอาหาร และการขับถ่ายให้สม่ำเสมอ ฉะนั้นอยากจะขอร้องให้พวกเธอไปค้นดูหนังสือต่อไปอีก การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายนั้น ไม่เหมือนกับเรื่องการรับประทานอาหารที่สะอาด บางทีพวกเธอจะได้รับความรู้เพิ่มเติมขึ้นอีก ส่วนการขับถ่ายสิ่งโสโครกให้สม่ำเสมอไม่ใช่เรื่องเดียวกันกับการระวังไม่ให้สิ่งโสโครกในร่างกายเราไปทำอันตรายแก่เพื่อน

ส่วนเรื่องการออกกำลังและการพักผ่อนนั้น เด็ก ๆ เช่นพวกเธอควรจะรู้จักให้มาก ร่างกายของเธอกำลังเจริญเติบโต เธอควรออกกำลังอย่างไร และควรจะพักผ่อนอย่างไรบ้างจึงจะเหมาะสมกับวัยของเธอ ฉะนั้นเสียค่าที่ไม่^๔มีเวลาพูดเรื่องนี้ให้เธอฟัง ขอให้เธอคนดีจากหนังสือก็^๕จะได้รับ^๖ความ^๗รู้^๘เช่นเดียวกัน

เรื่องการบำรุงร่างกายให้แข็งแรงนี้อาจจะมีมากกว่านี้ แต่หัวข้อหนังสือให้เธอไปเป็นหัวข้อใหญ่ เวลาเธออ่านหนังสือหรือไปถามผู้รู้ เธอจะได้รายละเอียดเพิ่มเติมไปอีก

ฉันชอบเรื่องการป้องกันอันตรายร่วมกัน แต่เพียงเท่านั้น ขอฝากข้อคิดให้เธอจำอยู่ทุกวันที่ คนเรายู่ด้วยกันเป็นบ้านเมือง ถ้าเราทำสักปรกคนอ่อนแอได้รับความเดือดร้อนไปด้วย ถ้าเราทำสะอาดคนอ่อนแอพลอยได้รับผลไปด้วย ฉะนั้นถ้าเธอต้องการป้องกันอันตรายจากเชื้อโรค เธอจะต้องทำร่วมกันทุกคนโดยไม่^๕มี^๖ข้อยกเว้น

เมื่อหมอจำนงพูดจบแล้ว ครูเกษมก็กล่าวขอบคุณหมอจำนงในนามของนักเรียนทั้งชั้น นักเรียนได้ให้สัญญา^๕กับหมอจำนงว่า เขาจะพยายามค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การ



อาหารที่ได้อุตสาหกรรม

จับถ่ายสิ่งโสโครกออกจากร่างกายให้สม่ำเสมอ การออกกำลังกาย
กำลังกาย และการพักผ่อน เสร็จแล้วหมอบจ้านงที่ลาด
กลับไป

นักเรียนต่าง^{๘๖}ก็รู้สึกขอบคุณหมอบจ้านงที่อุตสาหะ
เวลามาให้ความรู้แก่พวกตน



อาหาร น้ำ และการขับถ่าย

นักเรียนในชั้นของครูเกษมได้ทำตามที่คุณหม่อจ๋านง
แนะนำ คือได้ช่วยกันค้นคว้าเรื่องอาหาร การขับถ่าย
การออกกำลังกายและการพักผ่อน

เป็นความจริงดังที่หม่อจ๋านงได้บอกไว้ เรื่องอาหาร
ไม่เหมือนกับเรื่องการรักษาความสะอาดในการรับประทานอาหาร
อาหาร นักเรียนที่ไปช่วยกันค้นคว้าเรื่องอาหาร ได้มา
บรรยายให้เพื่อนฟังเป็นใจความดังนี้

อาหารที่เรารับประทานทุกวันมีอยู่หลายชนิด บาง
ชนิดเรารับประทานเข้าไปเพื่อทำให้เกิดกำลังงาน สำหรับ
ทำงานและเล่น บางชนิดก็ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และ
บางชนิดก็ช่วยรักษาให้ร่างกายของเราปลอดภัยจากโรคบาง
ชนิด

อาหารของคนไทยเรา แต่ละมื้อประกอบด้วย ข้าว
เนื้อสัตว์ ไข่ นมมัน ผัก ผลไม้ และขนมขงมีน้ำตาล
ปนอยู่ บางคนก็ดมนมในเวลารับประทานอาหาร แต่
คนไทยส่วนมากไม่ค่อยดมนม อาหารที่กล่าวมานี้ถ้าจะ
แยกเป็นประเภทก็จะได้ดังนี้



ควรรับประทานอาหารที่ต้มสุกใหม่ๆ

๑. โปรตีน อาหารจำพวกนมในเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เป็ด ไก่ และปลาเป็นต้น เนื้อที่เรารับประทานเข้าไปจะช่วยบำรุงร่างกายของเราให้เจริญเติบโตขึ้น ดังนั้นในวันหนึ่งๆ เราควรจะรับประทานเนื้อให้มากพอสมควร ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว และถั่วยสงก็มีโปรตีนอยู่มาก ถ้าเรารับประทานเนื้อไม่มากก็ควรจจะรับประทานถั่วเพิ่มเติมเข้าไปอีก

๒. คาโบไฮเดรท หรือแป้ง ได้จากข้าวเป็นส่วนใหญ่ เผือกมัน และข้าวโพดก็มีแป้งมาก เช่นเดียวกัน อาหารจำพวกนี้ช่วยให้เรามีกำลังงาน ดังนั้นแป้งจึงเป็นอาหารจำเป็นอีกอย่างหนึ่ง

๓. ไขมัน ได้จากน้ำมันสัตว์ ไข่และนม ไขมันช่วยให้เกิดกำลังงาน นอกจากนั้นยังช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ถ้าเรามีไขมันมากๆ ร่างกายก็จะเก็บสะสมไว้ ทำให้เราอ้วนขึ้น

๔. ร่างกายของเราต้องการแร่ธาตุบางอย่าง เช่น เกลือ เหล็ก และหินปูน แร่เหล่านี้เราได้จากเกลือหรือน้ำปลาที่ใช้ปรุงอาหาร แร่บางชนิดก็ได้จากผักสด ผลไม้ นม และเนื้อสัตว์ ด้วยเหตุที่ร่างกายต้องการแร่ธาตุน้อย

เราจึงไม่จำเป็นต้องรับประทานที่ละมาก ๆ

๕. วิตามิน คำนี้เป็นคำภาษาอังกฤษซึ่งเรายืมมาใช้
อาหารประเภทที่เราได้จากผักสด ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม
และไข่ วิตามินมีประโยชน์ในทางส่งเสริมให้ร่างกาย
ดำเนินไปโดยปกติ ถ้าร่างกายขาดวิตามินเราอาจจะเกิด
โรคได้หลายอย่าง เช่นโรคโลหิตจาง โรคตาฝ้า ตาฟาง
และโรคกระดูกอ่อน เป็นต้น

ตามธรรมชาติเรารับประทานอาหารทั้งห้าประเภทนี้อยู่
ทุกวัน แต่เราอาจจะรับประทานไม่ได้สัดส่วนตามที่ร่างกาย
ของเราต้องการ เช่นรับประทานข้าวมากเกินไป แต่
รับประทานเนื้อเพียงเล็กน้อย ถ้าเราต้องการให้ร่างกาย
แข็งแรงและเติบโตเต็มที่ เราควรรับประทานเนื้อ ถั่ว ไข่
และผักสดให้มากขึ้น

เมื่อทราบแล้วว่าอาหารชนิดใดจะเป็นประโยชน์ต่อ
ร่างกาย เราก็ควรเลือกรับประทานแต่สิ่งนั้น หมอ ครู
และผู้ใหญ่ ทราบว่าอาหารชนิดใดเป็นประโยชน์ ฉะนั้น
เราจึงควรฟังคำแนะนำของท่าน

อาหารที่ให้โทษแก่ร่างกายได้แก่อาหารที่เผ็ดเกินไป
อาหารบูดเน่า อาหารจำพวกหมักดอง เนื้อสด ก็เป็น

สิ่งไม่ควรรับประทาน เพราะเนื้อสดมักจะมัวตัวพยาธิบางชนิดติดอยู่ เราควรต้มหรือปรุงเนื้อให้สุกเสียก่อนจึงรับประทาน

วิธีรับประทานอาหารเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราควรระวัง เรื่องเกี่ยวกับวิธีรับประทานอาหารมีอยู่หลายอย่างเช่น เราควรรับประทานอาหารเมื่อใด ควรรักษาความสะอาดแก่อาหารอย่างไร และควรจะรับประทานอาหารมากน้อยเพียงไร เป็นต้น

๑. เวลารับประทานอาหารตามปกติเรารับประทานอาหารวันละสามมื้อ คือ มื้อเช้า กลางวัน และเย็น เราควรรับประทานอาหารเมื่อรู้สึกหิว คือไม่ควรปล่อยให้หิวนานเกินไป จึงรับประทาน บางคนชอบรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา การทำเช่นนั้นให้โทษแก่ร่างกาย ถ้าละเว้นได้ก็ควรละเว้นเสีย

นักเรียนบางคนไม่รับประทานอาหารกลางวัน ข้อนี้นี้ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง เพราะร่างกายของนักเรียนกำลังเจริญเติบโต ย่อมต้องการอาหารไปบำรุงมากๆ คนที่บ้านอยู่ใกล้โรงเรียนควรจะนำอาหารมารับประทานทุกวัน

๒. การรักษาความสะอาดอาหาร อาหารที่เรา



ก่อนรับประทานอาหารควรล้างมือให้สะอาด
และเมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ควรจะบ้วนปากทุกครั้ง

ประทานควรจะเป็นอาหารที่สะอาดและทำเสร็จใหม่ๆ ถ้วย
 ขามที่ใส่อาหารเราควรจะต้องให้สะอาดเสียก่อน ผักสด
 และผลไม้ควรจะต้องให้สะอาดด้วยน้ำผสมด่างทับทิม เพื่อ
 ฆ่าเชื้อโรคให้ตายหมด

เวลารับประทานอาหาร เราควรจะใช้ช้อนซ่อม ถ้า
 ไม่มีช้อนซ่อมจะใช้แต่ช้อนเฉยๆ ก็ได้ การรับประทาน
 อาหารด้วยมือจะทำให้มือสกปรกเปื้อนเปื้อน นอกจากนั้น
 สิ่งสกปรกที่ติดอยู่ตามมือหรือเล็บของเราอาจจะปะปนกับ
 อาหารเข้าไปในปากก็ได้

ในสำหรับอาหารเราควรจะใช้ช้อนกลางไว้ในชามกับ
 ข้าวทุกชาม เวลาผู้ใดต้องการกับข้าวนั้นก็ใช้ช้อนกลางตัก
 ใส่จานของตน แล้วจึงใช้ช้อนส่วนตัวตักกับข้าวใส่ปากอีก
 ทีหนึ่ง การทำเช่นนี้จะป้องกันไม่ให้ผู้รับประทานอาหาร
 ร่วมกันเอาช้อนส่วนตัวตักลงไปในชามกับข้าว ดูเป็นที่น่า
 รังเกียจแก่คนอื่น เพราะในเวลาที่เราเอาช้อนส่วนตัวเข้า
 ปาก ช้อนนั้นย่อมเปื้อนเปื้อนน้ำลายของเรา ถ้าเราเอา
 ช้อนนั้นไปตักกับข้าวในชาม น้ำลายของเราก็จะลงไปปน
 ในชามกับข้าว อาจจะเป็นทางให้เชื้อโรคในปากของเรา
 ไปติดต่อกับคนอื่นได้อีก

๓. มารยาทในเวลารับประทานอาหาร เวลา^๕รับ
 รับประทานอาหารเราควร^๕รับ^๕ประ^๕ทาน^๕ช้าๆ^๕ เคี้ยว^๕ให้^๕ละเอียด^๕เสีย^๕
 ก่อน^๕จึง^๕กลืน^๕ลงไป^๕ อาหาร^๕ที่^๕เคี้ยว^๕ละเอียด^๕แล้ว^๕จะ^๕ทำ^๕ให้^๕ย่อย^๕
 ง่าย^๕ เป็น^๕ประ^๕โยชน์^๕ต่อ^๕ร่าง^๕กาย^๕มาก^๕ชน^๕

เวลา^๕เคี้ยว^๕อาหาร^๕เรา^๕ควร^๕จะ^๕ปิด^๕ปาก^๕ การ^๕อ้า^๕ปาก^๕เคี้ยว^๕
 อาหาร^๕จะ^๕ทำ^๕ให้^๕เกิด^๕เสียง^๕ดัง^๕ เป็น^๕ที่^๕น่า^๕รัง^๕เกียจ^๕ และ^๕น่า^๕รำ^๕คาญ^๕
 แก่^๕ผู้อื่น^๕

เวลา^๕ตัก^๕อาหาร^๕ใส่^๕ปาก^๕ควร^๕จะ^๕ระวัง^๕ไม่^๕ให้^๕หก^๕ลง^๕บน^๕พื้น^๕
 หรือ^๕บน^๕โต๊ะ^๕จะ^๕ทำ^๕ให้^๕เช็ด^๕ล้าง^๕ลำบาก^๕ใน^๕ภายหลัง^๕ นอก^๕จาก^๕นั้น^๕
 ยัง^๕เป็น^๕กิริยา^๕ที่^๕ไม่^๕ดี^๕ ใคร^๕เห็น^๕ใคร^๕กิริยา^๕เกียจ^๕

๔. เรา^๕ควร^๕รับ^๕ประ^๕ทาน^๕อาหาร^๕มาก^๕น้อย^๕เพียง^๕ใด^๕ เรา^๕
 ควร^๕รับ^๕ประ^๕ทาน^๕อาหาร^๕ให้^๕อิ่ม^๕พอ^๕ดี^๕ ไม่^๕รับ^๕ประ^๕ทาน^๕มาก^๕เกินไป^๕
 หรือน้อย^๕เกินไป^๕ ถ้า^๕รับ^๕ประ^๕ทาน^๕มาก^๕เกินไป^๕จะ^๕ทำ^๕ให้^๕เรารู้^๕สึก^๕
 แน่น^๕ท้อง^๕ ร่าง^๕กาย^๕ย่อย^๕อาหาร^๕ไม่^๕ได้^๕สะดวก^๕จะ^๕ทำ^๕ให้^๕ปวด^๕
 ท้อง^๕ได้^๕

ส่วน^๕การ^๕รับ^๕ประ^๕ทาน^๕อาหาร^๕น้อย^๕เกินไป^๕นั้น^๕ให้^๕โทษ^๕แก่^๕
 ร่าง^๕กาย^๕มาก^๕ คือ^๕เรา^๕ได้^๕รับ^๕อาหาร^๕ไม่^๕เพียง^๕พอกับ^๕กำลัง^๕งาน^๕ที่^๕
 เสีย^๕ไป^๕ ร่าง^๕กาย^๕ของ^๕เรากำ^๕ลัง^๕เจริญ^๕เติบโต^๕ ถ้า^๕ได้^๕รับ^๕อาหาร^๕
 ไม่^๕เพียง^๕พอ^๕ร่าง^๕กาย^๕ของ^๕เราก็กะ^๕โต^๕ขึ้น^๕ไป^๕ไม่^๕ได้^๕

๕
-น้ำ-

ร่างกายของเราต้องการน้ำเป็นจำนวนมาก ส่วนประกอบของร่างกายของเรานั้นมีน้ำเจือปนอยู่ทุกอย่าง มีผู้ประมาณว่าน้ำในร่างกายของคนหนึ่งๆ จะมีน้ำหนักถึงสองในสามของน้ำหนักคนๆ นั้น

ในวันหนึ่งๆ ร่างกายถ่ายเทน้ำออกมาเป็นเหงื่อ และปัสสาวะเป็นจำนวนไม่น้อย น้ำที่ร่างกายถ่ายเทออกมานี้ เราจำเป็นต้องดื่มเข้าไปทดแทนให้เพียงพอ ถ้าร่างกายขาดน้ำ เราจะรู้สึกกระหายทันที

ถ้าจะนับว่าน้ำเป็นอาหารชนิดหนึ่งก็ดูจะไม่ผิด เพราะถ้าเราไม่ได้ดื่มน้ำเราจะตายเหมือนกับเราไม่ได้รับประทานอาหาร ในวันหนึ่ง เราควรจะดื่มน้ำประมาณ ๕-๖ แก้ว ถ้าวันไหนอากาศร้อนร่างกายของเราต้องการน้ำมากขึ้น ดังนั้นในวันที่อากาศร้อน เราจึงควรดื่มน้ำให้มากขึ้น เพื่อให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย

น้ำที่ใช้ดื่มควรจะเป็นน้ำสะอาดเช่นน้ำประปา น้ำฝน ซึ่งกรองจากหลังคาที่สะอาด น้ำบาดาล น้ำกรอง และน้ำซึ่งต้มให้เดือดแล้วเป็นต้น

ขอควรทำในการรักษาน้ำให้สะอาดคือ บ่อกันไม่ให้

ส่งสกปรกตกลงไปในน้ำ ควรเก็บน้ำไว้ในภาชนะที่มีฝาปิด
มิดชิด ถ้าใช้น้ำบ่อก็ควรจะมีบ่อน้ำไม่ให้สกปรก เช่น
ไม่อาบนํ้าใกล้บ่อ เป็นต้น

ภาชนะที่ใช้ในการต้ม นํ้า ควรจะรักษาให้สะอาด เรา
ควรล้างต้ม นํ้าบ่อยๆ ถ้วยแก้วหรือขันตักนํ้าดื่ม ควรจะ
ล้างทุกครั้งที่ใช้ ถ้าใช้ขวดกรอกนํ้าดื่มก็ควรล้างขวด
เสียก่อนจึงใส่นํ้าลงไป

เมื่อไม่แน่ใจว่านํ้าที่ดื่มจะสะอาดพอ ก็จงต้มให้เดือด
เสียก่อน นํ้าที่ต้มเดือดแล้วจะไม่มีเชื้อโรค เพราะความ
ร้อนจะฆ่าเชื้อโรคให้ตายหมด ถ้านํ้าดื่มเป็นนํ้าขุ่น ก็ควร
จะเอาสารส้มแกว่งให้นํ้าตกตะกอนเสียก่อน จึงนำมาดื่ม
ที่หลัง ถ้าทำได้ดังนี้ นํ้าจะใสสะอาดและไม่มีเชื้อโรค

การขี้ถ่าย

เมื่อเรารับประทานอาหารและดื่มนํ้าเข้าไป ร่างกาย
จะคัดเลือกเอาแต่ส่วนที่เป็นประโยชน์ไปใช้ ส่วนที่เหลือ
นั้นเป็นกากซึ่งร่างกายไม่ต้องการ ดังนั้นร่างกายจึงขี้ถ่าย
สิ่งเหล่านี้ออกมาเป็นอุจจาระและปัสสาวะ

ตามปกติคนเราจะถ่ายอุจจาระวันละหนึ่ง หรือสองหน
และจะถ่ายปัสสาวะประมาณ วันละ ๕ - ๖ หน ด้วยเหตุ

ที่เราทำงานจะต้องทำหลายอย่าง ฉะนั้นเพื่อจะป้องกันไม่
ให้การขยับถ่ายเป็นส่งกีดขวางในการทำงานของเรา เราจึง
ควรจะฝึกหัด ให้เป็นคน ถ่ายอุจจาระ และ บั๊สสาวะ เป็นเวลา
เราควรจะถ่ายอุจจาระในเวลาเช้า เมื่อตื่นนอนใหม่ๆ และ
ถ่ายบั๊สสาวะประมาณ ๓ หรือ ๔ ชั่วโมงต่อครั้ง

อุจจาระหรือบั๊สสาวะที่เราถ่ายออกไปนี้ ย่อมมีกลิ่น
เหม็นและมีเชื้อโรคปะปนอยู่ ฉะนั้นเราจึงควรถ่ายลงใน
ส้วมแล้วราดน้ำให้สะอาด การถ่ายอุจจาระหรือบั๊สสาวะ
ไม่เป็นที่ เป็นการทำอันตรายแก่คนอื่น เพราะเชื้อโรคอาจ
จะไปติดต่อกับคนอื่นในภายหลัง

เมื่อนักเรียนอ่านรายงานของตนจบลงแล้ว คนอื่นที่
นั่งฟังอยู่ก็ซักถามเรื่องที่ตนอยากรู้ด้วยความเอาใจใส่ ครู
เกษมพอใจเป็นอันมากที่นักเรียนสนใจเรื่องอาหาร จึงนัด
กับนักเรียนว่าในคราวต่อไป จะให้พวกที่ไปค้นคว้าเรื่อง
การออกกำลัง และการพักผ่อน มาอ่านรายงานให้เพื่อน
ฟังอีก

บทที่ ๖

การออกกำลังกายและการพักผ่อน

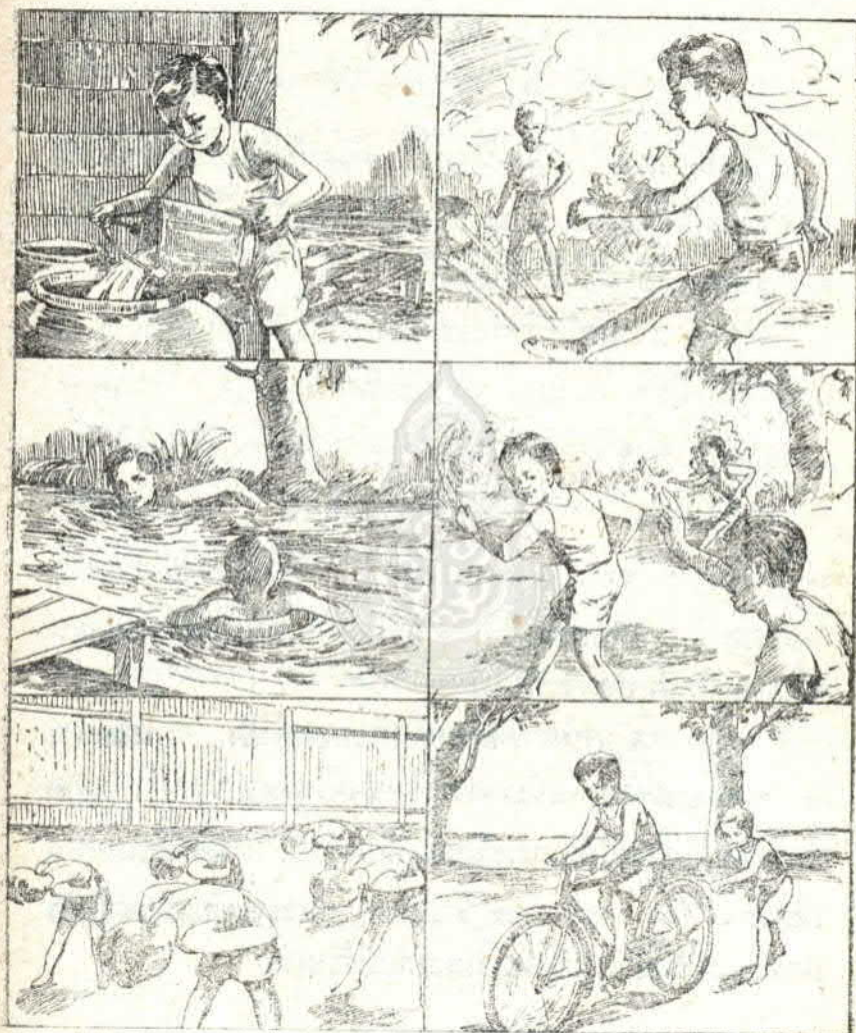
ในวันต่อมา นักเรียนที่ ไปค้นคว้าเรื่องการออกกำลังกาย และ การพักผ่อนก็มาอ่านรายงานของตนให้นักเรียนคนอื่น ฟัง รายงานที่อ่านในวันนั้นมีดังนี้

เราคงสังเกตได้ว่าตามธรรมดาเราไม่ชอบอยู่นิ่ง ๆ ถ้า คุกรจับให้นิ่ง ๆ เป็นเวลานานเราจะรู้สึกอึดอัดใจ อยาก เคลื่อนไหวแขนขาและลำตัวอยู่เสมอ ร่างกายมีความจำเป็น ต้องเคลื่อนไหว เพื่อเป็นการออกกำลังกาย ถ้าร่างกายได้ เคลื่อนไหวมาก ๆ เราจะรู้สึกเหนื่อย เราจึงต้องนั่งพักและ นอนหลับในเวลากลางคืน การออกกำลังกายและการพักผ่อน เป็นของจำเป็นที่เราจะต้องทำอยู่เสมอ

เราควรรู้จักแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย และการ พักผ่อนให้ถูกต้อง เราควรรู้ว่าออกกำลังกายเวลาไหน มาก น้อยเพียงไรจึงจะได้รับประโยชน์เต็มที่ การพักผ่อนก็เช่น เดียวกัน เราควรรู้ว่าวันหนึ่ง ๆ ควรจะพักผ่อนอย่างไร และจะนอนกี่ชั่วโมงจึงจะเป็นผลดีแก่ร่างกาย

การออกกำลังกาย

ร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ของเรา ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ



เราออกกำลังกายได้โดยวิธีต่าง ๆ

เมื่อ กล้ามเนื้อเหล่านี้ช่วยให้เราเคลื่อนไหวร่างกายได้ตาม
ที่เราต้องการ ถ้าเราใช้มันบ่อย ๆ มันก็จะเจริญเติบโตและ
ทำงานได้คล่องแคล่ว เวลาเจ็บเราต้องนอนพักนาน ๆ เรา
จะรู้สึกอ่อนเพลีย เวลาหายเจ็บแล้วต้องมาหัดเดินกัน
ใหม่ ส่วนกล้ามเนื้ออื่นเราก็กต้องมาฝึกกันอีก มันจึงจะ
ทำงานได้คล่องแคล่วอย่างเดิม

การออกกำลังกาย นอกจากจะเป็นการหัดให้กล้ามเนื้อ
ทำงานได้คล่องแคล่วแล้ว ยังให้ประโยชน์ดังนี้

๑. ทำให้ร่างกายแข็งแรงและเติบโตได้สัดส่วน
๒. ทำให้เรารู้จักเคลื่อนไหวร่างกายได้ดั่งใจ
๓. ป้องกันไม่ ให้เราเจ็บป่วยได้ง่าย
๔. ทำให้เราเบิกบานใจและเป็นสุข

การออกกำลังกายนั้นเราทำได้หลายวิธี เช่น ออกกำลังกายด้วย
การทำงาน ด้วยการเล่นกีฬา และกายบริหาร เป็นต้น
การออกกำลังกายด้วยการทำงานนั้น มีประโยชน์สองอย่าง คือ
ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการช่วยผู้ปกครองไปในตัว
ด้วย

งานในบ้านที่เราจะช่วยให้ได้มีหลายอย่าง เช่น กวาดบ้าน

หมู่บ้าน ชักผ้า ตักน้ำ เลี้ยงสัตว์ และทำสวนเป็นต้น
ถ้าในบ้านเรามีคนหลายคนเราอาจจะแบ่งงานกันทำ และจะ
เลือกทำแต่งงานที่เราชอบก็ได้

การเล่นกีฬาที่เป็นของจำเป็น ครูของเราทราบเรื่องนดี
จึงให้เราเล่นพลศึกษาในเวลาเรียน เราเป็นนักเรียนต้องนั่ง
ทำงานอยู่กับโต๊ะวันละนาน ๆ เราจึงควรเล่นเสียบ้าง จึงจะ
ไม่รู้สึกเบื่อหน่ายในการเรียน

เวลาเล่นเราควรที่จะเล่นอย่างมีระเบียบ ครูของเรา
สอนให้เล่นกีฬาหลายอย่าง ซึ่งมีข้อบังคับ ให้คนเล่นปฏิบัติ
ตาม กฎข้อบังคับเป็นของจำเป็นในการเล่นกีฬา เพราะ
เวลาเล่นด้วยกันหลายคน ถ้าต่างคนต่างเล่นตามความพอใจ
ของตงก็จะเกิดยุ่งยากกันใหญ่ กฎข้อบังคับในการเล่น ช่วย
ให้เราเล่นได้สนุกสนานดี

เวลาเล่นกีฬาเราควรที่จะเล่นในที่โล่งแจ้ง เช่นเล่นใน
สนามของโรงเรียน เป็นต้น การเล่นกีฬาทำให้เราหายใจแรง
ร่างกายเราต้องการอากาศบริสุทธิ์มาก ๆ ถ้าจำเป็นต้องเล่น
ในที่ร่มหรือในห้อง เราก็ควรจะเล่นแต่กีฬาเบา ๆ

เราควรเลือกเล่นกีฬา ในเวลาที่อากาศไม่ร้อนเกินไป
เช่นในเวลาเช้าและเวลาเย็น เป็นต้น ถ้าเราเล่นในเวลา

แดดร้อนจัดเกินไป เราจะเหนื่อยเร็วและเหนื่อยมากเกินไป
ไป ไม่เป็นผลดีแก่ร่างกาย

การเดิน การวิ่ง และการว่ายน้ำก็เป็นการออกกำลังกาย
ที่ดี เช่นเดียวกับกีฬาอย่างอื่น ถ้าจะเดินเล่นเราควร
จะเดินในถนนที่ ไม่มีรถมาก หรือควรไปเดินเล่นในทุ่งนาที่
โล่งแจ้ง ถ้าจะวิ่งก็ควรวิ่งในสนามซึ่งมีพื้นเรียบ ถ้าไป
วิ่งในที่ขรุขระเราอาจจะหกล้ม หรือเท้าของเราอาจจะแพลง
ได้ ถ้าจะว่ายน้ำเราควรไปกับผู้ใหญ่ เราควรว่ายน้ำในน้ำที่
สะอาด และน้ำนั้นต้องไม่ไหลเชี่ยว แม่น้ำที่ไหลเชี่ยวอาจ
ทำให้เราได้รับอันตรายได้ง่าย

ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย

๑. ควรออกกำลังกายทุกวัน
๒. ควรออกกำลังกายแต่พอควร ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป
๓. ควรเล่นหรือออกกำลังกายในที่ ๆ โล่งแจ้ง ซึ่งมีอากาศปลอดโปร่ง

๔. ควรออกกำลังกายในเวลาอากาศไม่ร้อนจัดเกินไป เช่น
ในเวลาเช้าหรือเวลาเย็น

๕. เวลาเล่นหรือทำงาน ควรให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ได้ทำงานด้วยกัน

๖. เวลาเล่นด้วยกันหลายคน ควรเล่นให้ถูกข้อบังคับ และควรเล่นให้เป็นระเบียบ

ข้อแนะนำหลังจากออกกำลังแล้ว

๑. เมื่อเลิกเล่นหรือเลิกทำงานใหม่ๆ ควรนั่งพักให้หายเหนื่อยเสียก่อนจึงดื่มน้ำ ถ้ารีบดื่มน้ำเร็วเกินไปจะทำให้เราจุกเสียดในท้อง

๒. เมื่อเล่นหรือทำงานแล้ว ควรรอให้เหงื่อแห้งเสียก่อนจึงอาบน้ำ ถ้าอาบน้ำทันทีเราอาจจะเป็นหวัดได้

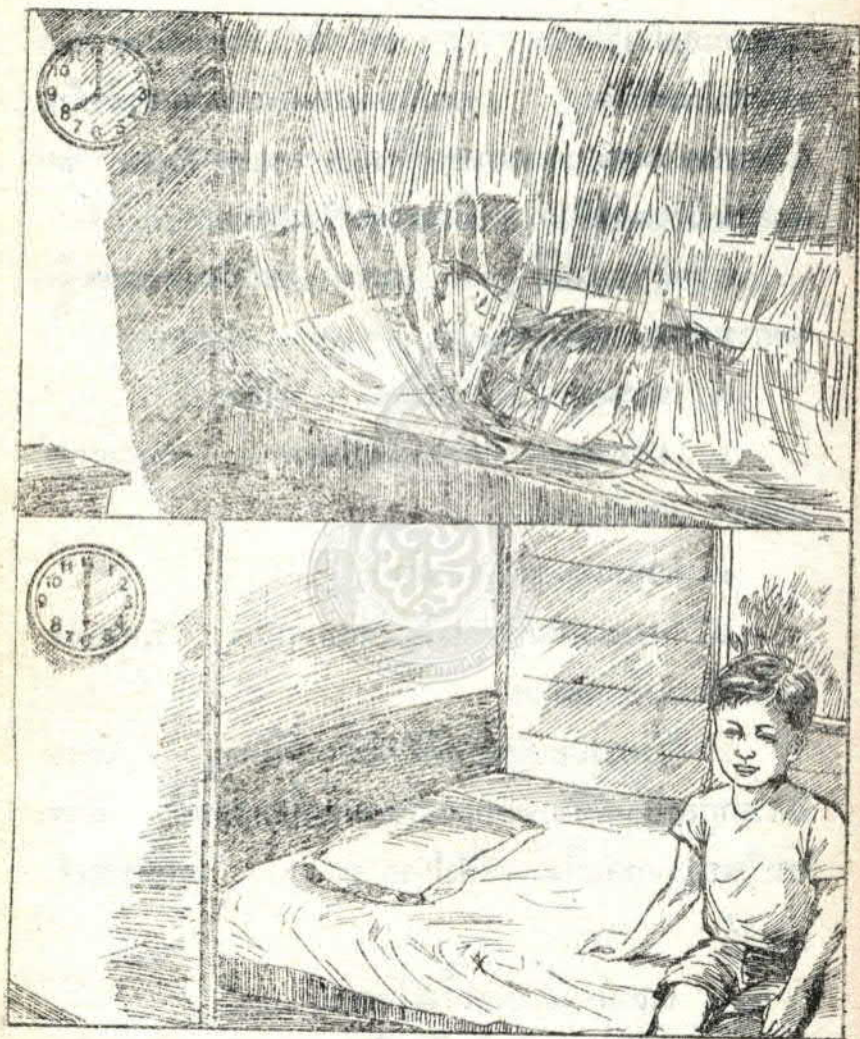
๓. ถ้ารู้สึกร้อนเกินไป เราควรจะนั่งพักนิ่งๆ ไม่ควรไปนั่งตากลมหรือใช้พัดพัดเหงื่อให้แห้ง และไม่ควรถอดเสื้อทันที

๔. เมื่อออกกำลังเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารทันที

การพักผ่อน

เมื่อเล่นหรือทำงานเหนื่อยแล้ว เราจำเป็นต้องพักผ่อน การทำงานหรือเล่นมากเกินไปโดยไม่พักผ่อนให้เพียงพอ ย่อมให้โทษแก่ร่างกาย

เราอาจจะพักผ่อนได้หลายวิธี เช่น นั่งเล่น นอนเล่น



ควรรอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้า

และนอนหลับเป็นต้น เวลา^๑นึ่งพักเราควร^๒นั่งในที่^๓ ๆ ไม่
 อากาศ^๔ปลอดโปร่ง เช่น^๕นั่งในสนามหรือระเบียงหน้าบ้าน
 วันไหนเราเหนื่อยมากเราอาจจะต้องนอน^๖เล่นบ้าง เวลา^๗นอน
 เล่นเราควร^๘จะนอนในที่^๙ ๆ มืดม^{๑๐}ถ่ายเทได้สะดวก

การ^{๑๑}พักผ่อนที่^{๑๒}ดีที่สุด คือ การ^{๑๓}นอนหลับในเวลา^{๑๔}กลางคืน
 ข้อควร^{๑๕}ทำในการ^{๑๖}นอน^{๑๗}มีดังนี้

๑. ควร^๑นอนอย่างน้อยวันละ ๑๐ ชั่วโมง
๒. ควร^๒นอนและตื่นนอนให้^๓เป็นเวลา^๔ ตื่นนอนแต่
 หัวค่ำ และ^๕ตื่นแต่เช้า
๓. เวลา^๖นอนควร^๗เปิดหน้าต่าง
๔. ควร^๘นอนในมุ้งและใช้^๙ผ้าห่มคลุมตัว^{๑๐} แต่ไม่ควร^{๑๑}
 คลุมหน้าและศีรษะด้วย
๕. ไม่ควร^{๑๒}นอนใกล้หน้าต่าง^{๑๓}ที่^{๑๔}มืด^{๑๕}เกินไป^{๑๖} เพราะ^{๑๗}
 ในเวลา^{๑๘}กลางคืน^{๑๙}มัน^{๒๐}จะ^{๒๑}ถ่ายเทอากาศ^{๒๒}ที่^{๒๓}เสีย^{๒๔}ออกมา^{๒๕} ถ้าเรา^{๒๖}
 หายใจ^{๒๗}ในอากาศ^{๒๘}เสีย^{๒๙}นั้น^{๓๐}เข้าไป^{๓๑}มาก ๆ เรา^{๓๒}จะ^{๓๓}เจ็บ^{๓๔}
 บ่อย^{๓๕}ได้
๖. เวลา^{๓๖}นอนควร^{๓๗}ใส่^{๓๘}เสื้อ^{๓๙}ผ้า^{๔๐}ห่ม^{๔๑}
๗. ไม่ควร^{๔๒}นอนในมุ้ง^{๔๓}เดียวกัน^{๔๔}หลาย ๆ คน
๘. เวลา^{๔๕}นอนไม่ควร^{๔๖}จุด^{๔๗}ตะเกียง^{๔๘}ไว้ ความ^{๔๙}ร้อน^{๕๐}จาก

ตะเกียงทำให้อากาศไม่^๔ต^๕ นอกจากนั้นตะเกียงที่จุดไว้อาจจะ^๕
ทำให้เกิดไฟไหม้ขึ้นได้

รายงานของนักเรียน^๕ครูเกษมชอบมาก^๕ ครู
เกษมชมเชยนักเรียนที่^๔ไป^๕ช่วย^๕กัน^๕ รวบรวม^๕เรื่อง^๕จริง^๕ให้^๕คำ
แนะนำที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน^๕ นักเรียน^๕อื่น ๆ^๕ ครู^๕สกล^๕ชื่น
ชม^๕ จึงขอ^๕ใจ^๕นัก^๕เรียน^๕เจ้าของ^๕เรื่อง^๕ทุกคน



อากาศและการหายใจ

วันหนึ่งครูเกษมพานักเรียนไปเรียนนอกสถานที่ ทท
ไปนั้น เป็นทุ่งกว้าง ครูพานักเรียนไปดูชาวนาเกี่ยวข้าว
เพื่อจะให้เด็ก ๆ ได้เห็นว่าชาวนาทำงานอย่างไร

นักเรียนไปถึงทุ่งนาในเวลาสาย ครูเกษมเข้าไปคุย
กับชาว นาแล้ว แนะนำให้นัก เรียนทำความ เคารพเจ้า ของบ้าน
ชาวนาและกรรยาต่างก็ต้อนรับนักเรียนเป็นอย่างดี ชาวนา
พาไปดูกองข้าวที่ตนเก็บเกี่ยวแล้ว และพาไปดูนาซึ่งยังเกี่ยว
ข้าวไม่หมด

ชาวนาเกี่ยวข้าวให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง นักเรียน
โต ๆ หลายคนเห็นเข้าก็นึกสนุก จึงรับอาสาชาวนาว่าจะ
เกี่ยวข้าวให้ กรรยาชาวนาจึงไปเอาเคียวมาให้สองสาม
เล่มให้นักเรียนโต ๆ ลองเกี่ยวข้าวดู เมื่อฝึกหัดไปไม่นาน
นักเด็กพวกนั้นก็เกี่ยวข้าวเป็น นักเรียนอื่น ๆ ก็อยากลอง
บ้าง ครูเกษมจึงแนะนำว่าควรจะผลัดเปลี่ยนกันลองดู เมื่อ
ทดลองทั่วกันแล้ว จึงให้เด็กโต ๆ สองสามคนเกี่ยวข้าว
ช่วยชาวนาต่อไป

เด็กอื่นที่อยู่ว่าง ๆ ไม่มีงานทำก็เล่นไล่จับกัน ครู

เกษม กลัว ว่าเด็ก เหล่า นั้นจะ ทำ ความ รำคาญ ให้แก่ เจ้า ของ บ้าน จึงหัน ไปถาม ขาวนา ว่ามีอะไร ให้นักเรียน ทำบ้าง ขาว นา ตอบ ว่าตน ยังไม่ได้เก็บ ข้าว มา รวม เป็น กอง อีกมาก ถ้า นัก เรียน ช่วย กัน แยก มา คน ละ ไม้ ละ มือ ก็ คง จะ เสร็จ เร็ว ๆ

ครูเกษมจึงบอกกับนักเรียนว่า เราควรจะช่วยเจ้าของ บ้านทำงานบ้าง เพราะเราได้เรียนรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์จาก ท่านมาก นักเรียนทุกคนเต็มใจทำงานให้ ครูจึงขอร้องให้ ภรรยาขาวนาพานักเรียนไปเก็บข้าว

ภรรยา ขาวนา พานัก เรียน ไปดู มัด ข้าว ที่ยัง ไม่ได้ เก็บ นักเรียน เห็นขาว นาวาง ข้าวที่ เกยวเลวบนพน ดินเป็น มัด ๆ จึงช่วยกันแยกมัดข้าวเหล่านั้นมารวมบนกองข้าว ภรรยา ขาว นา และ ครู เกษม คอย ช่วย ให้ นัก เรียน วาง ข้าว ให้ ถูก ที่ เด็ก ๆ เมื่อได้ทำงาน ที่สนุกใน กลางแจ้ง เช่นนั้นก็ ชอบใจรีบ ไปแยกมัดข้าวจากที่ต่าง ๆ มาจนหมด ต่างคนต่างรู้สึก เหนื่อยและเหงื่อไหลไปตาม ๆ กัน

ครูเกษมแนะนำให้นักเรียนของตนนั่งในร่ม เด็กบางคนจะถอดเสื้อเพราะทนนั่งไม่ไหว ครูจึงห้ามไว้ และ ถามเด็ก เหล่า นั้นว่าจำ เรื่องการออก กำล้าง และ การ พักผ่อนที่

เรียนมาได้อะไรเปล่า เด็กเหล่านั้นตอบว่าจำได้จึงยอม
ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูเกษม

เมื่อนักเรียนนั่งพักจนหายเหนื่อยแล้ว ครูจึงบอกให้
พากันไปคั้นน้ำและล้างหน้าล้างตา ภรรยาชาวนาช่วย
เหลือนักเรียนตมมาก เพราะนักเรียนเหล่านั้นไปช่วยตน
ทำงาน

พอถึงเวลา กลางวัน นักเรียนก็เอาอาหาร กลางวัน ที่ตน
ห่อมาจากบ้านออกมารับประทาน ภรรยาชาวนาเอากับ
ข้าวที่ตนทำไว้ออกมาแจกให้นักเรียนรับประทานด้วย ชาว
นาและภรรยาก็เข้ามาร่วมวงรับประทาน อาหารกับนักเรียนและ
ครูเกษม

เมื่อทุกคนรับประทานอาหารอิ่มกันหมด และล้างมือ
ล้างปากจนสะอาดแล้ว ก็พากันมานั่งพักใต้ร่มไม้ ลมพัด
มาเอื่อย ๆ ทำให้เย็นสบาย ครูเกษมจึงพูดขึ้นว่า “เหม
็นอากาศดีจริง”

เด็กคนหนึ่งถามว่า “คุณครูครับ ทำไมเวลาอยู่ใน
ทุ่งนาและมีลมพัดเราจึงรู้สึกสบาย”

ครูตอบว่า “ในที่ที่โล่งแจ้ง และมีลมพัดเอื่อย ๆ
เช่นนี้เป็นที่ที่อากาศดีเราจึงสบายใจ”

เด็กอีกคนหนึ่งถามว่า “อากาศมีประโยชน์แก่ร่างกายของเราอย่างไรครับ ”

ครูเกษมตอบว่า “มีประโยชน์มาก เธอจะสังเกตได้ว่าเราต้องหายใจเอาอากาศเข้าไปทุกเวลา ถ้าเราหยุดหายใจเราก็จะตาย เธออาจจะสงสัยว่าเวลาเราหายใจเราทำอย่างไร การหายใจของคนแบ่งออกเป็นสองตอน คือ ตอนที่หนึ่งเราสูดอากาศเข้าไปในร่างกาย ตอนที่สองเราขับอากาศออกจากร่างกาย เราเรียกว่าหายใจเข้าและหายใจออก เวลาหายใจเข้าเรารับเอาอากาศดีเข้าไป และเวลาหายใจออกเราย้ายเอาอากาศเสียออกมา ถ้าเราอยู่ในที่ที่อากาศดี เราก็สูดเอาอากาศดีเข้าไปได้มาก ดังนั้นเราจึงรู้สึกสบาย ”

นักเรียนถามต่อไปอีกว่า “คุณครูพูดเหมือนกันว่าอากาศมีตัวตน ที่จริงมันไม่มีอะไรใช่ไหมครับ ”

ครูตอบว่า “อากาศเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนจริง เธอสังเกตเวลาลมพัดหรือเปล่า ลมนั้นแหละคืออากาศที่เคลื่อนที่ไปมา ถ้ามันไม่มีตัวตนมันก็จะเคลื่อนที่ไม่ได้ ”

นักเรียนพูดว่า “ผมมองดูในท้องฟ้าเปล่าไปหมด ดู ๆ ก็ไม่น่าจะมีอะไร ”

ชาวนาจึงพูดขึ้นบางว่า “ผมก็ไม่เคยทราบเรื่อง
 อากาสมาก่อน ผมอยากถามคุณครูว่า อากาสคืออะไร
 กันแน่”

ครูเกษมตอบว่า “อากาศประกอบด้วยของหลาย
 อย่าง ส่วนสำคัญเขาเรียกว่าก๊าซ ก๊าซนั้นคือวัตถุที่เบาและ
 เคลื่อนไหวไปมาได้ เวลามันเคลื่อนที่เราเรียกว่าลม ใน
 อากาสมีก๊าซหลายอย่าง แต่ผมจะไม่เอ่ยชื่อเพราะจำยาก
 นอกจากก๊าซชนิดต่าง ๆ แล้ว ยังมีไอน้ำ ฝุ่นละออง และ
 เชื้อจุลินทรีย์ตัวเล็ก ๆ ปนอยู่ ก๊าซบางชนิดเป็นอันตราย
 แก่ร่างกาย ถ้าสูดเข้าไปมากเราอาจจะเจ็บป่วยได้ง่าย”

ชาวนาถามต่อไปว่า “แล้วเราจะทราบได้อย่างไรว่า
 เราหายใจเอาก๊าซที่ร่างกายของเราต้องการเข้าไป”

ครูเกษมตอบว่า “ข้อนี้ตอบไม่ยาก ร่างกายของ
 เราจะบอกเราเอง ถ้าเราหายใจเอาอากาศดีเข้าไปเราจะรู้สึก
 สบาย ร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า ถ้าเราหายใจเอาอากาศ
 ไม่ดีเข้าไปเราจะไม่สบาย รู้สึกวิงเวียนศีรษะ อย่างคุณลุง
 อยู่ในทุ่งนาเช่นนี้ไม่ต้องเดาตรองเรื่องอากาศ เพราะ
 อากาศที่ดีอยู่ตลอดเวลา เรื่องอากาศนี้คนที่อยู่ในเมือง

เสียเปรียบคนที่อยู่ในทุ่งนามาก เพราะในเมืองมีคนอยู่มาก
อากาศจึงไม่ดี ”

นักเรียนถามว่า “ทำไมอากาศในเมืองจึงไม่ดีครับ ”

ครูตอบว่า “อากาศในเมืองไม่ดีเพราะเหตุหลายประการ
ประการที่หนึ่งในเมืองมีฝุ่นละอองมาก ฝุ่นละออง
เป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ประการที่สองในเมืองมีบ้าน
ช่องหนาแน่น ลมพัดผ่านไม่สะดวก อากาศเสียไม่มีทาง
ถ่ายเทออกไป ประการที่สาม ในเมืองมีคนมาก คนเรา
ข่มขูดอากาศดีเข้าและถ่ายอากาศเสียออก อากาศเสีย
จึงมีมากกว่าในทุ่งนา ซึ่งไม่มีใคร มาถ่ายอากาศเสียให้ปะปนกับ
อากาศดี ประการที่สี่ คนที่อยู่รวมกันมาก ๆ อาจจะมี
คนเป็นโรคบาง เชื้อโรคนั้นตัวนิดเดียว บางอย่างก็ลอย
ไปกับอากาศได้ ใครสูดมันเข้าไปมันก็จะไปทำให้เกิดโรค
ขึ้น ”

ขานาจึงพูดว่า “แหม เมื่อทราบอย่างนั้นผมจึงรู
สึกว่าตัวเองเป็นคนโชคดี ถ้าเข้าไปอยู่ในเมืองผมคงต้อง
สูดอากาศเสียเข้าไปวันละมาก ๆ ”

เมื่อได้ฟังดังนั้นเด็กหลายคนก็รู้สึกไม่สบายใจ ครู
เกษมสังเกตเห็นก็พูดว่า

“พวกเราที่อยู่ในเมืองไม่ต้องตกใจ ถึงแม้อากาศในเมืองจะไม่ดีเราก็มีทางแก้ไขบ้าง เวลาพวกเธอไปโรงเรียนเธอก็ได้อยู่ในที่โล่งแจ้ง ได้สูดอากาศดีวันละหลาย ๆ ชั่วโมง เวลาอยู่บ้านถ้าเธอเปิดประตูหน้าต่างทุกบาน อากาศในบ้านเธอก็จะไม่เสียมากเกินไป”

นักเรียนคนหนึ่งถามว่า “ถ้าเปิดประตูและหน้าต่างทำไมอากาศจึงดีขึ้นครับ”

ครูตอบว่า “ที่เราเปิดประตูหน้าต่างมาก ๆ ก็เพราะเราต้องการให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก เธอทราบแล้วว่าอากาศมันเคลื่อนที่ไปมาได้ ถ้าเธอเปิดประตูหน้าต่าง อากาศก็เคลื่อนไหลเข้าออกได้ อากาศเสียจะออกจากบ้าน และอากาศดีจะเข้ามาแทนที่”

นักเรียนพูดว่า “เวลาเปิดหน้าต่าง บางทีแดดส่องเข้ามากทำให้ร้อน อย่างนั้นผมควรจะทำอย่างไรครับ”

ครูตอบว่า “แสงแดดเป็นของดี ก็ว่ามันช่วยฆ่าเชื้อโรคในอากาศได้มาก ถ้าเธอเปิดหน้าต่างให้แดดเข้าได้ แสงแดดก็จะฆ่าเชื้อโรคในห้องของเธอ ส่วนที่วาร์อนนั้นเธอป้องกันง่ายนิดเดียว ถ้าแดดส่องเข้ามาในห้องไหน เธอไม่ไปนั่งในห้องนั้น เธอก็จะไม่เดือดร้อน”

นักเรียนคนหนึ่งถามว่า “เราเคยเรียนมาว่าไม่ควรนอน
ใกล้หน้าต่างหมดต้นไม้ใหญ่ ต้นไม้มันทำอะไรครับอากาศจึง
ไม่ดี”

ครูตอบว่า “ต้นไม้มันย่อยอาหารในเวลากลางวัน อา-
หารของต้นไม้มาจากอากาศบ้าง มาจากพื้นดินบ้าง ใบไม้ทำ
หน้าที่เป็นตู้ปรุงอาหาร เวลาปรุงอาหารนั้นแหละใบไม้จะถ่าย
เทก๊าซชนิดหนึ่งซึ่งเป็นอันตรายแก่คนออกมา ถ้าเราสูดเอา
ก๊าซนั้นเข้าไปมาก ๆ เราอาจจะเจ็บได้”

นักเรียนถามต่อไปว่า “นอกจากต้นไม้แล้วยังมีอะไร
อีกที่ทำให้อากาศไม่ดีครับ”

ครูตอบว่า “ควันไฟก็ทำให้อากาศเสีย ความร้อนจาก
กองไฟใหญ่ ๆ ก็ทำให้อากาศเสีย และฝุ่นละอองมาก ๆ ก็
ทำให้อากาศเสียเหมือนกัน เธอจะสังเกตได้ว่าในที่ ๆ มีฝุ่นละ
ออง หรือควันไฟมาก ๆ เธอจะหายใจไม่สะดวก บางที่เธอ
จะจาม ที่เธอจามก็เพราะจมูกของเธอสูดเอาอากาศที่ร่างกาย
ของเธอไม่ต้องการเข้าไปมากเกินไป”

นักเรียนช่วยกันถามครูเกษมจนเข้าใจเรื่องอากาศอย่าง
แจ่มแจ้ง แล้วก็หันไปพูดเรื่องอื่น ไม่นานนักครูเกษมและ
นักเรียนก็กล่าวขอบคุณชานาและภรรยาแล้วก็ลากลับ

บทที่ ๘

การป้องกันและรักษาอวัยวะบางอย่าง

ในเวลาเช้าก่อนเข้าห้องเรียน นักเรียนหลายคนวิ่งเล่นในสนาม ครูเกษมมาโรงเรียนแต่เช้าก็ไปเดินดูเล่นเด็กให้เล่นกันอย่างมีระเบียบ ครูเกษมแลเห็นเด็กในชั้นของตนคนหนึ่งดึงหูนักเรียนอีกคนหนึ่งเล่น จึงเดินไปห้ามปราม บอกว่าการเล่นเช่นนั้นเป็นอันตราย ควรจะเล่นอย่างอื่นดีกว่า เด็กนั้นก็ขอโทษเพื่อนแล้วเล่นอย่างอื่นต่อไป

เมื่อถึงเวลาเรียนสุขศึกษาครูเกษมจึงกล่าวกับนักเรียนว่า “เราทุกคนเห็นนักเรียนเล่นดึงหูกัน การทำเช่นนั้นอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้ วันนครจะพูดถึงการป้องกันและรักษาอวัยวะบางอย่าง บางที่เราอาจจะรักษาตัวได้ดีขึ้น ใครทราบบ้างว่าอวัยวะคืออะไร”

นักเรียนคนหนึ่งตอบว่า “อวัยวะคือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา หู และตาครับ”

ครูเกษมยิ้มและชมว่า “ถูก เธอตอบดีมาก ใครทราบบ้างว่าอวัยวะอะไรที่สำคัญที่สุดในตัวเรา”

เด็ก ๆ ต่างก็แย่งกันตอบ บางคนว่าตา บางคนว่าหู บางคนก็ว่ามือ และบางคนก็ว่าเท้า ครูเกษมเขียนชื่ออวัยวะต่าง ๆ

ลงบนกระดานดำ แล้วบอกกับนักเรียนว่า ท่านจะให้นักเรียน
รับหน้าที่ไปอ่านหนังสือแล้วมารายงานให้ชั้นทราบ นักเรียน
ก็เต็มใจแบ่งกันไปทำงาน

หลายวันต่อมา เมื่อนักเรียนไปค้นคว้าจากตำราได้มาก
พอแล้วก็ไปแจ้งแก่ครูว่า ตนพร้อมที่จะอ่านรายงานให้เพื่อน
ฟังแล้ว ครูเกษมก็ให้นักเรียนผลัดกันอ่านรายงานตามเรื่องที่
ตนไปค้นคว้ามาได้ดังนี้

๓.๑

ตาเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะทำอะไร
เราต้องใช้ตาดูเป็นส่วนมาก ถ้าตาของเราทำงานไม่ได้ดี คือ
มองอะไรไม่ค่อยเห็น เราก็จะได้รับความลำบากมาก

ตาเป็นอวัยวะที่อาจจะเป็นอันตรายได้ง่าย เราควรบอ
กันและรักษาให้ดี ขอควรระวังดังนี้

๑. เราไม่ควรมองดูแสงที่สว่างมากเกินไป เช่นไม่ดู
ดวงตะวัน หรือดวงไฟที่สว่างมาก ๆ

๒. เราไม่ควรดูของขาว ๆ กลางแดด การทำเช่นนั้น
จะทำให้ตาพร่า และจะทำให้สายตาสั้นในภายหลัง

๓. เวลาอ่านหนังสือควรอ่านในที่ที่มีแสงสว่างมากพอ
ควร ถ้าแสงสว่างมีน้อยเกินไปเราจะต้องเพ่งดูตัวหนังสือมาก ๆ

อาจจะทำให้สายตาดำไม่ดี

๔. เวลาอ่านหนังสือ เราควรอ่านเมื่อร่างกายอยู่กับที่
การเดินอ่านหนังสือ การอ่านหนังสือในรถหรือเรือซึ่งกำลัง
เคลื่อนที่จะให้โทษมากกว่าให้คุณ

๕. ถูกรู้สึกคันตา ควรจะใช้น้ำหรือน้ำสะอาดล้างตา
ไม่ควรใช้น้ำมือถูหรือขยตา มือของเราสกปรกคงจะทำให้ตา
สกปรกตามไปด้วย

๖. เวลาพองเข้าตาเราควรล้างตาเสียก่อนจึงค่อยให้คนอื่น
เอาสำลีที่สะอาดเช็ดออก ถ้าเอาพองออกจากตายังไม่ได้ ก็
ควรจะไปหาหมอมั้ที่

๗. เราควรระวังไม่ให้คว้นไฟ หรือฝุ่นละอองเข้า
ตาได้

๘. เวลาเล่นควรเล่นแต่สิ่งที่จะไม่เป็นอันตรายแก่ตา
เช่น ไม่เล่นยิงกันด้วยไม้ซางหรือหนังสติ๊ก

๙. เวลาอาบน้ำไม่ควรให้น้ำเข้าตา ถ้าลงว่ายนน้ำในแม่น้ำ
ลำคลองก็ควรระวังไม่ลืมตาในน้ำ

๑๐. ไม่ควรใช้ผ้าสกปรกเช็ดหน้า สิ่งสกปรกอาจจะ
เข้าตาได้ง่าย

๑๑. ถูกรู้สึกว่าเคืองตา แสบตา หรือมองเห็นอะไร

ไม่กัณฑ์ควรจะไปหาหมอทันที

๑๒. เราควรระวังไม่ใช่เสื้อผ้า หรือสิ่งของร่วมกับคน เป็นโรคตา ซึ่งอาจจะติดต่อกันได้

โรคที่เกิดขึ้นตามีหลายอย่าง โรคที่เล็กน้อย คือ โรคตาแดง ริดสีดวงตา ฉะนั้นถ้าเราเป็นโรคตาเราควร จะรีบไปให้หมอรักษา การไปชื้อยาจากร้านมาหยอดตาเอาเอง ย่อมทำให้เกิดอันตรายได้ง่าย ขอนเราไม่ควรทำ

เด็กบางคนสายตาไม่ปกติ เช่นสายตาวัว สายตาสั้น หรือสายตาไม่ประสานกัน อาการเหล่านี้เรารักษาเอาเองไม่ได้ ต้องอาศัยหมอผู้ชำนาญเป็นผู้แนะนำ ถ้ารู้สึกละอายตา ไม่ได้เราควรบอกให้ผู้ปกครองพาไปหาหมอ หมอจะได้ช่วย ประกอบแว่นให้ใส่ เพื่อให้สายตาของเราดีขึ้น

เมื่อนักเรียนพวกแรกอ่านรายงานจบ ครูเกษมก็กล่าว ขอบใจนักเรียน พวกนั้น และให้พวก ต่อไป ออกมา อ่าน รายงาน ของตน พวกที่สองอ่านรายงานเรื่องहुट्टन

ห

ห มีความสำคัญพอ ๆ กับตา ตลอดเวลาที่ตนอยู่เรา ต้องใช้หูสำหรับฟังเสียงต่าง ๆ เมื่อเรารู้ว่าเป็นของสำคัญ เราก็ควรระวังรักษาให้ดี การระวังรักษาหู มีดังนี้

๑. ไม่ควรดึงหู ขยี้หู หรือใช้หูกันเล่น
๒. เวลาเล่นไม่ควรตบหูกันแรง ๆ เพราะการตบหูจะทำให้หูอักเสบ หรือหูหนวกได้ง่าย
๓. เมื่อรู้สึกคันหู ไม่ควรเอาไม้แหย่หู เพราะปลายไม้แข็ง ๆ อาจจะทำอันตรายแก่หูได้ง่าย
๔. เราควรระวังไม่ให้น้ำเข้าหู ถ้าน้ำเข้าโดยบังเอิญ ควรตะแคงหูที่น้ำเข้าลง แล้วกระโดดสักสองสามหน ถ้าน้ำยังไม่ไหลออกมาจากหู ก็ให้เอาน้ำกรอกหูนั้นให้เต็ม แล้วทำอย่างเดิมอีก เมื่อน้ำไหลจากหูหมดแล้ว เราควรใช้สำลีพันปลายไม้เข้าไปเช็ดในรูหูให้แห้ง
๕. ควรระวังไม่ให้มดหรือแมลงเข้าหู ถ้าแมลงเข้าหู ควรจะรีบไปหาหมอ ให้หมอช่วยเอาออกให้
๖. ควรระวังไม่ให้หูได้รับเสียงที่ดังเกินไปเช่นเสียงป่น หรือเสียงฟ้าร้อง ถ้ารู้ว่าเสียงเช่นนั้นจะเกิดขึ้นก็ควรเอามืออุดหู และอ้าปากให้กว้าง
๗. เวลาเล่นกันไม่ควรจะตะโกนกรอกหูเพื่อน การทำเช่นนั้นอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้ง่าย
๘. ไม่ควรดำน้ำนาน ๆ เพราะการดำน้ำนาน ๆ จะทำให้หูอักเสบ

ธ. ถ้ารู้สึกว่ามีเจ็บ หรือได้ยินเสียงต่างๆ ไม่นั่นก็
ควรจะไปปรึกษาหมอ

ครูเกษมถามนักเรียนว่า ใครมีอะไรจะรายงานอีก
นักเรียนหลายคนยกมือขึ้น และบอกกับครูว่าพวกที่ไปค้นคว้า
เรื่องฟันและเรื่องมือและเท้ายังไม่ได้อ่านรายงาน ครูเกษม
จึงกล่าวขบขันกับนักเรียนพวกนั้น แล้วจึงเชิญให้พวกที่ไปค้นคว้า
เรื่องฟันมาอ่านรายงานให้เพื่อนฟัง

ฟัน

ฟันเป็นอวัยวะที่ทำประโยชน์ให้แก่ง่ายกายมาก เราต้อง
ใช้ฟันสำหรับเคี้ยวอาหาร ถ้าฟันของเราไม่ดี เราจะเคี้ยว
อาหารไม่ละเอียด จะทำให้อาหารย่อยยาก ร่างกายของเรา
อาจจะไม่ได้รับอาหารเต็มที่ จึงไม่แข็งแรง เราควรจะระวัง
รักษาฟันให้ดีดังนี้

๑. เราไม่ควรอมขนมหวานไว้ในปากนานๆ น้ำตาลใน
ขนมจะทำให้ฟันผุเป็นรู และฟันจะเสียได้ในภายหลัง

๒. เวลารับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ เราควรบ้วน
ปากให้สะอาด

๓. เราไม่ควรกัดหรือเคี้ยวของที่แข็งเกินควร ฟัน
ของเราจะไวเคี้ยวอาหาร ไม่ควรเอาไปกัดของแข็งๆ เล่น

บทที่ ๑๐

การป้องกันอุบัติเหตุบางอย่าง

วันหนึ่งครูเกษมเอาหนังสือเล่มเล็กๆ มาแจกนักเรียน
ในชั้นคนละเล่ม หนังสือเล่มนั้นชื่อว่า “คู่มือการป้องกัน
อุบัติเหตุสำหรับนักเรียน” ครูแนะนำให้นักเรียนทุกคนอ่าน
หนังสือเล่มนั้นและให้ทำตามคำแนะนำในหนังสือโดยทั่วกัน

เมื่ออ่านหนังสือจบ และครูอธิบายให้ฟังเพิ่มเติมแล้ว
นักเรียนจึงได้ทราบว่า หนังสือเล่มนั้นองค์การรัฐบาล แห่งหนึ่ง
พิมพ์ขึ้นแจกแก่นักเรียนโดยไม่คิดมูลค่า นักเรียนทั้งชั้นต่าง
ก็ยกขอบคุนองค์การนั้นทมิจิตใจเพื่อแผ่ถึงกับพิมพ์หนังสือทมิ
ค่านันแจกให้แก่พวกตน

คำแนะนำในหนังสือเป็นคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่
นักเรียนเป็นอันมาก ครูเกษมให้นักเรียนผลัดกันอ่านทีละคน
และให้นักเรียนซักถามถึงข้อความที่ยังสงสัยอยู่ เมื่อจบตอน
หนึ่ง ๆ ครูและนักเรียนก็อภิปรายกันว่า คำแนะนำตอนนั้นมิ
คุณค่าในการป้องกันอุบัติเหตุอย่างไร

ใจความในหนังสือเล่มนั้นมิตงน

อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้อย่างไร

อุบัติเหตุคือเหตุร้ายแรงซึ่งเกิดขึ้นโดยเราไม่รู้ตัว เหตุ

๓. ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ บางคนทำงานหรือเล่นในสิ่ง
ซึ่งเกินความสามารถของตน เมื่อตนไม่รู้จักอันตรายที่อาจจะ
เกิดขึ้นได้ ตนก็อาจจะได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุได้ง่าย

๔. ความเห็นแก่ตัว บางคนทำอะไรไม่คำนึงถึงผลร้าย
ที่ผู้อื่นจะได้รับ เช่น โยนเศษแก้วทิ้งไว้ริมถนนเป็นต้น การทำ
เช่นนั้นเท่ากับช่วยให้ผู้อื่นได้รับอันตรายจาก อุบัติเหตุได้ง่ายขึ้น
ต้นเหตุของอุบัติเหตุมีมากกว่านั้น แต่ต้นเหตุทั้งสี่ที่
กล่าวมานี้เป็นเหตุใหญ่ นักเรียนควรจะหลีกเลี่ยง ต่อไปนี้
เป็นข้อเตือนใจในการป้องกันอุบัติเหตุ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้
ในเวลาต่าง ๆ กัน

การป้องกันไฟ

เวลาไฟไหม้ ไฟไหม้จะทำลายทรัพย์สิน ชีวิต และ
ร่างกายของเราและของคนอื่นได้มาก ทุกคนมีหน้าที่ป้องกัน
อุบัติเหตุจากไฟไหม้ร่วมกัน เพราะเวลาไฟไหม้ที่ใดที่หนึ่งแล้ว
ไฟจะลุกลามไปติดต่อบ้านอื่นได้ง่าย ข้อควรจำในการป้องกัน
ไฟไหม้ดังนี้

๑. เวลาจุดไม้ขีดไฟแล้ว ไม่ควรโยนถ่านไม้ขีดไฟทิ้ง
ก่อนที่จะคุ้ให้แน่นว่ามันดับสนิทแล้ว

๒. ควรเก็บวัตถุเชื้อเพลิง เช่น ไม้ขีดไฟและน้ำมัน

เชื่อเพลิงให้อยู่ในที่ปลอดภัย

๓. เวลาจุดไฟเผาเศษขยะมูลฝอย ควรจะยืนดูอยู่
เพื่อระวังไม่ให้เศษถ่านไฟกระเด็นไปไหม้ท่อน เมื่อไฟไหม้
จนหมดแล้วก็ควรจะดูให้แน่ใจว่าไฟมอดหมดแล้วหรือยัง ถ้ายัง
ก็ให้อ่านาสาดีให้ดับเสีย

๔. เมื่อหุงต้มอาหารเสร็จแล้ว ต้องดับถ่านและไฟ
ในเตาให้หมด

๕. ควรเก็บข้าวของให้เป็นที่ สิ่งของที่ระคายไฟได้
ง่าย เช่น เศษกระดาษ ถ้าไม่ใช้ก็ให้ทิ้งเสีย

๖. เวลานอนไม่ควรจุดตะเกียงหรือเทียนไขไว้ เพราะ
ตะเกียงหรือเทียนไขอาจจะล้ม ทำให้ไฟไหม้ลุกลามไปที่
อื่นได้

๗. ถ้าคนในบ้านสูบบุหรี่ นักเรียนควรเตือนไม่ให้
เขาโยนก้นบุหรี่ที่ไม่ดับลงใต้ถุนบ้าน ก้นบุหรี่ที่เหลือนควรจะ
ดับให้สนิททิ้งโยนทิ้ง ถ้านักเรียนพบก้นบุหรี่ที่ไม่ดับทิ้งอยู่
บนถนน ก็ควรจะชี้เท้าขยเสียให้ดับ

๘. นักเรียนไม่ควรเห็นแก่ความสนุกเล็ก ๆ น้อย ๆ
เช่น เมื่อเห็นหญ้าแห้งในทุ่งนา หรือเห็นกองเศษกระดาษก็ไม่
ควรเอาไฟไปเผาเล่น

๕. เมื่อเห็นไฟไหม้ในที่ใดที่หนึ่ง ควรแจ้งให้ผู้อยู่ใหญ่ หรือเจ้าหน้าที่ทราบทันที

๑๐. เวลาเกิดไฟไหม้ และเจ้าหน้าที่กำลังดับเพลิง ไม่ควรไปยืนดูให้เกะกะกีดขวางเจ้าหน้าที่

การป้องกันอุบัติเหตุในเวลาทำงาน

๑. ก่อนจะทำงานควรจะได้ถามหรือเรียนงานที่จะทำนั้น ให้รู้เรื่องละเอียด แล้วควรจะรู้ต่อไปว่าอันตรายที่อาจจะเกิดจากงานนั้นคืออะไร

๒. เมื่อเวลาทำงานก็ควรทำโดยระมัดระวัง ไม่ประมาท หรือเลินเล่อ

๓. เมื่อทำงานเสร็จแล้วควรจะเก็บเครื่องมือเครื่องใช้ให้เป็นที่

๔. ไม่ควรทำงานที่หนักเกินกำลังของตน หรืองานที่มากเกินความสามารถของตน

๕. ถ้าจะต้องทำงานที่มีอันตราย ควรจะทำเมื่อมีคนอื่นอยู่ด้วย

๖. เวลาทำงานไม่ควรรีบร้อนเกินกว่าเหตุ การทำงานช้า ๆ จะทำให้งานนั้นเสร็จไปได้โดยไม่มีอันตราย

การป้องกันอุบัติเหตุในเวลาเล่น

๑. ควรเลือกสถานที่เล่นให้ดี ไม่ควรเล่นในที่ที่มีอันตราย เช่นบนรางรถไฟ ในตอนที่มารถพลุกพล่าน หรือไปปั่นต้นไม้เล่นเป็นต้น

๒. เวลาเล่นควรจะให้มีระเบียบ ถ้าจะเล่นกีฬาเป็นหมู่ เป็นพวกก็ควรจะมีกรรมการเป็นผู้ตัดสิน

๓. เวลาเล่นไม่ควรเอาจัดเอาเปรียบเพื่อน และไม่ควรถกเพื่อน

๔. เวลาเล่นควรแต่งตัวให้รัดกุม

๕. ถ้าจะเล่นว่ายน้ำ ควรจะว่ายน้ำในที่หนาไม่ไหลเชี่ยวเกินไป และควรจะไปเล่นกับผู้ใหญ่ ซึ่งจะช่วยเหลือตนได้

๖. ควรเล่นในเวลาอากาศเย็น ๆ เช่น เวลาเช้าหรือเวลาเย็น

๗. เวลาเล่นควรเล่นโดยระมัดระวัง ไม่ควรทำสิ่งที่ตนทำไม่ได้ เช่นไม่ควรกระโดดลงจากต้นไม้สูง ๆ เป็นต้น

การป้องกันอุบัติเหตุในเวลาเดินถนน

๑. เวลาเดินควรเดินบนทางเท้า

๒. ถ้าถนนที่เดินไม่มีทางเท้า จงเดินริมขวาของถนน

ถ้าทำดังนี้เราจะมองเห็นรถทวงบนถนนได้ทันที

๓. ควรข้ามถนนตรงสี่แยกทวิมบายจรรย์ และควรข้ามต่อเมื่อเจ้าหน้าที่ให้สัญญาณหยุดแก่รถในถนนที่เราจะเดินข้าม

๔. ถ้าถนนที่จะเดินข้ามไม่มีป้ายจราจร จงหยุดครู่เดียวเสียก่อน เมื่อเห็นว่าไม่มีรถในระยะใกล้จึงเดินข้าม เวลาข้ามถนนอย่าวิ่งเป็นอันขาด

๕. เวลาเดินในถนนที่ไม่ค่อยมีรถ อย่าเดินกลางถนนเป็นอันขาด รถอาจจะวิ่งมาโดยเราไม่รู้ตัวก็ได้

๖. ถ้าข้ามถนนที่มีรถพลุกพล่านไม่ได้ จงไปแจ้งแก่เจ้าหน้าที่ตำรวจให้ช่วยเหลือทันที

การป้องกันอุบัติเหตุในเวลาขึ้นรถโดยสาร

๑. รอให้รถหยุดกับที่ และให้คนลงให้หมดเสียก่อนจึงขึ้นรถ

๒. เวลาขึ้นรถไม่ควรรับวิ่งพรวดพราดขึ้นทันที ควรจะก้าวขึ้นช้า ๆ

๓. เมื่อขึ้นรถแล้วควรหาที่นั่ง และนั่งให้เป็นระเบียบ ถ้าไม่มีที่นั่งยืนเกาะในที่ ๆ ปลอดภัย

๔. เวลานั่งหรือยืนในรถไม่ควรยื่นศีรษะ มือ หรือเท้าออกนอกรถ ไม่ควรเกาะหรือโหนตัวออกมานอกรถเป็น

อำนาจ

๕. เมื่อจะลงรถให้แจ้งแก่เจ้าพนักงานประจำรถ เมื่อ
รถหยุดอยู่กับที่แล้วจึงลง

๖. เมื่อลงรถแล้ว อย่าเดินพรตพรตไปจากรถทันที
ถ้าจะข้ามถนนให้หยุดครู่ในถนนเสียก่อน

เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุในหนังสือเล่มนี้ เป็นของ
จำเริญทนักรักรรจก และเมื่อรู้จักแล้วนักเรียนควรปฏิบัติ
ตาม การป้องกันอุบัติเหตุเป็นของจำเริญ ถ้าเรารู้จักระมัด
ระวังตัวให้ดี เราจะพ้นจากอันตรายอันไม่จำเป็นได้ นักเรียน
ยังเป็นเด็ก ควรรักษาตัวให้ดี เพราะต่อไปนักเรียนจะเติบโต
เป็นพลเมืองดีของชาติสืบไป.







องค์การค้ำของมรดก

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มรดก
นายกำธร สัตถกุล พิมพ์ที่โรงพิมพ์มรดก

๑๒ พฤษภาคม ๒๔๕๖