



แบบเรียนพลานามัย
วิชา สุขศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



ของ กระทรวงศึกษาธิการ



แบบเรียนพลานามัย

วิชาสุขศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ของ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่สิบสอง ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๑๕

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๒.๐๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

จัดพิมพ์โดยองค์การค้ำของคุรุสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๕๒ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ นครหลวงกรุงเทพธนบุรี

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

๗๐๖๘๙๖ ค.๒

12209

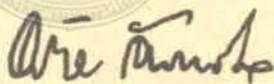
๗๐๖๘๙๖ ค.๒ ๕๖/๕



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำแบบเรียนสุขศึกษา เพื่อ
ใช้สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ขึ้น กระทรวงศึกษาธิการ
ได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๐๕



A handwritten signature in black ink, likely belonging to the Minister of Education at the time.

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

แบบเรียนพลานามัย วิชาสุขศึกษา ชั้นประถม
ปีที่ ๔ นี้ กรมวิชาการได้ขออนุมัติกระทรวงศึกษาธิการ
ให้นางผดุน สุวรรณาวิน เป็นผู้รับมอบหมายให้
เรียบเรียงขึ้น และกระทรวงศึกษาธิการได้แต่งตั้ง
แพทย์หญิงแฉล้ม วรรณานุสาร เป็นผู้ตรวจ จึงหวังว่า
แบบเรียนเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่การศึกษาสำหรับ
ชั้นนี้ตามสมควร



กรมวิชาการ

สารบาณ

	หน้า
บทที่ ๑ การบำรุงร่างกาย	๑
อาหาร	๒
น้ำ	๘
อากาศ	๑๑
การออกกำลังกาย	๑๕
การพักผ่อน	๑๗
บทที่ ๒ การป้องกันอันตรายในที่สำคัญ	๒๓
ประสาท	๒๓
ปอด	๒๕
หัวใจ	๒๗
กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก	๓๐
บทที่ ๓ การเว้นจากของเสพติดที่ให้โทษ	๓๓
ชาและกาแฟ	๓๔
บุหรี่	๓๕
สุรา	๓๗
กัญชา ฝิ่น และเฮโรอีน	๓๘

บทที่ ๔	สัตว์ที่เป็นพาหะแห่งโรค	๔๑
	ยุง	๔๑
	แมลงวัน	๔๓
	หมัดหนู	๔๔
บทที่ ๕	การป้องกันโรคติดต่อที่ร้ายแรง	๔๗
	อหิวาตกโรค	๔๘
	ไข้มากลาเลีย	๕๐
	มาลาเรีย	๕๑
	วัณโรค	๕๒
	ไข้มหัดใหญ่	๕๓
บทที่ ๖	อุบัติเหตุ	๕๖
	อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นที่บ้าน	๕๗
	อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในโรงเรียน	๕๘
	อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในทางสัญจร	๖๒
บทที่ ๗	การปฐมพยาบาล	๖๖
	การห้ามโลหิต	๖๗
	การช่วยคนเป็นลม	๖๘
	การช่วยคนถูกก่อสร้างพิษขบกัด	๗๐
บทที่ ๘	ยาสามัญประจำบ้าน	๗๔
	การใช้ยาสามัญประจำบ้าน	๗๔
	ยาห้ามรับประทาน	๗๖

บทที่ ๑

การบำรุงร่างกาย

สุขภาพอนามัยของร่างกาย ถ้าเราเป็น
คนแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยดี เราจะมีลักษณะดังต่อไปนี้
เราจะมีความสุข และร่าเริงอยู่เสมอ
ตาจะแจ่มใส ผมนจะดกและเป็นเงางาม ฟันจะ
ขาวและแข็งแรง

ผิวหนังจะเกลี้ยงสะอาด ไม่เป็นเม็ดเป็นผื่น
กล้ามเนื้อจะแข็งแรง ชอบทำงานออกกำลังกาย
และวิ่งเล่นกลางแจ้ง

เราจะมีรูปร่างสมส่วน เติบ ยืน และนั่งตัวตรง
เราจะรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ ที่คุณแม่
หรือโรงเรียนจัดให้นั้นได้ครบทุกอย่าง

ทุก ๆ เดือนเราจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น และสูงขึ้น
เราจะเป็นคนสวย เพราะเราเป็นคนแข็งแรง
มีสุขภาพอนามัยดี

ทำอย่างไรเราจึงจะเป็นคนแข็งแรง
การที่จะบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต แข็งแรง และมี
สุขภาพอนามัยดีอยู่เสมอ นั้น เราจะต้องปฏิบัติตนให้

ถูกต้องตามลักษณะและอนามัย เช่น

รับประทานอาหารให้ถูกส่วน และรับประทานอาหาร
ให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

ดื่มน้ำที่สะอาด และดื่มน้ำให้มาก ๆ

อยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์

ออกกำลังกายกลางแจ้งพอควรทุกวัน

พักผ่อนนอนหลับอย่างพอเพียง

อาหาร

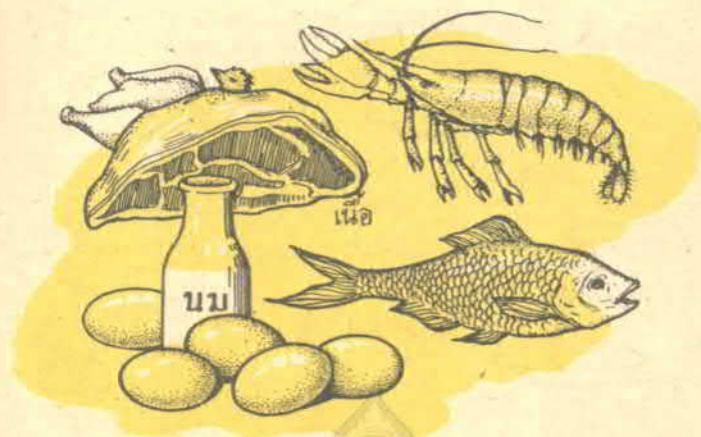
ประโยชน์ของอาหาร อาหารที่เรา
รับประทานเข้าไปมีประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

๑. อาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และ
ช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอหรือ
ทรุดโทรม ให้มีสภาพดีดังเดิม

๒. อาหารให้ความอบอุ่นและกำลังงานแก่
ร่างกาย

๓. อาหารช่วยให้ร่างกายมีอำนาจต้านทาน
โรค

ชนิดของอาหาร อาหารที่ร่างกายของเรา
ต้องการนั้นมีหลายชนิด เราอาจแยกได้ดังนี้



โปรตีนช่วยสร้างและซ่อมแซมร่างกาย

๑. โปรตีน อาหารชนิดนี้ทำหน้าที่สร้างให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอหรือทรุดโทรมให้มีสภาพดีดังเดิม โปรตีนมีมากในอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เป็ด ไก่ วัว ควาย ปลา กุ้ง และนอกจากนั้นยังมีมากในไข่ นม ถั่วเหลือง และถั่วอื่น ๆ

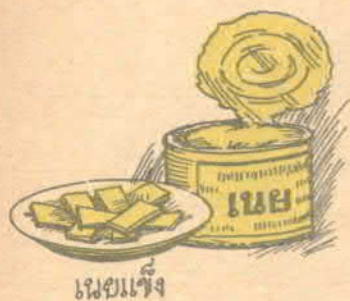
เด็กจะมีร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ถ้ารับประทานอาหารชนิดโปรตีนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย



คาร์โบไฮเดรตให้ความอบอุ่นและกำลังงานแก่ร่างกาย

๒. คาร์โบไฮเดรต อาหารชนิดนี้ให้ความอบอุ่นและกำลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมีกำลังที่จะทำงานและเล่น ได้แก่ อาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล มีมากในข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ เผือก มัน นม น้ำตาล และน้ำผึ้ง เป็นต้น

เด็กที่กำลังเจริญเติบโต และผู้ที่ทำงานโดยใช้กำลังกาย ต้องรับประทานอาหารชนิดนี้มาก



เนยแข็ง



ไขมันนี้ให้ความอบอุ่นและกำลังงานแก่ร่างกาย

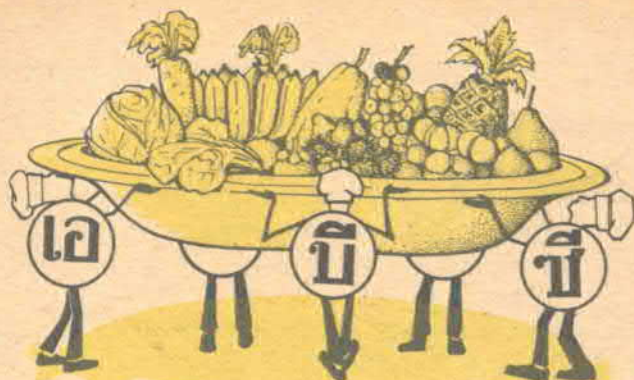
๓. ไขมัน อาหารชนิดนี้ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายได้ดียิ่ง อาหารจำพวกนี้ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนย นม เนยแข็ง น้ำมันหมู น้ำมันปลา และน้ำมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่ว น้ำมันรำ และน้ำมันมะพร้าว เป็นต้น



เกลือแร่ช่วยบำรุงร่างกายให้เป็นปกติ

๔. เกลือแร่ อาหารชนิดนี้นอกจากช่วยโปรตีน
สร้างและซ่อมแซมร่างกายให้เป็นปกติแล้ว ยังช่วยให้
การทำงานของอวัยวะของร่างกายหลายอย่างทำงาน
ได้ตามปกติด้วย ได้แก่ นม ไข่แดง เครื่องในสัตว์
เช่น ตับหมู ตับวัว ปลาทะเล ปู หอย ข้าวซ้อมมือ ผัก
มะเขือเทศ และผลไม้อื่น ๆ

เราจะมีกระดูกและฟันแข็งแรง เราจะมีผิวพรรณ
สดใส ไม่ซีดเซียว ถ้ารับประทานอาหารที่มีเกลือแร่
อย่างพอเพียง



วิตามินช่วยให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรค

๕. วิตามิน อาหารชนิดนี้ช่วยบำรุงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรค ร่างกายต้องการอาหารที่มีวิตามินชนิดต่าง ๆ ถูกส่วน ถ้าร่างกายขาดวิตามิน ร่างกายจะอ่อนแอ และทำให้เกิดโรคบางอย่างได้

วิตามินมีหลายชนิด เช่น

วิตามินเอ มีมากในนม ไข่แดง กะหล่ำปลี หัวผักกาดเหลือง พักทอง และกล้วย เป็นต้น

วิตามินบี มีมากในข้าวซ้อมมือ ไข่ นม และผลไม้สุก เช่น มะม่วง มะละกอ ตะมุต เงาะ มังคุด และลำไย เป็นต้น

วิตะมินซี มีมากในมะนาว มะเขือเทศ ส้ม และลึบปะรด เป็นต้น

ในวันหนึ่งๆ เราควรรับประทานอาหารให้ถูกส่วน คือรับประทานให้ครบทั้งพวกเนื้อสัตว์ พวกแป้งและไขมัน พวกเกลือแร่และวิตะมิน และเราควรรับประทานให้เพียงพอจนหายหิว จึงจะนับว่าเรารู้จักรับประทานอาหารตามความต้องการของร่างกาย

น้ำ

น้ำจำเป็นต่อมนุษย์อย่างไร น้ำเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ ทุกคนต้องใช้น้ำ น้ำมีประโยชน์หลายประการ เช่น ใช้ดื่ม ใช้อาบ ใช้ซักเสื้อผ้า ใช้ล้างภาชนะ ใช้รดต้นไม้ และใช้ประโยชน์ในโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายของเราอย่างหนึ่ง ทุกคนต้องดื่มน้ำ ถ้าร่างกายของเราขาดน้ำเพียง ๔ หรือ ๕ วัน เราจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้

วันหนึ่งเราควรดื่มน้ำประมาณ ๔ ถึง ๖ แก้ว
เต็ม เพื่อช่วยนำอาหารที่ย่อยแล้วไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ
ของร่างกาย และช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย
ถ้าดื่มน้ำน้อยกว่านี้จะไม่พอเพียงกับความต้องการของ
ร่างกาย

ในวันที่อากาศร้อนจัด เรามีเหงื่อออกมาก
เรามักกระหายน้ำมากกว่าธรรมดา จึงควรดื่มน้ำให้
มากขึ้น บางครั้งเมื่อเราไม่สบาย แพทย์ก็จะบอกให้ดื่มน้ำ
มาก ๆ

น้ำสะอาด น้ำสะอาดต้องไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มี
รส และไม่มีอะไรเจือปนอยู่ในนั้นเลย น้ำสะอาดได้แก่
น้ำดื่ม น้ำประปา และน้ำฝนที่ไม่มีอะไรเจือปนอยู่

น้ำประปา เป็นน้ำสะอาด เพราะได้ใช้ยา
ฆ่าเชื้อโรคแล้ว

น้ำบาดาล เป็นน้ำสะอาด น้ำบาดาลได้มา
จากน้ำใต้ดินลึก ต้องผ่านดินเหนียว กรวด และทราย
เป็นการกรองไปในตัว

ถ้าเราต้องการน้ำฝนที่สะอาด เราต้องคอย
ให้ฝนตกชำระล้างฝุ่นละอองและเศษผงบนหลังคาลงมา
ให้หมดเสียก่อน แล้วจึงรองเอาที่หลัง

น้ำในแม่น้ำ ลำคลอง ห้วย หนอง บึง และ บ่อตื้นๆ มักเป็นน้ำที่ไม่สะอาด เพราะมีสิ่งอินทรีย์ปนอยู่ในน้ำ หลายอย่าง เช่น เศษอาหาร เศษไม้ ผงดิน และอาจมี เชื้อโรคปนอยู่ เนื่องจากเชื้อโรคตัวเล็กมาก เราจึงมองไม่เห็น

น้ำดื่ม ต้องเป็นน้ำที่สะอาด ถ้าไม่แน่ใจว่า น้ำนั้นจะสะอาดหรือไม่ ก็ควรต้มให้เดือดเสียก่อน การ ต้มน้ำให้เดือดจะทำให้เชื้อโรคที่มีอยู่ในน้ำตาย และ ทำให้ผงดินที่มีอยู่ในน้ำตกตะกอน

เราควรดื่มแต่น้ำที่สะอาด ถ้าน้ำที่เราดื่ม เข้าไปไม่สะอาด จะทำให้เกิดโรคได้

น้ำใช้ ควรเป็นน้ำ สะอาดเช่นเดียวกัน ถ้าเราใช้น้ำที่ไม่สะอาดล้างถ้วยชามที่เราจะใส่อาหารรับประทาน เชื้อโรคที่มีอยู่ในน้ำนั้นอาจทำให้เกิดโรคได้

น้ำที่มีอยู่ในท้องถื่นของเรา ถ้าเป็นน้ำจาก แม่น้ำลำคลอง บ่อบึง ตามปกติน้ำนั้นจะขุ่น เราจะ ทำให้น้ำใสขึ้นได้ โดยใช้ก้อนสารส้มแกว่งลงในน้ำราว ๓ ถึง ๔ นาที แล้วทิ้งไว้ให้ตะกอนนอนกัน น้ำนั้นจะ ใสขึ้น แต่อาจมีเชื้อโรคปนอยู่ จึงไม่ควรรับประทาน เป็นอันตราย



ไต่ต้นไม้ในเวลามีแดดออกซีเจนนมาก

อากาศ

อากาศ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ถ้าเราไม่มี
อากาศหายใจ เพียงไม่กี่นาทีเราจะตาย

อากาศที่เราหายใจประกอบด้วยก๊าซหลายชนิด
เช่น ก๊าซออกซิเจน ก๊าซไนโตรเจน ก๊าซคาร์บอน-
ไดออกไซด์ นอกจากนั้นก็มีไอน้ำ ฝุ่นละออง และก๊าซ
อื่นๆ อีกเล็กน้อย ในเมืองที่มีโรงงานและคนอยู่หนาแน่น

จำนวนก๊าซออกซิเจนย่อมน้อยลงบ้าง แต่จะมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น

ออกซิเจนในอากาศ เป็นก๊าซที่ร่างกายของเราต้องการ เมื่อเราหายใจเอาอากาศเข้าไปในร่างกาย ปอดจะทำหน้าที่รับก๊าซออกซิเจนไว้ เพื่อใช้พอกโลหิตดำซึ่งร่างกายใช้แล้ว ให้กลายเป็นโลหิตแดงสำหรับไปเลี้ยงร่างกาย เมื่อเราหายใจออก ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ก็จะออกมาพร้อมกับลมหายใจ

ถ้าเราอยู่ในห้องที่ปิดประตูหน้าต่างหมดเป็นเวลานาน และในห้องนั้นมีคนอยู่มาก เราจะรู้สึกอึดอัดและมันคึ้น เพราะอากาศในห้องนั้นมีก๊าซออกซิเจนที่ร่างกายต้องการไม่พอเพียง แต่พอเปิดประตูหน้าต่างออก จะรู้สึกเป็นปกติในไม่ช้า เพราะได้หายใจเอาอากาศที่มีก๊าซออกซิเจนอยู่มากเข้าไป เราจึงรู้สึกสบาย

เราทุกคนต้องการอากาศดี หรืออากาศบริสุทธิ์ที่มีก๊าซออกซิเจนอยู่มาก อากาศบริสุทธิ์จะช่วยให้เราเจริญเติบโตเป็นคนแข็งแรงและมีสุขภาพอนามัยดี ปอดและกระดูกจะแข็งแรงถ้าเราได้อยู่ในที่มีอากาศดี และได้วิ่งเล่นกลางแจ้งบ้าง

การหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์เข้าไป ให้ประโยชน์
แก่ร่างกาย คือ

๑. ทำให้ร่างกายสดชื่นและแข็งแรง

๒. ทำให้เลือดดี

๓. ทำให้ปอดแข็งแรง ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับปอด
ที่มีอากาศดี หรืออากาศบริสุทธิ์ ได้แก่

ที่โล่งกลางแจ้ง เช่น ตามทุ่งนา ตามชายทะเล

ตามเขา

ที่ซึ่งมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

บริเวณใกล้ ๆ ต้นไม้ในเวลากลางวันที่มี

แสงแดด

ส่วนอากาศที่ไม่บริสุทธิ์ มีฝุ่นละอองหรือควัน
หรือมีกลิ่นเน่าเหม็น ให้โทษต่อร่างกาย คือ ทำให้
อ่อนเพลีย สุขภาพทรุดโทรม และทำให้ร่างกายอ่อนแอ

ที่ที่มีอากาศไม่บริสุทธิ์ หรืออากาศเสีย ได้แก่

ที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก

ที่อับชื้น แสงแดดส่องไม่ถึง

ที่ที่มีควันธูป เช่น ควันไฟ ควันจากปล่อง

โรงงาน หรือควันจากรถยนต์

ที่ที่มีฝุ่นละอองมาก หรือมีกลิ่นเหม็น
 ที่ที่มีคนแออัด ไม่สามารถถ่ายเทอากาศได้
 พอเพียง เช่น โรงหนัง โรงละคร

ในการหายใจ เราควรปฏิบัติดังนี้

๑. ไม่หายใจทางปาก เพราะในปากไม่มี
 เครื่องกรองฝุ่นละออง

๒. หายใจยาว ๆ วันละหลาย ๆ ครั้ง ในที่
 ที่มีอากาศดี เช่น กลางสนาม กลางทุ่งนา หรือ
 ชายทะเล

๓. ไม่อยู่ใกล้หรือคลุกคลีกับผู้ที่เป็นโรค
 เกี่ยวกับปอด

๔. ไม่ไอ จาม และหายใจรดผู้อื่น หรือรับ
 จากผู้อื่น

ในขณะที่นอนหลับ เราต้องการอากาศบริสุทธิ์
 เพื่อหายใจ เราจึงควรนอนในห้องที่อากาศถ่ายเทได้
 สะดวก ไม่จุดตะเกียงไว้ใกล้ที่นอน ไม่นอนมุ้งเดียวกัน
 หลาย ๆ คน และไม่นอนคลุมโปง เพราะจะหายใจ
 เอาอากาศเสียที่เราหายใจออกมากลับเข้าไปอีก

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึงการเล่นต่าง ๆ และหมายถึงการทำงานที่ต้องใช้กำลังกายด้วย เช่น การตักน้ำ การตัดหญ้า การขุดดิน การทำสวน การรดน้ำต้นไม้ การเดินมาโรงเรียน เดินกลับบ้าน หรือ การเดินไปยังที่ต่าง ๆ ก็นับว่าเป็นการออกกำลังกาย เช่นเดียวกัน

การทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง นักเรียนหญิงชายควรช่วย คุณพ่อ คุณแม่ ทำงานบ้านบ้าง เพราะการทำงานที่ต้องใช้กำลังกายนั้น เราจะได้รับประโยชน์ถึง ๒ ประการพร้อม ๆ กัน คือ ได้รับประโยชน์จากงาน และเป็นการออกกำลังกาย ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และทำให้มีสุขภาพอนามัยดี

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจำเป็นต่อร่างกายและจิตใจของเรามาก การออกกำลังกายทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

การออกกำลังกายเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เติบโตได้สัดส่วน และเคลื่อนไหวได้ว่องไว ช่วยให้มีระบบประสาทอาหารได้มาก ไม่เบื่ออาหาร ช่วยให้

ร่างกายขยับสิ่งที่ไม่ต้องการ ออกเป็นปกติ ทำให้จิตใจ
ร่าเริงเบิกบาน และเป็นสุข

การเล่นออกกำลังกาย นักเรียนอาจเล่น
ออกกำลังกายในเวลาหยุดพักกลางวัน และในเวลา
เลิกเรียน นักเรียนควรจัดแบ่งเวลาเล่นแต่พอควร ไม่ควร
เล่นมากเกินไป หรือหักโหมเกินกำลัง เมื่อรู้ดีว่า
เหนื่อยควรหยุดพัก การเล่นนานเกินไป หรือหักโหม
เกินกำลัง จะให้โทษต่อร่างกาย

ในการออกกำลังกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ออกกำลังกายทุกวัน วันละพอควร
และในการออกกำลังกายนั้น ควรให้กล้ามเนื้อทุกส่วน
ได้เคลื่อนไหว

๒. เมื่อรับประทานอาหารอิ่มมาใหม่ ๆ
ไม่ควรออกกำลังกาย

๓. การออกกำลังกายควรทำในที่กลางแจ้ง
หรือที่มีอากาศบริสุทธิ์

๔. ไม่ดื่มน้ำเย็นจัด ในขณะที่กำลังร้อนและ
เหนื่อย ร่างกายอาจเปลี่ยนแปลงไม่ทัน จะทำให้ไม่สบาย

๕. ไม่อาบน้ำในขณะที่ร่างกายกำลังร้อนและ
เหนื่อย เพราะอาจทำให้เป็นหวัด

๖. เมื่อออกกำลังกายแล้ว ควรพักผ่อนให้
พอเพียง

การพักผ่อน

ตามธรรมชาติร่างกายของคนเราจะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา นอกจากเวลาหลับ บางครั้งเราออกกำลังเล่นกีฬาต่าง ๆ บางครั้งเราออกกำลังทำงาน นอกจากการออกกำลังกายแล้ว เรายังใช้สมองคิดเรื่องต่าง ๆ การคิดและการทำสิ่งต่าง ๆ ประจำวัน ทำให้เราเหน็ดเหนื่อยต้องการพักผ่อน การพักผ่อนอย่างพอเพียงจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายของเรามาก

การพักผ่อนร่างกาย ได้แก่ การนอนหลับ การนอนพัก การนั่งพัก การนอนเล่น และการทำงานเบา ๆ ที่ไม่ต้องใช้สมองมาก เป็นต้น

การนอนหลับ เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดในขณะที่เรานอนหลับ เราจะเลิกคิดทุกสิ่งทุกอย่าง สมองและประสาทต่าง ๆ จะหยุดทำงานชั่วคราว ร่างกายได้มีเวลาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอหรือทรุดโทรมให้ดีขึ้น

ผู้มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยดี ถ้าได้พักผ่อนนอนหลับอย่างพอเพียง เมื่อตื่นนอนตอนเช้าร่างกายจะสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีกำลังที่จะคิดและทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี

เด็กเล็กที่กำลังเจริญเติบโตต้องการพักผ่อนนอนหลับมาก เด็กอายุระหว่าง ๗ ถึง ๑๐ ปี ต้องการ

เวลานอนวันหนึ่งราว ๘ ถึง ๑๑ ชั่วโมง อายุระหว่าง ๑๑ ถึง ๑๔ ปี ควรนอนวันหนึ่งราว ๘ ถึง ๑๐ ชั่วโมง ฉะนั้นนักเรียนจึงไม่ควรอดนอนอยู่จนดึก

การพักผ่อนหย่อนใจ การรื่นเริงสนุกสนาน ทำให้จิตใจเบิกบาน ร่าเริง ประสาทได้คลายความตึงเครียด การเล่นดนตรี การพูดคุยกับพี่น้องเพื่อนฝูง การเล่นกีฬา การอ่านหนังสือที่เราชอบ การไปดูหนังหรือละคร การไปฟังดนตรี การไปพักผ่อนตามชนบท การรื่นเริงต่าง ๆ เหล่านี้นับเป็นสิ่งจำเป็น เพราะเป็นการพักผ่อนทางจิตใจได้เป็นอย่างดี

ในการนอน ควรปฏิบัติดังนี้

๑. นอนและตื่นให้เป็นเวลา ควรนอนแต่หัวค่ำ เพื่อจะได้ตื่นแต่เช้า ถ้าเราปฏิบัติอยู่เสมอ จะเกิดความเคยชิน พอถึงเวลานอน เราจะรู้สึกง่วงและนอนหลับได้ง่าย พอถึงเวลาตื่นเราก็ตื่นได้เอง ถ้านักเรียนตื่นแต่เช้า นักเรียนจะมีเวลาอาบน้ำ แต่งตัว รับประทานอาหารโดยไม่ต้องรีบ และยังมีเวลาช่วยคุณแม่ทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนไปโรงเรียน

๒. เวลานอนควรทำให้ใจสบาย หยุดคิดเรื่องต่าง ๆ เสียให้หมด จะทำให้หลับสนิทและจะทำให้จิตใจแจ่มใส

๓. กอนนอนไมควรรับประทานมาก จะทำให้อึด นอนไมหลับ

๔. แปรงฟันใหสะอาดกอนนอน เพราะถามีเศษอาหารเหลือคางอยูในปากจะบูดเน่า ทำใหฟันเสีย

๕. ถ่ายปลั้วละ และล้างมือล้างเท้าใหสะอาด กอนนอน

๖. สวมเสื้อผ้าที่สะอาดในเวลานอน เสื้อผ้าใสนอนควรใหหลวม ใสสบาย ถาคืนไดอากาศเย็น ก็ควรห่มผ้า เพื่อบอกันมิใหเป็นหวัด

๗. นอนในห้องที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่นอนมุงเดียวกันหลายคน และไม่จุดตะเกียงไว้ในห้องนอน

๘. รักษาเครื่องนอนใหสะอาดอยู่เสมอ โดยการหมั่นเอาออกผึ่งแดด หรือซักใหสะอาด

ถึงควรรู้

๑. นมมีส่วนประกอบของอาหารเกือบครบตามที่ร่างกายต้องการ เราควรพยายามดื่มนมที่สะอาดอย่างน้อยวันละแก้วทุกวัน

๒. น้ำผลไม้เป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๓. การดื่มน้ำสะอาดพอควรทุกวัน โดยเฉพาะกอนนอน จะช่วยให้ถ่ายอุจจาระได้สะดวกในเวลาเช้า

๔. ก่อนอาหาร ขณะที่รับประทานอาหาร และ
หลังอาหาร ไม่ควรดื่มน้ำมากนัก

๕. แสงแดดช่วยให้เชื้อโรคบางชนิดตายได้
ดังนั้นในที่โปร่ง และแสงแดดส่องได้ทั่วถึง อากาศจึง
ดีกว่าที่อับชื้น

๖. การอยู่กลางแจ้งแดดร้อนจัดเป็นเวลานาน อาจ
ทำให้ไม่สบายได้

๗. บริเวณใกล้ ๆ ต้นไม้ในเวลากลางวันเป็นที่ที่มี
อากาศดี เพราะในเวลากลางวันที่มีแสงแดด ต้นไม้จะ
ดูดเอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากอากาศไปปรุงเป็น
อาหาร และคายก๊าซออกซิเจนออกมา ทำให้บริเวณนั้น
มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์น้อยลง และมีก๊าซออกซิเจน
มากขึ้น

๘. การรื่นเริงสนุกสนานที่ทำให้จิตใจเบิกบาน
เป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ดียิ่ง

สิ่งควรทำ

๑. รวบรวมรูปภาพเกี่ยวกับเรื่องอาหารจาก
วารสารเก่า ๆ แยกออกเป็นพวก ๆ เช่น อาหารที่ได้
จากพืช และอาหารที่ได้จากเนื้อสัตว์

๒. ลองคิดว่า ในวันหนึ่งนักเรียนรับประทาน
อาหารก็อย่าง อะไรบ้าง

๓. ช่วยกันคิดว่า น้ำดื่มและน้ำใช้ในท้องถิ่น
ของนักเรียนได้มาจากไหนบ้าง ถ้าน้ำนั้นไม่สะอาด
จะทำให้สะอาดได้อย่างไร

๔. เล่าให้เพื่อนในชั้นฟังว่า นักเรียนทำให้อากาศ
ในห้องนอนถ่ายเทได้อย่างไร

๕. เล่าประสบการณ์ในสถานที่ต่าง ๆ ที่นักเรียน
เคยไป เคยอยู่ ให้เพื่อนในชั้นฟัง เช่น ตามชายทะเล
ตามเขา และในโรงหนัง หรือโรงละครที่มีคนแออัด

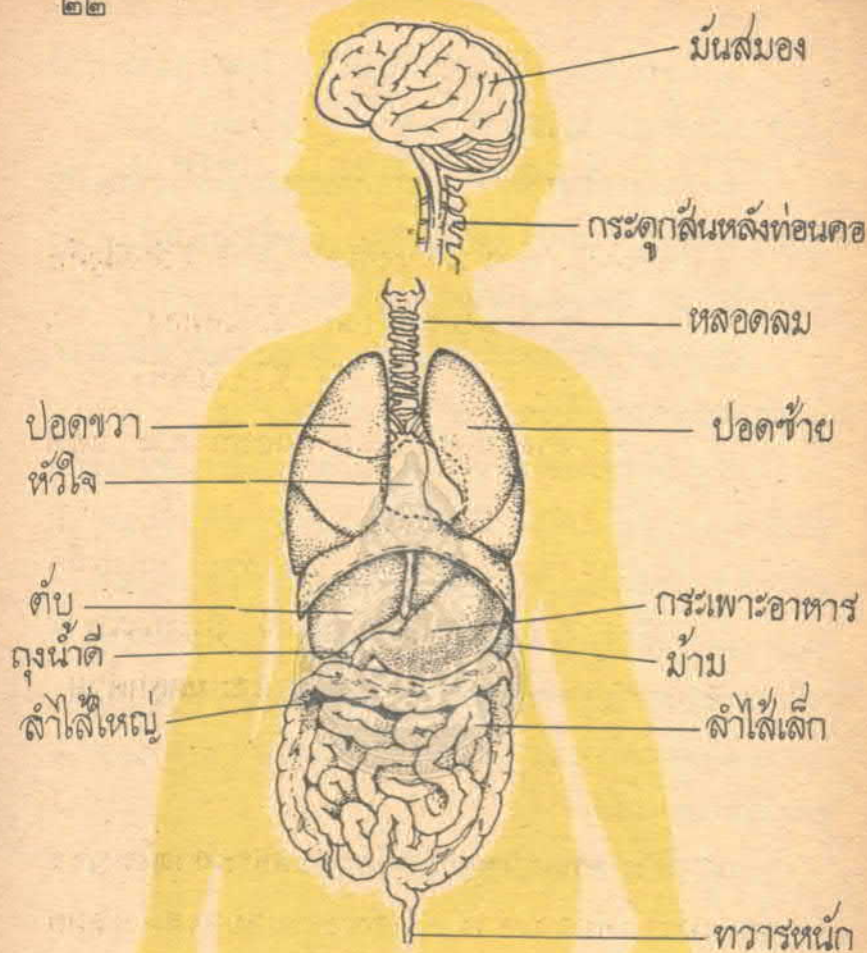
๖. ให้นักเรียนช่วยกันคิดหัวข้อว่า ในวันหนึ่ง ๆ
จะเล่นอะไรบ้าง หรือทำอะไรบ้างจึงจะได้ออกกำลังกายดี

๗. รวบรวมรายชื่อการเล่นต่าง ๆ ที่เป็นการ
ออกกำลังกายที่ดี

๘. รวบรวมหลักปฏิบัติในการ ออกกำลังกายว่า
มีอะไรบ้าง

๙. จัดชั่วโมงพักผ่อนที่สนุกสนานประจำสัปดาห์
โดยให้นักเรียนในชั้นเล่นดนตรี เล่นกีฬา หรือจัดงาน
รื่นเริงของห้อง





อวัยวะภายในที่สำคัญ

บทที่ ๒

การป้องกันอวัยวะในที่สำคัญ

อวัยวะในของร่างกายมีหลายอย่าง ที่สำคัญคือ

๑. ในช่องกะโหลกศีรษะ มีมันสมอง
๒. ในช่องกระดูกสันหลัง มีไขสันหลัง
๓. ในช่องอกมีหลอดลม หลอดอาหาร ปอด

และหัวใจ

๔. ในช่องท้องมีกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก
ลำไส้ใหญ่ ม้าม ตับ ไต ถุงน้ำดี ตับอ่อน และกระเพาะ
ปัสสาวะ ของผู้หญิงมีรังไข่ ท่อรังไข่ และมดลูกด้วย

ประสาท

ร่างกายของเราต้องอาศัยระบบประสาทในการ
ติดต่อ และบังคับส่วนต่าง ๆ ให้ทำงานอย่างสม่ำเสมอ
เรียบร้อยตามความต้องการ

ประสาท ประกอบด้วยมันสมอง ไขสันหลัง
และเส้นประสาททั้งหลายที่แยกออกมาจากสมองและ
ไขสันหลังไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

สมอง เป็นเนื้ออ่อนนุ่มคล้ายฟองน้ำ อยู่ภายในกะโหลกศีรษะบริเวณหน้าผาก ขมับและท้ายทอย มีความสำคัญเกี่ยวกับการเรียนรู้ ความจำ ความนึกคิด การลังงานเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว และการควบคุมการทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ไขสันหลัง คือ ประสาทที่ต่อจากสมอง ทอดเป็นแนวลงไปในช่วงกระดูกสันหลัง มีขนาดโตราวนิ้วก้อย ขึ้นไปเป็นเยื้องบาง ประกอบด้วยหลอดโลหิตฝอย มีหน้าที่รับความรู้สึกไปสู่สมอง และรับคำสั่งของสมองไปสั่งให้บริเวณที่เกี่ยวข้องทำงาน

การป้องกัน เพื่อมิให้ระบบประสาทเป็นอันตรายควรปฏิบัติดังนี้

๑. ระวังไม่ให้สมองกระทบกระเทือนของแข็งโดยแรง เช่น ถูกตีศีรษะหรือหกล้มศีรษะฟาด เป็นต้น

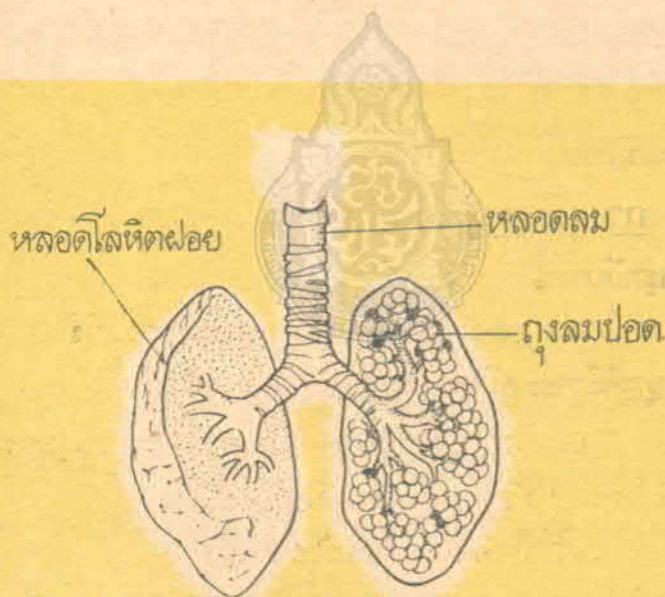
๒. ไม่ใช้ความคิดคร่ำเคร่งเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้ประสาทอ่อนเพลียเสื่อมโทรมได้

๓. ทำจิตใจให้แจ่มใสร่าเริง

ระบบประสาทต้องการอาหารที่ดี อากาศบริสุทธิ์ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการนอนหลับอย่างพอเพียง เพื่อช่วยให้ประสาทแข็งแรงทำงานได้ดีอยู่เสมอ

ปอด

ปอด มี ๒ ซีก คือ ซีกซ้ายและซีกขวา อยู่ใน
ช่องอกข้างละซีก ตอนบนของปอดทั้งสองซีกติดต่อกับ
หลอดลมใหญ่ขึ้นไปสู่ลำคอ



ลักษณะภายในของปอด

ลักษณะของปอด ปอดเป็นเนื้อนุ่มอยู่ภายในช่องอก มีลักษณะคล้ายฟองน้ำ ประกอบด้วยถุงลมเล็ก ๆ เป็นจำนวนมาก ถุงลมเหล่านี้ยืดและหดตัวได้ เวลาเราหายใจเข้า ถุงลมปอดจะพองออก เวลาเราหายใจออก ถุงลมปอดจะหดตัวเล็กน้อย ที่ผนังด้านในของถุงลมปอดมีหลอดเลือดฝอยอยู่หนาแน่น

หน้าที่ของปอด ปอดมีหน้าที่พอกโลหิตดำหรือโลหิตที่ร่างกายใช้แล้วให้กลายเป็นโลหิตแดง เมื่อเราหายใจเข้า ออกซิเจนในอากาศที่เราหายใจเข้าไปจะซึมเข้าไปตามผนังถุงลมปอดทางหลอดเลือดฝอย โลหิตดำในหลอดเลือดฝอยเหล่านี้จะรับเอาออกซิเจนในถุงลมปอดและคายคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาแทน

ถ้าเราได้รับอากาศที่มีออกซิเจนมาก เช่น ที่ชายทะเล ที่ทุ่งนา และที่โปร่งแจ้ง ร่างกายจะแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยดี ถ้าได้รับอากาศไม่บริสุทธิ์มีคาร์บอนไดออกไซด์ หรือมีฝุ่นละออง มีกลิ่นเหม็น และมีเชื้อโรคปนอยู่มาก ปอดของเราจะไม่แข็งแรง เป็นเหตุให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น วัณโรค เป็นต้น

การป้องกัน เพื่อมิให้บอดเป็นอันตราย ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ในวันหนึ่ง ๆ เราควรหายใจเข้าออกยาว ๆ ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์หลาย ๆ ครั้ง เพื่อบริหารปอดให้แข็งแรง

๒. ยืนหรือนั่งตัวตรง ไม่ยืนหรือนั่งไหล่ห่อ ไม่นอนคว่ำอยู่เป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ปอดทำงานไม่สะดวก

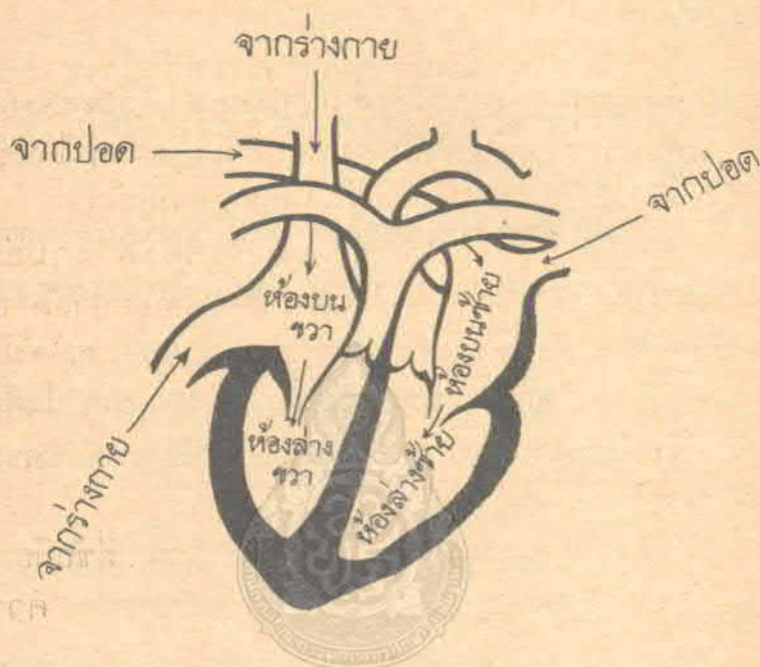
๓. พยายามอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่ขึ้นและ ไม่มีความไผ และฝุ่นละออง เพื่อปอดจะได้รับก๊าซออกซิเจนอย่างพอเพียง

๔. ไม่สวมเสื้อผ้าหรือคาดเข็มขัดที่รัดตึงจนเกินไป เพราะปอดจะขยายไม่สะดวก

๕. ไม่คลุกคลีกับผู้ที่เป็นวัณโรค หรือไข้หวัด เพราะเชื้อโรคอาจติดต่อกับลมหายใจ ทำให้เราหายใจเอาเชื้อโรคนั้นเข้าไปในปอดด้วย

หัวใจ

หัวใจ มีรูปร่างคล้ายดอกบัวตูม ตั้งอยู่ในช่องอกทางซีกซ้ายระหว่างปอด ส่วนปลายทอดเฉียงไปทางซ้าย โดยปกติหัวใจมีขนาดเท่ากำมือของผู้เป็นเจ้าของ



ลักษณะของหัวใจ

ลักษณะของหัวใจ หัวใจประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่ไม่อยู่ในอำนาจการบังคับของสมอง ภายในเป็นช่องว่างมี ๔ ห้อง คือ ข้างซ้ายสองห้อง เป็นห้องของโลหิตแดง และข้างขวาสองห้อง เป็นห้องของโลหิตดำ ระหว่างห้องบนกับห้องล่างมีลิ้นปิดเปิดให้โลหิตจากห้องบนไหลลงสู่ห้องล่างได้

หน้าที่ของหัวใจ หัวใจมีหน้าที่สูบฉีดโลหิต คือ
ฉีดโลหิตแดงไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และ
สูบโลหิตดำซึ่งร่างกายใช้แล้วไปยังปอด หัวใจห้องบน
ขวาและซ้ายทำหน้าที่รับโลหิตเข้าสู่หัวใจ ส่วนหัวใจห้อง
ล่างขวาและซ้ายทำหน้าที่ฉีดโลหิตออกจากหัวใจ

การเต้นของหัวใจ หัวใจต้องทำงานอยู่
ตลอดเวลา ไม่ว่าจะหลับหรือตื่น เวลาเราออกกำลังกาย
มาใหม่ ๆ ถ้าเรากล้าดูที่หน้าอกด้านซ้ายบริเวณใต้นม
เราจะรู้สึกว่ามีอะไรเต้นตุบ ๆ อาการเต้นตุบ ๆ นั่นคือ
การทำงานของหัวใจ การเต้นของหัวใจเรียกว่า ชีพจร
เราจะรู้สึกได้โดยการคลำหรือใช้มือแตะเบา ๆ ตรง
หลอดเลือดแดงที่มาอยู่ใกล้ ๆ ผิวหนัง เช่น ที่ข้อมือ

การป้องกัน เพื่อมิให้หัวใจเป็นอันตราย ควร
ปฏิบัติดังนี้

๑. ออกกำลังกายพอควร เพื่อช่วยให้หัวใจ
แข็งแรง แต่ควรระวังไม่ออกกำลังกายให้เหนื่อยมาก
เกินไป หัวใจจะทำงานหนัก อาจเป็นอันตราย

๒. นอนหลับให้พอเพียง

๓. ระวังไม่ให้หน้าอกกระแทกอะไรแรง ๆ
หัวใจอาจได้รับความกระเทือน

๔. เว้นจากการดื่มน้ำชา กาแฟ การสูบบุหรี่
และเสพสุราโดยเด็ดขาด เพราะอาจเป็นอันตรายต่อ
กล้ามเนื้อหัวใจได้

กระเพาะอาหารและลำไส้

กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ย่อยอาหารไปเลี้ยงร่างกาย

กระเพาะอาหาร เป็นถุงกล้ามเนื้ออยู่ในช่องท้องข้างซ้ายใต้กะบังลม ยึดติดได้ คอนบนติดต่อกับหลอดอาหาร คอนปลายติดต่อกับลำไส้เล็ก

ลำไส้เล็ก มีลักษณะเป็นท่อกลมยาวขดวนเวียนกันอยู่ในช่องท้อง คอนบนติดต่อกับกระเพาะอาหาร คอนปลายติดต่อกับลำไส้ใหญ่

เมื่ออาหารเข้าปาก ฟันจะทำหน้าที่เคี้ยวอาหาร น้ำลายในปากช่วยคลุกเคล้าอาหารในปาก และช่วยย่อยอาหารพวกแป้งและข้าว

การย่อยในกระเพาะอาหาร เมื่ออาหารตกถึงกระเพาะ จะคลุกเคล้ากับน้ำย่อยของกระเพาะอาหารบางส่วนที่ย่อยจากกระเพาะอาหารเรียบร้อยแล้ว จะซึมเข้าไปเลี้ยงร่างกาย อาหารส่วนที่ยังเหลือจะเคลื่อนลงสู่ลำไส้เล็ก

การย่อยในลำไส้เล็ก เป็นการย่อยขั้นสุดท้าย อาหารที่ย่อยแล้วจะซึมเข้าไปเลี้ยงร่างกาย และกากอาหารหรืออาหารที่ย่อยไม่ได้ก็จะเคลื่อนลงสู่ลำไส้ใหญ่ เพื่อถ่ายออกจากร่างกาย กากอาหารที่ถ่ายออกไปนี้คืออุจจาระ

การป้องกัน เพื่อมิให้กระเพาะอาหารและ
ลำไส้เป็นอันตราย ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ไม่รับประทานอาหารที่จะให้โทษแก่
กระเพาะอาหาร และลำไส้ เช่น อาหารบูดเสีย และ
อาหารที่มีรสจัดอยู่เสมอ เช่น เผ็ดร้อนจัดเปรี้ยวจัด
หรือเค็มจัด

๒. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อช่วยให้อาหาร
ย่อยได้สะดวก

๓. รับประทานอาหารวันละ ๓ มื้อให้เป็น
เวลา ไม่รับประทานมากหรือน้อยเกินไป และรับประทาน
อาหารให้ถูกส่วน

๔. รับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ และอาหาร
ที่สะอาดไม่มีแมลงวันค่อม

๕. สร้างนิสัยในการถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา
ทุกวัน

สิ่งควรรู้

๑. วันโรค ไข้หวัด และโรคหวัด อาจติดต่อ
กันได้ทางลมหายใจ

๒. การออกกำลังกายพอควร ช่วยให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง แต่ถ้าออกกำลังกายมากเกินไป และเมื่อเหนื่อยแล้วยังขี้นเล่นก็พาต่อไป หัวใจอาจเป็นอันตรายได้

๓. อหิวาตกโรค ใช้รากสาธ และบิ็ด อาจติดต่อกันได้ทางน้ำ หรือทางอาหารที่เรารับประทาน

สิ่งควรทำ

๑. สังเกตการเต้นของหัวใจ เมื่อออกกำลังกายมาใหม่ ๆ เปรียบเทียบกับการเต้นของหัวใจในเวลาปกติ

๒. ช่วยกันคิดว่า เราจะป้องกันไม่ให้ปวดหัวใจ กระจายอาหาร และถ้าได้ เป็นอันตรายได้อย่างไร

๓. ช่วยกันเขียนภาพปวด หัวใจ กระจายอาหาร และถ้าได้

๔. ช่วยกันคิดว่า เราควรปฏิบัติอย่างไร เพื่อช่วยให้หัวใจย่อยอาหารทำงานได้สะดวก





การเว้นจากของเสพติดให้โทษ

ของเสพติดให้โทษ หมายถึง สิ่งที่เราดื่มหรือ
สูบเข้าไปแล้วให้โทษแก่ร่างกายและทำให้เราติด ต้อง
ดื่มหรือสูบอยู่เสมอ เช่น น้ำชา กาแฟ บุหรี่ สุราหรือ
เหล้า ฝิ่น และเฮโรอีน หรือไอระเหย เป็นต้น
สิ่งเหล่านี้เมื่อสูบหรือดื่มเข้าไปในร่างกาย จะไปกระตุ้น
หรือเร่งการทำงานของประสาท ทำให้เรารู้สึกตื่นเต้น

กระปรีกระเปร่าอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แต่เมื่อใช้นานเข้า ร่างกายจะอ่อนกำลังลง เป็นเหตุให้เกิดโรค ทุกคนจึงควรหลีกเลี่ยง ไม่ทดลองดื่มหรือสูบของเสพติดให้โทษ ทุกอย่าง เพราะเมื่อติดเป็นนิสัยแล้ว จะเลิกยาก

ชาและกาแฟ

น้ำชาและกาแฟ เป็นเครื่องดื่มที่มีธาตุอย่างหนึ่ง ซึ่งช่วยการกระตุ้นหรือเร่งการทำงานของประสาท เมื่อดื่มน้ำชากาแฟทีแรก ๆ ผู้ดื่มจะรู้สึกสดชื่นกระปรีกระเปร่า หายง่วง เพราะเหตุนี้บางคนจึงเข้าใจผิดคิดว่า การดื่มน้ำชาและกาแฟมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่แท้ที่จริงชาและกาแฟไม่ได้ช่วยบำรุงเลี้ยงร่างกายเลย การที่ผู้ดื่มน้ำชาและกาแฟรู้สึกสดชื่นขึ้น เป็นเพราะชาและกาแฟไปกระตุ้นหรือเร่งการทำงานของประสาท เมื่อเครื่องเร่งกำลังประสาทคลายลงแล้ว ร่างกายก็อ่อนเพลีย

โทษของชาและกาแฟ ผู้ที่ดื่มน้ำชาและกาแฟอยู่เรื่อย ๆ มักจะมีอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หัวใจเต้นแรง อาหารไม่ย่อย อุจจาระผูกเป็นประจำ และมือสั่น ซึ่งเป็นผลร้ายต่อร่างกาย

การดื่มน้ำชาและกาแฟให้โทษต่อสุขภาพ
 ของเด็ก เด็ก ๆ ต้องการอาหารที่จะไปบำรุง
 และให้กำลังแก่ร่างกาย เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต
 เด็กไม่ต้องการสิ่งที่จะไปกระตุ้นประสาท

นักเรียนไม่ควรดื่มน้ำชาและกาแฟ เพราะ
 จะทำให้ติดเป็นนิสัย และเมื่อดื่มมาก ๆ จนติดแล้ว จะ
 เลิกยาก

บุหรื

บุหรื เป็นของเสพติดชนิดหนึ่ง ใบยาสูบที่ใช้มวน
 บุหรื มีธาตุที่เป็นพิษต่อร่างกาย เมื่อสูบบุหรื ธาตุนั้น
 จะซึมเข้าไปตามเส้นโลหิต ถ้าร่างกายมีธาตุนี้สะสมอยู่
 มาก ๆ อาจเป็นอันตรายได้

โทษของบุหรื บุหรืให้โทษซ้ำ เราจึงมักไม่มีใคร
 รู้ถึงถึงโทษของบุหรื กว่าจจะรู้สึกตัว ก็ติดเสียแล้ว

การสูบบุหรืให้โทษต่อร่างกายหลายประการ เช่น

๑. ให้โทษแก่หัวใจ หลอดลม และปอด ทำให้
 หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ นักสูบบุหรืจัด ๆ บางคนมีอาการ
 หลอดลมอักเสบ ไอบ่อย ๆ

๒. ให้โทษแก่วัยวะย่อยอาหาร ทำให้
อาหารย่อยไม่ได้ดี และทำให้เบื่ออาหาร

๓. ให้โทษแก่ประสาท ทำให้ประสาททำงาน
ไม่เป็นปกติ เช่น มือลั่น และทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
ผู้ที่สูบบุหรี่มากจนติดเป็นนิสัย มักจะมีสุขภาพเสื่อมโทรม

ในบรรดาเด็ก ๆ และคนหนุ่มสาว การสูบบุหรี่
ให้โทษมาก เด็ก ๆ ที่เริ่มสูบบุหรี่แต่อายุยังน้อย เมื่อ
โตขึ้นมักติดบุหรี่และเลิกไม่ได้ บุหรี่ทำให้คนเหล่านั้น
มีร่างกายอ่อนแอ ไม่เจริญเติบโตเต็มที่

ซีเก้และควันบุหรีทำให้เกิดความเดือดร้อน
แก่ผู้อื่น ควันบุหรีทำให้อากาศที่ผู้อื่นต้องหายใจเสียไป
บางคนจะรู้สึกไม่สบายเมื่อเข้าไปอยู่ในรถโดยสารสาธารณะ
หรือในห้องที่เต็มไปด้วยกลิ่นบุหรี

การสูบบุหรีทำให้สิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น เงิน
ที่ต้องเสียไปในการสูบบุหรีเป็นเงินปีละมิใช่น้อย

เราไม่ควรริสูบบุหรี เพราะตามปกติคนส่วนมาก
มักขาดการยับยั้งใจ ที่แรกอาจสูบวันละ ๒ ถึง ๓ มวน
เป็นอย่างมาก แต่ต่อๆ ไปก็กลายเป็นวันละหลาย ๆ ซอง

สุรา

สุราหรือเหล้า เป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เมื่อแอลกอฮอล์เข้าไปในร่างกายแล้วแอลกอฮอล์จะซึมเข้าไปในโลหิต โลหิตจะนำแอลกอฮอล์ไปทั่วร่างกาย แอลกอฮอล์ที่เข้าไปในร่างกายจะทำให้ผู้ดื่มรู้สึกร้อนที่ผิวหนัง และทำให้ประสาทแห่งความรู้สึกมีนชา คนที่ดื่มสุราจนมันเมาไม่สามารถจะบังคับอวัยวะบางอย่างให้ทำงานดังปกติได้ เช่น เดินไม่ตรงทาง จับจัม หรือขี่ อะไรไม่ถูก เป็นต้น ถ้าแอลกอฮอล์เข้าไปในร่างกายมาก จะทำให้ผู้ดื่มหมดสติหลับไป

โทษของสุรา สุราหรือเหล้าเป็นของเสพติดทำให้โทษ ผู้ที่ดื่มแล้วก็อยากดื่มอีก เมื่อดื่มจนติดเป็นนิสัยแล้ว ก็ยากที่จะเลิกได้ โทษของการดื่มสุรามาก ๆ เสมอ มีหลายประการ เช่น

๑. เป็นอันตรายต่อหัวใจ ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ และตับ ถ้าดื่มสุรามากเสมออาจทำให้เส้นโลหิตในสมองแตกตายได้

๒. ทำให้ร่างกายทรุดโทรม มีอำนาจต้านทานโรคน้อยลง เป็นช่องทางให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

๓. ทำให้ระบบประสาทมีนชา ผู้ดื่มสุราจน
เมามาก ๆ มักไม่มีความรู้สึกผิดชอบ ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ
เช่น ก่อการทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายผู้อื่น กล่าว
วาจาหยาบ ร้องรำทำเพลง นอนข้างถนน และทำสิ่งอื่น ๆ
ที่น่ารังเกียจได้อีกโดยไม่รู้สึกตัว ซึ่งตามปกติแล้วผู้นั้น
จะไม่ทำ

๔. ทำให้เสียเงินทอง เป็นเหตุให้ครอบครัว
เดือดร้อน

กัญชา ฝิ่น และเฮโรอีน

กัญชา ฝิ่น และเฮโรอีนหรือไอร่าเหย เป็นยา
เสพติดที่ให้โทษอย่างร้ายแรง เสพติดง่าย ผู้ใดใช้จนติด
แล้วเลิกได้ยากมาก รัฐบาลห้ามซื้อขาย หรือเสพ ผู้ใด
ฝ่าฝืนจะได้รับโทษอย่างหนัก ผู้เสพติดแล้ว ถ้าวินิจฉัย
จะเสพจะทำให้มีอาการต่าง ๆ คือ ใจคอหงุดหงิด นอน
ไม่หลับ กระวนกระวาย ปวดตามข้อ อาเจียน ท้องเดิน
ปวดท้อง จุกแน่นในอก ชัก บางทีอาจถึงตายได้

โทษของกัญชา ฝิ่น เฮโรอีนหรือไอร่าเหย
มีหลายประการคือ

๑. ทำให้หน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของ
ร่างกายเสื่อมลง เช่น สมองและประสาทมีนชา ทำให้

ความจำและปัญญาเสื่อม เรียนหนังสือไม่ได้ กระเพาะอาหารและลำไส้พิการ ทำให้เบื่ออาหารจนร่างกายขาดอาหารและชুবวม อาจติดโรคอื่นได้ง่าย แต่รักษายาก

๒. ทำให้ความคิดฟุ้งซ่าน ขาดความยังคิดถูกชักจูงให้ทำสิ่งที่ผิดได้ง่าย

๓. เสียเงินทองมากมาย เมื่อเริ่มใช้มักมีความรู้สึกว่ายาลดปวดมีราคาไม่แพงหาซื้อได้ไม่ยาก ภายหลังที่ติดแล้วจึงรู้ว่า จะต้องใช้เป็นจำนวนมาก

กัญชา ผีน และเฮโรอีน ไม่ใช่ยารักษาโรค ไม่ใช่ยูกบารุงกำลัง และไม่ใช้ถึงบำบัดทุกข์ใด ๆ นักเรียนต้องละเว้น หลีกเลียง ไม่ทดลองเสพ โดยคิดว่าจะไม่ติดง่าย ๆ เพราะหากทดลองยาเสพติดที่ให้โทษเหล่านี้เข้าไปเพียงไม่กี่ครั้งก็จะติด และเลิกได้ยากมาก

สิ่งควรรู้

๑. ขาและกาแฟไม่มีคุณประโยชน์ของอาหาร การดื่มหน้าขาและกาแฟไม่เหมาะต่ออนามัยและร่างกายของเด็ก

๒. นม และน้ำตาลไม้ เป็นเครื่องดื่มที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

๓. แอลกอฮอล์ ไม่ได้ช่วยในการซ่อมแซมส่วนสึกหรอ หรือบำรุงเลี้ยงร่างกาย แอลกอฮอล์จึงไม่เป็นอาหาร

๔. ฝิ่นเป็นยาเสพติดที่ทำให้โทษร้ายแรงมาก เฮโรอิน หรือไอระเหย เป็นยาเสพติดให้โทษที่ร้ายแรงที่สุด ให้โทษร้ายแรงยิ่งกว่าฝิ่นมาก ทั้งสองอย่างนี้เมื่อเสพจนติดแล้ว เลิกได้ยากมาก

สิ่งควรทำ

๑. พิจารณาว่า ขวและกาแพทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ดื่มอย่างไร

๒. บันทึกข้อเสียต่าง ๆ ของการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา

๓. สังเกตความประพฤติของผู้ดื่มสุรา เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ดื่ม

๔. รวบรวมรายชื่อเครื่องดื่มที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

๕. แสดงให้เห็นว่า การติดบุหรี่ และการติดสุรา ทำให้สิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น พิจารณาโดยสังเกตดูบุคคลในชุมชน



บทที่ ๔

สัตว์ที่เป็นพาหะแห่งโรค

สัตว์ที่เป็นพาหะแห่งโรค หมายถึง สัตว์ที่นำเชื้อโรคจากผู้ป่วยไปติดต่อหรือไปแพร่ให้ผู้อื่น เช่น ยุง เป็นพาหะของโรคมาลาเรีย หรือใช้จับสั้น แมลงวันเป็นพาหะของอหิวาตกโรค และใช้รากสาด หมัดหนูเป็นพาหะของกาฬโรค

ยุง

โทษของยุง ยุงมีหลายชนิด ยุงบางชนิดกัดและดูดเลือดกิน ทำให้เราคันและรำคาญ ยุงบางชนิดนอกจากกัดและดูดเลือดกินแล้ว ยังเป็นพาหะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายของเรา เช่น ยุงก้นปล่องนำเชื้อโรคมาลาเรีย หรือใช้จับสั้น เมื่อยุงก้นปล่องที่มีเชื้อโรคมาลาเรียไปกัดใครเข้า มันจะปล่อยเชื้อโรคมาลาเรียเข้าไปในคนนั้น ทำให้เป็นโรคมาลาเรียได้ ยุงลายนำเชื้อโรคไข้เลือดออก เมื่อยุงพวกนี้ไปกัดเด็กเข้า มันจะปล่อยเชื้อโรคเข้าไปในเด็กคนนั้น ทำให้เป็นโรคไข้เลือดออกได้

ยุงอาศัยอยู่ตามซอกและมุมในอาคารบ้านเรือนบ้าง ตามต้นหญ้า และตามป่าบ้าง ถ้ามีน้ำและอาหารสมบูรณ์ ยุงตัวหนึ่ง ๆ อาจมีชีวิตรอยู่ได้หลายเดือน



ยุงก้นปล่อง



ยุงธรรมดา



ยุงตัวลาย

ยุงก้นปล่อง นำเชื้อโรคมาตาเรีย หรือไข้จับสั่น ตัวเมียกัดเป็นบางเวลา คือ เวลาหัวค่ำ กลางคืน และเข้ามืด เวลาเกาะ ลำตัวยกขึ้นทำมุมกับระดับพื้นที่เกาะ ปีกตายและเป็นจุดๆ ลูกน้ำลอยชานกับพื้นน้ำ

ยุงธรรมดา ตัวเมียกัดและดูดเลือดกิน ทำให้คันและรำคาญเท่านั้น กัดทุกเวลาไม่เลือก เวลาเกาะ ลำตัวชานกับพื้นที่เกาะ ปีกไม่ตาย ลูกน้ำลอยเป็นมุมกับระดับพื้นน้ำ

ยุงลาย นำเชื้อโรคไข้เลือดออก ขอบหากินเวลากลางวัน ตัวเป็นลายๆ การเคลื่อนไหวค่อนข้างเชื่องช้ากว่าสองชนิดแรก ขณะเกาะลำตัวชานกับพื้นที่เกาะ

วิธีการจัดยุง อาจกระทำได้นี้

๑. ทำลายที่เกาะและที่อาศัยของยุง ไม่ให้มีน้ำขังเฉอะแฉะ เช่น กลบหลุมหรือแอ่งน้ำที่มีน้ำขังอยู่ ปิดผาตุ่มหรือถังน้ำที่มีน้ำขังอยู่ให้มิดชิด เป็นต้น

๒. ฆ่าไข่และลูกน้ำ ด้วยการใช้น้ำมันก๊าด น้ำมันชั้โล้ หรือน้ำมันเครื่องที่ใช้แล้วราดลงบนพื้นน้ำ ซึ่งเป็นที่เกิดของยุง

๓. ใช้น้ำดี.ดี.ที. ฉีด อบ หรือรม เพื่อทำลายยุง

๔. ต้องกางมุ้งนอน หรือนอนในห้องที่มีมุ้งลวด เพื่อไม่ให้ยุงกัด

แมลงวัน

โทษของแมลงวัน แมลงวันนำเชื้ออหิวาตกโรค และใช้รากลาก จากอาเจียนและอุจจาระของผู้ป่วย มาเกาะหรือถูกต้องอาหารที่เรารับประทาน เชื้อโรคที่ติดอยู่ตามตัวของมันก็จะลงไปให้อาหาร เราไม่ควรรับประทานอาหารที่มีแมลงวันค่อมเกาะเป็นอันขาด เพราะอาจติดโรคได้



แมลงวันหัวลาย



แมลงวันหัวเขียว



แมลงวันหัวเล็ก

วิธีการจัดแมลงวัน อาจกระทำได้ดังนี้

๑. ปิดครอบอาหารไม่ให้แมลงวันมาเกาะ
๒. ระวังไม่ให้แมลงวันมีที่ออกไข่ เช่น ปิดฝาถ้วยให้มิดชิด ไม่ให้มีอุจจาระเรี่ยราดตามพื้นดิน ถึงใส่เศษอาหารและขยะมูลฝอยมีฝาปิดมิดชิด
๓. ใช้ยาฆ่าเชื้อโรคราด นิด พ่น บริเวณที่ตรวจพบตัวหนอนของแมลงวัน



หมัดหนู

หมัดหนู คือ หมัดที่อาศัยอยู่ตามตัวหนู เมื่อสัตว์ที่มันอาศัยตายลง มันจะกระจัดกระจายหาสัตว์อื่นต่อไป

โทษของหมัดหนู หมัดหนูเป็นพาหะนำเชื้อกาฬโรค ตัวหมัดชอบอาศัยอยู่ตามตัวหนู เมื่อมันดูดกินเลือดของหนูที่มีเชื้อกาฬโรคแล้วกัดคน มันจะถ่ายเชื้อโรคให้แก่คน อาจทำให้ผู้ถูกกัดป่วยเป็นกาฬโรคได้



ตัวหมัด

ตัวหมัดเป็นสัตว์จำพวกแมลง ตัวเล็ก ไม่มีปีก ลำตัวแบน ตะแคงข้าง ส่วนหัวเล็กกว่าลำตัว มีขาสำหรับเกาะและดูดโลหิต มีขา ๓ คู่ ชอบอาศัยอยู่ตามตัวหนู มันอาจกระโดดไปได้ไกล ๆ

การป้องกันโรค ควรใช้ยาฆ่าเชื้อโรคราดหรือพ่นฆ่าหมัดหนูตามที่อยู่ของหนู และช่วยกันกำจัดหนู
วิธีกำจัดหนู อาจกระทำได้ดังนี้

๑. ระวังรักษากันเรือนให้สะอาด ไม่ทิ้งให้รกรุงรัง เพื่อหนูจะได้ไม่มีที่อาศัยอยู่ใกล้คน

๒. เก็บรักษาอาหารไว้ให้เรียบร้อยมิดชิด เศษอาหารก็ไม่ควรทิ้งเกลื่อนกลาดให้เป็นอาหารของหนู ยิ่งหรือฉางข้าวก็ต้องป้องกันไม่ให้หนูอาศัยอยู่ได้

๓. เก็บหรือทิ้งขยะมูลฝอยในที่ที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อไม่ให้หนูมาขโมยเศษอาหารตามขยะกิน

ถึงควรรู้

๑. ยุงตัวเมียออกไปลงบนพื้นน้ำซึ่งขังอยู่ตามที่ต่าง ๆ เช่น ตามโอ่ง ไห หรือบ่อที่ไม่มีฝาปิด และตามแอ่งน้ำซึ่งเป็นน้ำนิ่งหรือไหลเชี่ยวเกินไป เช่น ตามริมฝั่งคู

คลอง และสระน้ำ ประมาณ ๒ ถึง ๓ วัน ไข่จะกลายเป็นลูกน้ำหรือตัวอ่อนอยู่ในน้ำประมาณ ๘ ถึง ๑๒ วัน ก็ลอกคราบออกเป็นตัวยุง

๒. แมลงวันชอบไข่อยู่ตามอุจจาระของสัตว์ ตาม ล้าง และตามกองขยะมูลฝอย ในที่ที่มีอากาศร้อน ไข่ จะแตกออกกลายเป็นตัวหนอน และกลายเป็นตัวแมลงวันภายในเวลา ๘ ถึง ๑๒ วัน

๓. หมัดทั้งตัวผู้และตัวเมียดูดเลือดของสัตว์ ที่มันอาศัย กินเป็นอาหาร

สิ่งควรทำ

๑. ถ้าในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ มีผู้ป่วยเป็นโรคมาลาเรีย หรือไข้จับสั่น อหิวาตกโรค และไข้รากสาด ช่วยให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีป้องกันโรคเหล่านั้น

๒. ช่วยกันหาวิธีกำจัดบ่อเกิดของยุง แมลงวัน และหนู ในบ้าน

๓. เล่าให้เพื่อนในชั้นฟังว่า นักเรียนได้มีส่วนช่วยผู้ปกครองทางบ้านรักษาความสะอาดในบ้านเรือน เพื่อช่วยป้องกันโรคติดต่ออย่างไรบ้าง

บทที่ ๕

การป้องกันโรคติดต่อที่ร้ายแรง

โรคติดต่อที่ร้ายแรง หมายถึง โรคติดต่อที่เป็นอันตรายร้ายแรงต่อชุมชน คิดต่อกันได้ง่าย และอาจแพร่ไปได้กว้างขวาง เช่น กาฬโรค อหิวาตกโรค และไข้ทรพิษ เป็นต้น

โรคติดต่ออาจติดต่อโดยคนเป็นผู้นำมา หรือติดต่อโดยสัตว์นำมาก็ได้ โรคบางชนิดอาจติดต่อโดยตรงทางเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ หรือหนองของคนเจ็บ และโรคบางชนิดอาจติดต่อโดยทางอาหาร ทางน้ำ หรือแมลงนำพา

การป้องกันโรคติดต่อ ควรปฏิบัติดังนี้

๑. บำรุงร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ คือรับประทานอาหารให้ถูกต้องและให้พอกับความต้องการของร่างกาย อยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ออกกำลังกาย พอกควรทุกวัน พักผ่อนนอนหลับให้พอเพียง และไม่ทำงานเหนื่อยเกินไป

๒. รักษาร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้ และเคหสถานบ้านเรือน ให้สะอาดอยู่เสมอ

๓. รักษามือให้สะอาด เราใช้มือจับต้องสิ่งของต่าง ๆ ตลอดเวลา เชื้อโรคหรือสิ่งสกปรกมักติดมือได้มาก ฉะนั้นจึงไม่ควรเอามือใส่ปาก หรือจมูก ก่อนรับประทานอาหาร หรือไปเล่นมาแล้ว ต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง

๔. ฉีดยาและปลูกฝีป้องกันโรคติดต่อตามที่แพทย์แนะนำ และเมื่อมีโรคติดต่อเกิดขึ้น เช่น อหิวาตกโรค ไข้รากสาด และไข้ทรพิษ เป็นต้น

๕. ไม่คลุกคลีกับคนป่วย หรือใช้ของร่วมกับคนป่วย

๖. ใช้เสื้อผ้า หวี แปรง และเครื่องใช้ของตนเอง ไม่ปะปนกับผู้อื่น

๗. อาหารที่รับประทานต้องระมัดระวังให้พ้นจากฝุ่นละออง หนู และแมลงวัน

๘. ช่วยกันกำจัดยุง และระวังอย่าให้ยุงที่มีเชื้อโรคมากัดเราได้

อหิวาตกโรค

อหิวาตกโรค เป็นโรคติดต่อที่ร้ายแรง แพร่หลายรวดเร็ว และติดต่อกันได้ง่าย เราอาจติดโรคจากอุจจาระและอาเจียนของผู้ป่วย หรือเชื้อโรคอาจมีอยู่ในน้ำที่เรา

ดื่มเข้าไป มีอยู่ในอาหารที่แมลงวันมาเกาะ แล้ว
เรารับประทานเข้าไป หรือมีอยู่ในผักดิบผักสดที่
เรารับประทาน

อาการ อาจตั้งต้นด้วยท้องร่วงอยู่ก่อน หรือ
อาจตั้งต้นทันทีด้วยท้องร่วงอย่างรวดเร็วและรุนแรง
อาเจียน กระหายน้ำ เมื่อถ่ายอุจจาระออกมาเป็นน้ำ
คนป่วยจะอ่อนเพลีย ผิวหนังซีดเย็น ต่อมาจะมีตะคิว
ตามแขนและขา ถ้าไม่ได้รับการรักษาพยาบาลอย่าง
ถูกต้องทันทั่วถึง คนป่วยอาจหมดสติถึงแก่ความตายได้

การป้องกันโรค ควรปฏิบัติดังนี้

๑. น้ำที่ดื่ม อาหารที่รับประทาน และเครื่องใช้
ในการรับประทานอาหารต้องสะอาด ไม่มีเชื้อโรค
ปะปนอยู่

๒. เมื่อมีอาการท้องร่วงหรือลงท้องเพียง
เล็กน้อย ควรรีบจัดการรักษาโดยเร็ว

๓. ฉีดยาป้องกันโรคอย่างน้อยปีละครั้ง เมื่อมี
โรคติดต่อเกิดขึ้น

๔. ระวังรักษาสุขภาพอนามัยของร่างกาย

๕. ถ้าคนในครอบครัวป่วยเป็นอหิวาตกโรค
ต้องแยกคนป่วยให้อยู่ต่างหาก หรือนำส่งโรงพยาบาลทันที
เครื่องใช้ของคนป่วยต้องไม่ปะปนกับของผู้อื่น

ไข้รากสาด

ไข้รากสาด (ไทฟอยด์) เป็นโรคที่ติดต่อกันได้ โดยน้ำดื่ม หรือรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคปะปนอยู่เข้าไป เช่น นมสด ผักสด หอย และกุ้งดิบ เป็นต้น โดยผู้ปรุงอาหารเป็นผู้แพร่เชื้อโรค หรือโดยแมลงวันเป็นพาหะนำเชื้อโรค ทำให้ลำไส้อักเสบและเป็นแผล

อาการ เริ่มด้วยรู้สึกไม่สบาย มีอาการหนาวๆ ร้อนๆ ปวดศีรษะ ท้องอืดและแน่น เป็นไข้ ความร้อนขึ้นสูง อ่อนเพลีย ถ้าร้ายแรงถึงลำไส้ทะลุ มีโลหิตออกมากับอุจจาระ คนป่วยอาจตายได้

การป้องกันโรค ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ระวังรักษาความสะอาดในเรื่องอาหาร และน้ำ ดื่มน้ำและรับประทานอาหารที่ปลอดภัยจากเชื้อโรค

๒. ฉีดยาป้องกัน

๓. ระวังรักษาสุขภาพอนามัยของร่างกาย

๔. คนป่วยต้องแยกการรักษาอยู่ต่างหาก อาเจียน อุจจาระ และปัสสาวะ ที่คนป่วยถ่ายออกมาต้องทำลายฆ่าเชื้อโรค

มาลาเรีย

มาลาเรีย หรือไข้จับสั่น เป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่งที่เป็นกันมากในประเทศร้อน ยุงก้นปล่องเป็นพาหะนำเชื้อโรคมาลาเรียเข้าสู่ร่างกายของเรา เมื่อยุงก้นปล่องที่มีเชื้อโรคมาลาเรียกัดคน มันจะปล่อยเชื้อโรคเข้าไปในโลหิตของผู้ที่ถูกกัด อาจทำให้ผู้ที่ถูกกัดป่วยเป็นมาลาเรียได้

อาการ มีการจับไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ เมื่อสร่างไข้ ผู้ป่วยจะรู้สึกอ่อน เหนื่อยออก การจับไข้จับเป็นระยะ เช่น จับวันเว้นวัน จับวันเว้นสองวัน จับทุกวัน หรือจับไม่เป็นเวลา ระยะเวลาและอาการของระยะหนึ่ง ๆ จะช้าหรือเร็ว มากหรือน้อย ย่อมแล้วแต่ชนิดของเชื้อโรคมาลาเรีย

ผู้ที่เป็นโรคมาลาเรีย ถ้าปล่อยทิ้งไว้ ไม่รักษาให้หายขาด อาจกลายเป็นชนิดเรื้อรัง ทำให้โลหิตจาง ซุปซิด ร่างกายอ่อนแอ และสติปัญญาเสื่อม หรืออาจถึงตายได้

การป้องกันโรค ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ช่วยกำจัดยุง และทำลายที่เกิดของยุง ด้วยการกลบแอ่งน้ำ รัวค่าน้ำมันก๊าดหรือน้ำมันดินลงในที่มีน้ำขัง

๒. ระวังอย่าให้ยุ่งกัถ เวลานอนกลางคืนควร
กางมุ้ง หรือนอนในห้องที่ไ้มุ้งลวด

๓. ขณะอยู่ในป่า หรือบริเวณที่มีเชื้อโรคมลลเรีย
ควรปรึกษาแพทย์ว่าจะป้องกันโรคได้อย่างไร

วันโรค

วันโรค หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว้า ฝิในท้อง
ที่จริงไม่ใช่ฝิ และวันโรคไม่เป็นเฉพาะแต่ในท้อง อาจ
เป็นทีส่วนต้าง ๆ ของร่างกายได้ เช่น ที่ปอด ที่ลำไส้
ที่กระดูก และข้อต่อ เป็นต้น

วันโรคเป็นโรคติดต่อจากคนหนึ่งถึงอีกคนหนึ่ง
ได้โดยทางหายใจ ด้วยการจูบ ใจ หรือจามรดหน้ากัน
หรือหายใจเอาฝุ่นละอองที่มีเชื้อโรคเข้าไป ทางอาหาร
ด้วยการปะปนเข้าไปกับนม น้ำดื่ม หรืออาหารที่
รับประทาน

อาการ แล้วแต่ที่เป็น อาการทั่วไป คือ
อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย มีไข้ ครันตัวตอนบ้าย เบื่ออาหาร
และชูปมอม อาการของโรคอาจเป็นขึ้นอย่างรวดเร็ว
หรือเป็นชนิดเรื้อรังก็ได้

การป้องกันโรค ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ไม่คลุกคลีอยู่ใกล้กับคนป่วย
๒. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายปีละครั้ง
๓. ไม่ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและเครื่องใช้ร่วมกับคนป่วย

๔. ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ เช่น รับประทานอาหารให้ถูกส่วน พักผ่อนให้พอเพียง จัดห้องที่อยู่อาศัยและบริเวณบ้านให้สะอาด ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก

ไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคที่ติดต่อกันง่าย บางทีเกิดระบาดทั่วโลก ไข้หวัดใหญ่มักติดต่อกันได้โดยการสัมผัสถูกต้อง โดยการไอหรือจามรดหน้ากัน หรือโดยใช้น้ำดื่มของที่เปราะอะเปื้อนด้วยสิ่งที่ยู่ป่วยขับออกมาทางจมูกหรือคอ เช่น เสมหะ น้ำมูก และน้ำลาย

อาการ เริ่มด้วยการเป็นไข้ อ่อนเพลียมาก บวมเมื่อยตามแขนและขา เยื่อในจมูกและหลอดลมอักเสบ มีกำหนดระยะประมาณ ๒ ถึง ๗ วัน ถ้าพึงโรคนี้ไม่ร้ายแรงเท่าใดนัก แต่ถ้ามีโรคแทรกที่ปอด อาจเป็นอันตรายได้

การป้องกัน ควรปฏิบัติดังนี้

๑. เวลาไอหรือจาม ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากและจมูก
๒. ทุกคนควรมีผ้าเช็ดหน้าที่สะอาดใช้เฉพาะตัว
๓. ไม่คลุกคลีอยู่ใกล้กับคนป่วย
๔. เครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องใช้ของคนป่วย ต้องต้มและซักให้สะอาด

ถึง ควรรู้

๑. เมื่อเกิดโรคติดต่อที่ร้ายแรง เช่น กาฬโรค ไข้ทรพิษ และอหิวาตกโรคขึ้นที่ใด หัวหน้าครอบครัว เจ้าบ้าน หรือผู้รักษาพยาบาล ต้องรีบแจ้งความให้เจ้าหน้าที่ในท้องถิ่นทราบโดยเร็ว เพื่อจะได้เฝ้าระวังและปลูกฝีป้องกันให้แก่ประชาชน และจัดการป้องกันอย่างอื่น
๒. การปลูกฝีช่วยให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคไข้ทรพิษหรือฝีดาษ
๓. เชื้อโรคที่อาจติดต่อกันได้โดยทางหายใจ และทางอาหาร ควรทำลายโดยวิธีต่อไปนี้
 - ก. ต้มด้วยซาวและเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารของผู้ป่วยทุกครั้งที่ใช้แล้ว และแยกไว้ต่างหาก

ข. เล่มหะ น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วย ควรใช้ยาฆ่าเชื้อโรคราดทำลายเชื้อโรคก่อนเท

ค. อุจจาระและปัสสาวะของผู้ป่วยด้วย ไข้รากสาด หรืออหิวาตกโรค ควรใช้ยาฆ่าเชื้อโรคราด ทุกครั้งก่อนเทลงในส้วม

ง. ที่ทั้งขยะมูลฝอย ต้องมีฝาปิดมิดชิด เพื่อกันไม่ให้แมลงวันมาตอมกิน แล้วนำเชื้อโรคไปแพร่ให้ แก่คน

สิ่งควรทำ

๑. ช่วยกันคิดว่า นักเรียนจะช่วยรักษาความ สะอาดในท้องถิ่น เพื่อไม่ให้เชื้อโรคกระจายแพร่หลาย ไปได้อย่างไร

๒. ช่วยกันระดมรักษาความสะอาดในท้องถิ่น เช่น ทั้งเศษกระดาษและผงให้ถูกที่ ไม่ขว้างน้ำลายตามพื้น และไม่ไอหรือจามรดหน้าผู้อื่น เป็นต้น

๓. ลองคิดว่า เราจะ มีวิธีป้องกันไม่ให้เชื้อโรค เข้าสู่ร่างกายของเราได้อย่างไร

๔. ศึกษาดูว่า ในท้องถิ่นที่นักเรียนอยู่มีโรคติดต่อ อะไรที่เป็นกันมาก และโรคนั้นติดต่อกันได้อย่างไร



บทที่ ๖

อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุ หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยกะทันหัน ทำให้เราได้รับอันตราย โดยที่เราไม่ได้คาดฝันไว้ก่อน อุบัติเหตุมีหลายอย่าง เช่น

อุบัติเหตุที่เกิดจากสัตว์ร้าย เช่น งูมีพิษกัด สุนัขบ้ากัด และแมลงมีพิษต่อย

อุบัติเหตุที่เกิดจากความเลินเล่อหรือความพลั้งเผลอของเราเอง เช่น ไม่ดับไฟในเตาให้หมด ทำให้ไฟไหม้บ้าน วางของเกะกะตามบันได ทำให้หกล้ม แชนหัก เป็นต้น

อุบัติเหตุอาจจะเกิดขึ้นที่บ้าน ในโรงเรียน ตามถนนหนทาง ตามแม่น้ำลำคลอง หรือตามโรงงาน อุบัติเหตุกรรม ในการทำงาน การเล่น หรือทำอะไรก็ตาม ถ้าขาดความระมัดระวังแล้ว ย่อมเป็นทางให้เกิดอุบัติเหตุ ทำให้เราได้รับอันตรายได้ ในปีหนึ่ง ๆ มีคนจำนวนไม่น้อยที่ต้องเสียชีวิตเพราะภัยอันตรายจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย เราจึงควรรู้จักวิธีป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดจากอุบัติเหตุต่าง ๆ

อุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นที่บ้าน

บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ควรจะจัดทำให้เป็นสถานที่ที่
ที่น่าอยู่ ปลอดภัย บันไดแข็งแรง ประตูหน้าต่างปิดเปิด
ได้สะดวก สายไฟฟ้าได้รับการตรวจตราให้เรียบร้อย
อยู่เสมอ เครื่องใช้จัดวางเป็นระเบียบ มีตู้หรือชั้นเก็บยา
ประจำบ้าน บริเวณบ้านไม่รกรุงรังเป็นที่อาศัยของ
สัตว์ร้าย ทั้งนี้เพื่อป้องกันอุบัติเหตุและอันตรายอันจะเกิด
แก่ผู้อยู่อาศัย

การช่วยไม่ให้หกล้มหรือตกบันได ควรปฏิบัติ

ดังนี้

๑. เมื่อทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดตกลงบนพื้น ควรรีบ
เก็บทันที

๒. ไม่วางสิ่งของกีดขวางทางเดิน หรือบันได
ขึ้นลง

๓. เมื่อเปิดตู้หรือดึงลิ้นชักออกมาแล้ว ต้อง
ปิดให้เรียบร้อย ไม่ปล่อยทิ้งไว้เกะกะ

๔. เมื่อทำน้ำ น้ามม หรือน้ำสบูหยดลงบนพื้น
ในบ้าน ต้องรีบเช็ดให้แห้ง

๕. เมื่อจะปีนหยิบของในที่สูง ควรใช้บันได
ที่แข็งแรงพาด

การป้องกันไม่ให้เกิดเพลิงไหม้ของร้านค้า ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ไม่เล่นไม้ขีดไฟ หรือเล่นเชื้อเพลิง ซึ่งอาจทำให้เกิดเพลิงไหม้บ้านเรือน

๒. เคาไฟและเตารีด เมื่อใช้แล้วต้องดับให้เรียบร้อย

๓. เมื่อถิของร้อน ควรเดินโดยระมัดระวังอย่าให้ไปชนถูกลังอื่น

๔. ไม่วางของไวไฟไวใกล้เปลวไฟ เช่น น้ำมันก๊าด น้ำมันเบนซิน และแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้เกิดไฟไหม้ลุกลามได้ง่าย

๕. ไม่ควรวิ่งเล่นใกล้บริเวณที่มีหม้อน้ำเดือดหรือกระทะที่มีน้ำมันร้อน ๆ

การป้องกันอันตรายจากกระแสไฟฟ้า ควรปฏิบัติดังนี้

๑. เมื่อเห็นสายยางที่หุ้มเส้นลวดไฟฟ้าขาดหรือชำรุด ควรบอกผู้ปกครองให้รู้ จะได้จัดการเปลี่ยนเสียใหม่ ทั้งนี้เพื่อป้องกันไฟฟ้าช็อต

๒. ไม่แตะต้องสายไฟทองแดงซึ่งเป็นสายไฟฟ้าแรงสูง หรือสายไฟฟ้าที่ไม่มีฉนวน และไม่เข้าใกล้สายไฟฟ้าที่ขาดหลุดลงมา เพราะอาจถูกกระแสไฟฟ้าดูดเป็นอันตรายภายในเวลาชั่วพริบตา

๓. ไม่เล่นว่าวให้ติดสายไฟฟ้า หรือปีนป้ายขึ้นไปเก็บว่าวที่ติดสายไฟฟ้า เพราะจะติดสายไฟฟ้าเป็นอันตราย

การป้องกันอันตรายจากของมีคมหรือของแหลมและวัตถุระเบิด ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ในการใช้ของมีคมหรือของแหลม เช่น มีด ขวาน จอบ เสียม เข็ม กรรไกร และเลื่อย ต้องระมัดระวัง ถ้าประมาท มีด ขวาน จอบ หรือเสียม อาจพลาดถูกมือเท้าตนเองหรือผู้อื่น ทำให้เป็นอันตรายได้

๒. ของมีคม หรือของแหลม เมื่อใช้แล้วควรเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย ไม่ควรวางเกะกะ เพราะเราอาจไปถูกเข้าเป็นอันตราย

๓. เมื่อถือของมีคมหรือของแหลม ไม่ควรวิ่ง

๔. ปืนและดินระเบิดเป็นอันตรายอย่างยิ่ง ไม่ควรนำมาเล่น

อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในโรงเรียน

ในวันหนึ่ง ๆ นักเรียนมีเวลาอยู่ที่โรงเรียนหลายชั่วโมง เมื่ออยู่ที่โรงเรียน นักเรียนต้องขึ้นบันไดลงบันได ต้องเดินไปมา ต้องทำงาน ต้องเล่น และต้องอยู่กับเพื่อนจำนวนมาก เพื่อความปลอดภัย นักเรียน

ต้องรู้จักระวังอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นในห้องเรียน ห้อง
วิทยาศาสตร์ โรงฝึกงาน ตามระเบียบ บันได และ
สนามหญ้าในบริเวณโรงเรียน

การป้องกันอุบัติเหตุในการทำงาน ควรปฏิบัติ
ดังนี้

๑. เวลาที่คนนำพื้น พื้นดิน ไม่ควรเข้าไปอยู่
ใกล้ ๆ เพราะของมีคมอาจหลุดมือพลาดมาถูกเข้าได้

๒. ในการปฏิบัติงานที่โรงเรียน เวลาใช้
เครื่องมือที่มีคม เช่น มีด หรือเลื่อย ระวังอย่าให้มีอยู่
ทางหน้าคม

๓. เครื่องมือที่มีคม เมื่อใช้แล้ว ควรเก็บให้
เรียบร้อย ไม่วางไว้ให้กีดขวางทางเดิน

การป้องกันอุบัติเหตุในห้องเรียนและห้อง
วิทยาศาสตร์ ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ไม่ควรผลักดันของใหญ่และหนักเล่น เช่น
ตู้ และกระดานดำ เพราะอาจจะล้มทับและทำให้เป็น
อันตรายได้

๒. ไม่ปีนป่ายหรือชะโงกออกมาตามหน้าต่าง
เพราะอาจจะตกลงมา

๓. ไม่ทดลองวิทยาศาสตร์เล่น โดยครูไม่ได้
สั่ง หรือไม่ได้อยู่คอยควบคุม

๔. ไม่เล่นสิ่งของต่าง ๆ ในห้องวิทยาศาสตร์
เช่น หม้อก๊าซ

การป้องกันอุบัติเหตุในการเล่น ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ไม่แย่งกันขึ้นหรือลงบันได ควรขึ้นเป็นแถว และเดินชิดซ้าย เพื่อให้อีกแถวหนึ่งเดินสวนลงมาได้
๒. ไม่ชะโงกและปีนป่ายตามที่สูง เช่น ปีนต้นไม้ ราวบันได หรือเฉลียง เพราะอาจจะทำให้พลัดตกลงมาได้
๓. ไม่แก่งแย่งกันเล่นชิงช้า กระดานหก หรือไม้ตี เมื่อถึงเหล่านี้เบี่ยงตนต้องระมัดระวัง
๔. เวลาฝนตก ไม่ควรเดินบุกเข้าไปในที่ชื้นหรือในสนาม เพราะอาจลื่นหกล้ม
๕. ไม่บุกเข้าไปเล่นในที่รก เพราะอาจถูกสัตว์ที่มีพิษ เช่น งู ตะขาบ หรือแมลงบึ้ง กัดหรือต่อย หรืออาจถูกเศษกระเบื้องหรือแก้วบาด
๖. ไม่ทิ้งเศษกระเบื้อง เศษแก้ว หรือเปลือกผลไม้ไว้ให้เกลื่อนกลาด เมื่อพบต้องเก็บทิ้งหรือกวาดให้หมด
๗. ไม่เล่นแกล้งเพื่อน โดยขว้างปาสิ่งของของเพื่อนออกไปที่ถนน เพราะอาจทำให้เพื่อนถูกรถชนเป็นอันตรายได้

อุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นในทางสัญจร

ทางสัญจร หมายถึง ทางที่เราผ่านไปมา เช่น ถนนหนทาง หรือแม่น้ำลำคลอง เราต้องเดินทางอยู่เสมอ นักเรียนต้องไปโรงเรียน พ่อต้องไปทำงาน แม่ต้องไปตลาด บางคนต้องเดินทางไปตามจังหวัด และบางคนต้องเดินทางไปตามประเทศ

เมื่อเดินทางตามถนนที่ไม่จุดไฟในเวลากลางคืน ควรถือได้ ไฟฉาย หรือตะเกียง เพื่อให้ผู้อื่นมองเห็น

เมื่อจะข้ามถนน ต้องหยุดยืนข้างบนทางเท้า หรือขอบถนน มองทั้งขวา-ซ้าย และขวา ดูให้แน่ใจว่าไม่มีรถแล่นมาในระยะใกล้ จึงข้าม

ในการเดินทาง เราอาจเดิน ขี่จักรยาน หรือนั่งรถยนต์ไปตามถนน หรือโดยสารรถไฟ เรือ และเครื่องบิน เพื่อความปลอดภัย นักเรียนต้องรู้จักเดินทางตามกฎหมายจราจร รู้วิธีขึ้นและลงรถ ตลอดจนโดยสารยานพาหนะต่าง ๆ โดยปลอดภัย

เดินทางอย่างไรจึงจะปลอดภัย ถ้าเราอยู่ในเมือง เราควรเดินบนทางเท้าริมถนน ไม่เดินเกะกะในถนน ถ้าไม่มีทางเท้า เราต้องเดินทางขวาของริมถนน และระวังรถที่แล่นไปมา ไม่พูดคุยหยอกล้อหรือเล่นกันในถนน

ถ้าจำเป็นจะต้องข้ามถนนตรงช่องว่างระหว่างรถที่จอดอยู่ริมถนน ไม่ว่าจะข้ามถนนทางด้านหน้าหรือท้ายรถที่จอดอยู่ก็ตาม ให้ใช้แนวของรถด้านนอกเป็นที่ยึดมองทางขวา-ซ้าย และขวาดังกล่าวแล้วข้างต้น

การข้ามถนนตรงที่มีเกาะจราจรกลางถนน ตรงขอบถนนต้องหยุดมองทางขวา ถ้าวาง รีบเดินข้ามไปถึงเกาะกลางถนน หยุดมองทางซ้าย ถ้าวาง รีบเดินข้ามไป

การข้ามถนนตรงที่เป็นทางเดินรถทางเดียว เมื่อหยุดที่ขอบทางแล้ว ให้ดูรถจากทางที่รถแล่นมาแต่ด้านเดียว อาจเป็นทางซ้ายหรือขวาแล้วแต่กรณี

ถ้ามีเส้นช่องข้ามทาง ให้ข้ามตรงช่องข้ามทางนั้น แต่ถ้าไม่มีช่องข้ามทาง ให้รอจนแน่ใจว่าไม่มีรถแล่นมาในระยะใกล้ จึงเดินข้ามถนน

สิ่งควรรู้

๑. เมื่อไฟไหม้เสื้อผ้าที่เราสวมอยู่ ควรล้มตัวลงนอนกลิ้งกับพื้น เพื่อไม่ให้ไฟลุกลามมากขึ้น การวิ่งจะทำให้ไฟลุกลามมากขึ้น

๒. เมื่อฝนตก พัดกระหนอง ไม่ควรถือภาชนะที่เป็นทองเหลือง หรือทองแดงออกนอกบ้าน และไม่ควรถลบนอนอยู่ใต้ต้นไม้สูงๆ ไม่อยู่ใกล้เสาไฟฟ้าหรือเสาโทรเลข เพราะสิ่งเหล่านี้ อาจเป็นชนวนล่อไฟฟ้าจากอากาศมาทำอันตรายเราได้

๓. เมื่อจับปืน ไม่ควรหันปากกระบอกปืนเข้าหาตัว หรือหันไปทางที่มีบุคคลอื่นอยู่

๔. ผู้ที่เข้าไปโดนสายไฟฟ้าที่ขาดหลุดลงมา อาจถูกกระแสไฟฟ้าดูดเป็นอันตรายได้

๕. สายไฟฟ้าที่ตกลงมาแช่อยู่ในน้ำ ถ้าเราโดนน้ำนั้น จะถูกกระแสไฟฟ้าดูดเป็นอันตรายได้เช่นเดียวกัน

๖. เครื่องหมายจราจรบอกให้รถไปและให้รถหยุด และสัญญาณไฟที่อยู่ตามทางแยกช่วยให้เราข้ามถนนได้อย่างปลอดภัย ถ้าไฟเขียว แสดงว่าให้รถไปได้ ถ้าไฟเหลือง แสดงว่าให้เตรียมตัว ถ้าไฟแดง แสดงว่าให้รถหยุด

๗. เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรและลูกเสือ ช่วยให้เราข้ามถนนได้โดยปลอดภัย

๘. การวิ่งไปเก็บของตกกลางถนนโดยไม่ระมัดระวังรถ อาจเป็นเหตุให้ถูกรถชนได้

สิ่งควรทำ

๑. รวบรวมข้อเสนอนะ เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน แล้วนำข้อเสนอนั้นไปให้ผู้ปกครองดู มีสิ่งใดที่นักเรียนพอจะช่วยผู้ปกครองทำได้อีกช่วย

๒. ให้นักเรียนสำรวจสถานที่ซึ่งอาจก่อให้เกิดภัยอันตรายภายในบริเวณบ้าน และนำมาอภิปราย และช่วยกันหาวิธีป้องกันอุบัติเหตุ

๓. ช่วยกันทำภาพสถานที่ในบริเวณโรงเรียน ซึ่งอาจทำให้พลัดตกหกล้ม หรือทำให้เกิดอันตรายได้ พร้อมทั้งคำอธิบาย

๔. รวบรวมรายชื่อสิ่งของต่าง ๆ ที่นักเรียนอาจประดิษฐ์ขึ้นได้โดยใช้เครื่องมือมีคมต่าง ๆ ช่วย

๕. เตรียมการอภิปรายเรื่อง “การป้องกันอุบัติเหตุในถนน”



บทที่ ๗

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การช่วยเหลือคนเจ็บขั้นแรก ก่อนที่จะนำคนเจ็บส่งแพทย์หรือก่อนแพทย์จะมาถึง เพื่อช่วยชีวิตคนเจ็บ และป้องกันไม่ให้เป็นอันตรายรุนแรงขึ้น เช่น การให้ความช่วยเหลือคนถูกของมีคมหรือของแหลมเป็นบาดแผลใหญ่ โลหิตออกมาก การให้ความช่วยเหลือคนเป็นลม และการให้ความช่วยเหลือคนถูกอสรพิษขบกัด เป็นต้น

การปฐมพยาบาลนี้ ถ้าปฏิบัติโดยถูกต้อง อาจช่วยชีวิตคนเจ็บไว้ได้ หรืออาจช่วยทำให้อันตรายลดลงได้

การปฏิบัติทั่วไปต่อคนเจ็บ ควรทำดังนี้

๑. ให้คนเจ็บนอนในท่าสบายที่สุด และให้ได้ รับความอบอุ่นพอเพียง
๒. รีบตรวจดูว่า คนเจ็บได้รับบาดแผลมี โลหิตออกหรือไม่ ถ้าคนเจ็บมีบาดแผลต้องช่วยเหลือทันที
๓. ขยายหรือเปลี่ยนเสื้อผ้าของคนเจ็บออกพอ ให้แลเห็นบาดแผลได้ และหายใจสะดวก

๔. ไม่ใช้มือหรือของใช้ที่ไม่สะอาดถูกต้อง
 บาดแผลคนเจ็บ เพราะจะนำเชื้อโรคให้คนเจ็บ ซึ่งอาจ
 ทำให้คนเจ็บเป็นอันตรายถึงตายได้

๕. ถ้าคนเจ็บไม่มีสติหรือหมดความรู้สึก ไม่ให้
 ยาหรือเครื่องดื่มชนิดใด เพราะคนเจ็บจะล้าลัก

การห้ามโลหิต

ถ้าคนเจ็บเป็นบาดแผลสำคัญ โลหิตไหลออกมามาก
 ให้สังเกตดูว่าโลหิตไหลออกมาจากเส้นโลหิตดำหรือแดง
โลหิตออกจากเส้นโลหิตดำ สังเกตได้โดย
 โลหิตไหลออกจากแผลเรื่อย ๆ และโลหิตมีสีแดงคล้ำ
 เพราะเส้นโลหิตดำเป็นหลอดโลหิตที่นำโลหิตที่ร่างกาย
 ใช้นแล้วไปสู่หัวใจ

วิธีห้ามโลหิต ใช้ผ้าหรือผ้าที่สะอาดทำเป็น
 ก้อนปิดที่ปากแผล แล้วเอาผ้าสะอาดพันแผลให้แน่น ถ้า
 โลหิตยังไม่หยุดไหล ใช้มือกดใต้แผลลงไปตรงใกล้ ๆ
 กับปากแผล ให้แผลอยู่ระหว่างหัวใจกับที่กดห้ามโลหิต

โลหิตออกจากเส้นโลหิตแดง สังเกตได้โดย
 โลหิตจะไหลพุ่งออกจากแผล และโลหิตจะมีสีแดงสด
 เพราะเส้นโลหิตแดงเป็นหลอดโลหิตที่นำโลหิตจากหัวใจ
 ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

วิธีห้ามโลหิต ทำดังนี้

ก. ใช้นิ้วมือที่สะอาดกดลงที่แผลจนกว่าโลหิตจะหยุด.

ข. เอาผ้าสะอาดพันทับซ้อนกันหลาย ๆ ชั้น ปิดปากแผล แล้วเอาผ้าสะอาดพันให้แน่น

ค. ให้คนเจ็บนอนหรือนั่ง ยกส่วนบาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ

เมื่อห้ามโลหิตแล้ว ถ้าไม่สามารถจะทำความสะอาดบาดแผลได้ ควรปล่อยให้แห้ง ๆ และหาอะไรที่สะอาด ๆ ปิดไว้ชั่วคราว ก่อนที่จะนำคนเจ็บส่งแพทย์ หรือก่อนแพทย์จะมาถึง

การทำบาดแผล ก่อนที่จะจับและถูกต้องบาดแผล จำเป็นต้องล้างมือให้สะอาดเสียก่อน มิฉะนั้นเชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายคนเจ็บทางบาดแผลได้ ถ้ามีโลหิตออก ต้องห้ามโลหิตให้หยุดดังที่ได้กล่าวแล้ว เมื่อโลหิตหยุดแล้ว ควรทำดังนี้

๑. ใช้น้ำสุกสะอาดต่างกับที่มพอบเป็นสีชมพูอ่อน ๆ ล้างแผลให้สะอาด โดยใช้ผ้าหรือสำลีที่สะอาดชุบน้ำต่างกับที่มหยุดลงในแผล จนน้ำต่างกับที่มไม่เปลี่ยนสี ห้ามใช้ผ้าหรือสำลีเช็ดบาดแผล ถ้าพบโลหิต

ก่อนที่แผล ไม่ควรเอาออก เพราะจะช่วยปิดปากแผลที่
หลุดโลหิตไม่ให้โลหิตไหลออกอีก และป้องกันไม่ให้
เชื้อโรคเข้าหลุดโลหิต

๒. ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดบริเวณปากแผล
ให้ทั่ว เช็ดจากขอบแผลออกมาข้างนอก

๓. ใช้ผ้าหรือสำลีสะอาดชุบยาแดงไล่แผลปิด
ปากแผล แล้วพันผ้าให้เรียบร้อย

การช่วยคนเป็นลม

ลมหน้ามืด โดยมากเกิดจากเหน็ดเหนื่อยมาก
ตกใจ เสียใจ อ่อนเพลีย โลหิตออกมาก หัวใจ หรือ
อยู่ในที่อากาศอุดอู๊เป็นเวลานาน

อาการ ในขั้นแรกมีเวียนศีรษะ ตาลาย หน้าซีด
ริมฝีปากซีด ชีพจรเต้นอ่อน หายใจหอบ เหงื่อออก
ตามหน้า ฝ่ามือ และเท้า ต่อมาคนเจ็บจะหมดสติ หรือ
หมดความรู้สึก

การพยาบาล ให้นำคนเจ็บไปยังที่อากาศโปร่ง
อย่าให้คนมุง จับคนเจ็บให้นอนหงายศีรษะต่ำ แล้ว
ยกเท้าให้สูง ขยายเสื้อผ้าที่รัดออกให้หลวม เอาน้ำเย็น
ลูบหน้าและคอ ให้ดมแอมโมเนียหอม เมื่อคนเจ็บสามารถ
กลืนอะไรได้ ให้ดื่มน้ำ ถ้าลมหมดแล้วเล็กน้อยด้วยยิงดี

ลมแดด เกิดจากอยู่ในที่แดดร้อนจัดนานเกินไป เช่น ทำงาน ยืน หรือเดินกลางแดดเป็นเวลานาน คีระษะ คันคอ และหลังตากแดด มากเกินไป

อาการ เวียนศีรษะ ตาลาย คลื่นไส้ อ่อนเพลีย หน้าและตาแดง ผิวหนังแห้งและร้อน กระหายน้ำ หายใจ หอบและดั่ง ซิฟจรเต้นเร็ว

การพยาบาล นำคนเจ็บเข้าร่วม ให้คนเจ็บ นอนหงาย ยกศีรษะและไหล่ให้สูง หรือให้นั่งพิงสิ่งหนึ่ง สิ่งใดก็ได้ ขยายเสื้อผ้าที่รัดออกให้หลวม เอาผ้าเย็น ลูบหน้า คอ และหลัง เมื่อคนเจ็บฟื้นแล้ว ไม่ควรให้ รับประทานยาบำรุงหัวใจหรือยาลมใด ๆ ทั้งสิ้น แต่ให้ ดื่มน้ำมาก ๆ

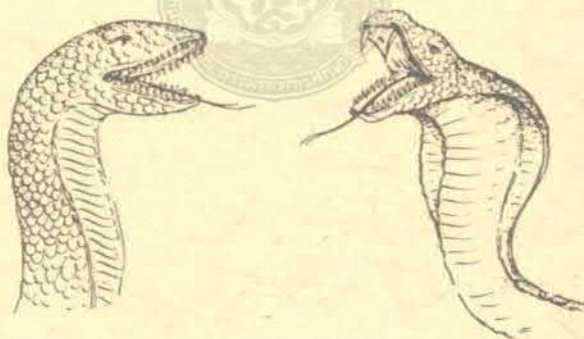
การช่วยคนถูกอสรพิษขบกัด

อสรพิษ หมายถึง สัตว์ที่มีพิษ เช่น ตะขาบ แมลงบ่อง ผึ้ง และงู เป็นต้น

แมลงมีพิษกัดต่อย เมื่อถูกแมลงบางชนิด เช่น ผึ้ง แมลงบ่อง และตะขาบ กัด หรือต่อย จะทำให้มีอาการบวม คัน และเจ็บ ตรงที่ถูกกัดหรือต่อย เราควร ใช้มือบีบข้าง ๆ เพื่อให้พิษของมันออกมาทางปากแผล ถ้า เป็นผึ้งหรือแมลงบ่องต่อย ควรคว่ำมีเหล็กในของมันติดอยู่

ในผิวน้ำหรือไม่ ถ้าติดอยู่ที่จัดการบีบเอาออก แล้ว
ทาด้วยยาขี้ผึ้งร้อน ๆ หรือใช้ลากลูบแอมโมเนียหอมทา
บริเวณรอบ ๆ แผล เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด หรือ
อาการคัน

งูมีพิษกัด งูมีพิษที่พบบันมากมี งูเห่า งูสามเหลี่ยม
งูจงอาง และงูแมวเซา เป็นต้น งูพวกนี้มีเขี้ยวสองเขี้ยว
อยู่ที่เพดานปากส่วนบน เวลากัดเขี้ยวจะโค้งออก และ
ฝังเข้าไปในเนื้อของผู้ถูกกัด แล้วปล่อยพิษออกจากปลาย
เขี้ยวนั้น ผู้ที่ถูกงูพิษกัดอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้



งูไม่มีพิษ

งูมีพิษ

อาการเกิดจากงูมีพิษกัด คือ บริเวณที่ถูกกัด บวม ปวดและเจ็บมาก อ่อนเพลีย หายใจขัด บัสสาวะ มีสีแดงคล้ายโลหิต ถ้าคนไข้ตาย จะตายภายใน ๒๔ ถึง ๓๖ ชั่วโมง

การช่วยเหลือ เมื่อพบคนถูกงูพิษกัด ให้รีบช่วยเหลือทันที ถ้าคนถูกงูพิษกัดเป็นลม ห้ามให้ยาแก้ลม หรือยาบำรุงหัวใจ แอมโมเนียหอม หรือเหล้า เพราะจะทำให้พิษในโลหิตไหลเข้าสู่หัวใจเร็วขึ้น

ถ้างูมีพิษกัดที่แขนหรือที่ขา รีบเอาผ้ารัดระหว่างแผลกับหัวใจ ถ้าผูกไม่ถนัด ให้ผูกหลวมๆ ก่อน แล้วใช้ไม้บิดให้แน่นพอควร เอาปลายมีดที่สะอาดกรีดปากแผลให้กว้างออกไปโดยรอบ แล้วบีบข้างๆ แผลให้โลหิตไหลออกมากๆ ใช้ผ้าที่สะอาดล้าง ถ้ามีด่างทับทิม ควรใช้ยี้ใส่ในแผลจนทั่ว เอาผ้าพันไว้หลวมๆ เพื่อให้โลหิตไหลออกได้อีก

รีบนำคนเจ็บส่งโรงพยาบาลหรือสถานอนามัย เพื่อให้แพทย์ฉีดยาแก้พิษงู

สิ่งควรรู้

๑. การเป็นลมหน้ามืดเกิดจากจำนวนโลหิตไปเลี้ยง
มันสมองไม่พอ

๒. การเป็นลมแดดเกิดจากอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด
นานเกินไป

๓. ถ้าต้องการจะรู้ว่าคนเจ็บหมดสติหรือไม่
ทดลองเปิดตาคนเจ็บออกและเอานิ้วเช็ดที่ขมदा ถ้าคน
เจ็บกระพริบตา คือรับความรู้สึก คนเจ็บนั้นยังไม่หมดสติ

๔. การพันแผลต้องพันให้แน่นพอเหมาะ อย่าให้
แน่นเกินไป หรือหลวมเกินไป ไม่ใช่ผ้าพันแผลเปียก
เพราะเมื่อแห้งแล้วจะรัดแน่นเข้า

สิ่งควรทำ

๑. ฝึกหัดพันแผลบ้างตามสมควร

๒. ในเวลากลางวันแดดร้อนจัด นักเรียนไม่ควร
ชวนกันออกไปเล่นกลางแจ้ง เพราะอาจทำให้ไม่สบาย

๓. ถ้านักเรียนเคยได้รับบาดเจ็บ เล่าให้เพื่อน
ในชั้นฟังว่า ได้รับการปฐมพยาบาลและการรักษา
อย่างไร



บทที่ ๘

ยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้าน หมายถึง ยารักษาโรคที่จำเป็น ที่ควรมีไว้ประจำบ้านทุกบ้าน ได้แก่ ยากิน ยาทา และยาฆ่าเชื้อโรค รวมทั้งเครื่องมือในการรักษาพยาบาลเล็ก ๆ น้อย ๆ

การใช้ยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญที่เราควรมีไว้ประจำบ้าน เพื่อรักษาโรคที่ไม่ร้ายแรง หรือการบ่งชี้เล็กน้อย ๆ ของคนในครอบครัวหรือผู้อื่น คือ

ยาลำหรับรับประทาน ใช้ฉลากยาสีขาว ได้แก่

๑. แอสไพริน เป็นยาเม็ดสีขาว ใช้รับประทานระงับปวดต่าง ๆ เช่น แก้วปวดศีรษะ แก้วหวัด และแก้ว

วิธีใช้ ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ ๑ ถึง ๒ เม็ด เด็กครั้งละ ๑ ถึง ๑ เม็ด วันละ ๒ ถึง ๓ ครั้ง เว้นระยะห่างกัน ๔ ถึง ๒๐ ชั่วโมงต่อครั้ง

๒. เหล้าตะระแห่น้ำ เป็นยาน้ำ ใช้รับประทานแก้ปวดท้อง และท้องเสีย

วิธีใช้ ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ ๕ ถึง ๒๐ หยด
เด็กครั้งละ ๑ ถึง ๕ หยด ผสมกับน้ำสุกพอควร

๓. โซดามินท์ เป็นยาเม็ดสีขาว ใช้
รับประทานแก้ปวดท้อง ท้องขึ้น หรือท้องอืด

วิธีใช้ ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ ๑ ถึง ๒ เม็ด
เด็กครั้งละ ๑ ถึง ๑ เม็ด

๔. ยาธาตุ เป็นยาน้ำ ใช้รับประทานแก้
ท้องเสีย ปวดท้อง เนื่องจากอาหารเป็นพิษ

วิธีใช้ ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ ๑ ถึง ๒
ช้อนโต๊ะ เด็กครั้งละ ๑ ช้อนกาแฟ ถึงครึ่งช้อนโต๊ะ

การใช้ยารับประทานนี้ ไม่ควรใช้พร่ำเพรื่อ
โดยไม่จำเป็น และไม่ควรให้ยาแก่เด็กเล็ก ๆ โดยไม่ได้
ถามแพทย์ เช่น ยาแอสไพรินก็อาจให้โทษได้

การใช้ยาประจำบ้าน เราต้องรู้จักวิธีใช้
เราต้องรู้ว่า เจ็บเป็นอะไร ควรใช้ยาอะไรรับประทาน
เมื่อใด ครั้งละเท่าไร เป็นต้น

ก่อนจะรับประทานยาประจำบ้าน นักเรียน
ควรบอกผู้ใหญ่เสียก่อน

ถ้าเป็นยาน้ำ ก่อนรินยา ต้องเขย่าขวดก่อน
เสมอ ถ้าเราไม่เขย่าขวดก่อนรินยาแล้ว ด้วยบางอย่าง

จะตกตะกอนอยู่กันขวด ทำให้ขาดตัวยาที่ควร
รับประทานไป

ไม่รับประทานยาในที่มีด เพราะอาจใช้ยาผิด
ได้ง่าย

การรับประทานยาที่แพทย์สั่ง จะต้องดูที่ฉลาก
หน้าขวดว่า แพทย์สั่งให้รับประทานเมื่อใด ครั้งละเท่าไร
และต้องปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด

ยาห้ามรับประทาน

ยาห้ามรับประทาน ใช้เป็นยาทาร่างกาย
ภายนอก ยาฆ่าเชื้อโรค และยาฆ่าแมลง ห้ามรับประทาน
ถ้ารับประทานจะเป็นพิษ อาจเป็นอันตรายถึงตายได้
ยาห้ามรับประทานสังเกตได้โดยฉลากยาทำด้วยกระดาษ
สีแดง มีตัวอักษรเขียนว่า “ห้ามรับประทาน” ได้แก่
ยาแดงไล่แมลง ทิงเจอร์ไอโอดีนไล่แมลง น้ำมันยูคาลิปตัส
ทาแก้หวัด และน้ำมันสะโตกทาแก้ปวดเมื่อยเคล็ดขัดยอก
 เป็นต้น

เครื่องมือต่าง ๆ สำหรับใช้ในการรักษาพยาบาล
เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ควรมีไว้ประจำบ้าน คือ กรรไกร
ใบมีดโกน ผ้าพันแผล สำลี และผ้ายางปิดแผล เป็นต้น

ถึงควรรู้

๑. เมื่อเจ็บป่วย ควรไปให้แพทย์ตรวจและสั่งยาให้การรักษา ดีกว่าซื้อยาใช้เอง การใช้ยาผิดให้โทษมาก
๒. การรับประทานผักและผลไม้เป็นอาหารทุกวัน การดื่มน้ำมาก ๆ และการออกกำลังกายทุกวัน ช่วยไม่ให้ท้องผูกได้
๓. การออกกำลังกายกลางแจ้ง ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง

ถึงควรทำ

๑. เล่าให้เพื่อนในชั้นฟังว่า ที่บ้านของนักเรียนมียาอะไรบ้าง และมีวิธีเก็บยาเหล่านั้นอย่างไร
๒. ช่วยกันคิดว่า จะมีวิธีเก็บรักษายาประจำบ้านอย่างไร จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อคนในบ้าน
๓. รวบรวมรูปภาพของสิ่งต่าง ๆ ที่เราพบในห้องทำงานของแพทย์ จากหนังสือพิมพ์ หรือวารสารเก่า ๆ
๔. ลองจดบันทึกไว้ดูว่า ในเวลาเดือนหนึ่ง เพื่อนนักเรียนในชั้นและคนในบ้านเจ็บไข้กี่ครั้ง ทุกครั้งได้รับการรักษาพยาบาลอย่างไร







พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

นายก่อธ สัตยกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

๒๗ มีนาคม ๒๕๑๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ พ.ศ. ๒๕๑๓



หนังสือเป็นแหล่งความรู้

เลขที่

๐๐๐๐๐๐

