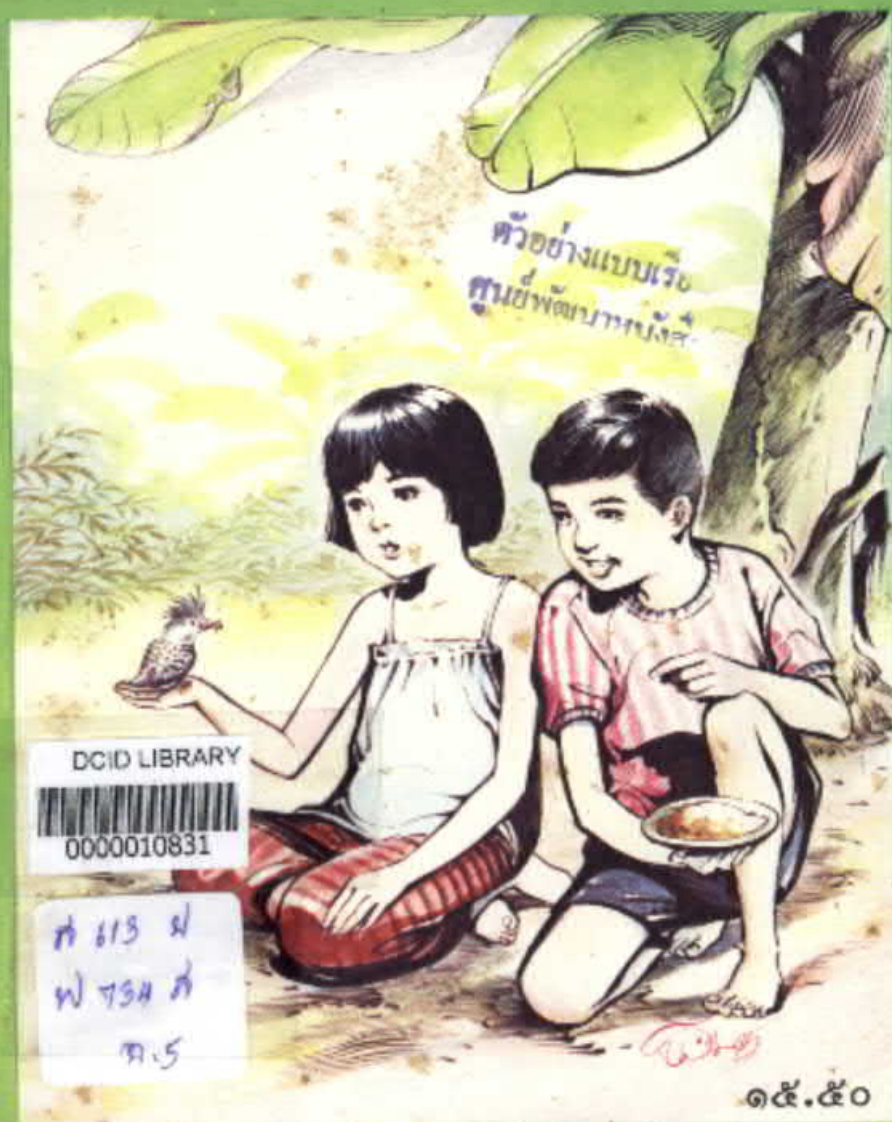


สุขกาย สบายใจ

ตอน ๑
สุขภาพ



DCID LIBRARY



0000010831

ค ๕๑๕ น
พ ๗๓๔ ค
ค.๕

๑๕.๕๐



หนังสือส่งเสริมการอ่าน

ระดับประถมศึกษา

เรื่อง

สุขกาย สบายใจ

ตอน ๑

ของ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๓,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๒๖

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๑๕.๕๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

จัดพิมพ์โดยองค์การค้ำของคุรุสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๕๒ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้ปรับปรุงหนังสือเรื่อง สุขกาย สบายใจ
ตอน ๑ ให้เป็นหนังสือส่งเสริมการอ่าน สำหรับชั้นประถมศึกษาชั้น
กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ใน
โรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๔ มกราคม ๒๔๒๔

วิเศษ ดำทอง

(นายสายหยุด จำปาทอง)

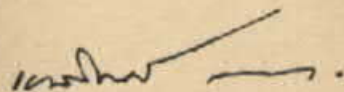
รองปลัดกระทรวงปฏิบัติราชการแทน

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หนังสือเรื่อง สุขกายสบายใจ ตอน ๑ ของกรมวิชาการ ซึ่งนางสาวเพ็ญพูน เครือตราฐ เรียบเรียงเล่มนี้ กระทรวงศึกษาธิการได้อนุญาตใช้เป็นแบบสอนอ่านพลานามัย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๐๑ เมื่อกระทรวงศึกษาธิการได้แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหนังสืออ่านสำหรับเด็กขึ้น จึงได้นำหนังสือเล่มนี้มาปรับปรุงสำนวนโวหารเนื้อหาบางตอน รวมทั้งวาดภาพและจัดรูปเล่มใหม่ให้เหมาะกับยุคสมัย เพราะเนื้อหายังมีคุณค่าเสริมสร้างสุขนิสัยและการป้องกันโรคอย่างง่าย ๆ เหมาะที่จะเป็นหนังสือส่งเสริมการอ่านสำหรับเด็ก กระทรวงศึกษาธิการจึงได้แต่งตั้งให้ นางสาวจินตนา ไบกาชูย์ เป็นผู้ตรวจขึ้นสุดท้าย และนายอิทธิพล รัชเวทย์ เป็นผู้วาดภาพประกอบ

กรมวิชาการหวังว่าหนังสือส่งเสริมการอ่านระดับประถมศึกษาเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านตามสมควร และขอขอบคุณคณะกรรมการ ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้



(นายเอกวิทย์ ณ ถลาง)

อธิบดีกรมวิชาการ

๑๕ มกราคม ๒๕๒๕

สารบัญ

	หน้า
๑. กินอาหารมีประโยชน์	๑
๒. ตรวจสอบสุขภาพ	๓๐
๓. สุขภาพฟัน	๓๒
๔. ป้องกันโรคติดต่อ	๔๒



กินอาหารมีประโยชน์

กินอาหารเช้า

ก่อนไปโรงเรียน พิมพาและซารี จะช่วยแม่
จัดโต๊ะอาหารเช้า พิมพา ยกถ้วยจาน และช้อน
ซารีรินน้ำ ใส่ถ้วยแก้ว ของทุกคน
เช้านี้ แม่ทำข้าวต้มไก่ ใส่ไข่ และผักกาดหอม
ดูน่าอร่อย ก่อนกินข้าวต้มไก่ ซารีและพิมพา
ดื่มนมสด คนละแก้ว พ่อแม่ดื่มน้ำผลไม้
พอบอกว่า เด็กเด็กดื่มนมสด ทุกวัน
จะทำให้ ร่างกายแข็งแรง และโตเร็ว
แม่พูดว่า วันนี้ มีมะละกอย กับกล้วย
เป็นของหวาน พิมพา จะกินกล้วย หรือมะละกอย
พิมพาและซารี ชอบกิน มะละกอย มากกว่า
จึงกิน มะละกอย เช้าวันนี้





พ่อแม่ พิมพาและธารี ชอบกินผลไม้ ทุกคน
 ทุกคน กินอาหารเช้า อร่อยมาก

พิมพา และธารี ตักข้าวต้ม ที่ละน้อย
 และเคี้ยว จนละเอียด จึงกลืน
 ขณะเคี้ยวข้าว ธารีและพิมพา ไม่อ้าปาก
 เขาไม่พูดคุย และไม่ดื่มน้ำ
 เวลาเมื่ออาหาร ในปาก อีกด้วย
 ทุกคน กินอาหารเข้า ตามสบาย ไม่เร่งรีบ
 เพราะทุกคน ตื่นแต่เช้า จึงมีเวลาพอ
 พิมพาถามแม่ว่า ข้าวต้ม ไม่ใส่ไข่
 อร่อยไหม แม่ตอบว่า ไม่ค่อยอร่อย
 และมีประโยชน์ น้อยกว่า ข้าวต้มใส่ไข่
 เพราะไข่ เป็นอาหาร ที่มีประโยชน์
 มากเท่ากับนมสด ผักและผลไม้
 เด็กทุกคน ควรกิน นม ไข่ ผักและผลไม้
 เป็นประจำ จะทำให้ ร่างกายแข็งแรง
 และเจริญ เติบโตเร็ว



พิมพา และธารี ดีใจ เพราะเด็กทั้งสอง
ชอบกิน ทั้งนมสด ไข่ ผักและผลไม้

กินอาหารกลางวัน

วันอาทิตย์ กลางวัน ทุกคนอยู่บ้าน
 แม่จะทำ อาหารกลางวัน
 จึงให้ทุกคน เลือกว่า จะกินอะไร
 พิมพาบอกแม่ ให้ทำถ้วยเตี๋ยผัด
 ธารีพูดว่า อยากกิน ข้าวโพดเปียก เป็นของหวาน
 พ่อบอกว่า ยังมีมะละกอ อีกผลหนึ่ง

ทุกคนช่วยแม่ ทำอาหารกลางวัน
 แม่หั่นเนื้อและผัก พ่อตัดเส้นถ้วยเตี๋ย
 ธารีปอกเปลือกข้าวโพด พิมพาช่วยแม่ ล้างผัก
 ล้างข้าวโพด และฝานข้าวโพด



แม่ติดไฟ ตั้งกระทะ ผัดเนื้อจนสุก
 แล้วใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว ผักคะน้า
 ผัดจนสุก พอสมควร จึงตักใส่จาน
 แม่บอกว่า เนื้อต้องทำให้สุก จึงจะปลอดภัย
 ส่วนผัก ไม่ควรทำให้สุก มากนัก
 เพราะ จะไม่มีประโยชน์

งานของพ่อ อีกอย่าง คือ ปอกมะละกอ
 พ่อปอกมะละกอ แคะเม็ดออก และตัดเป็นชิ้น
 เมื่อแม่ทำอาหารเสร็จ พิมพาและธารี จัดโต๊ะอาหาร
 ทุกคนล้างมือ จนสะอาด แล้วจึงรับประทานอาหาร
 ก๋วยเตี๋ยวผัดของแม่ อร่อยมาก
 ทุกคน จึงกินอย่างอร่อย





อาหารเช้า ของพิมพาและธารี มี ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ และผลไม้
 อาหารกลางวัน มี ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ เช่นกัน
 เพราะก๋วยเตี๋ยว ทำมาจากข้าว นั่นเอง

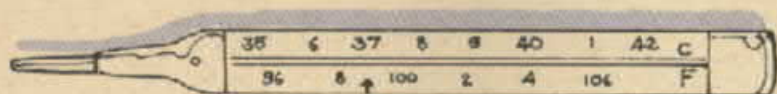
อาหารเย็น มี ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้เหมือนกัน
 พิมพาและธารี จึงมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี
 ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ไข่ นม และผลไม้
 เป็นอาหาร ที่มีประโยชน์ และมีคุณค่า แก่ร่างกาย
 เด็กเด็กที่กิน ข้าว เนื้อสัตว์ ผักสด หรือผักต้ม
 ไข่ นม และผลไม้สด ทุกวัน
 จะมีร่างกาย แข็งแรง สุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยง่าย
 และยังมีกำลัง ว่องไว และทำงานได้ดี อีกด้วย
 อาหารเหล่านี้ ควรกิน ให้เหมาะสม
 เพื่อนของธารี บางคนกินข้าวมาก
 แต่กินเนื้อสัตว์ ผักสด ไข่ นม น้อย
 ร่างกายของเขา แม้จะอ้วนใหญ่ แต่ไม่แข็งแรง
 สุขภาพก็ไม่ดีด้วย มักเจ็บป่วย บ่อยบ่อย
 ถ้าเธออยากมี ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี
 ก็ต้องเลือกกินอาหาร ข้าว เนื้อสัตว์
 ผัก ผลไม้ ไข่ และนม ให้เหมาะสม

ตรวจสุขภาพ

อมปรอท

เข้าวันนี้ แม่พาพิมพา และธารี ไปหาหมอ
ในห้อง หมอท่าทางใจดี พุดยิ้มยิ้ม
บอกให้ ธารีและพิมพา อ้าปากกว้าง





หมอสอดปรอท เข้าไปได้ลิ้น ของพิมพาและธารี
 ปรอทใช้วัดร่างกายคนเรา ว่าปรกติหรือมีไข้
 ถ้าร่างกาย ไม่ปรกติ มีไข้และตัวร้อน
 ปรอทที่เห็น เป็นเส้นเล็กเล็กสีแดง จะวิ่งขึ้นไป ตามหลอดแก้ว
 สูงกว่าตัวเลข ๓๗ ขึ้นไป แสดงว่า ร่างกายไม่สบาย
 พิมพาและธารี เคยอมปรอท หลายครั้ง เวลาเป็นหวัด
 เด็กทั้งสอง หุบปาก อมปรอท ไว้ได้ลิ้น
 ประมาณสองนาทีก่อน หมอจึงดึงปรอท ออกจากปาก
 และชี้ให้เด็กทั้งสอง ดูเส้นแดงที่ปรอท
 เส้นแดงอยู่สูง กว่าเลข ๓๖ ขึ้นไป ๗ ขีด
 หมออ่าน ให้ธารีและพิมพา ฟังว่า
 อุณหภูมิในร่างกาย ของธารีและพิมพา
 วัดได้ ๓๖.๗ องศาเซลเซียส และบอกว่า
 พิมพาและธารี สบายดี ไม่มีไข้

ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

หมอบอกให้ธารี ไปยืนบนเครื่องชั่งน้ำหนัก
 ธารีถอดรองเท้า ก่อนก้าว ไปยืนตัวตรง บนเครื่องชั่ง
 ธารีหนัก สิบเจ็ดกิโลกรัม พิมพานัก สิบแปดกิโลกรัม
 เมื่อหกเดือนก่อน ธารีชั่งน้ำหนัก ได้สิบหกกิโลกรัมครึ่ง
 พิมพาชั่งได้ สิบเจ็ดกิโลกรัมครึ่ง
 เมื่อชั่งน้ำหนัก เสร็จเรียบร้อยแล้ว หมอให้พิมพาและธารี
 ไปวัดส่วนสูง พิมพาสูง ๑๐๔ เซนติเมตร
 ธารีสูง ๑๐๓ เซนติเมตร เตี้ยกว่าพิมพา
 เมื่อหกเดือนก่อน พิมพาสูง ๑๐๓ เซนติเมตร
 ธารีสูง ๑๐๒ เซนติเมตร
 เด็กทั้งสองคน มีสุขภาพดี แข็งแรง เจริญเติบโต ขึ้นทุกวัน
 ทุกๆหกเดือน นักเรียนทุกคน ควรชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
 เพื่อตรวจดูว่า ร่างกายเจริญเติบโตตามปกติหรือไม่
 ถ้าน้ำหนักลดลง ก็ต้องให้พ่อแม่ พาไปหาหมอ
 หรือถ้าร่างกายไม่สูงขึ้น หมอก็จะตรวจร่างกาย อย่างละเอียด
 พร้อมกับจะแนะนำ อาหารที่จะกิน การพักผ่อนและนอนหลับ
 เด็กเด็กทุกคน จะต้องปฏิบัติตาม
 จึงจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต ตามปกติ
 ถ้าไม่สบาย เป็นโรค หมอจะบอก
 วิธีรักษาตัว ป้องกันมิให้เป็นโรค

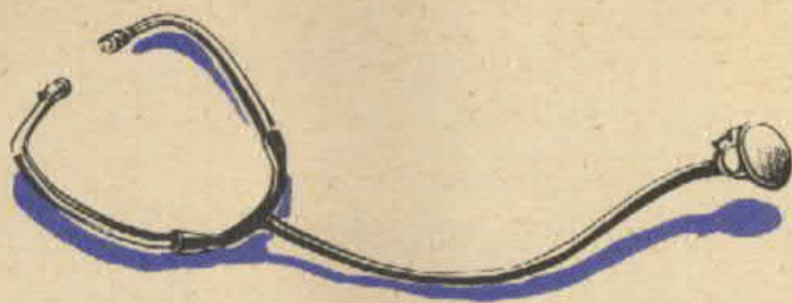
กรมส่งเสริมการค้า
ระหว่างประเทศ



ตรวจหัวใจและปอด

หมอให้ธารี ถอดเสื้อ เพื่อตรวจหัวใจ และปอดของธารี
 หมอใช้เครื่องตรวจ กดที่หน้าอก ข้างซ้ายของธารี
 เพื่อฟัง การเต้นของหัวใจ แล้วหมอย้ายเครื่องตรวจ
 ไปกดบนอกข้างขวา ข้างซ้าย ข้างบน ข้างล่าง
 และกลางหลังด้วย เพื่อฟังการเต้นของปอด





เครื่องตรวจการเต้นของหัวใจ

ระหว่างหมอกดเครื่องฟัง ชาริรู้สึกจึกจึ จึงหัวเราะ
และบอกว่า “ผมจึกจึครับ”

หมอใช้นิ้วเคาะหลังชาริ หลายที แล้วพูดยิ้มยิ้มว่า
หัวใจและปอด ของหนู แข็งแรงดี

ชาริรู้สึกสนใจ เครื่องตรวจมาก จึงถามหมอว่า ได้ยินเสียงอะไร
หมอใจดี เห็นชาริอยากรู้ จึงเอามาทั้งสองข้าง
ของเครื่องตรวจ ใส่ในหูชาริ ข้างละหู

และเอาปลายเครื่องตรวจ วางบนอกด้านซ้าย
เพื่อให้ชาริได้ยินเสียง หัวใจของตนเต้น

ชาริได้ยินเสียงหัวใจ เต้นตึกตึก ตึกตึก แรงมาก

เขารู้สึกตื่นเต้นมาก จึงบอกหมอว่า ได้ยินเสียงหัวใจเต้น
หมอบอกว่า หัวใจเต้น ตึกตึก ตลอดเวลา

เวลาตื่น หัวใจก็เต้น เวลานอนหลับ หัวใจก็เต้น

ตั้งแต่ธำรีเกิด หัวใจไม่เคย หยุดเต้นเลย

ถ้าหัวใจหยุดเต้น เพียงไม่กี่วินาที ธำรีก็จะตาย

หมอบอกธำรีว่า ในหนึ่งนาที หัวใจเต้น ๗๐ - ๘๐ ครั้ง
เวลาวิ่ง หัวใจจะเต้น เร็วมากขึ้น

เวลาตีใจ หรือตกใจ หัวใจก็เต้นเร็วขึ้น เหมือนกัน

ถ้าหัวใจเต้นเร็วมาก หรือเต้นช้าลง ผิดปรกติกว่าที่เคย

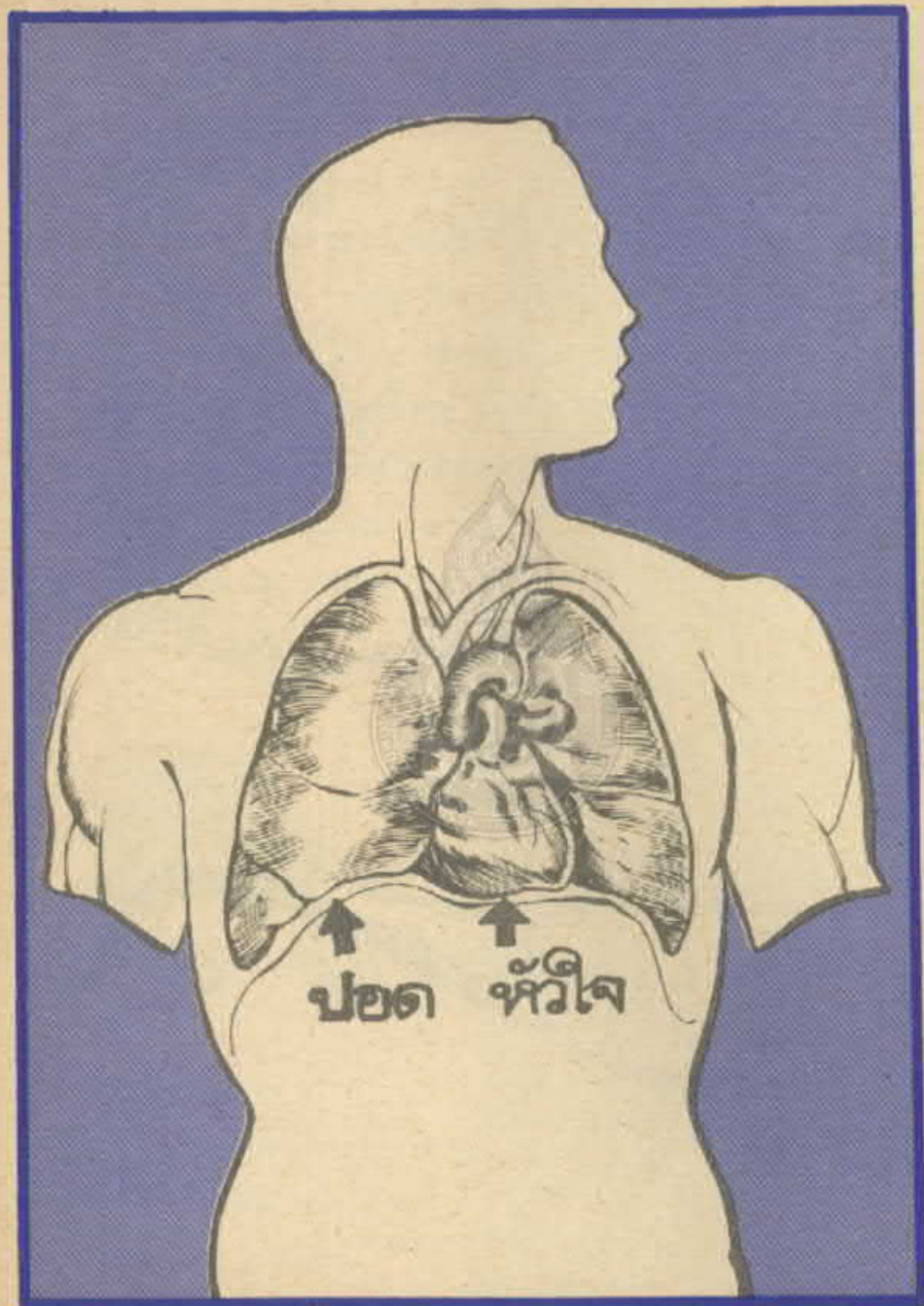
ควรจะไปหาหมอ เพื่อตรวจและรักษา ก่อนจะเป็นมาก

ทุกคนควรให้หมอ ตรวจหัวใจและปอด อย่างน้อยปีละครั้ง

เพื่อว่า ถ้าพบสิ่งใด ผิดปรกติ

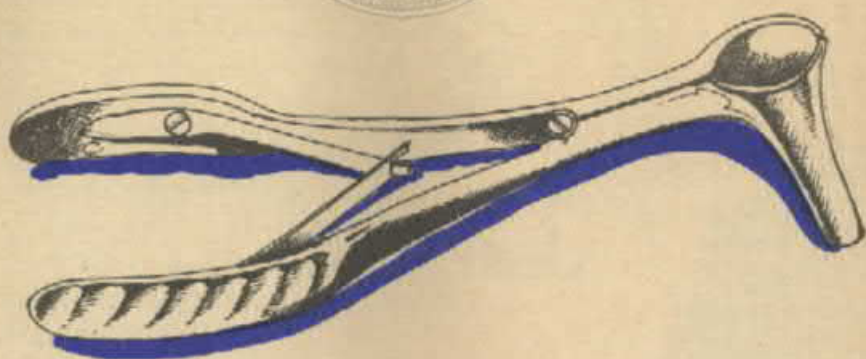
หมอจะได้รักษา ได้ทันที





ตรวจจมูก

หมอบอกว่า ตอนนี้จะตรวจจมูก ของฮารี
 ฮารีไม่เคยตรวจ จมูกมาก่อน จึงสนใจ อยากรู้ว่า
 หมอจะตรวจอย่างไร จะใช้เครื่องมืออะไรตรวจ
 หมอให้ฮารี ดูเครื่องมือ ที่จะใส่ไปในจมูก
 ทำให้มองเห็นในโพรงจมูก ได้ชัดเจน
 ฮารีจะขอใส่ เครื่องตรวจจมูกเอง แต่หมอบอกว่า
 เครื่องตรวจจะไม่สะอาด เพราะฮารีไม่ได้ล้างมือ
 หมอจึงใส่ให้ฮารีเอง หมอจับตรงด้าม และสอดเข้าไป
 ในรูจมูก ของฮารี ฮารีรู้สึกจิกจี้ อยากจามออกมา



เครื่องตรวจจมูก



ที่หน้าผากของหมอ มีกระจกที่สะท้อนแสงไฟ
 จากดวงไฟ ข้างหน้าหมอ กระจกนี้ส่องเข้าไปในคอ
 ทำให้หมอ มองเห็นชัดขึ้น

ธารีเห็นหมอลีกระจก ที่หน้าผาก มองดู
 เหมือนมนุษย์ต่างดาว ก็รู้สึกขื่น จึงหัวเราะออกมา
 หมอตรวจจมูกทั้งสองข้าง และพูดว่า จมูกของธารี
 ปรกติ เรียบร้อย ไม่มีแผล ไม่มีเนื้องอก
 หมอเล่าว่า เด็กบางคน ชอบเอาตัวเขียว
 หรือยางลบ หรือเม็ดอะไรเล็กเล็ก ใส่เข้าไปในจมูก
 และปล่อยทิ้งไว้เป็นเดือน จนจมูกเป็นแผล
 มีกลิ่นเหม็น กลายเป็นเด็กจมูกเหม็น ไปได้
 ธารีและพิมพา รู้สึกขื่น เมื่อหมอเล่า เรื่องเด็กจมูกเหม็น

ธารีและพิมพา ไม่อยากเป็นเด็กจมูกเหม็น จึงตั้งใจว่า
 จะไม่เอา สิ่งหนึ่งสิ่งใด ใส่ไปในจมูก
 เพราะจมูก จะเป็นแผล และเป็นโรคได้

เพื่อนพิมพาบางคน แพ้ฝุ่นละออง ในอากาศ
 เขามักเป็นหวัด เพราะหายใจเอาฝุ่น เข้าไปในจมูก
 และถ้าเป็นหวัดบ่อยบ่อย ก็ต้องไปหาหมอ
 เพื่อตรวจจมูก และรักษาหวัด ให้หาย
 เวลาที่ฝุ่นฟุ้ง นักเรียนจึงควรใช้ ผ้าเช็ดหน้าปิดจมูก
 จะได้ไม่เป็นหวัดบ่อยบ่อย



ตรวจคอ

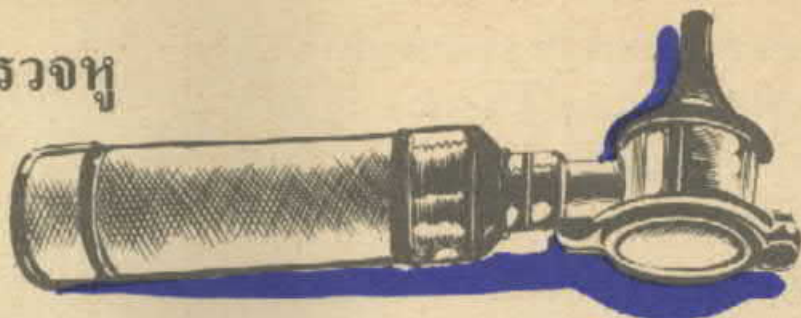


หมอบอกว่า ต่อไปจะตรวจคอของธารี
 ธารีอ้าปาก ให้หมอใช้แผ่นโลหะ กดลิ้นไว้
 จนมองเห็น ข้างในคอ ได้ชัดเจน
 ธารีรู้สึกกระคายคอ แต่ไม่รู้สึกเจ็บปวด

หมอบอกว่า คอของธำรี ประกติเรียบร้อยดี
ต่อมทอนซิล ที่อยู่ในคอ ทั้งสองข้าง ไม่บวม
ไม่อักเสบ ปากและฟัน ก็สะอาดด้วย
ธำรีเล่าให้หมอฟังว่า เวลาเป็นหวัด
รู้สึกเจ็บคอ พ่อกับแม่ จะพามาหาหมอ
เพื่อให้หมอตตรวจ และให้ยารักษา
หวัดก็หายเร็ว และหายเจ็บคอด้วย



ตรวจหู



เครื่องตรวจหู

หมอหยิบเครื่องตรวจหูออกมา จะตรวจหูพิมพา
พิมพาสนใจ เครื่องตรวจหูมาก จึงขอหมอ
เครื่องตรวจหู มีรูปเหมือนกรวยกรอกน้ำใส่ขวด
พิมพาดูจนทั่วแล้ว จึงคืนให้หมอ

หมอเอาเครื่องตรวจหู สอดเข้าไปในรูหู
พิมพาไม่รู้สึกลึบ นอกจากคัน และอยากจะเกาหู
หมอตระจุก แล้วบอกว่า หูของพิมพาทั้งสองข้าง
สะอาด และไม่มีน้ำหนอง

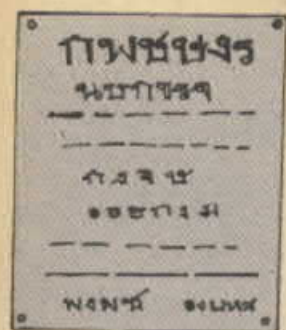
เยื่อหูปกติ ไม่แดง ไม่โป่ง และไม่ขาด
หมอยังแนะนำพิมพา ให้ระวังป้องกัน รักษาหู
ไม่แคะหู เพราะเยื่อหู อาจขาด เป็นอันตราย
ไม่ให้น้ำเข้าหู เวลาอาบน้ำ สระผม หรือว่ายน้ำ
ถ้าน้ำเข้าหู ให้ใช้สำลีสะอาด พันปลายไม้เล็กเล็ก
เช็ดน้ำออกทันที

ไม่ตบหู ไม่ดึงหู และไม่ตบหน้าเล่น
เพราะจะกระเทือนเยื่อหู

ไม่ตะโกนเสียงดัง หรือกรอกเสียงดัง
เข้าไปในรูหู เพราะจะทำให้ หูหนวก
พิมพ์ตั้งใจจะทำตาม คำแนะนำของหมอ
เพราะเธอไม่อยาก ให้หูเป็นอันตราย



ตรวจตา



หมอบอกให้ธารี อ่านตัวหนังสือ
 บนป้ายที่แขวน บนผนังในห้อง
 ธารีมองเห็นตัวหนังสือ ชัดเจน จึงอ่านเสียงดัง
 “น ข ก ข ร จ” หมอชมว่า ธารีอ่านถูกต้อง
 หมอปิดตาข้างขวาของธารี แล้วให้อ่านซ้ำอีก
 ธารีมองเห็นชัด และอ่านไม่ผิดเลย
 คราวนี้ หมอปิดตาข้างซ้าย และให้อ่านตัวหนังสือนั้นอีก

ธารีกียังอ่านถูกต้อง ไม่ผิดแม้แต่ตัวเดียว
แล้วหมอให้ธารี อ่านตัวเลข ที่อยู่บรรทัดต่อมา
ธารีกียังอ่านได้ถูกต้อง ทุกตัว

หมอให้ธารีดูแผ่นสีเขียว สีแดง และสีอื่นอื่น
อีกหลายแผ่น ธารีบอกสี ได้ถูกต้อง
หมอพูดยิ้มยิ้มว่า สายตาของธารี ปรกติ
และไม่บอดสี ธารีไม่เข้าใจ เรื่องตาบอดสี เป็นอย่างไร
หมอจึงอธิบายว่า เด็กบางคนมองสีต่าง ๆ ไม่เหมือนสี
ที่คนอื่นอื่นมอง เช่น บอดสีแดง จะมองเห็นสีแดงเป็นสีเทา
บอดสีเขียว จะเห็นสีเขียว เป็นสีอื่นไป
เวลาข้ามถนน เด็กพวกนี้ จะต้องระมัดระวังมาก
ถ้าเห็นสีเทาที่ป้อมจราจร จะข้ามถนนไม่ได้
แต่ถ้าเห็น สีอื่นอื่น จึงจะข้ามได้

จากนั้น หมอใช้ไฟฉาย ดวงเล็กเล็ก ส่องดูลูกตา
ของธารี หมอเลิกหนังตาบน หนังตาล่าง
ตรวจดูจนทั่ว แล้วบอกว่า ตาของธารีไม่มีโรคอะไรเลย
ธารีถามหมอว่า เคยเห็นเพื่อนเพื่อนคันตา
และขี้ตา จนตาแดงซ้ำ จะเป็นอันตรายไหม



หมอบอกว่า เวลาคันตา หรือตาแดง ควรจะให้หมอตรวจดู
 เพราะลูกตา อาจมีเชื้อโรค อยู่ได้
 หมอจะแนะนำ วิธีป้องกัน และรักษาให้
 ถ้าผงเข้าตา ต้องใช้ยาล้างตา ล้างให้สะอาด
 หรือไปหาหมอ ให้ช่วยเอาผงออกจากตา
 ถ้าอ่านหนังสือแล้ว ปวดหัวบ่อยบ่อย ต้องไปหาหมอ
 ให้ตรวจตา เพราะสายตา อาจผิดปกติได้

ถ้าสายตาสั้น จะต้องใส่แว่นตา สายตาสั้น
ถ้าสายตายาว จะต้องใส่แว่นตา สายตายาว
นอกจากนี้ สายตาอาจจะเอียง ไม่เท่ากัน
จะต้องใช้แว่นตา สำหรับคนตาเอียง อีกด้วย

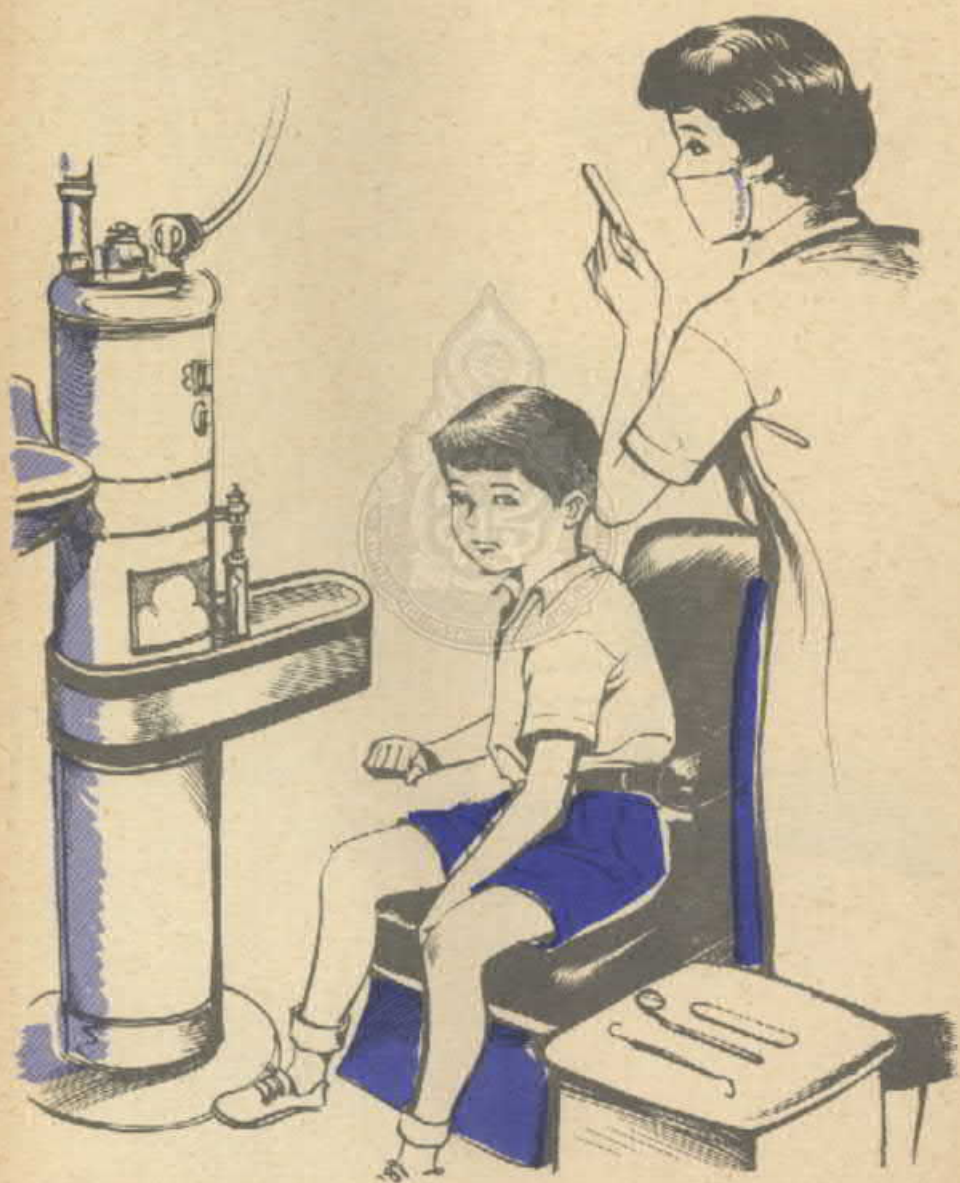


วิธีป้องกันและรักษาตา

ก่อนลาหมอกลับบ้าน หมอแจกแผ่นกระดาษ
ให้ธารีและพิมพา คนละแผ่น มีข้อความว่า
อย่าจ้องดู ดวงอาทิตย์ หรือดวงไฟ ที่มีแสงแรงกล้า
อย่าเพ่งสายตา จ้องมอง สิ่งของสีขาวกลางแดด
อย่าเล่นแข่งจ้อง ไม่กระพริบตากัน
อย่าเล่นถอนขนตากัน
อย่าปลิ้นหนังตาหลอกเพื่อน เป็นอันขาด
อย่าใส่แว่นตา ของคนอื่นเล่น
ควรระวัง ไม่ให้ฝุ่นเข้าตา
และไม่ให้น้ำเข้าตา ขณะอาบน้ำ หรือสระผม
อ่านหนังสือ ในที่ที่มีแสงสว่าง พอเพียง
ให้แสงสว่าง มาจากด้านหลัง ส่องบนตัวหนังสือ
อย่าให้แสงสว่าง ส่องด้านหน้า
ถือหนังสือ ให้ตั้งขึ้นเล็กน้อย ห่างจากตาอย่างน้อย สิบสองนิ้ว
ควรอ่าน หนังสือที่พิมพ์ชัดเจน ตัวไม่เล็กมาก
ถ้าสายตาสั้น ต้องใส่แว่นตา ขณะอ่านหนังสือ
และหมั่นเช็ดแว่นตา ให้สะอาดเสมอ



สุขภาพฟัน



ตรวจฟัน

วันนี้ พ่อพาพิมพาและธารี มาตรวจฟัน
 พิมพาและธารี ยกมือไหว้หมอฟัน
 หมอฟัน ท่าทางใจดี บอกให้ธารีนั่ง บนเก้าอี้ทำฟัน
 เก้าอี้มีรูปร่างแปลก ไม่เหมือนเก้าอี้ ที่ธารีเคยนั่ง
 เก้าอี้นุ่ม มีทั้งที่วางเท้า และวางศีรษะ นั่งสบายมาก
 และยังหมุนไปมาได้ อีก ธารีชอบใจมาก
 หมอเหยียบ ปุ่มที่ขาเก้าอี้ เก้าอี้ก็สูงขึ้น สูงขึ้น
 จนธารีนั่งสูง เกือบเท่าหมอ
 หมอบอกให้ธารีไข่น้ำ ในกือกข้างเก้าอี้
 ใส่ถ้วย แล้วให้ธารีบ้วนปาก ให้สะอาด
 หมอให้ธารี ดูกระจก บานเล็ก มีด้ามถึยาว
 แล้วบอกให้ธารีอ้าปาก พลองสอดกระจกบานเล็ก
 เข้าไปในปาก เพื่อดูฟันของธารี
 จากนั้น หมอใช้เครื่องมือหลายอย่าง ตรวจฟัน
 บางอันเป็นแท่งยาว ตรงปลายกลมแบน
 บางอัน ตรงปลายแหลม เป็นตะขอ
 ธารีอ้าปากกว้าง ให้หมอดูฟัน ดูฟันจนทั่ว
 หมอบอกว่า ฟันของธารี ทุกซี่สะอาด ไม่ผุเป็นรู
 เหงือกก็สะอาด และแข็งแรง ดีด้วย
 และพูดต่อว่า “ กรามแท้ซี่แรก ของธารี โผล่ขึ้นมาแล้ว

گرامซีนี้ เป็นพื้นแท้ ธารีต้องระวัง รักษาگرامซีนี้
ให้แข็งแรง จะได้ไว้ใช้ เคี้ยวอาหาร ได้หลายหลายปี
ถ้าگرامซีนี้ หักไป จะไม่มีพื้นใหม่ งอกขึ้นมาแทน”

ธารีกล่าว ขอบคุณหมอ แล้วบอกว่า

“ผมจะมาหาหมอ บ่อยบ่อยครับ หมอจะได้ ช่วยดูแล
พื้นแกรมซีนี้ ให้ผม”

เมื่อหมอตตรวจฟัน ให้ธารี เสร็จเรียบร้อยแล้ว

พิมพาก็ขึ้นไปนั่ง บนเก้าอี้ทำฟันแทน

หมอตตรวจฟัน ของพิมพา เช่นเดียวกับธารี

แล้วบอกว่า ฟันของพิมพา ซี่หนึ่งผุมีรูเล็ก

หมอจึงทำความสะอาด และอุดรูให้

พิมพาไม่รู้สึกละเลย เวลาหมอยุดฟัน





หมอบอกพิมพาว่า ฟันของพิมพาเพิ่งเริ่มผุ
 รูในฟันเพิ่งเริ่มเป็น จึงรักษาง่าย
 ถ้าปล่อยทิ้งไว้ ฟันผุมาก รูในฟันก็จะใหญ่มากขึ้น
 จนเกิดเจ็บปวด อาจจะต้องถอนฟันทิ้งได้
 พิมพาดีใจ ที่มาหาหมอวันนี้
 เธอตั้งใจว่า เมื่อพ่อและแม่ พามาหาหมอฟัน
 เพื่อตรวจฟัน ปีละสองครั้ง เธอจะมาทุกครึ่ง

อาหารที่บำรุงฟัน

ก่อนลาหมอกลับบ้าน หมอแนะนำว่า
 ฟันที่ดี ต้องแข็งแรง จึงจะเคี้ยวอาหารได้ละเอียด
 และต้องทนทานด้วย จะได้เคี้ยวอาหาร ได้หลายสิบปี
 การรักษาฟัน นอกจากระวัง ป้องกันไม่ให้ฟันผุ
 ไม่ให้ฟันหัก ก่อนถึงเวลาแล้ว จะต้องรู้จัก
 บำรุงฟัน ให้แข็งและทนทาน อีกด้วย
 อาหารที่มีประโยชน์ และบำรุงฟัน มีหลายอย่าง
 หมอบอกพลางแจกแผ่นภาพ ให้คนละแผ่น
 แผ่นภาพของพิมพา มีภาพและข้อความ ดังนี้





อาหารบำรุงฟัน

ต้มนม กินไข่ ทุกวัน
 กินเนื้อสัตว์ เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่
 เนื้อปลา และเนื้ออื่นอื่น เสมอเสมอ
 กินผัก กะหล่ำปลี ผักกาดหอม หัวหอม
 มะเขือเทศ และผักสดอื่นอื่น ทุกทุกวัน
 กินผลไม้ ส้ม สับปะรด มะละกอ อ้อย
 และผลไม้สด อื่นอื่น หลังอาหาร ทุกครั้งไป
 นม ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้
 ทำให้ฟันและเหงือก แข็งแรง และทนทาน
 กินอาหารเสร็จแล้ว กินผลไม้ แทนของหวานอื่น
 ผลไม้ เคี้ยวอร่อย และยังช่วย ทำให้ฟัน สะอาดอีกด้วย

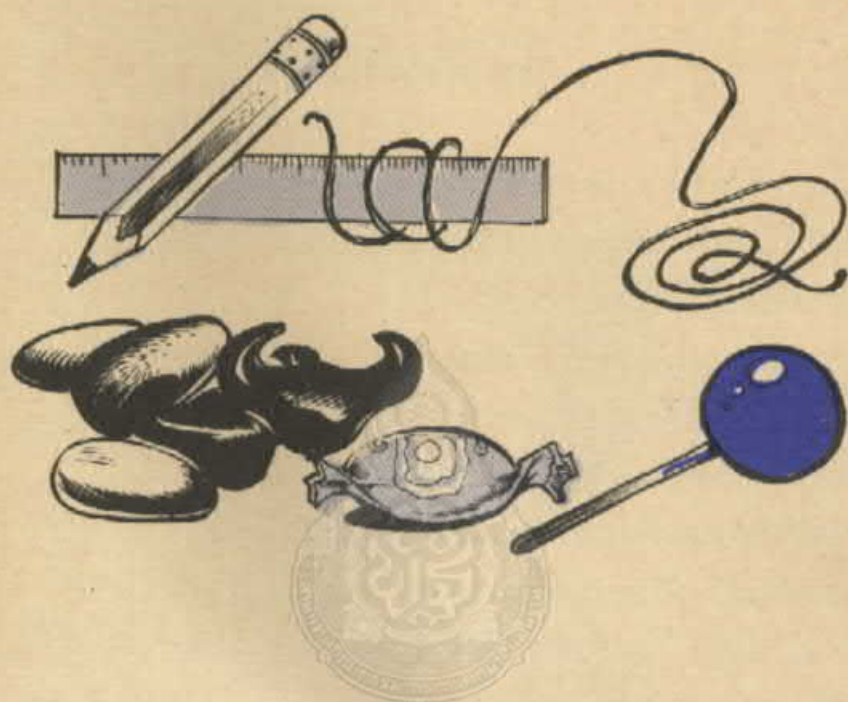
วิธีรักษาฟัน



แผ่นภาพของธำรี มีภาพและข้อความ ดังนี้

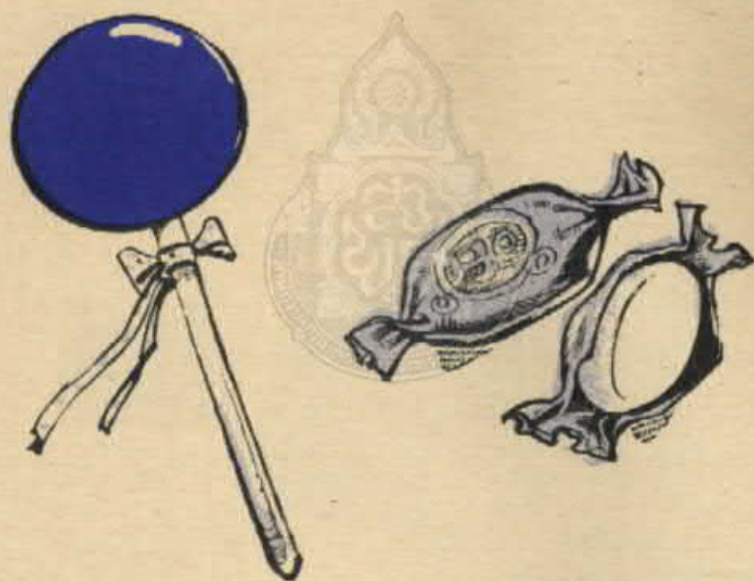
วิธีรักษาฟัน

หลังอาหาร และก่อนนอน ต้องแปรงฟัน
ใช้แปรง อันเล็ก มีขนแปรง ไม่แข็งมาก
ใส่ยาสีฟัน หรือใช้แปรงชุบน้ำเกลือ
แปรงฟันล่าง ให้แปรงปัดขึ้นบน
แปรงฟันบน ให้แปรงปัดลงล่าง
อมเกลือ หรือบ้วนปาก ด้วยน้ำเกลือ
ทำให้เหงือกและฟัน สะอาด แข็งแรงได้เหมือนกัน
แปรงฟันแล้ว ล้างแปรง ให้สะอาด
ตากไว้ให้แห้ง ไม่ปะปนกับของคนอื่น
ไม่ใช่แปรง ร่วมกับคนอื่น



ไม่ชอบกัด ของแข็งแข็ง เช่น ดินสอ ไม้บรรทัด
 และผลไม้ ที่มีเปลือกแข็ง เช่น เกาลัด กระเจี๊ยบ
 ไม่ใช่ฟันกัดด้าย หรือเชือกที่ผูกห่อของ
 เพราะฟันอาจจะบิ่น หรือกะเทาะ
 ทำให้ฟันผุได้เร็ว มากขึ้น
 ไม่กัดเล็บ และไม่อมนิ้ว ไว้ในปากตลอดเวลา
 เพราะฟัน อาจจะเก บิดเบี้ยว ไม่ตรงดูไม่สวยงาม

ไม่กินอมยิ้ม ลูกกวาด ทอฟฟี่ ช็อกโกแลต
และขนมหวานหวาน อื่นอื่น อีกหลายอย่าง
เพราะถ้ากินแล้ว ไม่ล้างปาก หรือแปรงฟัน
ให้สะอาด หรืออมของหวานนี้ ตลอดเวลา
จะทำให้ฟันผุ เร็วยิ่งขึ้น



ป้องกันโรคติดต่อ

เป็นหวัด

เช้าวันนี้ ฝนตกแต่เช้าตรู่
เด็กเล็ก เปียกฝน กันหลายคน
พอมาถึงโรงเรียน คุณครูบอกให้ถอดเสื้อ
ถุงเท้าและรองเท้า ที่เปียกออก
ธารีและพิมพา สวมรองเท้าและเสื้อผ้า
ที่เปียกฝนอยู่นาน เลยเป็นหวัด
“ฮัด แซย” พิมพาจามเสียงดัง
พลางหยิบผ้าเช็ดหน้า ปิดปากและจมูก
“ฮัด แซย” เสียงธารีจามบ้าง
แต่วันนี้ ธารีลืมเอาผ้าเช็ดหน้า มาโรงเรียน
เขาจึงเอามือ ปิดปากและจมูก
คุณครูเห็นเข้า จึงบอกให้ธารี
ไปล้างมือให้สะอาด แล้วบอกว่า
เวลาจาม ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า ปิดปากและจมูก
หรือหันหน้า ห้างออกไปจากเพื่อน
หวัดจะได้ไม่ติด เพื่อนเพื่อน



ถ้าใช้มือปิดปาก และจมูกเวลาจาม

จะต้องล้างมือ ให้สะอาดด้วย

คุณครูบอกว่า “อย่าเดินตากฝน เวลาฝนตก

ควรกางร่ม ไม่ให้ตัวเปียก

แต่ถ้าอยากเล่นน้ำฝน ก็เล่นได้



อย่าเล่น ให้นานนัก เมื่อเลิกเล่นแล้ว

ต้องรีบเช็ดผม เช็ดตัวให้แห้ง

หรือถ้าเปียกฝน ต้องรีบถอดเสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้า
 ที่เปียกออกทันที มิฉะนั้นจะเป็นหวัด ได้ง่าย
 ถ้าเป็นหวัด จะปวดศีรษะ มีไข้ ตัวร้อน
 น้ำมูกไหล ไอและจาม บางคนไม่สบายมาก
 จนต้องหยุด ไปโรงเรียน เสียหลายวัน
 เวลาเพื่อนเพื่อน เป็นหวัด อย่างนี้ใกล้กัน
 หรือเล่นด้วยกัน เพราะจะติดหวัด จากเพื่อน
 เวลาไอหรือจาม ต้องใช้ผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก
 และจมูก หรือหันหน้าออกไป ให้ห่างเพื่อน”



ปลูกผี

ที่โรงเรียนของธารี และพิมพา

มีหอมมาตรวจ สุขภาพ เสมอเสมอ

วันนี้ คุณครูบอกว่า หอมจะมาปลูกผี

ให้เด็ก ชั้นประถมศึกษา ปีที่หนึ่ง และปีที่สอง

ธารีและพิมพา เคยปลูกผีมาแล้ว ครั้งหนึ่ง

ไม่รู้สึกเจ็บ จึงไม่กลัวหอม

เพื่อนหลายคน กลัวปลูกผี จึงร้องให้

ธารีและพิมพา บอกเพื่อนเพื่อนว่า ปลูกผี

ไม่เจ็บมากนัก เวลาถูกทิ่ม จะเจ็บมากกว่า

ตอนสาย หอมทำทางใจดี ใส่เสื้อคลุมสีขาว

เล่าให้นักเรียนฟังว่า ในสมัยก่อน

มีโรคชนิดหนึ่งเรียกว่า ไข้ทรพิษ หรือฝีดาษ

เป็นโรคติดต่อ อันตรายร้ายแรงมาก ผู้ใหญ่และเด็ก

เป็นกันมาก เพราะติดต่อกันง่าย คนป่วยจะมีไข้สูง

ปวดศีรษะ ปวดตามตัว ปวดหลัง ต่อมาจะมีผื่น

หรือจุดแดงแดง ขึ้นที่หน้า ที่ศีรษะและตามตัว

จุดแดงนี้ต่อมา จะเปลี่ยนเป็นเม็ดโตขึ้น



แล้วกลายเป็นฝี มีหนองอยู่ข้างใน เป็นอยู่ ๕-๖ วัน
 ฝีจะแห้ง เป็นสะเก็ด อยู่ตามผิวหนัง แม้หายป่วยแล้ว
 แผลนี้ก็ยังเห็นชัดเจน มีขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียว
 กระจิดกระจาย อยู่เต็มหน้า

โรคนี้ ถ้าเป็นรุนแรง คนป่วยจะตายได้
 ยิ่งในสมัยก่อน หมอยังหาวิธีป้องกัน และรักษาโรคนี้ไม่ได้
 คนจึงตายกันมาก โดยเฉพาะเด็กเด็ก
 แต่ต่อมาหมอค้นพบว่า การปลูกฝี เสมอเสมอ

ป้องกันไข้ทรพิษ หรือโรคฝีดาษนี้ได้

คนจึงไม่ค่อยตาย เพราะโรคนี้

ก่อนเล่าจบ หมอพูดยิ้มยิ้มว่า “ถ้านักเรียนอยากมี

ใบหน้าสวย เรียบ ไม่มีรอยแผลเป็น ก็ต้องปลูกฝี

แต่ถ้าไม่อย่างสวย อยากจะมีแผลเป็น เป็นรอยปรุประ

ทั่วหน้า ก็ไม่ต้องปลูกฝี หมอไม่บังคับ”

ธารีรีบยกมือขึ้น บอกว่า “ผมอยากปลูกฝีครับ

ผมไม่อย่างมีแผลเป็น บนหน้า”

เพื่อนเพื่อนหลายคนยกมือเห็นด้วย

หมอปลูกฝีให้ธารี เป็นคนแรก

หมอใช้ลาล์ชูปยา เปียกเปียก ถูบนแขน

ธารีรู้สึก เย็นสบาย

หมอใช้มีดเล็ก กรีดบนแขน เบาเบา

เป็นรอยขีดเล็กเล็ก คล้ายรอยแมวข่วน

แล้วหมอหยด น้ำยาสีเขียว ลงบนรอยขีดนั้น

ธารีจ้องดู หมอปลูกฝี ด้วยความสนใจ

ธารีไม่รู้สึก เจ็บหรือปวดเลย

ก่อนออกจากห้อง หมอบอกว่า ธารีต้องระวัง

ไม่ให้แขนเสื้อนักเรียน มาถูกรอยที่ปลูกฝี

เพราะยาสีเขียวยังไม่แห้ง ถ้าแห้งแล้วก็ไม่เป็นไร

ธารีเดินออกมา พบพิมพ์พา จึงบอกว่า

“ปลูกฝี ไม่เจ็บเลย” แล้วพิมพ์พา ก็เข้าไปปลูกฝี เป็นคนต่อไป



ฉีดยา

อีกเดือนหนึ่งต่อมา หมอมาเยี่ยมโรงเรียนอีก
 ระยะนี้ฝนตกมาก เด็กหลายคน จึงเป็นหวัด
 เพื่อนเพื่อน ของธารีและพิมพา บางคน
 ยังไม่ได้ฉีดยา ป้องกันโรคคอตีบ
 วันนี้หมอจึงมา ฉีดยาให้ที่โรงเรียน
 หมอพูดกับ เด็กเด็กว่า “เมื่อนักเรียน ฉีดยานี้แล้ว
 นักเรียน จะไม่เป็นโรคคอตีบ”
 พิมพายกมือขึ้น พยายามถามว่า “โรคคอตีบ
 เป็นอย่างไร เจ็บมากไหมคะ”



หมอบตอบว่า “โรคคอตีบ เป็นกันมาก กับเด็กเล็กเล็ก
ตั้งแต่แรกเกิด จนโต เด็กที่เป็นโรคคอตีบ
น่าสงสารมาก จะไอและหอบ หายใจไม่ออก
จนหน้าเขียว มีไข้สูงมาก ถ้าหมอช่วยไม่ทัน
หายใจไม่ออก จะตายได้ สมัยก่อนหมอยังหาวิธีป้องกัน
โรคคอตีบไม่ได้ เด็กเด็กจึงตายกันมาก
แต่เดี๋ยวนี้ มียาฉีดป้องกันโรคนี้อแล้ว
เด็กเด็ก จึงไม่เป็นโรคนี้อันมาก”
พินพาพูดกับเพื่อนว่า “ฉันไม่อยากเป็นโรคคอตีบ
ฉันจะให้ หมอฉีดยาให้”



พินพามองดู เข็มฉีดยา ในมือของหมอ

เธอเห็น หลอดแก้ว สองหลอดซ้อนกัน
 ในหลอดแก้ว มีน้ำยาอยู่ข้างใน
 ตรงปลายหลอดแก้ว มีเข็มเล็กเล็ก ติดอยู่
 ที่ปลายเข็ม มีรูเล็กเล็ก ให้ยาไหลออกมา
 ก่อนฉีดยา หมอใช้สำลี ชุบยาเปียกเปียก
 ถูที่แขนของพิมพาก่อน เหมือนกับปลุกผี
 แล้วหมอ แทะเข็ม เข้าไปได้ผิวหนัง กดหลอดแก้ว
 ปล่อยยาให้ไหลเข้าไป ได้ผิวหนัง จนยาหมด
 จึงดึงเข็มออก แล้วใช้สำลี คลึงที่รอยเข็ม
 หมอทะเข็ม และดึงเข็มออก รวดเร็วมาก
 จนพิมพาไม่รู้สึกเจ็บเลย เหมือนถูกมดกัดเท่านั้น
 พอฉีดยาเสร็จ พิมพาขอบคุณหมอ
 แล้วออกมานอกห้อง พบเพื่อนเพื่อน ถามว่า
 “พิมพา ฉีดยา เจ็บไหม”
 “เจ็บนิดเดียว เหมือนมดกัด” พิมพาดตอบ

คำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ

ที่ วก ๔๖๑/ ๒๕๒๒

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหนังสืออ่านสำหรับเด็ก

ด้วยกระทรวงศึกษาธิการพิจารณาเห็นสมควรที่จะให้มีการปรับปรุงคุณภาพของหนังสืออ่านสำหรับเด็กและเยาวชน ที่กระทรวงศึกษาธิการเคยจัดทำและมอบหมายให้องค์การค้ำของคุรุสภาจัดพิมพ์จำหน่าย ทั้งนี้ เพื่อให้เด็กและเยาวชนไทยได้มีหนังสืออ่านที่มีคุณค่าเพิ่มขึ้น จึงแต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหนังสืออ่านสำหรับเด็กให้มีหน้าที่และรายนามคณะกรรมการดังต่อไปนี้

หน้าที่

๑. พิจารณาหลักการในการปรับปรุงหนังสืออ่านสำหรับเด็ก
 ๒. พิจารณาวิธิตำเนินการปรับปรุงหนังสือทั้งเนื้อหาและรูปแบบ
 ๓. พิจารณาปรับปรุงระบบการจัดจำหน่าย
- กรรมการ

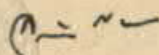
- | | |
|--------------------------------------|---------------|
| ๑. คุณหญิงสมโรจน์ สวัสดิกุล ณ อยุธยา | ที่ปรึกษา |
| ๒. ศาสตราจารย์สาโรช บัวศรี | ที่ปรึกษา |
| ๓. นางเบญจา แสงมลิ | ที่ปรึกษา |
| ๔. นายไกรท วรพิพัฒน์ | ที่ปรึกษา |
| ๕. นางวลลีย์ ปราสาททองไธสง | ที่ปรึกษา |
| ๖. นางอาภรณ์ โมกษะเวช | ประธานกรรมการ |
| ๗. ศาสตราจารย์สุทธิลักษณ์ อำพันวงศ์ | กรรมการ |
| ๘. นายมานิต กรินพงศ์ | กรรมการ |
| ๙. นางสาวกานต์มณี ศักดิ์เจริญ | กรรมการ |

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| ๑๐. นางสาวพรณงาม แยมมญูเรือง | กรรมการ |
| ๑๑. นางสาวลำลี ทองชีว | กรรมการ |
| ๑๒. นางสาวจินตนา ไบกาซุยิ | กรรมการและเลขานุการ |
| ๑๓. นางสาวปริญญา ฤทธิ์เจริญ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

ให้คณะกรรมการนี้ปฏิบัติหน้าที่เป็นเวลา ๒ ปี

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒



(นายสมาน แสงมลิ)

รองปลัดกระทรวง รักษาราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ





๓๘๕ : ๒๔ - ๒๕ (๑)

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาสามพราน

เกยท่ากรัง สรรพกล ผู้พิมพ์และแจก

