

ร่างกายของเรา

หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต
ชุดเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๒



กระทรวงศึกษาธิการ



พิมพ์แจกครั้งที่ ๑ จำนวน ๕๕,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๒๘

ผู้จัดพิมพ์ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974 - 10 - 0337 - 4

หนังสืออ่านเพิ่มเติม
กลุ่มสร้างเสริม
ประสบการณ์ชีวิต
ชุดเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ

เรื่อง

ร่างกายของเรา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๒

กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง ร่างกายของเรา สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๒ ขึ้น กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๒๗

(นายบรรจง ชูสกุลชาติ)

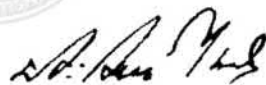
รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หนังสือเรื่อง “ร่างกายของเรา” เล่มนี้ เป็นเล่มหนึ่งในชุดหนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุดเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งมีจำนวน ๘ เล่ม กรมวิชาการจัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๒ โดยกระทรวงศึกษาธิการมอบหมายนายทึ่ ถักนานตคิลก เป็นผู้เรียบเรียง และได้แต่งตั้งคณะกรรมการตรวจและพิจารณาหนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุดเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ ระดับประถมศึกษา ทำหน้าที่ตรวจ

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ กล่าวถึง การดูแลรักษาอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย เช่น ปาก ฟัน หู ตา จมูก ผม ซึ่งกรมวิชาการคาดว่า เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๒ ได้เป็นอย่างดี

กรมวิชาการขอขอบคุณผู้เรียบเรียง คณะกรรมการตรวจและพิจารณาไว้ ณ ที่นี้



(นายประโมทย์ ไชยกิจ)

รองอธิบดี รักษาการแทน

อธิบดีกรมวิชาการ

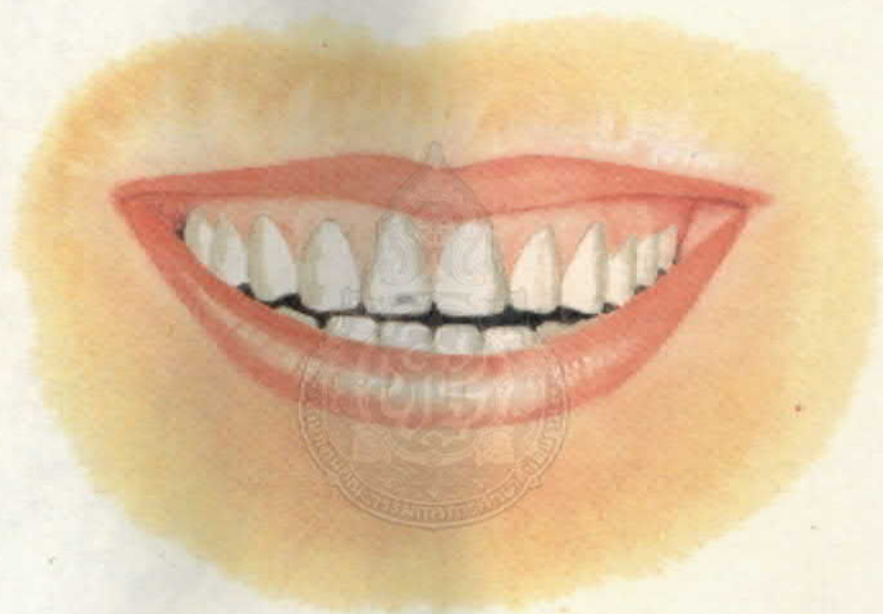
๒๔ กันยายน ๒๕๒๖

ปากและฟัน

จะทำให้ช่องปาก
สกปรกด้วย และ
จะดูไม่สวยงาม



ปากของคนเรามีประโยชน์หลายอย่าง นอกจาก
ใช้ในการกินอาหารแล้ว ยังใช้พูดคุยได้อีกด้วย
ฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดภายในปาก



ฟันใช้สำหรับบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อ
ช่วยให้อาหารย่อยง่าย และทำให้อาหารอร่อยด้วย
ถ้าคนเราไม่มีฟัน หรือปวดฟันจะกินอาหารไม่อร่อย

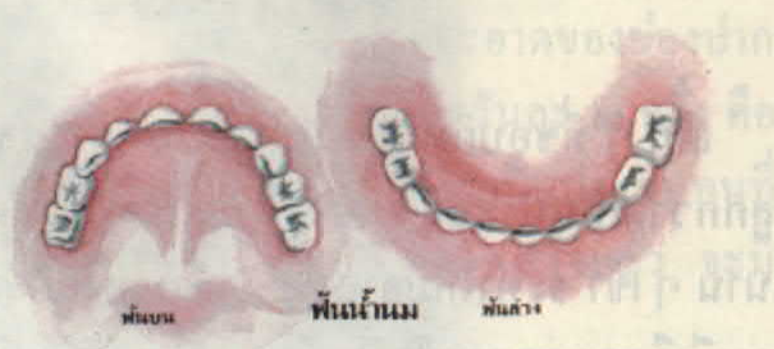
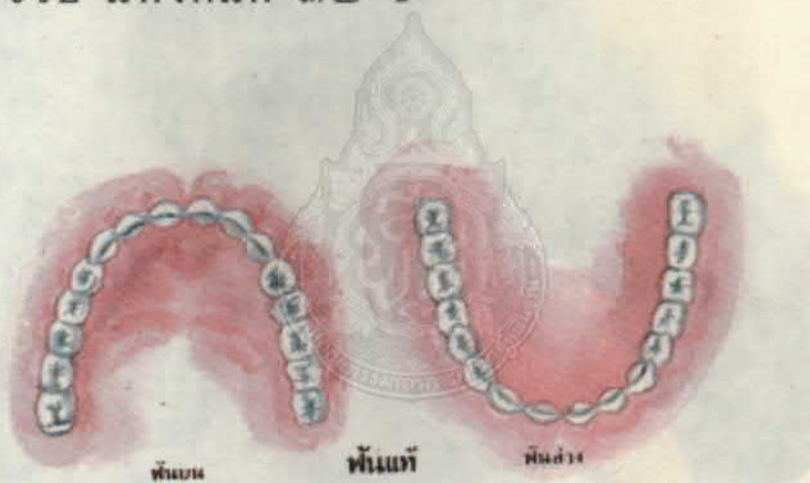
ถ้าเราไม่รู้จักรักษาความสะอาดของปากและฟัน
จะทำให้ช่องปากไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น ไม่มีใคร
อยากพูดด้วย และทำให้ฟันผุหักง่าย คนที่ฟันหลอ
จะดูไม่สวยงาม





ดังนั้น เราควรรักษาความสะอาดของช่องปาก
 ทุกวัน โดย แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือ
 ตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอนเป็นประจำ คนที่
 แปรงฟันทุกครั้ง หลังกินอาหารเสร็จแล้ว จะมี
 ฟันและปากสะอาด

คนเรามีฟัน ๒ ชุด ฟันชุดแรกเรียกว่า ฟันน้ำนม ฟันน้ำนมเกิดขึ้นครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ ๖ เดือน และจะค่อย ๆ ขึ้นมาจนครบ ๒๐ ซี่ ต่อจากนั้นก็จะมี ค่อย ๆ หลุดไป และฟันอีกชุดหนึ่งก็จะขึ้นมาแทนที่ เรียกว่า ฟันแท้ ฟันแท้เริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ ๖ ขวบ มีทั้งหมด ๓๒ ซี่



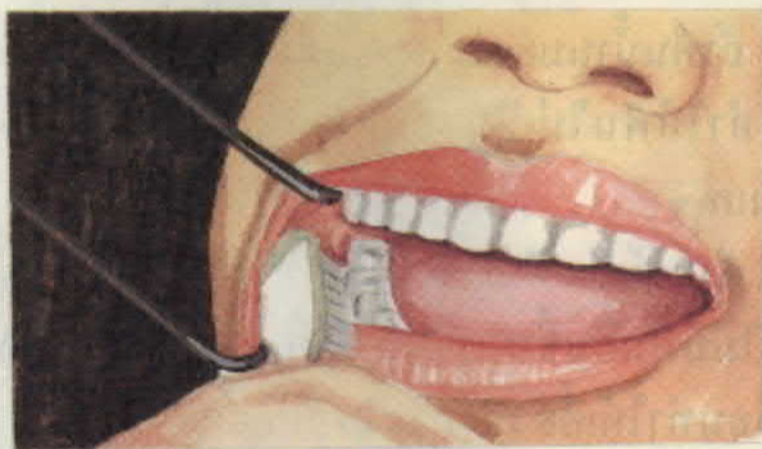


ถ้าฟันน้ำนมยังไม่หลุด แต่ฟันแท้เกิดแข็งขึ้นมา
จะทำให้ฟันไม่เป็นระเบียบและไม่สวยเรียกว่า
ฟันเก

ฟันแท้เป็นฟันชุดสุดท้าย ถ้าฟันแท้หลุดไป
จะไม่มีฟันอื่นขึ้นมาแทนที่ ต้องใส่ฟันปลอม ฟัน
ปลอมทำให้เคี้ยวอาหารไม่สะดวก

การแปรงฟันให้สะอาดและถูกวิธี

การแปรงฟันให้สะอาดและถูกวิธี จะต้อง
แปรงฟันให้ครบทุกซี่และทุกด้าน แปรงทั้งด้าน
นอกและด้านใน แปรงทั้งด้านบนและด้านล่าง



เวลาแปรงฟัน ให้เอียงแปรง ปิดแปรงไปมา เล็กน้อย ถ้าแปรงฟันบน ให้ปิดขนแปรงลงตาม ฟันแถวบน ทั้งด้านนอกและด้านใน การแปรง ฟันล่าง ให้ปิดขนแปรงขึ้นตามฟันแถวล่างทั้ง ด้านนอกและด้านใน





เมื่อแปรงฟันทั้งด้านนอก และด้านในเสร็จแล้ว
ต้องแปรงตามแนวฟัน ส่วนที่เคี้ยวบดอาหารทั้ง
แถวบนและแถวล่าง

การดูแลรักษาฟัน



กินอาหาร ที่มีประโยชน์
และเป็นเวลา

ไม่อมลูกกวาด หรือกิน
ขนมที่มีรสหวานจัด



ไม่กัดเล็บ และไม่อมนิ้ว



แปรงฟันทุกครั้งหลัง
กินอาหารเสร็จแล้ว

ไปหาหมอฟันอย่างน้อย ปีละ ๒ ครั้ง เพื่อตรวจ
รักษาฟัน

อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและฟัน

การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จะช่วยให้เหงือกและฟันคงทนแข็งแรง



เราควรดื่มนมวันละ ๒ ครั้ง ในตอนเช้าและก่อนนอน กินอาหารจำพวกเนื้อ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ และเนื้อปลา ผักสดต่าง ๆ เช่น กะหล่ำปลี ผักกาด ผักคะน้า มะเขือเทศ และอื่น ๆ ควรกินผลไม้สดด้วย เช่น ส้ม มะละกอ สับปะรด

ลิ้นกับการชิมรส

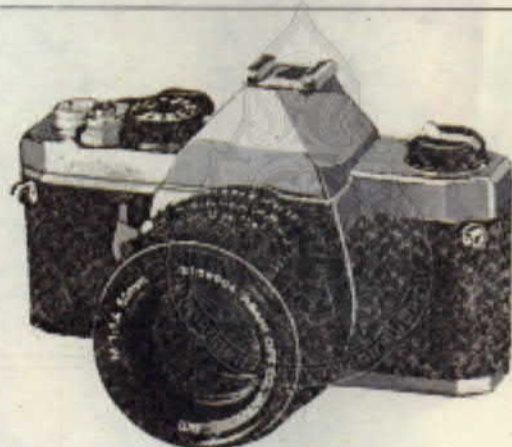


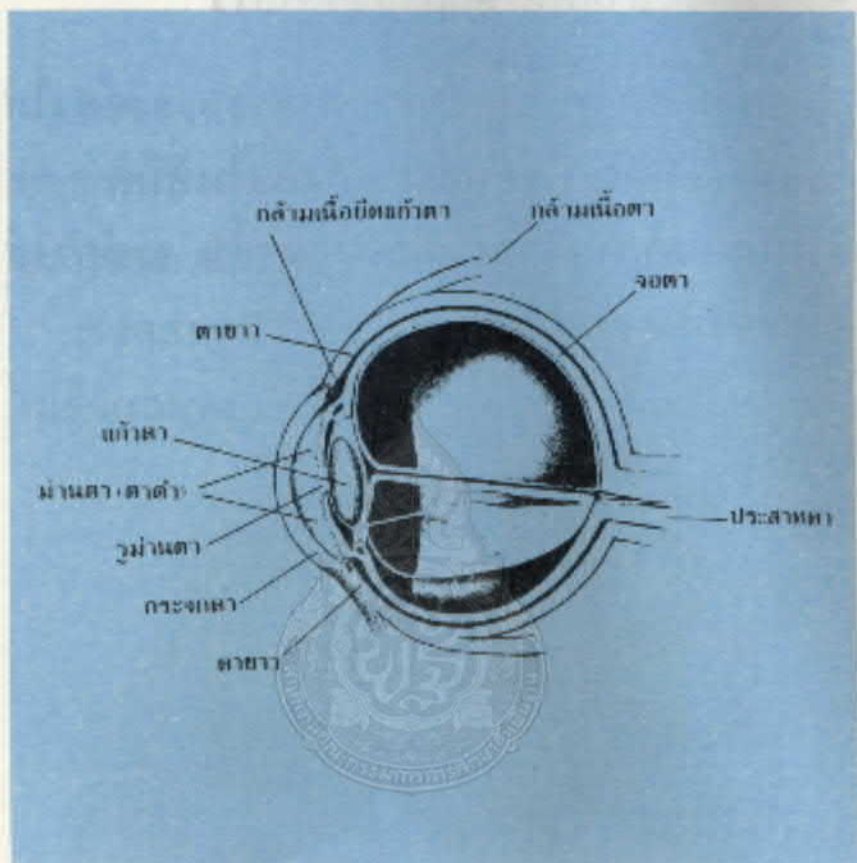
ลิ้นมีหน้าที่ชิมรส เช่น รสหวาน รสขม รสเปรี้ยว รสเค็ม และรสเผ็ด เมื่อเราไม่สบาย ลิ้นจะมีฝ้าขาวทำให้ลิ้นไม่รู้รส จึงกินอาหารไม่อร่อย และเบื่ออาหาร

เมื่อไม่สบายจะต้องดื่มน้ำมาก ๆ กินอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ

ตาและกล้องถ่ายรูป

กล้องถ่ายรูปประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๆ คือ
ตัวกล้องมีลักษณะเป็นกล่องสี่เหลี่ยม เลนส์อยู่
หน้ากล้องเป็นแก้วกระจกใส ฟิล์มเป็นจอรับภาพ
อยู่หลังกล้อง





ตามีลักษณะคล้ายกล้องถ่ายรูป คือประกอบด้วย
 กระบอกตาซึ่งมีลักษณะเป็นกล่อ่งกลม เลนส์ตา
 เป็นแก้วใสอยู่ด้านหน้า จอรับภาพคล้ายกับฟิล์ม
 ถ่ายรูป อยู่ข้างหลัง ทำให้คนเรามองเห็นได้

สายตาสั้นและสายตายาว

คนที่มีสายตาสั้นและสายตายาว จะต้องใส่แว่นตา เด็ก ๆ ที่ชอบอ่านหนังสือในที่มืด ๆ จะทำให้สายตาสั้นเร็ว คนที่มีสายตาสั้น จะต้องใส่แว่นตานิโคเลนส์ไว้



คนแก่ที่ใส่แว่นตา เป็นคนที่มีสายตายาว คนสายตายาว จะต้องใส่แว่นตานิโคเลนส์นูน

การระมัดระวังตา

ตาของคนเราเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก ทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ คนที่ตาบอดจะมองไม่เห็นอะไรเลย เป็นคนที่น่าสงสารมาก

เราควรระมัดระวังดูแลรักษาตาให้ดี ถ้าเราไม่รู้จักถนอมตาแล้ว อาจทำให้ตาพิการได้



การทะนุถนอมดวงตาอย่างไรบ้าง



เวลาอ่านหนังสือ ควรให้ตาห่างจากหนังสือ
ประมาณ ๑ ฟุต

เมื่ออ่านหนังสือนาน ๆ ควรพักผ่อนสายตาบ้าง
เช่น หันไปมองที่ใบไม้สีเขียว หรือมองไปไกล ๆ





เวลาดูโทรทัศน์ ควรนั่งห่างจอโทรทัศน์มาก ๆ
 ไม่ควรนั่งชิดกับหน้าจอโทรทัศน์ และเปิดไฟใน
 ห้องให้มีแสงสว่างพอควร

นัยน์ตาอีกข้างหนึ่ง...
 นั้นนัยน์ตาอีกข้างหนึ่ง...



ไม่ควรมองไปที่ที่มีแสงสว่างมากเกินไป เช่น
 ไม่มองดวงอาทิตย์ ไม่อ่านหนังสือกลางแสงแดดจ้า

เมื่อผงเข้าตา หรือฝุ่นเข้าตา อย่าขยี้ตาเป็น
อันขาด ควรใช้ผ้าสะอาดเชยออก หรือล้างตาในน้ำ
ที่สะอาด





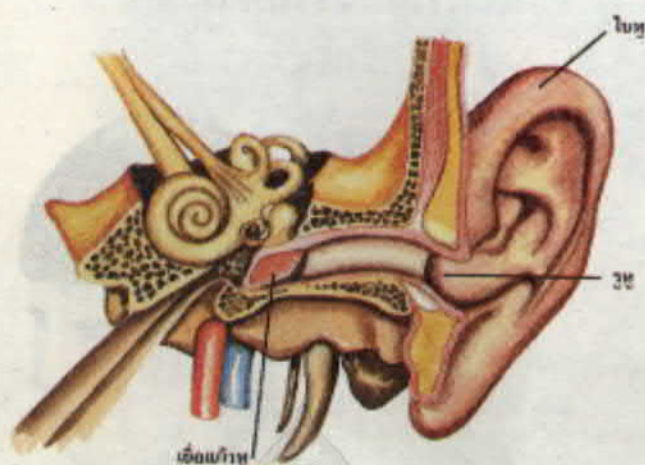
กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและดวงตา
เช่น ไข่ ดับ ผักสด มะเขือเทศ น้ำมันตับปลา นม
และเนย

หูกับการได้ยิน

หูเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก สามารถได้ยินและฟังเสียงต่าง ๆ ได้ คนที่หูหนวกจะไม่ได้ยินอะไรเลย

หูมีหน้าที่สำคัญ ๒ อย่าง คือ ฟังเสียงต่าง ๆ และช่วยในการทรงตัว การทรงตัวหมายถึง การที่คนเราจะเดิน จะนั่ง จะยืนได้โดยไม่ล้ม คนที่มีการทรงตัวไม่ดีจะล้มง่าย คนที่เมาเหล้ามีการทรงตัวไม่ดีเวลาเดินจะเดินเซไปเซมาใครผลักรกก็ล้มง่าย





หูแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ หูส่วนนอก หู
ส่วนกลาง และหูส่วนใน

หูส่วนนอกประกอบด้วยใบหู และรูหู หูส่วน
นอกทำหน้าที่รับเสียง

ถัดเข้าไปเป็นหูส่วนกลาง ระหว่างหูส่วนนอก
และหูส่วนกลางจะมีแก้วหูกั้นไว้ แก้วหูเป็นแผ่น
บาง ๆ คล้ายกับกลอง มีแผ่นหนังกั้น เมื่อตีกลอง
แผ่นกั้นนี้จะสั่นสะเทือน ทำให้เกิดการได้ยิน

หูส่วนในทำหน้าที่เกี่ยวกับการได้ยิน และการ
ทรงตัว มีเส้นประสาทหูมาเลี้ยง ถ้าเส้นประสาท
ขาดหรือผิดปกติ จะทำให้หูหนวก ไม่ได้ยินเสียง

การระวังรักษาหู



หูเป็นส่วนที่สำคัญเกี่ยวกับการได้ยิน จึงควร
ระมัดระวังให้ดี

ไม่ควรใช้ไม้ ของแข็ง หรือของแหลม ๆ ใส่
เข้าไปในรูหู เพราะจะทำให้แก้วหูขาดได้ และ
จะหูหนวก

ขอโทษ แม่ๆ พี่ๆ เพื่อนๆ ที่ต้องมาเจอแบบนี้
 ขอโทษ แม่ๆ พี่ๆ เพื่อนๆ ที่ต้องมาเจอแบบนี้



กณิมา

ระวังอย่าให้น้ำเข้าหู เพราะจะทำให้เป็นหู
 น้ำหนวก มีหนองและมีกลิ่นเหม็น
 อย่าแคะหูเอง ถ้ามีขี้หูมาก ควรปรึกษาแพทย์

ควรหลีกเลี่ยงจากเสียงดังมาก ๆ เช่น เสียง
เพลงที่ดัง เสียงเครื่องยนต์และเสียงปืน ซึ่งอาจ
จะทำให้หูตึงและหูหนวกได้



จุ่มกับการดมกลิ่น

เพื่อรู้และรู้ อากาศที่หายใจ

ดอกไม้ที่หอม



จุ่มเป็นอวัยวะที่ใช้ในการหายใจและใช้ดมกลิ่น ในรูจมูกมีขนจมูกสำหรับกรองอากาศ และเยื่อบุโพรงจมูก มีเส้นเลือดมาเลี้ยงมาก เพื่อให้อากาศที่หายใจเข้าอุ่น เพราะถ้าอากาศที่หายใจเข้าเย็นจะทำให้เป็นหวัดคัดจมูก

เมื่อเราเป็นหวัด มีน้ำมูก หรือกัดจมูก ควรดื่มน้ำอุ่นให้มาก และพักผ่อนให้เพียงพอ สวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น อาการหวัดจะหายไปเอง



เลือก

ให้

ข้อนี้

ถูกต้อง

และให้คะแนนเต็ม



ถ้าเราปล่อยให้ร่างกายถูกความเย็นจะทำให้
โรคหวัดหายช้า ถ้าเป็นหวัดนาน ๆ จะกลายเป็น
หวัดเรื้อรัง และทำให้โพรงจมูกอักเสบ

คนที่โพรงจมูกอักเสบหรือที่เรียกว่า โรคไซนัส
อักเสบ มีอาการปวดศีรษะบ่อย ๆ และมีอาการ
เป็นหวัดคัดจมูกด้วย

การดูแลรักษาจมูก

จมูกเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย จึงต้องดูแลให้ดี

ไม่ควรใช้นิ้วแคะรูจมูก เพราะอาจทำให้เส้นเลือดฝอยขาดและมีเลือดกำเดาไหล และถ้านิ้วมือไม่สะอาด จะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย



เมื่อมีฝุ่นละอองเข้าจมูก ควรใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำอุ่นเช็ดจมูก





ระวังอย่าให้จมูกกระแทกกับของแข็ง จะทำให้เลือดกำเดาไหลออกมา



เมื่อเมื่อเธอเกิด
ฉันระวังโรคติดเชื่อจากผู้ปวย ที่เป็นไข้หวัด



เวลานอน ควรใส่เสื้อให้ร่างกายมีความอบอุ่น
และห่มผ้าปิดหน้าอกเสมอ

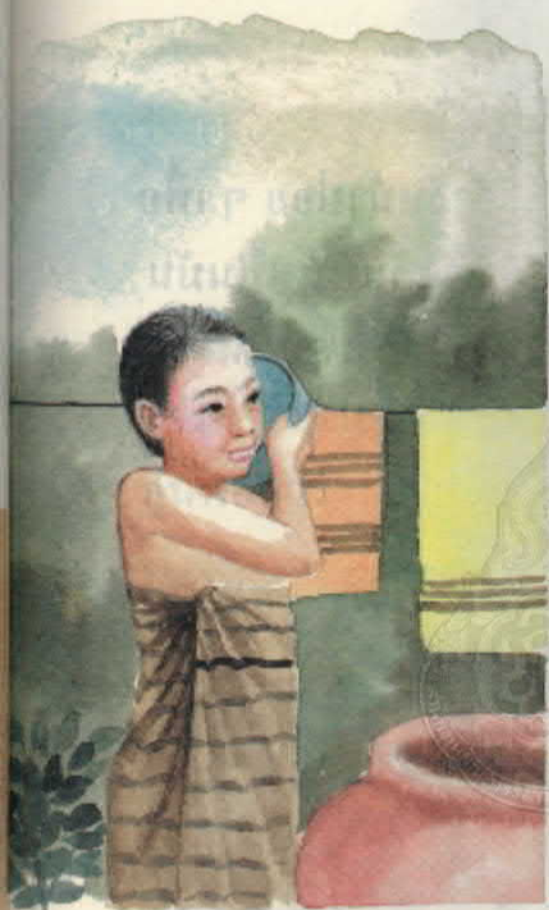


ไม่ควรเดินตากฝน หรือถูกละอองฝน ถ้าเสื้อ
ผ้าเปียกชื้น ควรรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

ผิวหนังและการดูแลรักษา

ผิวหนังเป็นเครื่องห่อหุ้มร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความอบอุ่น และป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย การปล่อยให้ร่างกายและผิวหนังสกปรก จะเป็นบ่อเกิดของโรคผิวหนังต่าง ๆ เช่น กลาก เกลื้อน พุพอง ฝี หนอง หิด สิว ฝ้า





เราควรดูแลรักษาผิวหนังให้สะอาดอยู่เสมอ
โดยปฏิบัติดังนี้

อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เวลาเช้าและ
เย็น

ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังกินอาหาร

ล้างหน้าบ่อย ๆ เพื่อ
ป้องกันหน้าเป็นมัน
เป็นสิ่วหรือเป็นฝ้า



ล้างเท้าก่อนเข้า
นอนทุกครั้ง



สวมเสื้อผ้าที่สะอาด และ
ทำให้ร่างกายมีความอบอุ่น
พอควร



กินอาหารที่มีประโยชน์
ต่อร่างกาย





ไม่ควรกินอาหาร
ที่มีไขมันมากเกินไป



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เล็บกับการรักษาความสะอาด



เล็บเป็นส่วนของร่างกาย ที่ช่วยทำให้นิ้วแข็งแรง ถ้าปล่อยให้เล็บยาว จะทำให้สกปรกและมีเชื้อโรค ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ปากได้ง่าย เพราะเราต้องใช้มือหยิบจับอาหาร จึงควรหมั่นดูแลรักษาความสะอาดเล็บดังนี้

หมั่นตัดเล็บเสมอ อย่าปล่อยให้เล็บยาว



ล้างมือทุกครั้ง ก่อนและหลังกินอาหาร ไม่ควร
กัดเล็บ

เกี่ยวกับการดูแลความสะอาด

เท้าเป็นอวัยวะของร่างกาย ที่อยู่ต่ำที่สุด จึงสกปรกได้ง่าย เท้ามีความสำคัญเท่า ๆ กับมือและอวัยวะอื่น ๆ เพราะถ้าเท้าเปื้อยเนื่องจากน้ำกัดเท้า หรือเป็นแผล จะเดินไปไหนมาไหนไม่ได้ ทุกคนจึงต้องดูแลความสะอาดของเท้าเสมอ

ควรใส่รองเท้าเป็นประจำ รองเท้าควรมีขนาดพอเหมาะกับเท้า ไม่คับหรือหลวมเกินไป





ล้างเท้าทุกครั้ง ที่ขึ้นบ้าน และก่อนนอน



หมั่นตัดเล็บเท้า อย่าปล่อยให้
ยาว เพราะจะทำให้เล็บขบได้ง่าย



เท้าเปื่อยควรทำความสะอาด
และเช็ดให้แห้ง

ผมกับการดูแลความสะอาด

ผมเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ที่อยู่สูงสุด อยู่บนศีรษะ ที่รากผมมีน้ำมันสำหรับหล่อเลี้ยงเส้นผม ทำให้เส้นผมเป็นมัน

เส้นผมยังช่วยให้ความอบอุ่นแก่หนังศีรษะด้วย จึงควรดูแลรักษา ดังนี้



ตัดผมเดือนละครั้ง อย่าปล่อยให้ผมยาวเกินไป เพราะจะทำให้รักษาความสะอาดได้ยาก



สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง

นักเรียนไม่ควรใช้น้ำมันใส่ผม เพราะจะทำให้
ฝุ่นละอองมาเกาะบนเส้นผม ทำให้ผมสกปรก
ทำให้ใบหน้าสกปรกเป็นมัน และอาจเป็นสาเหตุ
ให้เกิดสิวฝ้าได้ด้วย

ผู้เรียบเรียง

นายณที คักนานตติลล

คณะผู้ตรวจ

นายสวัสดิ์ สุวรรณอักษร

พันตำรวจโทแพทย์หญิงนพมาศ ชูรวะ

นายสมจิตร สุพรรณทัศน์

นางโฉมขง พันธุ์หล้า

นางรัชนี นพรัตน์เขต

นางรัตนา ภาชาฤทธิ์

บรรณาธิการ

นางรัตนา ภาชาฤทธิ์

นางสาวพริ้มเพรา คงชนะ

ปกและภาพประกอบ

นายณรงค์ แก้วสว่าง



