

ห่วงใยสุขภาพ ..กับละออ

คุณแม่ควรรู้ !

อาการนอนกรนในเด็ก อาจเป็นอันตรายได้

อาการนอนกรนในเด็ก ไม่ใช่เรื่องเล็ก ซึ่งพ่อแม่ไม่ควรชะล่าใจและคิดว่า เป็นเรื่องปกติ เพราะการที่ลูกนอนกรนอาจนำไปสู่ภาวะการหยุด หายใจขณะนอนหลับจนทำให้เสียชีวิตได้เลยทีเดียว เพราะฉะนั้นเรา มาทำความเข้าใจอาการนอนกรนในเด็กกันหน่อยดีกว่า

สาเหตุของการนอนกรน เกิดได้หลายสาเหตุ เช่น

- โครงหน้ามีความผิดปกติ ทำให้ทางเดินหายใจส่วนต้นตีบแคบ เป็น ผลให้ลูกนอนกรน
- ต่อมทอนซิลโต ทำให้เกิดผลกระทบต่อทางเดินหายใจของเด็ก โดยเฉพาะเมื่อมีเสมหะ มีน้ำมูกและมีอาการเจ็บคอ
- ความอ้วน เพราะจะทำให้ผนังคอหนาขึ้นจนช่องคอแคบลง ส่งผล ให้เด็กนอนกรน
- เป็นโรคทางพันธุกรรม
- มีอาการจมูกบวมอักเสบเรื้อรัง ทำให้หายใจลำบากและเกิดกา รนอนกรนได้

อาการนอนกรนในเด็กที่ต้องเฝ้าระวัง

- ลูกมักจะคัดจมูกเป็นประจำ และมักจะต้องอ้าปากหายใจบ่อยๆ เนื่องจากหายใจทางจมูกไม่สามารถรื้อนำออกซิเจนเข้าปอดได้อย่าง เพียงพอ
- ลูกมักจะนอนกรนอ้าปากและหายใจเสียงดังเป็นประจำ
- มีอาการนอนกระสับกระส่ายเพราะนอนไม่หลับ และต้องลุก ขึ้นมานั่งบ่อยๆเนื่องจากหายใจไม่ออก
- มีการเจริญเติบโตที่ช้ากว่าวัยอย่างเห็นได้ชัด ทั้งทางด้านร่างกาย และสติปัญญา

การรักษาอาการนอนกรน

สามารถทำได้หลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยของแพทย์ ดังนี้

๑. รักษาด้วยการดูแลเบื้องต้น ในกรณีที่ไม่รุนแรง แพทย์จะ แนะนำให้ พ่อแม่ดูแลลูกในเบื้องต้นก่อน ด้วยการปรับสุขอนามัยการนอนใหม่ พร้อมทั้งควบคุมอาหารและหมั่นออกกำลังกาย

๒. การรักษาด้วยยา แพทย์จะให้ยารักษาตามอาการ เช่น ยา สเดียรอยด์พ่นจมูก เพื่อให้เด็กได้ดีขึ้น

๓. การรักษาด้วยการผ่าตัด ในกรณีที่มีสาเหตุมาจากต่อมทอนซิล หรืออะดีโนออยด์ แพทย์จะวินิจฉัยและอาจทำการรักษาด้วยการผ่าตัด

ที่มา : women.sanook.com



สาระน่ารู้ จากครัวละออ

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๒๑/๐๘/๖๐	ข้าวสวย + แกงจืด หัวไชเท้า + ไข่พะโล้	ข้าวสวย + แกงจืดหัวไชเท้า + ไข่พะโล้ + กะเพราหมู ข้าวโพดอ่อน	ผลไม้	ขนมปังน้ำแดง
๒๒/๐๘/๖๐	สปาเก็ตตี้	สปาเก็ตตี้ + ข้าวหน้าไก่ย่าง	กล้วยหอม	โจ๊กหมู
๒๓/๐๘/๖๐	ข้าวสวย + แกงจืดผักกอก + หมูอบ	ข้าวสวย + แกงจืดผักกอก + หมูอบ + ผักบรอกเคอลี่แสม	ผลไม้	เด็กกล้วยหอม + น้ําอุ่น
๒๔/๐๘/๖๐	ก๋วยจั๊บน้ำใส	ก๋วยจั๊บน้ำใส + ข้าวสวย + คะนํ้าหมูกรอบ	มันเชื่อมใส่น้ําแข็ง	ผัดผักกระเทียม
๒๕/๐๘/๖๐	วันนี้น้ํารวมที่ทําคือ "ข้าวขาหมู"	วันนี้น้ํารวมที่ทําคือ "ข้าวขาหมู"	ผลไม้	กล้วยหอม

เครื่องปรุง

๑. ขาหมูเผา ๒. เกลือ ๓. น้ำตาลปี๊บ ๔. ซีอิ๊วขาว ๕. ซอสปรุงรส ๖. พริกไทยเม็ด ๗. น้ำเปล่า ๘. ผงพะโล้ ๙. ปวยถก + อบเชย ๑๐. ซีอิ๊วดำ ๑๑. ไข่ต้ม ๑๒. คะนํ้าลวก ๑๓. รากผักชี ๑๔. กระเทียม

วิธีทำ

๑. นำรากผักชี กระเทียม พริกไทยเม็ด ปวยถกและอบเชย มาห่อในผ้าขาวบาง มัดให้แน่น
๒. นำส่วนผสมทุกอย่างใส่ลงไปในหม้อ ยกเว้น ไข่ต้มและคะนํ้า เติมน้ำให้ท่วมขาหมู ยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวจนกว่าขาหมูจะเปื่อย คอยดูระวังอย่าให้น้ำแห้ง เติมรสชาติให้กลมกล่อมหวานนํ้า เค็มตาม แต่อย่าให้หวานมากนักนะ
๓. เมื่อขาหมูเปื่อย รสชาติได้ตามที่ต้องการแล้ว ใส่ไข่ต้มลงไป พอไข่เปลี่ยนสีแล้วจึงตักขึ้น
๔. เมื่อจะทานนำขาหมูมาหั่น ทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ และคะนํ้าลวก ราดด้วยนํ้าขาหมูค้ะ ขั้นตอนไม่ได้ยุ่งยากอะไรมากนัก เพียงแต่ใช้เวลาค่อนข้างนานนิดนึง ลองกลับไปทานดูนะคะ



อมรรัตน์ จันทร์เจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

สายใยละออ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๐ ประจำวันที่ ๑๕ - ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๐



โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ลำปาง
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทรศัพท์ : ๐๕๔-๒๒๕๐๘๙(อนุบาล)/๐๕๔-๒๒๕๐๑๕(ประถม)
facebook:// www.lampanglaor@hotmail.com

ข่าวสารรอบรั้ว..... ละอองอุทิศ

สวัสดิ์ค๊ะผู้ปกครองทุกท่าน สัปดาห์นี้โรงเรียนสาธิตละอองอุทิศ (แห่งใหม่) ได้จัดกิจกรรมวิทยาศาสตร์ ในระดับชั้นอนุบาล ๓ - ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ตั้งแต่วันที่ ๑๕ - ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๐ ประกอบด้วยกิจกรรมที่น่าสนใจ ดังนี้

- ระดับชั้นอนุบาล ๓ การแข่งขัน “ร่อนคอปเตอร์”
- ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๒ แข่งขัน “การพับจรวดกระดาษ ประเภทร่อนไกล”

- ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ - ๔ แข่งขัน “การพับจรวดกระดาษ ประเภทแม่นยำ”

- ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ แข่งขัน “ตอบปัญหาทางวิทยาศาสตร์”

ซึ่งวันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ถือเป็นวันสำคัญอีกวันหนึ่งของไทย ที่กำหนดให้ตรงกับวันที่ ๑๘ สิงหาคม ของทุกปี เนื่องจากเป็นวันที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ ได้ทอดพระเนตรสุริยุปราคาเต็มดวงที่ทรงคำนวณล่วงหน้าไว้ ๒ ปี ว่าจะเกิดในวันอังคาร ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๑๐ โดยจะเห็นเต็มดวงที่ตำบลหว้ากอ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และด้วยผลการคำนวณที่แม่นยำ ทำให้สมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ถือว่าวันที่ ๑๘ สิงหาคม เป็นวันวิทยาศาสตร์ไทย

ผู้ปกครองทุกท่านสามารถติดตามกิจกรรมต่างๆ จากการประมวลภาพกิจกรรมได้ที่ Facebookโรงเรียนสาธิตละอองอุทิศ ลำปาง



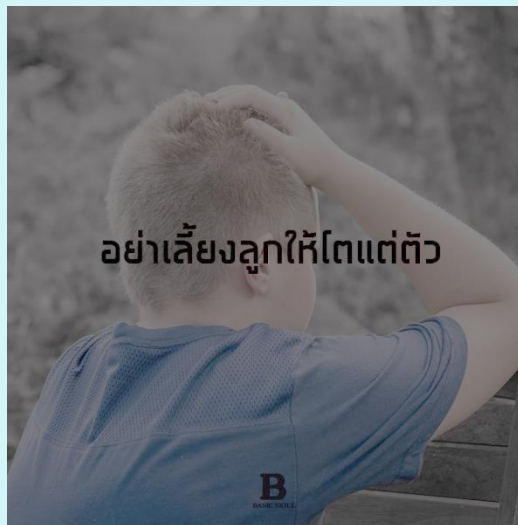
ภัสสญา แก้วสุภาพร,ภาธิณี นิรุรัมย์

การเรียนการสอนระดับอนุบาล

อย่าเลี้ยงลูกให้โตแต่ตัว

ที่มา : [basicskillth](#)

ปัญหาหนึ่งของเด็กไทย คือเด็กไทย ไม่รู้จักโต ซึ่งสาเหตุหลัก มาจากการเลี้ยงดูนั่นเอง ทุกวันนี้เด็กไทยเราถูกเลี้ยงให้เป็นเด็ก จนถึงอายุ ๓๐ หรือบางคนก็ทั้งชีวิตด้วยเหตุผล ที่ฟังแล้วขัดแย้ง อาทิ สังคมทุกวันนี้มีน้ำมากลัว เลยเก็บลูกไว้ในอ้อมกอด จนมารู้ตัวอีกทีคือ "ลูกดูแลตัวเองไม่เป็น" ตั้งค์เราก็มีจะให้ลูกลำบากทำไม พ่อแม่สมัยใหม่ มีฐานะดีเลยมอบสิ่งอำนวยความสะดวกให้ลูก "จนลูกไม่รู้จักขวนขวาย" เอาแต่ ขอ ขอ ขอ ลูกดูแลตัวเองไม่ได้ขาดปัจจัยอะไรก็ขอเอาไม่แปลกถ้านับตั้งแต่วันนี้ไปเราจะเห็นเด็กไทย รักสบาย ไม่อดทน ขี้เกียจ ไม่พยายาม ไม่รู้จักโต ทางออกง่าย ๆ คือ เราต้องมีมุมมองใหม่ว่า หน้าที่ของพ่อแม่ คือการสร้างวุฒิภาวะให้กับลูก ความพร้อม ที่จะออกไปใช้ชีวิตด้วยตัวเอง ไม่ใช่การใช้ชีวิต โดยต้องพึ่งพาคุณนั่นเอง



อย่าเลี้ยงลูกให้โตแต่ตัว

คุณครูนิตยา เทพนามวงศ์

การเรียนการสอนระดับประถม

“ เล่นคอมพิวเตอร์อย่างไรให้เกิดประโยชน์”



สวัสดิ์ค๊ะท่านผู้ปกครอง ในสัปดาห์นี้ครูนัทมีสาระความรู้เกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์ให้เกิดประโยชน์ มาแนะนำท่านผู้ปกครองค่ะ....

...เดี๋ยวนี้เด็กๆ ทุกคนสามารถใช้คอมพิวเตอร์กันได้อย่างคล่องแคล่ว แล้วก็มีความชำนาญไม่น้อยเลยที่ติดคอมพิวเตอร์จนงอมแงม เรียกว่าบางวันอยู่กับคอมพิวเตอร์จนเลยเวลานอน ทำให้นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ และทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง แถมยังทำให้สุขภาพเสียอีกด้วย...

ความจริงคอมพิวเตอร์เป็นสิ่งที่มีความประโยชน์มาก ถ้าหากรู้จักใช้ให้เป็น ไม่ใช่ใช้เพื่อเล่นเกมหรือเล่นอินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียว แต่ควรใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการเรียนรู้ ค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และเป็นตัวช่วยในการเรียนหนังสืออีกทางหนึ่ง ที่สำคัญควรใช้เวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์อย่างพอดี ไม่มากเกินไป จนทำให้สุขภาพสายตาและร่างกายเสีย

...ดังนั้นจึงอยากให้ผู้ปกครองช่วยแนะนำลูกๆ ให้มีวินัยที่จะใช้คอมพิวเตอร์ในแต่ละวัน โดยกำหนดและแบ่งเวลาว่า ใน ๑ วันจะเล่นคอมพิวเตอร์ได้นานเท่าใด ซึ่งเวลาที่เหมาะสมนั้นก็ไม่ควรเกิน ๒ ชั่วโมงต่อวัน ควรหยุดพักสายตาทุกๆ ๒๕ นาที และกำหนดเวลาเข้านอนไม่ให้เด็กจนเกินไป เพราะจะได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ไม่ควรปล่อยให้ลูก ๆ เล่นคอมพิวเตอร์เพียงลำพัง นะคะ



www.dekthaid.com

คุณครูสายสุดา ปาเมืองมูล