



ทำอย่างไรให้ห่างไกล RSV

เนื่องจากในประเทศไทยยังไม่มีวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัส RSV ทำให้เด็ก ๆ มีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อไวรัสในช่วงที่แพร่ระบาดได้มาก โดยเฉพาะสถานที่ที่เด็กอยู่กันมาก ๆ เช่น โรงเรียนอนุบาลหรือเนอร์สเซอร์รี่ ดังนั้น สิ่งที่จะช่วยให้ลูกน้อยไม่ป่วยจากโรคนี้ คือการมีร่างกายที่แข็งแรงและรู้จักวิธีหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค

- ❖ ล้างมือบ่อย ๆ หลังจากทำกิจกรรม หรือก่อนกินอาหาร เพราะไวรัส RSV สามารถติดต่อกันได้จาก น้ำลาย น้ำมูก ไอ จาม
- ❖ ไม่ควรให้ลูกอยู่ใกล้ชิดกับ ผู้ป่วยที่เป็นหวัด โดยเฉพาะโรงเรียน ที่มีการระบาดอยู่
- ❖ ทำความสะอาดของเล่น
- ❖ ผู้ป่วยต้องปิดปาก หรือใส่หน้ากากอนามัยเวลาไอ จามเพื่อป้องกันการติดเชื้อ หรือเมื่อต้องไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด
- ❖ เมื่อลูกต้องอยู่ในอากาศที่หนาวเย็น ควรทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ



ทางโรงเรียน ต้องขอความร่วมมือจาก ผู้ปกครองเกี่ยวกับการให้กรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดผ่านจุดคัดกรองทุกเช้า หากพบว่าเป็นไข้หรืออาการหวัด ควรรีบพบแพทย์ หยุดเรียนเมื่อไม่สบาย เพื่อความปลอดภัยในสุขภาพของเด็กๆ ทุกคนค่ะ



สารน่ารู้ จากครัวละออ

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๒/๑๐/๖๐	ข้าวสวย+แกงจืดผักกาดขาว + ไก่กระเทียม	ข้าวสวย+แกงจืดผักกาดขาว + ไก่กระเทียม + ผัดวุ้นเส้น	ผลไม้	น้ำส้ม + ขนมปังจืดนม
๓/๑๐/๖๐	เส้นเล็กน้ำลูกชิ้น + หมูสับ	เส้นเล็กน้ำลูกชิ้น + หมูสับ+ ข้าวสวย + ผัดถั่วงอกเตาหมู	ข้าวโพดคั่ว	ข้าวต้มไก่
๔/๑๐/๖๐	ข้าวสวย+แกงจืดไช้+ผัดผักบุ้งหมูสับ	ข้าวสวย + แกงจืดไช้+ ผัดผักบุ้งหมูสับ + หมูทอดทรงเครื่อง	ผลไม้	ข้าวต้มมัด
๕/๑๐/๖๐	เส้นใหญ่ราดหน้า	เส้นใหญ่ราดหน้า + ข้าวสวย + ไช้ลูกเขย	วันสตอปเบอรี่	ข้าวเหนียวหมูหวาน
๖/๑๐/๖๐	ข้าวผัดไก่+ ซุปแดง	ข้าวผัดไก่+ ซุปแดง + เส้นหมี่น้ำหมูตุ๋น	ผลไม้	ฟรุ๊ตสลัด

วันนี้เรามาลองทำเมนูที่ทำงานๆ ทานง่ายๆ แต่เด็กๆ ชอบทานกันดีกว่านะคะกับเมนู “ข้าวเหนียวหมูหวาน” ค่ะ

เครื่องปรุง

๑. หมูหัน ๒. รากผักชี ๓. กระเทียม ๔. พริกไทย ๕. น้ำตาลทราย ๖. ซีอิ้วขาว ๗. น้ำเปล่า ๘. ผักชีซอย ๙. ข้าวเหนียวหนึ่ง ๑๐. น้ำมันพืช

วิธีทำ

๑. นำรากผักชี กระเทียม พริกไทย มาโขลกให้ละเอียดแล้วพักไว้
 ๒. นำน้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยที่โขลกไว้ ลงไปผัดให้หอม
 ๓. นำหมูหันลงไปผัดให้สุก ปิ้งรสชาติให้ออกหวานนำเล็กน้อย เติมน้ำพอกลุดคลุก ผัดให้เข้ากันแล้วจึงปิดไฟ
- วิธีการจัดเสิร์ฟ นำหมูหวานราดบนข้าวเหนียวหนึ่ง โรยหน้าด้วยผักชีซอย หรือจะจัดแยกกันก็ได้คะ

เป็นเมนูที่ทำงานๆ ทานง่าย และเด็กชอบทานมากอีกเมนูหนึ่งคะ ลองไปทำทานกันดูนะคะ สำหรับวันนี้ สวัสดีค่ะ



สายใยละออ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๖ ประจำวันที่ ๒๕ - ๒๙ กันยายน ๒๕๖๐



ข่าวสารรอบรั้ว..... ละออบอุทิศ

สวัสดีค่ะผู้ปกครองทุกท่าน พบกับสายใยละออบฉบับที่ ๑๖ สัปดาห์นี้ เรามีอีกหนึ่งวันสำคัญมาให้ความรู้กันค่ะ คือ วันพระราชทานธงชาติไทย (Thai National Flag Day) จะเริ่มตั้งแต่วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๐ เป็นวันแรก โดยไม่ถือเป็นวันหยุดราชการ รวมทั้งกำหนดให้มีการชักธงและประดับธงชาติไทยในวันดังกล่าวด้วย เพื่อเป็นการสร้างความภาคภูมิใจของคนในชาติ และน้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวตามมติ ครม.

ธงไตรรงค์ที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน เป็นธงสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง ๖ ส่วน ยาว ๙ ส่วน แบ่งด้านยาวเป็น ๕ แถบ แถบตรงกลางเป็นสีน้ำเงินแก่กว้าง ๒ ส่วน ถัดจากแถบสีน้ำเงินแก่ทั้งสองข้างเป็นสีขาว กว้างข้างละ ๑ ส่วน และต่อจากแถบสีขาวทั้งสองข้างเป็นแถบสีแดงกว้างข้างละ ๑ ส่วน

ต่อมาในสมัยของพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๗ โปรดเกล้าฯ ให้มีบันทึกเรื่องธงชาติ โดยให้ยึดเอาธงไตรรงค์เป็นธงชาติไทยตั้งแต่นั้นมา และเพื่อไม่ให้เกิดความสับสนกับต่างประเทศ และเพื่อที่ไม่ต้องเปลี่ยนธงชาติบ่อยๆ จึงกำหนดความหมายธงไตรรงค์ให้ชัดเจน ไว้ดังนี้ สีแดง หมายถึง ชาติ (ประชาชน), สีขาว หมายถึง ศาสนา (ไม่เน้นศาสนาใดเฉพาะ), สีน้ำเงิน หมายถึง พระมหากษัตริย์



ภาธิณี นิรุรัมย์

การเรียนการสอนระดับอนุบาล

ให้ลูกเคารพด้วยความรักไม่ใช่ความกลัว

ที่มา : [basicskillth](#)

ให้ลูกเคารพด้วย "ความรัก" อย่าให้ลูกเคารพด้วย "ความกลัว" หลายคนมัก #เสียงดัง #ตะคอก #ขู่ #ตี เวลาที่ลูกคือ ไม่เชื่อฟัง งอแง โวยวาย จนบางครั้งพอลูกงอแง โวยวาย มากขึ้น จนทนไม่ได้ คุณพ่อคุณแม่ก็มักจะ #ใช้ความรุนแรงทั้งทางอารมณ์ และ ร่างกาย แบบลืมหืมตา จนบางทีมันรุนแรงเกินไป ตัวอย่างเช่น เด็กน้อยวัย ๖ ขวบ กำลังเล่นรถแข่งอยู่ คุณพ่อบอกให้เก็บได้แล้ว เลิกเล่นได้แล้ว แต่เด็กน้อยก็ยังไม่เชื่อฟัง ยังจะเล่นต่อ คุณพ่อหงุดหงิด จึงจะเอารถแข่งไป เขวี้ยงทิ้ง พอเด็กน้อยงอแง โวยวายว่าทำไม แล้วพยายามแย่งคืนกลับมา คุณพ่อโมโหที่เด็กน้อยโวยวาย เลยพาดแรงๆ ไปที่หน้าเด็กน้อย เด็กน้อยเสียใจจริง หดใจโวยวาย แต่กลายเป็นร้องไห้แทน คุณพ่อไม่เลือกที่จะสอนหรืออธิบาย แต่ตีลูกด้วยอารมณ์แล้วตะคอกใส่ บอกให้เสียๆ เรื่องอาจจะจบลงโดยเด็กน้อยเสียใจ แป๊บหนึ่งก็กลับมาเล่นกับคุณพ่อใหม่ แต่...สิ่งที่เค้าไม่ลืม คือ พ่อตบหน้าเค้า จะโยนของเล่นเค้าทิ้ง พอเจอกับความรุนแรงทางอารมณ์ ร่างกายบ่อยๆ จนกลายเป็นเคยชิน และ ชินชา จนอาจจะมองว่ามันเป็นเรื่องปกติที่คนอื่นเค้าทำกัน ลูก "กลัว" พ่อแม่ ใช้ว่าจะตีเสมอไป เพราะ #กลัว กับ #เคารพ มันต่างกัน #กลัว ไม่ได้ส่งผลดีต่อปฏิสัมพันธ์ ถ้าดูลูกไปหมดทุกอย่าง ใช้อารมณ์กับทุกเรื่อง พ่อแม่ลูกไม่คุยกัน ไม่เข้าใจกัน ลูกกลัวจนไม่กล้าพูด ไม่กล้าถามอะไรเลย พอกลัวมากๆ กลายเป็นพยายามปกปิด พยายามปิดบัง ไม่อยากให้คุณแม่รู้ในความผิดพลาดของตัวเอง #โกหก #ปิดบังความจริง เพราะคิดว่า ถ้าบอกไป พูดไป ก็โดนดุ โดนว่า ลองสอนลูกด้วย #ความรัก รักที่อยากให้เห็นลูกเป็นคนดี รักที่อยากจะทำอะไร สั่งสอน ให้ลูกทำสิ่งที่ถูกต้อง รักที่อยากจะทำให้ลูกเชื่อฟัง และ เชื่อใจ รักที่อยากจะทำอะไรสอน คอยแนะนำด้วยเหตุผล ใช้#ความรักทำให้ลูกรักและเคารพ



คุณครูนิติยา เทพนามวงศ์

การเรียนการสอนระดับประถม

สวัสดีครับผู้ปกครองทุกท่าน อีกไม่กี่สัปดาห์ก็จะถึงเวลาที่นักเรียนจะต้องสอบกันแล้ว วันนี้คุณครูมีเกร็ดความรู้เล็กๆ น้อยๆ มานำเสนอกับผู้ปกครอง และ เด็กๆ ทุกคน

ปัจจุบันโลกของเราต้องเผชิญกับปัญหาโลกร้อน อันเกิดมาจากภาวะเรือนกระจก ซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมการใช้ทรัพยากรอย่างไม่รู้คุณค่า ดังนั้นการสร้างความตระหนักถึงการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า จึงสำคัญทั้งในวัยผู้ใหญ่และนักเรียน วันนี้เรามารู้จักกับหลักการ 3R กันครับ

Reduce = การลดใช้สิ่งของที่ไม่จำเป็น เช่น การใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก

Reuse = การนำสิ่งของที่ใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่ (ใช้ซ้ำ) เช่น การใช้ถุงพลาสติกจากร้านสะดวกซื้อมาใช้ทำเป็นถุงใส่ขยะ

Recycle = การนำสิ่งของกลับมาใช้ใหม่โดยผ่านกระบวนการแปรสภาพ เช่น การนำขวดน้ำอัดลมไปทำเป็นกระถางต้นไม้ ระบายดักน้ำ

เพียงเท่านี้เราก็มีส่วนช่วยในการอนุรักษ์ รักษาทรัพยากรของโลกเราให้คงอยู่สืบไป



การแก้ปัญหาภาวะโลกร้อน มิใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง หากแต่เป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่ต้องช่วยกันดูแลรักษาโลกของเรา

คุณครูสุรศักดิ์ คำทำว (ครูเปล)