

ห่วงใยสุขภาพ...กับละอ



๑๐ วิธีคืนความสมดุลให้กับร่างกายรับหน้าฝน

ช่วงนี้เป็นช่วงฤดูฝนก็คงจะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของเราและด้วยสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงนี้ก็จะทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันเกิดความไม่สมดุลจึงเกิดอาการต่างๆ เช่นเจ็บคอ เป็นหวัด น้ำมูกไหล ผื่นแพ้ผิวหนัง ฯลฯ ลับตาที่นี่มี

- ๑๐ วิธีง่าย ๆ ช่วยรับมือกับอากาศแปรปรวนในหน้าฝน ดังนี้
 ๑. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๑.๕ ลิตร เพื่อให้สมดุลของอุณหภูมิในร่างกายคงที่ จะช่วยทำให้โอกาสการติดเชื้อลดลง
 ๒. พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมง ถ้านอนหลับยาก ลองรับประทานกล้วยหอมก่อนนอน ซึ่งกล้วยหอมจะมีสาร ทริปโตเฟน ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและหลับได้ง่ายขึ้น
 ๓. ตรวจร่างกายเพื่อให้เห็นร่างกายได้ชัดของเสีย อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกายวิธีหนึ่งด้วย
 ๔. อาหารที่ควรรับประทานได้แก่ ชিং ข่า ตะไคร้ ใบกะเพรา กระชาย เป็นต้น เพราะเป็นอาหารที่มีความเผ็ดร้อนเป็นการเพิ่มอุณหภูมิให้แก่ร่างกาย
 ๕. ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่มีฤทธิ์เย็น รสขม เพราะจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดต่ำกว่าเดิม ส่งผลให้ระบบการย่อยทำงานหนัก ย่อยยาก
 ๖. ไม่ควรอยู่ในที่อึดอัด เพราะจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย ควรอยู่ในที่อากาศแห้งและถ่ายเทสะดวก
 ๗. หน้าฝนอากาศไม่ปลอดโปร่ง ทำให้คนมีจิตใจหดหู ควรหาเวลาไปพักผ่อนเพื่อเพิ่มออกซิเจนบริสุทธิ์ให้กับร่างกาย
 ๘. เสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายด้วยการรับประทานวิตามินซี เสริมวันละ ๕๐๐-๑,๐๐๐ มิลลิกรัม
 ๙. ควรใส่เสื้อผ้าสีสดใส เพื่อเติมพลังงานให้กับจิตใจ ใครจะคิดบ้างว่าแค่การปรับเปลี่ยนสีเสื้อผ้าก็ทำให้อารมณ์เปลี่ยนได้
 ๑๐. ทำจิตใจให้สงบนิ่ง ด้วยการนั่งสมาธิ เพื่อรับมือกับทุกสภาวะ

<http://health.kapook.com/view๔๔๘๒๖.html>

งานอนามัยโรงเรียน



สารน่ารู้ จากครัวละอ

เมนูอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๙/๑๐/๖๐	ข้าวสวย + แกงจืดวุ้นเส้น + ผักผักกาดขาว	ข้าวสวย + แกงจืดผัก ๓ สี + ผักผักกาดขาว + ไข่กรอบผัดขอส	เฉาก๊วย	น้ำพืชมะขาม + เค้กผอยทอง
๑๐/๑๐/๖๐	บะหมี่หมกน้ำลูกชิ้น + หมูสับ	บะหมี่หมกน้ำลูกชิ้น + หมูสับ + ข้าวผัดกระเพราคอก	ผลไม้	โจ๊กหมู
๑๑/๑๐/๖๐	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด	ข้าวเหนียว+ส้มตำ+ไก่ทอด+ ลาบหมู	วุ้นสามสี	ไอศกรีม
๑๒/๑๐/๖๐	งานนิทรรศการเพิ่มผลงานเด็ก			
๑๓/๑๐/๖๐	หยุด			

วันนี้เรามาลองทำเมนูง่ายๆ กับเมนู “ส้มตำสำหรับเด็ก”

ดีกว่านะคะ

เครื่องปรุง

๑. มะละกอดิบขูด ๒. แครอทขูด ๓. น้ำตาลปี๊บ ๔. น้ำมะนาว ๕. น้ำมะขามเปียก ๖. น้ำปลา ๗. ถั่วฝักยาว ๘. มะเขือเทศ ๙. กระเทียม ๑๐. ถั่วลิสง

วิธีทำ

โขลกกระเทียมพริกไทย จากนั้นใส่ถั่วลิสงลงไปตำ ใส่ถั่วฝักยาว มะเขือเทศลงไปตำ ปูรจนรสชาติให้กลมกล่อม หวานนำ เปรี้ยวตาม เค็มนิดหน่อย แล้วจึงใส่มะละกอขูด และแครอทขูดลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วจึงตักออกใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

ทานคู่กับข้าวเหนียวร้อนๆ และหมูทอดแสนอร่อย ลองกลับไปทำทานกันนะคะ แล้วกลับมาพบกันใหม่ในวันเปิดเทอมใหม่สำหรับฉบับนี้ สวัสดีค่ะ ^^



อมรรัตน์ จันทรเจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

สายใยละอ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๗ ประจำวันที่ ๒ - ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐



โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ลำปาง
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โทรศัพท์: ๐๕๔-๒๒๕๐๘๙(อนุบาล)/๐๕๔-๒๒๘๐๑๕(ประถม)
facebook:// www.lampanglaor@hotmail.com

ข่าวสารรอบรั้ว..... ละอองอุทิศ

สวัสดิ์ค๊ะผู้ปกครองทุกท่าน พบกับสายใยละอองฉบับที่ ๑๗ กับการเรียนการสอนอีกหนึ่งสัปดาห์ ในภาคเรียนที่ ๑/๒๕๖๐ นี้ ซึ่งในสัปดาห์หน้า วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ ตุลาคม ๖๐ เวลา ๘.๓๐ – ๑๑.๐๐ น. พบกับนิทรรศการแสดงผลงานนักเรียน เพื่อนำเสนอผลงานและพัฒนาการของนักเรียนตลอด ภาคเรียนที่ ๑

นิทรรศการแสดงผลงาน ระดับอนุบาล “บูรณาการสร้างความสุขสู่การเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์”

บ้านหนูน้อย –
ปฐมบทปฐมวัย

บ้านสาธิต –
สดใสวัยเริ่มเรียน

อนุบาล ๑ –
แรกเริ่มเรียน

อนุบาล ๓ –
สู่โลกกว้าง

อนุบาล ๒ –
เพียรเรียนรู้

นิทรรศการแสดงผลงาน ระดับประถมศึกษา
“ชุมชนแห่งการเรียนรู้ ตามศาสตร์พระราชา”

แผนกประถมศึกษาได้จัดงานนิทรรศการ “ชุมชนแห่งการเรียนรู้ ตามศาสตร์พระราชา” โดยมีเนื้อหาในแต่ละระดับชั้น ดังนี้

ประถมศึกษาปีที่ ๑ แรกเริ่มเรียน

ประถมศึกษาปีที่ ๒ เพียรเรียนรู้

ประถมศึกษาปีที่ ๓ สู่โลกกว้าง

ประถมศึกษาปีที่ ๔ สรรค์สร้างองค์ความรู้

ดวงฤดี กำลังมาก, ภาณีณี นิธุรัมย์

การเรียนการสอนระดับอนุบาล

ข้อดีของการฝึกลูกทำงานคนเดียว

ที่มา : [basicskillth](#)

โดยปกติ เวลาเราให้เด็กน้อยนั่งเล่นของเล่นต่างๆ เรามักจะนั่งข้างๆ ลูกน้อยเสมอ ตั้งแต่ลูกยังเล็กๆ จนโต เพราะความเคยชิน วันนี้ทางเราจะแนะนำการฝึกเด็กน้อยนั่งเล่น หรือทำกิจกรรมต่างๆ เอง โดยที่เราแค่อยู่ในบริเวณนั้น เพื่อให้เด็กน้อยอุ่นใจว่าเรายังอยู่นะ แต่ปล่อยให้ลูกนั่งทำด้วยตัวเอง การฝึกเด็กน้อยนั่งทำกิจกรรมเอง เริ่มช่วง ๒ ขวบขึ้นไปนะคะ ซึ่งจะส่งผลดีคือ

๑. **#ความมั่นใจ** เด็กน้อยจะได้เรียนรู้การพึ่งพาตัวเอง มั่นใจในการตัดสินใจของตัวเอง เพราะหากเรานั่งข้างๆ เด็กก็จะหันมาถามเราเสมอๆว่า ใช้นิโม ได้ไหม ทำให้เสียเรื่องความมั่นใจไปนั่นเอง

๒. **#สมาธิ** การฝึกสมาธิของลูกได้ดี คือการที่ให้เค้าพึ่งพาตัวเอง และอยู่กับตัวเอง

๓. **#ฝึกการแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง** ซึ่งจะส่งผลถึงทักษะการแก้ไขปัญหา โดยให้เรารอกลูกน้อยว่าเสร็จเมื่อไรให้นำมาให้เราดู โดยสอนลูกให้ตรวจทานก่อนนำมาส่งเรา จะช่วยเรื่องความรอบคอบ อีกด้วย หากจะให้ลูกน้อยแก้ไข ก็ให้มอบหมายให้ลูกน้อยไปแก้ไขด้วยตัวเอง และอย่าลืมชื่นชมลูกเสมอ ว่าเก่งมากเลยลูก



คุณครูนิศยา เทพนามวงศ์

การเรียนการสอนระดับประถม

สวัสดิ์ค๊ะ ผู้ปกครองทุกท่าน สัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์ที่นักเรียนต้องสอบกันแล้ว ซึ่งช่วงนี้ฝนฟ้าอากาศแปรปรวนเอาแน่เอานอนอะไรไม่ได้ วันนี้ครูจึงมีเกร็ดความรู้เกี่ยวกับวิธีการสังเกตอากาศในแต่ละวันแบบง่ายๆ มาฝากผู้ปกครองและเด็กๆ ทุกคน

วิธีที่ ๑ คือการดูท้องฟ้า เช่น ถ้าท้องฟ้ามีสีแดงส้มในช่วงตอนเช้าหรือช่วงพระอาทิตย์ขึ้น เป็นสัญญาณเตือนว่าจะมีพายุและลมแรง หรือพายุฝนฟ้าคะนอง แต่ถ้าท้องฟ้าสีแสดเวลากลางคืนหรือช่วงพระอาทิตย์ตกแสดงว่า วันรุ่งขึ้นอากาศจะดี

วิธีที่ ๒ คือการสังเกตก้อนเมฆ เป็นการคาดเดาสว่างหน้าว่าฝนจะตกหรือเปล่า เช่น ถ้าตอนกลางวัน สีของเมฆฝนมันจะเป็นสีคล้ำ สังเกตง่าย ยิ่งสีของเมฆยิ่งเข้มเท่าไร โอกาสที่ฝนจะตกมันก็มีมากขึ้น

วิธีที่ ๓ สังเกตจากสิ่งปลูกสร้าง คือ บ้านที่อยู่อาศัย ถ้าเปิดประตูตากแสดงว่าอาจมีฝนตก เนื่องจากความชื้นในอากาศสูงหรือสังเกตฝ้ามองปฏิกายนอกบ้าน โดยหากฝ้ามองเปียก แสดงว่า ในอากาศมีความชื้นมาก อาจเกิดฝนตกได้

วิธีที่ ๔ ดูจากพฤติกรรมของสัตว์ เช่น มดดำ ถ้าชนไขชีขาวเมื่อเวลาก่อนฝนตก หรือน้ำท่วม เพื่อทำรังในที่สูง โดยมดดำรับรู้ได้ก่อนจะมีฝนตกหรือน้ำท่วมไม่เกิน ๗ วัน

วิธีที่ ๕ ดมกลิ่น ก่อนที่ฝนจะตกลงมานั้น บางครั้งจะได้กลิ่นมาพร้อมกับ แรงลม ซึ่ง คนทั่วไป จะเรียกเจ้ากลิ่นนี้ว่า “กลิ่นฝน”

อย่างไรก็ตามวิธีการสังเกตสภาพอากาศดังกล่าว เป็นเพียงการสังเกตโดยดูจากธรรมชาติ ซึ่งปัจจุบัน การพยากรณ์อากาศ มีเครื่องมือที่ทันสมัยและมีความแม่นยำสูง ดังนั้นเราควรติดตามและให้ความสนใจในการพยากรณ์อากาศของกรมอุตุนิยมวิทยา ควบคู่ไปด้วย เพื่อเตรียมตัวรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศได้อย่างทันท่วงทีกันนะคะ

คุณครูอุบลทิพย์ ไชยรังษี (ครูเมย์)