

ห่วงใยสุขภาพ...กับละออง



กรมควบคุมโรคเตือนให้ระวังเด็กเล็กท้องร่วงจากไวรัสโรต้า

โรคอุจจาระร่วงเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ แต่ที่น่ายกย่องคือสาเหตุจากเชื้อไวรัสโรต้าที่พบมากในกลุ่มเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตสูง โดยเชื้อไวรัสโรต้าจะสามารถติดเชื้อซ้ำได้หลายครั้ง ควรป้องกันด้วยการรับประทานอาหารที่สุก สะอาด และหมั่นล้างมือบ่อยๆ

เมื่อวันที่ ๖ ม.ค. ๒๕๖๑ นพ.อัษฎางค์ รวยอาจิณ รองอธิบดีและโฆษกกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ช่วงฤดูหนาว ความเสี่ยงของการที่ประชาชนจะป่วยด้วยโรคติดต่อที่อาจเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะโรคติดต่อทางเดินหายใจ อันเป็นโรคติดต่อที่ทำให้ประชาชนป่วยเป็นจำนวนมาก เช่น โรคไข้หวัด โรคไข้หวัดใหญ่และโรคปอดบวม เป็นต้น นอกจากนี้ โรคติดต่อทางอาหารและน้ำที่ต่อระวังเป็นพิเศษในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี คือ โรคอุจจาระร่วงจากไวรัสโรต้า ซึ่งโรคนี้อาจเกิดจากการรับเชื้อเข้าทางปาก จากการปนเปื้อนของเชื้อในน้ำดื่มและน้ำใช้ หรือการสัมผัสกับเครื่องใช้หรือของเล่นต่างๆ ที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสโรต้า โดยมักจะมีอาการภายใน ๒-๑๐ วันหลังการรับเชื้อเข้าไป อาการของโรคคือ มีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลว ๓ ครั้งต่อวัน หรือมากกว่า มีไข้สูงและอาเจียน ในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงมากจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเนื่องจากมีอาการขาดน้ำ หากได้รับการรักษาไม่ทันหรือไม่เหมาะสม อาจเกิดภาวะช็อกและอาจเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ จากข้อมูลยังพบอีกว่า ก่อนอายุ ๕ ขวบเด็กทุกคนจะมีการติดเชื้อซ้ำได้หลายครั้ง

การป้องกันโรคอุจจาระร่วง สามารถทำได้ดังนี้

๑. หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่หรือเจลล้างมือ ทั้งก่อนประกอบอาหาร และภายหลังการใช้ห้องน้ำ
๒. กำจัดขยะมูลฝอย เศษอาหารเพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน
๓. รับประทานอาหารที่ปรุง "สุก ร้อน สะอาด" ไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม

หากคุณพ่อ-คุณแม่ท่านใดพบว่าลูกมีความผิดปกติดังที่กล่าวมาข้างต้น ควรพาไปพบแพทย์โดยด่วนค่ะ

ฝ่ายอนามัยโรงเรียน



สาระน่ารู้ จากครัวละออง

เมนูอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๑๕/๑/๖๑	ข้าวสวย + แกงจืดกวางตุ้ง + ข้าวไข่เจียวใส่ผัก	ข้าวสวย + แกงจืดกวางตุ้ง + ข้าวไข่เจียวใส่ผัก + หมูทอดทรงเครื่อง	ผลไม้	ลูกชิ้นลวก
๑๖/๑/๖๑	บะหมี่เกี๊ยวน้ำ	บะหมี่เกี๊ยวน้ำ + ข้าวสวย + ปลาทอดกระเทียม	กล้วยไข่เชื่อม	โจ๊กหมู
๑๗/๑/๖๑	ข้าวมันไก่ + ซุปฟัก	ข้าวมันไก่ + ซุปฟัก + หมูทอด	ผลไม้	บัวลอยเผือก
๑๘/๑/๖๑	เส้นใหญ่หน้าตกหมู	เส้นใหญ่หน้าตกหมู + ข้าวสวย + ผัดผักสามสี	รวมมิตร	นักเก็ตไก่
๑๙/๑/๖๑	ข้าวสวย + ไข่พะโล้ + หมู	ข้าวสวย + ไข่พะโล้ + หมู + หมูเกาหลี	ผลไม้	ข้าวเหนียวหมูฝอย

วันนี้เรามาท่า "ข้าวมันไก่" กันดีกว่านะคะ

เครื่องปรุง ๑. ออกไก่ ๒. พริก ๓. ขิง ๔. เต้าเจี้ยวดำ ๕. กระเทียม ๖. น้ำมันขาว ๗. น้ำตาลปีบ ๘. น้ำเปล่า ๙. ซีอิ๊วขาว ๑๐. รากผักชี ๑๑. ข้าวสาร ๑๒. น้ำมันพืช ๑๓. เกลือ

วิธีทำ

๑. นำน้ำมันใส่ลงในกระทะ แล้วนำกระเทียม ขิง ซีอิ๊วขาวและรากผักชี ลงไปผัดให้หอม จากนั้นนำข้าวสารใส่ลงไปผัดให้เข้ากัน แล้วจึงนำไปหุงด้วยน้ำซุปรี่ที่ต้มด้วยอกไก่จนสุก
 ๒. นำขิง กระเทียม เต้าเจี้ยวดำ มาปั่นให้ละเอียด จากนั้นนำไปตั้งไฟอ่อนๆ ใส่ น้ำตาลปีบ เกลือลงไปเคี่ยว พอเดือดยกลง แล้วจึงใส่น้ำมันขาว ปรุงรสให้ได้รส หวาน เค็มและเปรี้ยวนิดหน่อย
 ๓. นำน้ำซุปรี่ที่ได้จากการต้มอกไก่ ปรุงรสด้วย เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายและพริกไทย จากนั้นใส่ผักลงไป ต้มจนกว่าผักจะสุกใส
- วิธีการจัดเสิร์ฟ ตักข้าวใส่จาน สับไก่ขนาดชิ้นพอคำวางไว้บนข้าว หั่นแตงกวาและเล็อดไก่ไว้ข้างจาน นำน้ำจิ้มใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมซุปรี่ร้อน ๆ ค่ะ ลองกลับไปทำทานกันดูนะคะ



อมรรัตน์ จันทร์เจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

สายใยละออง

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๔ ประจำวันที่ ๘ - ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑



โรงเรียนสาธิตละอองอุทิศ ลำปาง
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โทรศัพท์ : ๐๕๔-๒๒๕๐๘๙ (อนุบาล) / ๐๕๔-๒๒๕๐๑๕ ต่อ ๖๕๕๐ (ประถม)
facebook:// www.lampanglaor@hotmail.com

ข่าวสารรอบรั้ว..... ละอองอุทิศ

สวัสดิ์ค๊ะ เด็กๆ และผู้ปกครองทุกท่าน กลับมาพบกับสายใยละออง ฉบับที่ ๒๙ สัปดาห์นี้ทางโรงเรียนจัดกิจกรรมวันเด็ก “เด็กไทยยุคใหม่ ก้าวทันโลก กับไทยแลนด์ ๔.๐” จัดให้เด็ก ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ตามความสามารถ และความสนใจอย่างสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าแสดงออก ได้รับความสนุกสนาน รู้จักบทบาทหน้าที่และความสำคัญของวันเด็กค๊ะ

คำขวัญวันเด็ก ปี ๒๕๖๑

“รู้คิด รู้เท่าทัน สร้างสรรค์เทคโนโลยี”



พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา
นายกรัฐมนตรี

ประกาศรับสมัครนักเรียน
ปีการศึกษา ๒๕๖๑



โรงเรียนสาธิตละอองอุทิศ ลำปาง

เปิดรับสมัครนักเรียน ปีการศึกษา ๒๕๖๑

✦ **เปิดชายใบสมัคร และรับสมัคร**

ตั้งแต่วันที่ ๓ มกราคม - ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

✦ **รายงานตัว** วันเสาร์ที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๑

ณ อาคารประถมศึกษา

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. (บ้านสาธิต-อนุบาล ๒)

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.(อนุบาล ๓- ประถมศึกษาปีที่ ๕)

*** ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สำนักงานโรงเรียนนะคะ

ดวงฤดี กำลังมาก, ภัสสญา แก้วสุภาพร

การเรียนการสอนระดับอนุบาล

เทคนิคสอนลูกน้อยในเรื่องของการนับเลขแบบเข้าใจ

เทคนิคให้คุณพ่อ คุณแม่ สอนลูกน้อยในเรื่องของการนับเลข **#ให้สนุก #เข้าใจ #นำไปใช้ได้จริง** ไม่ใช่เน้นแบบท่อง ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ได้แบบความจำแต่ไม่เข้าใจว่าการนับคืออะไร จำนวนคืออะไร

เทคนิค ๓ ขั้น ง่ายๆ เริ่มได้ตั้งแต่เด็กน้อย ๒ ขวบปลายๆ เลยค๊ะ

๑. เด็กน้อยต้องรู้จักตัวเลข และจำ จำได้ว่าตัวไหนคืออะไร และ นับเลขพื้นฐานได้
๒. ทุกครั้งในการนับ ให้ใช้ดินสอขีดจำนวนที่นับไปด้วยแล้ว เสมอ เพื่อกันลืม และ ลดปัญหาการนับซ้ำของเด็กน้อยค๊ะ
๓. นับจบครบ ให้ถามว่านับจำนวนได้เท่าไร เพื่อให้เด็กน้อยมีสติก่อนที่จะลากเส้นจับคู่จำนวนที่เด็กน้อยนับได้ค๊ะ กับ ๓ ขั้นตอนง่ายๆ ปูพื้นฐานการนับเลขแบบเข้าใจและสนุก ให้ลูกน้อยด้วยนะค๊ะ

ที่มา : basicskillth

เทคนิคฝึกลูกนับจำนวน
จดจำตัวเลข
แบบเข้าใจ
ไม่ใช่เน้นจำ

B



ครูนิศยา เทพนามวงศ์

การเรียนการสอนระดับประถม

สวัสดิ์ค๊ะผู้ปกครองทุกท่าน สัปดาห์นี้ครูกอล์ฟมีความรู้เกี่ยวกับกลุ่มสาระการงานอาชีพและเทคโนโลยีมาฝากค๊ะ.... วิชาการงานอาชีพเป็นวิชาที่เกี่ยวกับการทำงาน เพื่อช่วยเหลือตนเอง มุ่งเน้นการลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ ฝึกการใช้วัสดุ อุปกรณ์ในการทำงานอย่างปลอดภัย ทำให้เกิดทักษะกระบวนการทำงาน ซึ่งผู้ปกครองสามารถปลูกฝังให้กับเด็กๆ ได้ง่ายๆ โดยเริ่มต้นจากที่บ้าน คือ การทำงานบ้านค๊ะ

งานบ้าน ที่จะให้เด็กๆ ทำนั้น ผู้ปกครองควรมอบหมายงานที่ไม่ยุ่งยากมากนัก หรือมีขั้นตอนการทำหลายขั้นตอน เพราะเด็กจะรู้สึกเบื่อได้ เมื่อเลือกงานบ้านที่จะให้เด็กๆ ทำได้แล้ว ผู้ปกครองควรคอยให้คำแนะนำกับเด็กๆ ด้วยนะค๊ะ แต่ถ้าหากว่างานบ้านที่มอบหมายให้ทำนั้น จบลงด้วยความเลอะเทอะ และทำไม่สำเร็จ ผู้ปกครองอาจรู้สึกอยากจะทำจัดการงานนั้นด้วยตัวเอง แต่....พยายามหลีกเลี่ยงการกระทำดังกล่าวก่อนนะค๊ะ ความอดทน และการใช้วิธีแนะนำเด็ก ๆ ให้ทำงานนั้นได้สำเร็จ จะเป็นวิธีที่ดีกว่า และได้รับผลตอบแทนต่างกันไปค๊ะ เพราะการที่เราปล่อยให้เขาได้ลงมือทำ ได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการเรียนรู้ของเขาเมื่อโตขึ้น เขาจะสามารถช่วยเหลือตัวเอง และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการฝึกให้ ทำงานบ้านอะไรเลย อีกทั้งงานบ้าน ยังเป็นการฝึกระเบียบวินัย และความรับผิดชอบให้เด็กๆ ได้ดีทีเดียวค๊ะ



ครูกนิษฐา วงค์มา (ครูกอล์ฟ)