

ห่วงใยสุขภาพ..กับละออ



สวัสดีค่ะผู้ปกครองทุกท่าน ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เด็กๆ ควรดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงกันด้วยนะคะ ลัปดาห์นี้ มีสาระน่ารู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นกันของเด็กเล็ก นั่นคือ “โรค มือ เท้า ปาก” (Hand Foot Mouth Disease) ซึ่งเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสกลุ่มเอนเทอโรไวรัส ทำให้มีตุ่ม ผื่น หรือแผลอักเสบ มีหนองที่ผิวหนังบริเวณมือ ฝ่ามือ เท้า ฝ่าเท้า และภายในปาก และสร้างความเจ็บปวด โดยผู้ป่วยจะมีไข้ร่วมกับอาการป่วยอื่น ๆ ด้วย เช่น ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดท้อง ไม่อยากอาหาร พบมากในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ปี แต่สามารถเกิดกับเด็กโตและผู้ใหญ่ได้เช่นกัน โดยทั่วไปผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นและหายป่วยภายในเวลาประมาณ ๗-๑๐ วัน

อาการของโรคมือ เท้า ปาก : โรคมือเท้าปากมีระยะฟักตัว ๓-๖ วัน โดยหลังจากได้รับเชื้อ ผู้ป่วยจะเริ่มมีไข้สูง ๓๘-๓๙ องศาเซลเซียส **เจ็บคอ** ไม่อยากอาหาร **ปวดท้อง** และอ่อนเพลีย หลังจากนั้น ๑-๒ วัน จะเริ่มมีตุ่ม ผื่น หรือแผลอักเสบมีหนองที่ผิวหนังบริเวณมือ ฝ่ามือ เท้า ฝ่าเท้า และบริเวณปากทั้งภายนอกและภายในตามมา

สาเหตุของโรคมือ เท้า ปาก : เกิดจากการติดเชื้อไวรัสในกลุ่มเอนเทอโรไวรัส (Enterovirus) และบางส่วนอาจเกิดจากเอนเทอโรไวรัส ๗๑ (Enterovirus ๗๑) โดยเชื้อไวรัสสามารถติดต่อกันได้ผ่านการไอหรือจาม การสัมผัสของเหลวหรือของเสียที่ปนเปื้อนเชื้อ นอกจากนี้ ๒ สายพันธุ์นี้ ยังมีไวรัสสายพันธุ์อื่น ๆ ที่สามารถเป็นต้นเหตุของโรคมือเท้าปากได้ คือ กลุ่มเอนเทอโรไวรัส เช่น กลุ่มโพลิโอไวรัส (Polioviruses) กลุ่มค็อกซากกีไวรัส (Coxsackieviruses) กลุ่มเอ็กโคไวรัส (Echoviruses) และกลุ่มเอนเทอโรไวรัสชนิดอื่น ๆ (Enteroviruses)

การป้องกันโรคมือ เท้า ปาก : เช่น ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดบ่อย ๆ ทำความสะอาดเสื้อผ้าสิ่งของเครื่องใช้ หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อทำความสะอาดกำจัดเชื้อโรคสิ่งสกปรกที่อาจมีการปนเปื้อนเชื้อ ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว รวมทั้งไม่ใช่อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้ป่วยโรคมือเท้าปาก ใช้ผ้าสะอาดหรือทิชชูปิดปากปิดจมูกทุกครั้งไอหรือจาม ไม่สัมผัสกับผู้ป่วยโรคมือเท้าปากอย่างใกล้ชิด และหากป่วยด้วยโรคมือเท้าปาก ควรลาพักรักษาตัวที่บ้านจนกว่าจะหาย

คุณครูสุทธิใจ ใจแก้ว

สาระน่ารู้ จากครัวละออ



วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ ผลไม้	ว่าง่าย
	อนุบาล	ประถม		
10/07/60	หยุด อาสาสมัคร			
11/07/60	ข้าว+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ+อกไก่สับ+อกไก่ทอด	ข้าว+แกงจืดเต้าหู้หมูสับ+อกไก่ทอด + แสบแกล็กน้ำตาลซึ่ม หมูสับ	ผลไม้	ลอดช่องน้ำกะทิ
12/07/60	สปาเก็ตตี้	สปาเก็ตตี้ + ข้าวสวย + ต้มยำไก่ใส่เห็ด	วังน้ำเชื่อม	ไส้กรอกลูกวาก
13/07/60	ข้าวหมูแดง + ชุป	ข้าวหมูแดง + ชุป + ผัดผักขี้เหล็ก	ผลไม้	น้ำส้ม+เค้กฝอยทอง
14/07/60	ผัดสองเต้า	ผัดสองเต้า + ข้าว + ผัดผักกาดขาวชุบไข่	เค้กกล้วย	สาคูเปียกมะพร้าวอ่อน

วันนี้เรามาทำเมนูอาหารจานเดียวกันดีกว่า กับเมนู “ข้าวหมูแดง” ค่ะ

เครื่องปรุง ๑. ล้นในหมู ๒. ผงหมูแดง ๓. ซีอิ๊วขาว ๔. ซอสปรุงรส ๕. น้ำตาลปีบ ๖. น้ำมันหอย ๗. น้ำเปล่า ๘. แป้งมัน ๙. แป้งข้าวโพด ๑๐. งาขาวคั่ว ๑๑. น้ำมันงา

วิธีทำ

๑. นำเนื้อหมูไปล้างทำความสะอาด แล้วนำมาหั่นหนาประมาณ ๑½ นิ้ว กว้างประมาณ ๒½ นิ้ว แล้วนำไปหมักกับเครื่องปรุงทั้งหมด (ยกเว้น งาขาวคั่ว) คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ ประมาณ ๑ - ๒ ชั่วโมง

๒. นำหมูที่หมักไว้ไปอบหรือไปย่างให้สุก

๓. ส่วนน้ำซอสที่หมักหมูอย่าทิ้งนะคะ นำมาเทใส่หม้อเติมน้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่งาขาวคั่วลงไป นำแป้งมาละลายน้ำ จากนั้นเทใส่น้ำหมักน้ำซอสเคี่ยวให้น้ำซอสข้น พอเดือดปิดไฟเลยคะ

เสร็จแล้วคะ เหมือนยากแต่ไม่ยากเลยนะคะ ทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ ราดด้วยน้ำซอสหมูแดง แต่งหน้าด้วยผักชีซอยและแตงกวาหั่นแต่นี้ก็เรียบร้อยแล้วคะ กลับมาพบกันใหม่ในฉบับหน้า สำหรับฉบับนี้ สวัสดีค่ะ ^^



อมรรัตน์ จันทร์เจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

สายใยละออ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๔ ประจำวันที่ ๓ - ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐



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

ข่าวสารรอบรั้ว..... ละอองอุทิศ

สวัสดิ์ศิษย์ผู้ปกครองทุกท่าน สัปดาห์นี้นักเรียนระดับชั้นอนุบาล ๑ - ประถมศึกษาปีที่ ๔ ได้ร่วมปฏิบัติตนเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีในการร่วมกันถวายเทียนพรรษาและปัจจัยต่างๆ เนื่องในวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษาที่จะถึงนี้ ซึ่งปีนี้ตรงกับวันเสาร์ที่ ๘ กรกฎาคม นอกจากนี้กิจกรรมการถวายเทียนแล้ว ยังมีการให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของวันเข้าพรรษา มีการจัดให้นักเรียนได้ร่วมกันหล่อเทียนพรรษา เพื่อเรียนรู้วิธีการและขั้นตอนของการหล่อเทียน ก่อนที่จะนำไปถวายวัด และในปีนี้อาจจัดให้นักเรียนระดับบ้านหมื่นน้อยและบ้านสาธิต ร่วมถวายเทียนและปัจจัย สังฆทาน ณ ศาลาพระพุทธรูป บริเวณด้านหน้าโรงเรียนฯ กิจกรรมนี้ได้รับความร่วมมือจากนักเรียนและผู้ปกครอง ในทุกระดับชั้นเป็นอย่างดี

โอกาสนี้ทางโรงเรียนยังได้ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลแม่ทะ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง ที่เข้ามาศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินงานกิจกรรมต่างๆ ของทางโรงเรียน เพื่อนำไปเป็นแบบอย่างและมาตรฐานในการปฏิบัติงานของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลต่อไป

เนื่องจากสัปดาห์นี้มีวันหยุดยาวติดต่อกันถึง ๓ วัน ถ้าหากเด็กๆและผู้ปกครองมีเวลาว่าง ชวนกันไปทำบุญที่วัดใกล้ๆบ้านก็ได้นะคะ เพื่อจะได้ร่วมกันสืบสานประเพณีอันดีงามให้คงอยู่สืบต่อไป สุดท้ายนี้ขอให้เด็กมีความสุขในวันหยุด วันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษานี้นะคะ แล้วพบกันใหม่กับสายใยละอองฉบับหน้า สวัสดิ์ศิษย์



ดวงฤดี กำลังมาก, ภัสสญา แก้วสุภาพร

การเรียนรู้การสอนระดับอนุบาล

ตุ๊กกจนกลายเป็นเด็กไม่มั่นใจ

เคยสงสัยไหม ว่าทำไมลูก **#ไม่มั่นใจ** **#ซุกซน** **#ไม่กล้าแสดงออก** ยิ่งเราๆ กอดตั้นให้ลูกแสดงออก กล้าขึ้นลูกยิ่งกลัว เราอาจลืมมองตัวเองว่า เราใช้การดุ เลียงดั่งหรือตะคอกเพื่อให้ลูกหยุดพฤติกรรมที่ไม่ดีจนเราเคยชิน ทำให้ลูก...**#กลัวโดนดุ** ...**#กลัวโดนตี**...**#กลัวพ่อแม่หงุดหงิด** **#กลัวพ่อแม่อารมณ์ไม่ดี** แต่หลายครั้ง เราลืมให้**เหตุผล** ว่าทำไมทำไม่ได้ หรือ ทำไมไม่ควรทำ เมื่อเด็กน้อยไม่เคยเข้าใจเหตุผล จึงทำพฤติกรรมแบบเดิมซ้ำๆ แล้วก็โดนดุซ้ำๆ ส่งผลให้เด็กน้อยกลัวผิด ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจไม่กล้าลงมือทำ เพราะกลัวผิด กลัวจะโดนดุ พอขาดความมั่นใจ ก็ส่งผลต่อวุฒิภาวะ บางครั้งเราจะเห็นว่าเด็กน้อยดูอแง ดิดพ้อติดแม่ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตัวเอง ไม่ชอบทำอะไรยากๆ สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจาก "ความไม่มั่นใจ" ลองเปลี่ยนจากการ "ดุ" เป็นพูดด้วยเหตุผลคุยกับลูก สอนลูก ไม่ใช่เอะอะก็ดุ ก็เลียงดั่ง **อย่าทำลายความมั่นใจของลูก ด้วยคำพูดแค่งคำ**



ตุ๊กกจนกลายเป็นเด็กไม่มั่นใจ

ที่มา : [basicsskillth](https://www.basicsskillth.com)

คุณครูนิธยา เทพนามวงศ์

การเรียนรู้การสอนระดับประถม

เรามักจะคิดว่า "วิทยาศาสตร์" เป็นเรื่องที่ไกลตัวและเข้าใจยาก แต่จริงๆ แล้ว วิทยาศาสตร์เป็นเรื่องที่พบเจอได้ในชีวิตประจำวัน ถ้าเราได้พยายามศึกษาค้นคว้าแล้วก็จะพบว่า วิทยาศาสตร์นั้นไม่ใช่เรื่องยากที่จะเข้าใจ และเป็นเรื่องที่น่าสนใจ วันนี้คุณครูขอยกตัวอย่างการทดลองวิทยาศาสตร์ง่ายๆ ที่สามารถทำได้และไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือหรือวัสดุต่างๆ ที่มีราคาแพงมาทำการทดลอง เช่น การทดลองเกี่ยวกับอุณหภูมิที่น่าสนใจ (ตกเบ็ดน้ำแข็ง)

อุปกรณ์ที่ต้องใช้ คือ อ่างสำหรับใส่น้ำ , น้ำแข็ง , เกลือ และเชือก

วิธีการทดลอง ใส่ก้อนน้ำแข็งลงในภาชนะที่ใส่น้ำไว้ นำเชือกมาวางพาดลงไปให้ผ่านก้อนน้ำแข็ง จากนั้นเทเกลือลงไปบนก้อนน้ำแข็ง ทิ้งไว้ประมาณสัก ๕-๑๐ นาที ดึงปลายเชือกทั้งสองด้านขึ้นมา

ซึ่งจากการทดลองเราจะพบว่าน้ำแข็งจะติดมากับเชือก สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะเกลือที่เราใส่ลงไปมีประสิทธิภาพในการลดอุณหภูมิของน้ำที่แข็งตัวอยู่ให้ละลาย แล้วหลอมตัวใหม่ยึดติดกับเชือกไว้ได้นั่นเอง

ทำขียน้อยๆฝากผู้ปกครองทุกท่านได้สร้างแรงจูงใจกระตุ้นพัฒนาการให้เด็กๆ ได้เรียนรู้วิทยาศาสตร์ควบคู่กับสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา เพื่อพัฒนาทักษะกระบวนการวิทยาศาสตร์อีกทางหนึ่งด้วยนะคะ



คุณครูวัลลภา กองอินตา