

ห่วงใยสุขภาพ..กับละออง



สวัสดีค่ะผู้ปกครองทุกท่าน สัปดาห์นี้มาติดตามอาการของโรคที่ใช้เลือดออกกันต่อเนาะคะ ว่าอีก ๒ ระยะที่เหลือนั้นมีอาการอย่างไรบ้าง

• **ระยะที่ ๒ (ระยะช็อกและมีเลือดออก หรือ ระยะวิกฤติ)** มักจะพบในไข้เลือดออกที่เกิดจากเชื้อเด็งกีที่มีความรุนแรงขั้นที่ ๓ และ ๔ อาการจะเกิดขึ้นในช่วงระหว่างวันที่ ๓-๗ ของโรค ซึ่งถือว่าเป็นช่วงที่วิกฤติของโรค โดยอาการไข้จะเริ่มลดลง แต่ผู้ป่วยกลับมีอาการทรุดหนัก มีอาการปวดท้องและอาเจียนบ่อยขึ้น ซึมมากขึ้น กระสับกระส่าย เหงื่อออก ตัวเย็น ปลายมือเท้าเย็น ปัสสาวะออกน้อย ชีพจรเต้นเบาแต่เร็ว (อาจมากกว่า ๑๒๐ ครั้ง/นาที) และมีความดันต่ำ ซึ่งเป็นอาการของภาวะช็อก ถ้าเป็นรุนแรง ผู้ป่วยอาจมีอาการไม่ค่อนขจรรู้สึกตัว ตัวเย็นซีด ปากเขียว คล้ำชีพจรไม่ได้ และ ความดันตกจนวัดไม่ได้ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ก็อาจทำให้เสียชีวิตได้ภายใน ๑-๒ วัน ในระยะนี้จะกินเวลาประมาณ ๒๔-๓๖ ชั่วโมง ถ้าหากผู้ป่วยสามารถผ่านช่วงวิกฤตินี้ไปได้ก็จะเข้าสู่ระยะที่ ๓ ต่อไป

• **ระยะที่ ๓ (ระยะฟื้นตัว)** ในรายที่มีภาวะช็อกไม่รุนแรง เมื่อผ่านวิกฤติช่วงระยะที่ ๒ ไปแล้ว อาการก็จะดีขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือแม้แต่ผู้ป่วยที่มีภาวะช็อกรุนแรง เมื่อได้รับการรักษาอย่างถูกต้องและทันท่วงทีก็จะฟื้นตัวเข้าสู่สภาพปกติ โดยอาการที่แสดงว่าดีขึ้นนั้น คือ ผู้ป่วยจะเริ่มอยากรับประทานอาหาร แล้วอาการต่าง ๆ ก็จะกลับคืนสู่สภาพปกติ ชีพจรเต้นช้าลง ความดันโลหิตกลับมามีค่าสู่ปกติ ปัสสาวะออกมากขึ้น ระยะนี้อาจกินเวลาประมาณ ๗-๑๐ วัน (หลังจากผ่านพ้นระยะที่ ๒ มาแล้ว) ถ้ารวมเวลาตั้งแต่เริ่มป่วยเป็นไข้จนแข็งแรงดีก็จะใช้เวลาประมาณ ๗-๑๔ วัน ส่วนในรายที่มีอาการเพียงเล็กน้อยอาจเป็นอยู่ ๓-๔ วัน ก็หายได้เอง ส่วนอาการไข้ (ตัวร้อน) อาจเป็นอยู่ ๒-๓ วัน หรือบางรายอาจนานเป็น ๑๐ วันก็ได้

วิธีการรักษาโรคไข้เลือดออก

ในปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคไข้เลือดออกโดยตรง หากอาการไม่รุนแรงโรคนี้จะหายได้เอง ดังนั้น การรักษาจึงเป็นเพียงการรักษาไปตามอาการเป็นสำคัญ กล่าวคือ ให้ยาลดไข้ เช็ดตัว ให้ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อป้องกันภาวะช็อก และการรักษาภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น ดังนั้นเราทุกคนต้องช่วยกันทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย อย่าย่ำปล่อยให้มีน้ำขัง ควรปิดภาชนะที่ใส่น้ำให้มิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้กลายเป็นที่วางไข่ของยุงลาย

คุณครูสุทธิใจ ใจแก้ว



สาระน่ารู้ จากครัวละออง

การแพ้อาหารในเด็กเล็ก...

การแพ้อาหาร คือ การรับประทานอาหารเช้าไปแล้วทำให้เกิดความผิดปกติในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดท้อง ผดผื่นขึ้นตามร่างกาย การแพ้อาหารไม่จำเป็นเฉพาะแค่การรับประทานแล้วจะแพ้ แต่รวมไปถึงการสัมผัสด้วย ซึ่งในเด็กที่จะพบส่วนมากแล้ว จะเป็นเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า ๑ ขวบ เนื่องด้วยระบบทางเดินอาหารและระบบการย่อยอาหารของเด็กในอายุนี้อย่างทำงานได้ค่อนข้างไม่สมบูรณ์ ซึ่งเมื่อได้รับประทานอาหารเช้าไปแล้ว แต่ระบบการย่อยยังไม่สมบูรณ์ สารอาหารจึงผ่านเข้าไปในกระแสเลือดแล้วไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้เกิดอาการภูมิแพ้ขึ้นมาได้ การแพ้อาหารในเด็กเล็กเนื่องจากภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรงดี เมื่อโตขึ้นอาการเหล่านี้จะหายไปได้ แต่ขึ้นอยู่กับสารอาหารที่เด็กแพ้ เช่น หากแพ้นมวัวตั้งแต่อายุ ๓ ขวบขึ้นไป เด็กกว่า ๙๐% จะมีอาการแพ้หมดไป แต่หากเป็นอาหารทะเล ส่วนใหญ่จะแพ้ไปตลอดชีวิต

สาเหตุการแพ้อาหารในเด็ก เกิดขึ้นได้จาก

๑. กรรมพันธุ์ หากคุณพ่อคุณแม่มีอาการภูมิแพ้อยู่แล้ว ลูกที่เกิดมามีโอกาสในการเป็นภูมิแพ้เพิ่มมากขึ้นถึง ๖๐%
๒. สิ่งแวดล้อม เช่น การให้อาหารประเภทโปรตีน แล้วโปรตีนเกิดรั่วเข้าสู่กระแสเลือดไปกระตุ้นภูมิคุ้มกัน หรือการให้อาหารแบบเดิมซ้ำ ๆ ก็อาจเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดการแพ้ได้เช่นกัน

อาการแพ้อาหารในเด็กสามารถพบได้ ๓ ระบบหลัก คือ

๑. อาการทางผิวหนัง ที่พบบ่อยคือ ผื่น ลมพิษ มีอาการเป็นผื่นนูนแดง คัน ยิ่งเกา ยิ่งเห่อขึ้น บางรายจะมีลักษณะเป็นผื่นเรื้อรัง ซึ่งพบได้บ่อยในกรณีที่แพ้อาหาร
 ๒. ระบบทางเดินอาหาร มีอาการคือ ริมฝีปากบวม เยื่อช่องปากบวม หรือระบบทางเดินอาหารมีความผิดปกติ เช่น เด็กอาจแสดงอาการปวดท้อง ถ่ายอุจจาระ ท้องร่วง บางรายอุจจาระออกมามีเลือดปน
 ๓. ระบบทางเดินหายใจ มีอาการคือ มีการจามบ่อย ๆ ไอ น้ำมูกไหล บางรายหากมีอาการรุนแรง หลอดลมจะบวมและตีบ ทำให้หายใจแน่น แน่นหน้าอก และอาจเกิดภาวะช็อก เสียชีวิตได้ในกรณีที่เป็นรุนแรง
- มีวิธีสังเกตได้อย่างไรว่าลูกน้อยแพ้อาหารชนิดใด แนะนำให้เขียนอาหารทุกชนิดที่ลูกรับประทานเป็นเวลา ๒-๔ สัปดาห์ และเขียนอาการที่เกิดขึ้นว่าอาการนี้เกิดขึ้นเวลากี่โมง แล้วนำมาให้แพทย์ทำการวินิจฉัยร่วมด้วย แพทย์จะเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างอาหารที่รับประทาน และอาการที่เกิดขึ้นว่าอาหารชนิดใดมีโอกาสที่ลูกของเราจะแพ้ได้บ้าง

ที่มา : <https://www.dailynews.co.th>



อมรรัตน์ จันทร์เจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

สายใยละออง

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๖ ประจำวันที่ ๑๗ - ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐



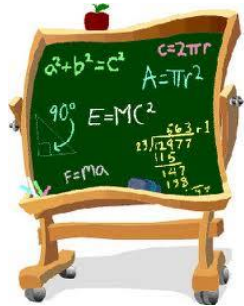
โรงเรียนสาธิตละอองอุทิศ ลำปาง
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โทรศัพท์ : ๐๕๔-๒๒๕๐๘๙ (อนุบาล) / ๐๕๔-๒๒๕๐๑๕ (ประถม)
facebook:// www.lampanglaor@hotmail.com

ข่าวสารรอบรั้ว..... ละออบอุทิศ

สวัสดิ์ดีค่ะผู้ปกครองทุกท่าน พบกับสายใยละออบปีที่ ๖ สัปดาห์นี้แผนกอนุบาล จัดกิจกรรมสนุกคิดส์กับคณิตศาสตร์ ที่มีฐานกิจกรรมต่างๆมากมายให้เด็กๆ ได้ร่วมสนุกถึง ๑๒ ฐาน ได้แก่ ฐานรูปทรงพาเลฮิน, ฐานกระดุมสีโนว์แมน, ฐานเดินทางตามสี, ฐานผักผลไม้หลากสี, ฐานรูปเรขาคณิตสามมิติ, ฐานเก้าอี้ดนตรี, ฐานอะไรหนักกว่ากันนะ, ฐานแรเงารูปทรง, ฐานเพิ่มและลด, ฐานเงินบวกลบเวลา, ฐานจำนวนและฐานผลไม้ที่ฉันชอบ ซึ่งกิจกรรมแต่ละฐานมีเนื้อหาสาระที่สอดแทรกความรู้และความสนุกสนานให้เด็กเกิดกระบวนการคิด วิเคราะห์ด้วยตนเอง

อนุบาล ๓ และประถมศึกษา เข้าร่วมแสดงจินตลีลา ประกอบเพลงพระราชานิพนธ์ สายฝน ซึ่งจัดขึ้นโดยเทศบาลนครเขลางค์นคร เป็นนิทรรศการการแสดงผลงานการจัดการศึกษาระดับปฐมวัย เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การจัดการเรียนรู้ให้แก่บุคลากรทางการศึกษา นับว่าเป็นประสบการณ์ใหม่ให้เด็กๆ ได้เรียนรู้และร่วมทำกิจกรรมกับสถาบันการศึกษาอื่นๆ

สัปดาห์หน้ามาติดตามกันต่อนะคะว่า โรงเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ในด้านไหนให้แก่เด็กๆบ้าง ผู้ปกครองสามารถติดตามได้ใน facebook ของทางโรงเรียนค่ะ



ดวงฤดี กำลังมาก, ภัสสญา แก้วสุภาพร

การเรียนการสอนระดับอนุบาล

พฤติกรรมทางอารมณ์ส่งผลต่อพัฒนาการทางปัญญา

ในปัจจุบันนี้ เมื่อสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไป การแข่งขันนั้นสูงขึ้น ทำให้ผู้ปกครองหลายท่านมุ่งหวังที่จะทุ่มเทพัฒนาลูกของตนเอง ให้ "เก่ง" และ "ฉลาด" เพื่อที่จะสามารถอยู่รอดในสังคมนี้ได้ แต่อีกนัยหนึ่งนั้น สิ่งทั้งหลายท่านมองข้ามไป คือ การพัฒนาการทางอารมณ์

อารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์มากต่อการพัฒนาการเด็กน้อย ถึงแม้เด็กน้อยจะเก่ง และ ฉลาด แต่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้นั้น การทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ผลสำเร็จนั้นย่อมจะยากเปรียบเสมือนคอมพิวเตอร์ที่ CPU แรงแต่โปรแกรมั้น ไม่สามารถทำงานเป็นระบบ

ดังนั้น นอกเหนือจากการพัฒนาเพียงเซาว์ปัญญาของเด็กน้อยนั้น การฝึกฝนและพัฒนาการทางด้านอารมณ์นั้นสำคัญมาก (ยิ่งกว่า) การพัฒนาทางด้านอารมณ์ของเด็กนั้นเริ่มต้นได้ง่ายที่สุด คือ เริ่มจากการทำความเข้าใจในสิ่งที่ลูกคุณเป็น อย่าคาดหวังจนเป็นแรงกดดันและอย่าวัดผลสำเร็จทุกอย่างเป็นตัวเลข แต่ วัดจากการเรียนรู้และการทำงานของเด็กน้อย...เพราะเชื่อว่าในปัจจุบันนี้ สิ่งที่เราต้องการคือ คนที่ คิดดี ทำดี มากกว่าคนเก่ง



ที่มา : basicskillth

คุณครูนิตยา เทพนามวงศ์

การเรียนการสอนระดับประถม

สวัสดิ์ดีค่ะผู้ปกครองทุกท่าน สัปดาห์นี้มาพบกับสาระดีๆ ของรายวิชาประวัติศาสตร์ การศึกษาประวัติศาสตร์ คือ ยาขมสำหรับเด็กๆ หลายคน (อาจารย์รวมถึงผู้ใหญ่ด้วย) ขณะที่หนังสือ ก็ดูเหมือนจะเป็น ยานอนหลับ ของใครอีกหลายคนเช่นกัน แล้วจะทำอย่างไรให้หนังสือประวัติศาสตร์ตรึงใจเด็กๆ ้วยชน ?

คำถามนี้เป็นโจทย์ที่ทำให้ทนายต่อการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของเด็กๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่ความนิยมของการอ่านหนังสือเป็นเล่ม ไม่สู้การรับข้อมูลผ่านการสื่อสารออนไลน์ที่สั้นกระชับและรวดเร็ว อีกทั้งเด็กในยุคนี้ ส่วนใหญ่มีโอกาสเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้โดยสะดวกมากยิ่งขึ้น ซึ่งก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่ไม่ดีแต่อย่างใด หากใช้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัย

ครั้งหนึ่ง “การ์ตูน” เคยถูกเหมารวมว่าเป็นสิ่งไร้สาระสำหรับเด็กๆ แต่เมื่อยุคสมัยผ่านไป ความเข้าใจของสื่อสิ่งพิมพ์ประเภทนี้ค่อยๆ เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งในแง่ที่เป็นสื่อซึ่งเข้าถึงได้ง่ายโดยไม่จำกัดเพศและวัย และเปิดโลกจินตนาการผ่านลายเส้นการ์ตูนแบบต่างๆ

การ์ตูนความรู้ เป็นคำจำกัดความของสื่อที่ใช้การ์ตูนมาอธิบายหรือสอดแทรกสาระความรู้ทางวิชาการ ปัจจุบันมีการแปลการ์ตูนความรู้หลายเรื่อง ครึ่งหลังทศวรรษที่ ๒๕๔๐ เริ่มมีการผลิตชุด “การ์ตูนความรู้” กันมากขึ้นเรื่องราวที่ถูกหยิบยกมาใช้ นั้น นอกจากวรรณคดีไทยและนิทานพื้นบ้าน ก็หนีไม่พ้นชีวิตประวัติของบุคคลและเหตุการณ์สำคัญในประวัติศาสตร์ไทยยุคต่างๆ โดยอิงกับเนื้อหาสาระในหลักสูตรการศึกษา ถือเป็นกลวิธีที่让孩子们มาอ่านหนังสือประวัติศาสตร์และจดจำสาระสำคัญแทนที่การอ่านจากตำราเรียนเพียงอย่างเดียว

คุณครูภาสินี ปัญญา