

ห่วงใยสุขภาพ...กับละออ



แนวทางเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมการระบาดของ

โรคมือ เท้า ปาก

ตามที่โรงเรียนได้รับมอบนโยบายในการเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคของมือ เท้า ปาก จากกรมควบคุมโรค กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครลำปาง ทางโรงเรียนจึงมีมาตรการ และแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

๑. ทำการคัดกรองเด็กทุกเช้า โดยตรวจดูแผลในช่องปากและผื่นหรือตุ่มน้ำที่ฝ่ามือและเท้า เมื่อพบความผิดปกติของโรงเรียนแจ้งผู้ปกครองนำเด็กพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัย หากพบว่าเป็นโรคมือ เท้า ปากให้แจ้งโรงเรียนรับทราบ พร้อมทั้งให้เด็กหยุดเรียน ๑ สัปดาห์ เนื่องจากผู้ป่วยบางรายอาจมีเพียงอาการแผลในปากเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีผื่นตามมือหรือเท้าก็ได้ และสามารถแพร่เชื้อไปสู่เด็กคนอื่น ๆ และในสิ่งแวดล้อม และขอความร่วมมือผู้ปกครองทำการเฝ้าระวังการป่วยในเด็กที่บ้านและแจ้งโรงเรียนเมื่อเด็กมีอาการแผลในปาก ในกรณีที่มีไข้สูงต้องรีบนำไปพบแพทย์ และบางกรณีอาจจะมีไข้สูงแต่ไม่พบแผลในช่องปาก จึงต้องได้รับการวินิจฉัยอย่างละเอียดหรือรอดูอาการแผลใน ช่องปากที่จะตามมาภายหลัง

๒. กรณีเด็กป่วย (เมื่อได้รับการวินิจฉัยอย่างชัดเจน) ผู้ปกครองแจ้งให้ครูประจำชั้น ฝ่ายอนามัยรับทราบแล้วรายงานแก่ผู้บริหารของโรงเรียน เพื่อดำเนินการตามมาตรการต่อไป

๓. มาตรการการปิดชั้นเรียนเพื่อควบคุมโรค
- เด็กที่ป่วยมากกว่า ๒ รายในห้องเรียนเดียวกันภายใน ๑ สัปดาห์ที่พบ ต้องทำการปิดห้องเรียนเป็นเวลา ๑ สัปดาห์
- กรณีเด็กป่วยกระจายต่างห้องเรียน ๒ ห้องในอาคารชั้นเดียวกันภายใน ๑ สัปดาห์ จะทำการปิดห้องเรียนทั้งชั้นของอาคารนั้นเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ ในกรณีนี้ทางฝ่ายอนามัยจะทำการรายงานต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อดำเนินการต่อไป

๔. การรักษาอาการป่วยที่บ้าน เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรหยุดเรียนจนกว่าจะหายขาด ประมาณ ๗ - ๑๐ วัน เพื่อป้องกันการรับเชื้อเพิ่ม และแพร่ระบาดสู่เด็กคนอื่น โดยผู้ปกครอง ควรปฏิบัติดังนี้
- ให้เด็กล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ก่อนและหลังหยิบจับสิ่งของ และบ้วนปากทำความสะอาดช่องปากหลังรับประทานอาหาร
- ไม่ไปคลุกคลีกับเด็กคนอื่นๆทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน หรือพี่น้องที่อยู่ในบ้านเดียวกัน
- ฝ้าสังเกตอาการและระวังอาการแทรกซ้อนของโรคที่อาจเกิดขึ้น หากพบเด็กมีอาการป่วยรุนแรงเพิ่มขึ้น เช่น ไข้สูง อาเจียน หอบเหนื่อย ชีพ ชัก หรืออาการแย่ลงต้องรีบพาไปรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

ฝ่ายงานอนามัยโรงเรียน



สารความรู้ จากครัวละออ

เมนูอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๗/๐๘/๖๐	ข้าวผัดอนุบาล+ซูปผักกาดขาว	ข้าวผัดอนุบาล+ซูปผักกาดขาว + เกียมมือน้ำ	ผลไม้	น้ำปั่นช็อค+เค้กฝอยทอง
๘/๐๘/๖๐	ยากิโซบะ	ยากิโซบะ + ข้าวผัดกระเพราตุลุก	ลาดูเปียง ข้าวโพด	ข้าวต้มมัด
๙/๐๘/๖๐	ข้าวสวย+แกงจืดกุ้งเส้น+โก๋น้ำแดง	ข้าวสวย+แกงจืดกุ้งเส้น+โก๋น้ำแดง + ปลาทอดกระเทียม	ผลไม้	ลอดช่องกะทิแดงไทย
๑๐/๐๘/๖๐	เส้นหมี่หมูน้ำตก	เส้นหมี่หมูน้ำตก + ข้าวผัดสามสี + ซูปใส	ลอดช่องสิงคโปร์	ไขนท้อเกี้ยวทอด
๑๑/๐๘/๖๐	กิจกรรมวันแม่			

สำหรับวันนี้ เรามาทำเมนูที่เด็กๆ ชื่นชอบกันดีกว่าค่ะ กับเมนู “ผัดยากิโซบะ” ค่ะ ลองมาดูกันนะคะ ว่ามีส่วนผสมอะไรบ้างแล้วมีขั้นตอนการทำอย่างไร

เครื่องปรุง

๑. เส้นยากิโซบะ ๒. กะหล่ำปลีหั่น ๓. แครอทหูด ๔. น้ำตาลทราย ๕. ซีอิ้วขาว ๖. ซอสปรุงรส ๗. พริกไทยป่น ๘. น้ำมันหอย ๑๐. ไข่กรอกสโมกกี้นั่นแวน ๑๑. ไข่ไก่ ๑๒. กระเทียมลัป ๑๓. ต้นหอมซอย

วิธีทำ

๑. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันลงไปนิดหน่อย ตามด้วยกระเทียมลัปผัดให้หอม ใส่น้ำตาลไปผัดให้สุก ตามด้วยไข่กรอกสโมกกี้นั่นแวน ๒. ปรุงรสชาติให้กลมกล่อม นำเส้นยากิโซบะใส่ลงไปผัดให้เส้นสุกและเข้ากัน ตามด้วยกะหล่ำปลีและแครอท ผัดให้สุก จากนั้นปิดไฟแล้วยกลง

เสร็จแล้วค่ะ เป็นยังไงบ้างคะ ง่ายใช่ไหมคะ ก่อนเสิร์ฟอย่าลืมโรยต้นหอมด้วยนะคะ ทานร้อนๆ อร่อยมากเลยคะ สำหรับวันนี้ สวัสดีค่ะ ^^



อมรรัตน์ จันทร์เจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

สายใยละออ

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๘ ประจำวันที่ ๓๑ สิงหาคม - ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐



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

ข่าวสารรอบรั้ว..... ละอองอุทิศ

สวัสดิ์คีระผู้ปกครองทุกท่าน พบกับสายใยละอองอุทิศที่ ๘ ในเดือนแห่งความรักความผูกพันของแม่และลูก เนื่องจากเดือนสิงหาคมนี้ ตรงกับวันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ คือ วันที่ ๑๒ สิงหาคม อันเป็นวันคล้ายวันเสด็จพระราชสมภพและถือว่าเป็นวันแม่ของชาติด้วย

ประชาสัมพันธ์ กิจกรรม

กิจกรรมจิตอาสาประดิษฐ์ดอกไม้ดอกดารารัตน์ เพื่อทูลเกล้าฯ ถวายในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร ทางโรงเรียนขอเชิญชวนผู้ปกครอง เข้าร่วมในกิจกรรมครั้งนี้ ในวันเสาร์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ หอประชุม มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (แห่งใหม่) วันที่ ๗ - ๙ สิงหาคม ๖๐ : ทดสอบย่อยครั้งที่ ๑ ๖๐

(นักเรียนประถม) ในการทดสอบครั้งนี้ขอให้นักเรียนเตรียมความพร้อม ทบทวนบทเรียนตามตารางการทดสอบที่ได้รับ และอย่าลืมดูแลรักษาสุขภาพร่างกายเพื่อให้พร้อมในการสอบ

กิจกรรม “ครอบครัวร่วมใจ ห่วงใยสุขภาพ” กิจกรรมเดิน-วิ่ง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร กำหนดจัดขึ้นวันศุกร์ที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. โดยจุดเริ่มการเดินตั้งแต่สวนสาธารณะเขลางค์นคร ถึงสวนสาธารณะห้าแยกหอนาฬิกา และ เดินกลับตามเส้นทางผ่านตลาดอัครดิน - เลี้ยวขวาเข้าซอยข้างร้านเครื่องเขียน ACC - เข้าสู่สวนสาธารณะเขลางค์นคร ทั้งนี้ ทางโรงเรียนฯ ขอเชิญชวนผู้ปกครองนำนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสุขภาพด้วยนะคะ



ดวงฤดี กำลังมาก, ภาณี นิธุรัมย์

การเรียนการสอนระดับอนุบาล

เด็กดื่มน้ำวันละกี่แก้ว

อาการขาดน้ำในเด็กเล็กนั้นมี #อันตรายถึงชีวิต คุณพ่อคุณแม่จึงควรที่จะสังเกตอาการของลูกน้อยอยู่เสมอเพื่อป้องกันอันตราย โดยอาการขาดน้ำนั้นสังเกตได้ คือ ลูกเริ่มมีริมฝีปากแห้ง ผิวแห้งกร้าน ท้องผูก เมื่อลูกร้องไห้ น้ำตาจะไหลออกมา น้อย บัสสาวะน้อยกว่าปกติหรือมีสีเข้มขึ้น แต่อาการที่รุนแรงที่สุด คือ ลูกจะคออ่อนเพลีย กระสับกระส่าย นอนมากกว่าปกติ กระหม่อมบุ๋มลึก ร้องไห้ไม่มีน้ำตา หายใจเร็ว ไม่ถ่ายบัสสาวะ บางรายอาจมีอาการหอบ ถ้ามีอาการเช่นนี้ คือ อันตรายต้องรีบพบแพทย์โดยด่วน

วิธีป้องกัน ในเด็กแรกเกิดจนถึงหกเดือนนั้น หากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และเด็กได้รับน้ำนมในปริมาณที่เพียงพอ ก็ไม่มีความจำเป็นต้องให้ดื่มน้ำเปล่าแต่อย่างใด แต่หากลูกเริ่มมีอาการขาดน้ำอาจต้องให้ดื่มนมผงเพิ่ม หากเลี้ยงด้วยนมผง ต้องให้ดื่มน้ำเปล่าตามทุกครั้ง แต่ในปริมาณเล็กน้อยเพื่อล้างคราบนมผงในปากเท่านั้น ในเด็กโต ควรดื่มน้ำวัน ละประมาณ ๖ - ๘ แก้ว แก้วละประมาณ ๒๐๐ มิลลิลิตร โดยแบ่งให้ลูกจิบบ่อย ๆ ระหว่างวัน อาจเพิ่มปริมาณขึ้นเล็กน้อย หากลูกทำกิจกรรมที่ทำให้เสียเหงื่อมาก และคอยสังเกตอาการอยู่ตลอดเวลาทั้งนี้ก็เพียงพอ

แล้วละคะ

ที่มา : [basicskillth](#)



คุณครูนิธยา เทพนามวงศ์

การเรียนการสอนระดับประถม

ออกกำลังกายอย่างไร ให้เด็ก ‘สุขภาพดี’

หลักการง่ายๆใน การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

- ควรให้เด็กลด หรือหลีกเลี่ยงการนั่ง การนอน ที่ไม่จำเป็น เช่น นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์

- ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กได้ทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ เป็นต้น

- ส่งเสริมให้เด็กได้มีการฝึกความแข็งแรงของร่างกายและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสม่ำเสมอ เช่น การยืดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อลดภาวะการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย

- ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมกับครอบครัว เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน งานสวน

- ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กโตได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิค อย่างน้อย วันละประมาณ ๒๐ นาที เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค

ออกกำลังกายให้ประโยชน์อย่างไร.....สำหรับเด็ก

- เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโต ซึ่งมีผลต่อความสูงของเด็ก

- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบประสาทสั่งการการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของกล้ามเนื้อ

- ทำให้ระบบหัวใจ และหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุด ในการควบคุมน้ำหนักตัว

- ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย ใจ ให้แข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายกับ พ่อ แม่ เพื่อนๆ เด็กในวัยเดียว หรือวัยใกล้เคียงกัน จะทำให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนาน เพราะได้มีสังคม และทำให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรง อารมณ์แจ่มใส และรู้สึกว่าเป็นคนแข็งแรง มีความมั่นใจ และกล้าแสดงออก

อ้างอิง : arphawan soontammarak

คุณครูธนกฤต จ้อยเพ็ง