

ห่วงใยสุขภาพ

สวัสดิ์คะผู้ปกครองทุกท่าน สัปดาห์นี้งานอนามัยโรงเรียน มีสาระความรู้ที่จะมามอบให้ทุกท่านได้ทราบ

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมางานอนามัยโรงเรียนได้จัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์ โรคไข้เลือดออก เพื่อป้องกันภัยร้ายจากยุงลาย ทั้งระดับชั้นปฐมวัย จนถึงระดับชั้นประถมศึกษา

โรคไข้เลือดออก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสแดง ที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค พบได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

อาการ



1. มีไข้สูง 2-7 วัน เบื่ออาหาร หน้าแดง ปวดศีรษะ อาเจียน
2. มีผื่น จุดแดงขึ้นตามลำตัว แขน ขา หรือถ่ายอุจจาระดำ
3. มีภาวะช็อคช่วงไข้ลด มือเท้าเย็น ซีพจรเบาและเร็ว
4. ตับโต เจ็บบริเวณชายโครงขวา

การรักษา

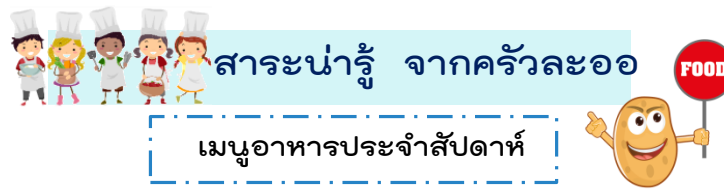
1. ให้น้ำเกลือใช้ (ห้ามใช้แอสไพริน)
2. ดื่มน้ำมากๆ หรือดื่มน้ำเกลือแร่แทนน้ำเปล่า
3. ถ้ามีอาการปวดท้อง ซึมลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ไข้ลด ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล

การป้องกัน

1. หากมีอาการนำส่งสัควรรีบพบแพทย์
2. ป้องกันยุงกัด นอนในมุ้งหรือติดมุ้งลวดในบ้านและทายากันยุง
3. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง กำจัดภาชนะที่มีน้ำขัง ใช้ทรายกำจัดลูกน้ำและปรับปรุงภูมิทัศน์รอบบ้าน



ครูศิริพร ไชยวรรณ



เมนูอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
16/7/61	ข้าวสวย + แกงจืดกวางตุ้ง + ไก่ซีอิ้ว	ข้าวสวย + แกงจืดกวางตุ้ง + ไก่ซีอิ้ว+ เกียมอีน้า	ผลไม้	ลูกชิ้นลวก
17/7/61	เส้นเล็กน้ำหมูตุ๋น	เส้นเล็กน้ำหมูตุ๋น + ข้าวไข่เจียวใส่ผัก	ลอดช่อง	นมเย็น + ยูโร
18/7/61	ข้าวมันไก่ + ซุปผัก	ข้าวมันไก่ + ซุปผัก + หมูชุบแป้งทอด	ผลไม้	ไอศกรีม
19/7/61	บะหมี่น้ำลูกชิ้น+ หมูสับ	บะหมี่น้ำลูกชิ้น+หมูสับ + ข้าวสวย+ผัดผักสามสี	รวมมิตร	ข้าวต้มหมู
20/7/61	ข้าวสวย+ไข่พะโล้+ หมู	ข้าวสวย + ไข่พะโล้ + หมู+ สุกี้ยากี้ไก่	ผลไม้	ข้าวเหนียวหมูหวาน

วันนี้เรามาลองทำเมนูที่ทำงานง่าย ๆ ทานง่าย ๆ แต่เด็กรัก ชอบทานกันดีกว่านะค่ะกับเมนู “ข้าวเหนียวหมูหวาน” ค่ะ

เครื่องปรุง

1. หมูหัน
2. รากผักชี
3. กระเทียม
4. พริกไทย
5. น้ำตาลทราย
6. ซีอิ้วขาว
7. น้ำเปล่า
8. ผักชีซอย
9. ข้าวเหนียวหนึ่ง
10. น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. นำรากผักชี กระเทียม พริกไทย มาโขลกให้ละเอียด แล้วพักไว้
 2. นำน้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยที่โขลกไว้ ลงไปผัดให้หอม
 3. นำหมูหันลงไปผัดให้สุก ปรุงรสชาติให้ออกหวานนำ เล็กน้อย เติมน้ำพอกลุกคลิก ผัดให้เข้ากันแล้วจึงปิดไฟ
- วิธีการจัดเสิร์ฟ นำหมูหวานราดบนข้าวเหนียวหนึ่งโรยหน้าด้วยผักชีซอย หรือจะจัดแยกกันก็ได้ค่ะ

เป็นเมนูที่ทำงานง่าย ๆ ทานง่าย ๆ และเด็กชอบทานมากอีกเมนูหนึ่งค่ะ ลองไปทำทานกันดูนะค่ะ สำหรับวันนี้ สวัสดิ์คะ

อมรรัตน์ จันทร์เจนจบ

สายใยละออ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 5 ประจำวันที่ 9 – 13 กรกฎาคม 2561



โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ลำปาง
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
โทรศัพท์ : 054-228015

Facebook ;// www.lampanglaor@hotmail.com



ข่าวสารรอบรั้ว..... ละออออุทิศ

สวัสดีค่ะผู้ปกครองทุกท่าน พบกันอีกครั้งกับสายใยละออบปีที่ 5 กับข่าวสารประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่าง ๆ ของทางโรงเรียน เริ่มต้นกับกิจกรรมในสัปดาห์หน้า วันที่ 20 กรกฎาคม 61 ขอเชิญชวน**ร่วมกิจกรรมทอดผ้าคลุมละออ (พีช ผัก พืชนบ้าน อาหารปลอดภัย)** ครั้งที่ 1 ตั้งแต่เวลา 15.00 – 17.00 น. พบกับการจำหน่ายสินค้าที่หลากหลายของนักเรียนระดับบ้านหนูน้อย สาธิต ร่วมกับคณะครูและผู้ปกครอง ณ ลานด้านหน้าอาคารประถมศึกษา



กิจกรรม TEDET สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ประจำปีการศึกษา 2561 ใกล้หมดเขต การรับสมัครแล้ว หากนักเรียนหรือผู้ปกครองท่านใดสนใจให้น้องๆ เข้าร่วมสามารถติดต่อและซื้อ ใบสมัครได้ที่ห้องสำนักงานโรงเรียน สาธิตละออออุทิศ ลำปาง ภายใน วันที่ **17 กรกฎาคม 2561 เท่านั้น**



ข่าวสารทางวิชาการ เพื่อให้น้องๆ ได้เตรียมความพร้อมก่อนการทดสอบจะเริ่มขึ้น ในวันที่ 1-3 สิงหาคม 2561 โรงเรียนสาธิตละออออุทิศ ลำปาง มีการจัดทดสอบย่อยครั้งที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2561 ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-5 อย่างลึ้ม เตรียมความพร้อมก่อนสอบกันด้วยค่ะ

ภาทิณี นิธุรัมย์,ดวงฤดี กำลังมาก

สาระน่ารู้...กิจกรรมการพัฒนาเด็ก

อย่างพูดคำว่าไม่จนติดปาก

#ห้าม เพราะ เป็นห่วง #ห้าม เพราะ ลูกดี #ห้าม เพราะกลัว ลูกจะไม่ฟัง ไม่ว่าจะห้ามลูกด้วยเหตุผลอะไร แต่การพูดคำว่า #ไม่ทำนะ #ไม่ได้นะ #ไม่ให้ #ไม่ได้ มากเกินไป เยอะเกินไป จะยิ่งทำให้ลูกมีพฤติกรรมที่แย่ง

1. ลูกต่อต้าน

ยิ่งห้าม ลูกยิ่งอยากทำ ยิ่งอยากเอาชนะพ่อแม่

= ลองเปลี่ยนจากการพูดคำว่า #ไม่ เป็นสอนลูกด้วยเหตุผลว่าทำไมถึงทำไม่ได้ ให้ทางเลือกลูก ในการตัดสินใจมากขึ้น

2. ลูกอแงมากขึ้น

พ่อแม่เอาแต่ปฏิเสธ กับ ห้ามนู่นห้ามนี่ ลูกก็ยิ่งอแง เพราะอยากได้สิ่งที่ตัวเองต้องการ

= ลองเปลี่ยนเป็นการสร้างข้อตกลงกันว่า ถ้าอยากทำ อยากได้ ต้องทำอะไร แล้วห้ามลูกให้น้อยลง

3. ลูกดีดมากขึ้น

เมื่อโดนห้าม โดนปฏิเสธไปหมดทุกอย่าง ลูกยิ่งอยากหาหนทาง ในการทำสิ่งที่ตัวเองต้องการให้ได้

= วิธีการแก้มือข้างห้ามลูกมากขึ้น ปฏิเสธลูกไปหมดทุกอย่าง แต่คือการคุยกับลูกด้วยเหตุผล

สอนลูกตามความเป็นจริง อย่ากลัวที่จะต้องพูดความจริงกับลูก

4. ลูกไม่มั่นใจ

พ่อแม่คอยห้าม คอยสั่ง คอยบอกว่าไม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ทำให้ลูกไม่กล้าลงมือทำ ชักช้า

= ลองเปลี่ยนเป็นสอนให้ลูกคิดและตัดสินใจด้วยตัวเอง สอนให้ลูกรู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควรทำ

อย่าห่วงลูกมากเกินไป จนห้ามลูกไปหมดทุกอย่าง

5. ลูกไม่กล้าตัดสินใจ

เพราะมีพ่อแม่เป็นคนคอยบอก คอยกำกับอยู่ตลอดเวลา พอถึงเวลาที่ต้องตัดสินใจด้วยตัวเอง

ก็เลยกลัว ไม่กล้าตัดสินใจ

= ลองเปลี่ยนเป็นให้โอกาสลูกได้แสดงความคิดเห็นมากขึ้น รับฟังลูกมากขึ้น อย่าเพิ่งรีบห้าม หรือตัดสินใจแทนลูก

การสอนลูกไม่จำเป็นต้องใช้การปฏิเสธเพียงอย่างเดียว เราสามารถใช้วิธีเชิงบวกแบบไม่ตามใจลูกได้เช่นกัน

ที่มา : basicskillth

ครูอรพิมล อาหารเกตุ

กลุ่มสาระวิชาสังคมศึกษาฯ

สวัสดีค่ะผู้ปกครองทุกท่าน สัปดาห์นี้มาพบกับสาระดีๆ ของรายวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมนะคะ ในเดือนนี้มีวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาถึง 2 วัน นั่นก็คือ วันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษาค่ะ

- วันอาสาฬหบูชา (อ่านให้ถูกต้องว่า อา-สาน-หะ-บุ-ชา หรือ อา-สาน-ละ-หะ-บุ-ชา) ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 ปีนี้ตรงกับวันศุกร์ที่ 27 กรกฎาคม 2561 ซึ่งเป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระพุทธศาสนา เป็นครั้งแรก หลังจากตรัสรู้ได้ 2 เดือน โดยแสดงปฐมเทศนา อันได้แก่ “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (ท่า-มะ-จัก-กับ-ปะ-วัด-ตะ-นะ-สูด) แปลว่า พระสูตรแห่งการหมุนวงล้อธรรม ” โปรดพระปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 จนพระอัญญาโกณฑัญญะ ได้บรรลุธรรมและขอบวชเป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา จึงถือว่าวันนี้มีพระรัตนตรัยครบองค์สามบริบูรณ์ครั้งแรกในโลก คือ มีทั้งพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

- วันเข้าพรรษา ตรงกับแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ปีนี้ตรงกับวันเสาร์ที่ 28 กรกฎาคม 2561 ซึ่งเป็นวันที่พระสงฆ์จำพรรษา คือ อธิษฐานว่าจะพักประจำอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่งศึกษาพระธรรมวินัย ตลอดระยะเวลาช่วงฤดูฝนนาน 3 เดือน และไม่ไปค้างแรมที่อื่น เพื่อป้องกันความเสียหายจากการที่พระสงฆ์อาจเดินเหยียบย่ำธัญพืชของชาวบ้านที่ปลูกแปลงในช่วงฤดูฝน จึงเป็นโอกาสที่พุทธศาสนิกชนจะได้เข้าวัดมากขึ้น

กิจกรรมที่ชาวพุทธนิยมยึดถือปฏิบัติกัน เช่น ทำบุญตักบาตร ไปวัดปฏิบัติธรรม รักษาศีล ฟังเทศน์ ทำวัตรสวดมนต์บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ต่างๆ ถวายสังฆทาน ประกอบพิธีเวียนเทียน ถวายเทียนพรรษา และผ้าอาบน้ำฝนในช่วงวันเข้าพรรษา เป็นต้น



ครูภาสิณี ปัญญา