

# โรงเรียนร่มเกล้า

ปีที่ 22 ฉบับที่ ๘๑ ประจำเดือน พฤศจิกายน 2560 - มกราคม 2561



TOP 10 ภาพประทับใจ “Super Dad..สุดยอดคุณพ่อ”

# สารบัญ

|                         |    |
|-------------------------|----|
| คู่มือฯ บ.ก.....        | 3  |
| สารจากผู้อำนวยการ.....  | 4  |
| ข่าวที่พลาดไม่ได้.....  | 6  |
| ฝากให้คิด.....          | 17 |
| ปฏิทินร่วมใจ.....       | 20 |
| เก็บมาฝาก.....          | 22 |
| สารพินปัญหาเด็ก.....    | 24 |
| น่านน้ำศิษย์.....       | 27 |
| สุขภาพดีชีวิตมีสุข..... | 30 |

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

|              |                |
|--------------|----------------|
| นางจจิราพงษ์ | ก๊อระสุนทรพงษ์ |
| น.ส.จันทนา   | สุภาพงษ์       |

### บรรณาธิการ

|           |            |
|-----------|------------|
| นางทิอาพร | ธีรอรดากุล |
|-----------|------------|

### กองบรรณาธิการ

|              |           |
|--------------|-----------|
| น.ส.รพีพรรณ  | โพธิ์โชติ |
| น.ส.บุญธิษษา | สงวนพงษ์  |
| น.ส.กชกร     | กันเฑคล้อ |

### ฝ่ายประสานงาน

|            |                 |
|------------|-----------------|
| น.ส.อรอรณ  | ชัชวาลย์        |
| นางกุลธิดา | เปรมปรีชญา      |
| น.ส.ไพสิณ  | นิลชัชวาลย์พงษ์ |

# คุยกับ บ.ก.



## สวัสดิ์คะ ท่านผู้อ่านที่รัก

กล่าวลาปีเก่า และสวัสดิ์ปีใหม่ ช่วงเทศกาลวันหยุดยาวที่หลายคนชอบและพากันฉลองวันส่งท้ายปี หลายๆ สถานที่จัดงาน Count Down เพื่อนับถอยหลังเริ่มต้นปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง และที่ขาดไม่ได้เลยคือกิจกรรมแลกของขวัญ การสวดมนต์ข้ามปี และการนั่งสมาธิเพื่อรับสิริมงคลแก่ชีวิต เราไม่ควรปล่อยให้ปีใหม่เป็นเพียงเทศกาลสร้างความสุขหรือส่งความสุข(สคส.)เท่านั้น เพราะอย่างที่ทราบกันว่า เมื่อก้าวเข้าสู่ปีใหม่ก็คือสัญญาณการเริ่มต้นใหม่ในหลายๆ เรื่อง สิ่งที่ผ่านมาไปแล้วเราไม่สามารถแก้ไขได้ แต่ปัจจุบันนี้เรากำหนดได้เอง เช่นเดียวกันกับการเริ่มต้นด้วยความสุขทางใจที่เราสร้างเองได้ง่ายๆ เป็นการเริ่มต้นที่ลงทุนถูกที่สุด ไม่ต้องเข้าตลาดหลักทรัพย์ แต่ผลิเองได้จากตัวเรา กลั่นกรองด้วยหัวใจ และความคิดดีจากจิตสำนึก ถ้ายทอดออกไปเป็น “รอยยิ้ม” เป็นความสุขยั่งยืนไม่ยึดติดกับใคร การเอาความสุขของเราไปผูกติดกับสิ่งใดๆ ก็ตามนั้น จะเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน และมักตามมาด้วยความทุกข์ เพราะทุกสิ่งก็ล้วนพึ่งพาสิ่งอื่นไม่เป็นอิสระ เทียงแต่แย้งอื่น หรือกล่าวได้อีกอย่างหนึ่ง คือมันเป็น “อนัตตา” ดังนั้นจึงแปรเปลี่ยนอยู่เสมอ ไม่อาจเป็นไปดังใจได้นั่นเอง

เรื่องราวดีๆ ที่น่าสนใจ ประจำฉบับนี้ คอลัมน์ฝากให้คิด “ลูกโดนแกล้งหรือเป็นคนชอบแกล้งเพื่อนหรือเปล่า” บทความที่อยากให้พ่อแม่ของเด็กทั้งสองฝ่ายได้อ่านเพื่อจะปรับพฤติกรรมของลูกให้ดีขึ้น และ 4 วิธีเปลี่ยนลูกน้อยจาก “หนูไม่สู้” เป็น “หนูทำได้” ในคอลัมน์เก็บมาฝากต่อกับคอลัมน์สุขภาพดีมีสุข “เตือนภัย 6 โรคยอดฮิต ที่มาพร้อมกับหน้าหนาว” อย่าพลาดข่าวสารและสาระน่ารู้ในทุกคอลัมน์กันด้วยนะคะ

**แล้วพบกันฉบับหน้า**

**จาก บ.ก.**



# สารจากผู้อำนวยความสะดวก

## เรื่อง ท่านผู้ปกครองและผู้อ่านทุกท่าน

ภาคเรียนที่ 2/2560 ผ่านมาช่วงเวลาหนึ่งแล้ว ในภาคเรียนนี้มีกิจกรรมค่อนข้างมาก ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมวันพ่อ, กิจกรรมเลี้ยงสังสรรค์ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ งานกีฬา&งานวันเด็กประจำปี การเข้าค่ายพักแรมลูกเสือ-เนตรนารีของนักเรียนชั้น ป.4 - 6, กิจกรรมทัศนศึกษา, และงานวันปิดภาค ซึ่งล้วนเป็นกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้รอบด้าน เพราะกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ ได้แฝงทักษะการทำงานเป็นทีม ทักษะการวางแผน ทักษะการค้นหาคำความรู้ด้วยตนเอง รวมถึงทักษะการแก้ปัญหา ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการประสบความสำเร็จในอนาคต ภายใต้การดูแลและการให้คำแนะนำจากคุณครูที่ปรึกษา เพื่อให้การดำเนินการของนักเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเดินไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม การเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนนั้นเป็นการแสดงออกให้เห็นถึงความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้อยู่เสมอในทุกโอกาสที่สำคัญทุกกิจกรรมล้วนสำเร็จลุล่วงด้วยดีจากความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของนักเรียน

นอกจากนี้ในภาคเรียนที่ 2 ยังเป็นช่วงเวลาของการสอบวัดความรู้จากกระทรวงศึกษาธิการ อาทิ การประเมินความสามารถด้านการอ่านออก ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยข้อสอบมาตรฐานกลาง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 - 5 การประเมินคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐานของผู้เรียนระดับชาติ (National Test : NT) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และการทดสอบทางการเรียนระดับชาติขั้นพื้นฐาน O-NET ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จึงขอให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเอง ทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ ต้องรู้จักวางแผน รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสม เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการสอบที่จะเกิดขึ้น ซึ่งจะต้องอาศัยความรับผิดชอบและความมีวินัยในตนเอง

ถ้านักเรียนทำได้ก็จะประสบความสำเร็จทั้งการเรียนและทำกิจกรรม นำมาซึ่งความภาคภูมิใจ  
ทั้งต่อตนเอง ผู้ปกครองและโรงเรียนเป็นอย่างยิ่ง

สำหรับเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ เป็นเทศกาลแห่งความสุขที่หลายคนรอคอย  
เป็นโอกาสที่เราสามารถเป็นได้ทั้งผู้รับและผู้ให้ในเวลาเดียวกัน ซึ่งในศุภมงคลสมัยขึ้นปีใหม่นี้  
ดิฉันขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลให้ท่านพร้อม  
ครอบครัว ประสบแต่ความสุขด้วยจตุรพิธพรชัย สมบูรณ์พูนผลในสิ่งที่พึงปรารถนาทุกประการ  
“สุขสันต์วันคริสต์มาสและสวัสดีปีใหม่ค่ะ”

ขอแสดงความนับถือ  
จันทนา สุภาพงษ์





# ข่าวที่พลาดไม่ได้

## ผลการแข่งขันศิลปหัตถกรรมนักเรียนครั้งที่ 67

จากการแข่งขันงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนครั้งที่ 67 ระดับพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 1 เมื่อวันที่ 17-24 กันยายน พ.ศ. 2560 ซึ่งนักเรียนได้รับรางวัลจากการเข้าร่วมการแข่งขันหลายรายการ ดังนี้

| ที่ | รายชื่อนักเรียน  | รายการแข่งขัน  | ผลการแข่งขัน<br>ระดับคุณภาพ                 |
|-----|--|--|---|
| 1   | ด.ญ.ธนพร ถีนานนท์  | การแข่งขันพูดภาษาอังกฤษ<br>(Impromptu Speech) ป.4-ป.6          | เหรียญทอง<br>ชนะเลิศ<br>(ตัวแทนเขตพื้นที่ฯ) |
| 2   | ด.ญ.อังศวีร์ อังประภาพรชัย<br>ด.ช.เจษฎา หนูปลอด                      | การประกวดมารยาทไทย ป.4-ป.6                                     | เหรียญทอง                                   |
| 3   | ด.ช.พิศิษฐ์ บุญโสธรวัฒนา   | การแข่งขันอ่านเอาเรื่องตามแนว<br>PISA ป.4-ป.6                  | เหรียญทอง                                   |
| 4   | ด.ญ.ณัฐนันท์ ชี้มสกุล<br>ด.ญ.นภาพภา เกตุรา                           | การแข่งขันการวาดภาพด้วย<br>โปรแกรมคอมพิวเตอร์กราฟิก<br>ป.1-ป.3 | เหรียญทอง                                   |
| 5   | ด.ญ.ธนพร ถีนานนท์  | การแข่งขันเดี่ยวขิม 7 หย่อง ป.1-ป.6                            | เหรียญทอง                                   |
| 6   | ด.ญ.พิณชญา แซ่เฮ็ง<br>ด.ญ.มธุรส ตันติพิพัฒนา<br>ด.ญ.อิสริย์ ชุ่นแก้ว | การปั้นดินน้ำมัน ปฐมวัย  | เหรียญทอง                                   |

| ที่ | รายชื่อนักเรียน   | รายการแข่งขัน   | ผลการแข่งขัน<br>ระดับคุณภาพ |
|-----|---|---|-----------------------------|
| 7   | ด.ช.ณัฐภัทร วิสุทธิแพทย์  | การแข่งขันเล่านิทาน (Story Telling)<br>ป.4-ป.6          | เหรียญทอง                   |
| 8   | ด.ญ.กมลชนก เจริญสุข<br>ด.ญ.ปภาดา วนขจรไกร<br>ด.ญ.สุภาพิศ เทพาวดีมนาสุข          | การแข่งขันอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์<br>ป.4-ป.6           | เหรียญเงิน                  |
| 9   | ด.ช.จุฑาพล พ่วงสมบัติ<br>ด.ญ.ณรัชชา ศิลป์ชำนานู                                 | การประกวดมารยาทไทย ป.1-ป.3                              | เหรียญเงิน                  |
| 10  | ด.ญ.บงกชกร ชื่นบุญเพิ่ม   | การแข่งขันการวาดภาพระบายสี<br>ป.1-ป.3                   | เหรียญเงิน                  |
| 11  | ด.ช.พัชรพล เหล่าเลิศวรกุล   | การแข่งขันการวาดภาพระบายสี<br>ป.4-ป.6                   | เหรียญเงิน                  |
| 12  | ด.ญ.พัชรพร ชิมสกุล<br>ด.ญ.อนันตญา จิตตชโลธร                                     | การแข่งขันการใช้โปรแกรมนำเสนอ<br>(Presentation) ป.4-ป.6 | เหรียญเงิน                  |
| 13  | ด.ช.ณัฐนันท์ ภาณุสิทธิโสภณ<br>ด.ช.รัชพันธ์ พ่วงสมบัติ<br>ด.ญ.ปาริสรภาพ ลิ้มจ้อย | การสร้างภาพด้วยการฉีก ตัด ปะ<br>กระดาษ ปฐมวัย           | เหรียญเงิน                  |
| 14  | ด.ญ.ณัฐนันท์ ชิมสกุล  | การแข่งขันพูดภาษาอังกฤษ<br>(Impromptu Speech) ป.1-ป.3   | เหรียญเงิน                  |
| 15  | ด.ญ.ศรุดา ประดับกุล   | การแข่งขันคัดลายมือสื่อภาษาไทย<br>ป.1-ป.3               | เหรียญทองแดง                |
| 16  | ด.ช.ไทรยศ อภิชนสุข  | การแข่งขันคัดลายมือสื่อภาษาไทย<br>ป.4-ป.6               | เหรียญทองแดง                |

| ที่ | รายนามนักเรียน   | รายการแข่งขัน  | ผลการแข่งขัน<br>ระดับคุณภาพ |
|-----|--|--|-----------------------------|
| 17  | ด.ญ.ญาดา ตันติตระกูลวัฒนา  | การแข่งขันท่องอาขยานทำนอง<br>เสนาะ ป.1-ป.3               | เหรียญทองแดง                |
| 18  | ด.ญ.ปภาดา วนขจรไกร   | การแข่งขัน Multi Skills<br>Competition ป.4-ป.6           | เหรียญทองแดง                |
| 19  | ด.ญ.ประณัฐา จี๋น้อย<br>ด.ญ.ศรันย์ภัทร์ เสริมพัฒนา                  | การแข่งขันกวีเยาวชนคนรุ่นใหม่<br>กลอนสี่ (4 บท) ป.4-ป.6  | เหรียญทองแดง                |
| 20  | ด.ญ.ธนปียา ชมภูพิน<br>ด.ญ.นภศมล เกตตรา<br>ด.ญ.ปวันพัชร์ เสริมพัฒนา | การแข่งขันประติมากรรม ป.4-ป.6                            | เหรียญทองแดง                |
| 21  | ด.ญ.ธัญญชยา โพธิ์ศรี   | การแข่งขันขับร้องเพลงพระราช<br>นิพนธ์ ประเภทหญิง ป.1-ป.6 | เหรียญทองแดง                |

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนคนเก่งที่ได้รับรางวัลในทุกๆ รายการ และขอส่งแรงใจช่วยเชียร์ นักเรียนคนเก่ง ด.ญ.ธนพร ถีนานนท์ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นตัวแทนระดับเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 1 เข้าไปแข่งขันต่อในระดับภาคกลางและภาคตะวันออก ในรายการแข่งขันพูดภาษาอังกฤษ (Impromptu Speech) ป.4-ป.6 ระหว่างวันที่ 4-6 มกราคม 2561 ที่จังหวัดนครนายกกันด้วยนะคะ



## นักเรียนคนเก่ง

ขอแสดงความยินดีกับนักกีฬาคนเก่ง เด็กชายศรีพิธิษฐ์ ประพันธ์ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับรางวัลจากการแข่งขันเทนนิส ดังนี้





▶ รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ประเภทเยาวชนเดี่ยวอายุไม่เกิน 8 ปี จากการแข่งขันเทนนิส PTT ลอนเทนนิส พัฒนาฝีมือประจำปี 2560 ภาคอีสาน ครั้งที่ 8 ระหว่างวันที่ 4-6 พฤศจิกายน 2560

▶ รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2 ประเภทเยาวชน ชายเดี่ยวอายุไม่เกิน 8 ปีจากการแข่งขัน KRASAE TENNIS CAMP JUNIOR CHALLENGE 2017 รายการ KRASAE ครั้งที่10 ระหว่างวันที่ 25-26 พฤศจิกายน 2560

▶ รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ประเภทเยาวชนชายเดี่ยวอายุไม่เกิน 8 ปี จากการแข่งขันเทนนิสเยาวชนธรรมชาติ Junior championship 2017 ระหว่างวันที่ 16-17 ธันวาคม 2560

ขอชื่นชมความสามารถทางด้านกีฬาและความวิริยะอุตสาหะในการฝึกซ้อมกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนสามารถสร้างผลงานทางด้านกีฬา ในทุกการแข่งขันค่ะ



## โรงเรียนแม่ไม้ได้ร่วมบริจาคเงินเมื่อสภทบทองทุนโครงการ

### "สร้างห้องเรียนให้น้องบงดอย"

เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2560 อ.จิรพงษ์ กิระสุนทรพงษ์ ประธานกรรมการโรงเรียนแม่ไม้ รับมอบภาพวาดรัชกาลที่ 9 ที่ประมูลได้ โดยคุณเสาวนีย์ ภัทรากาญจน์ จากโรงเรียนสอนวาดรูป POP ART บ้าน 36 ร่วมนำผลงานออกประมูลเพื่อนำเงินสมทบกองทุนโครงการ "สร้างห้องเรียนให้น้องบงดอย" ณ ศูนย์การเรียนรู้ตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเลโพเด อ.ท่าสองยาง จ.ตาก เป็นจำนวนเงิน 20,000 บาท



## โรงเรียนแม่ไม้ได้ร่วมบริจาคเงินเมื่อสภทบทุนมูลนิธิโรงพยาบาล

### มะเร็งชลบุรีและจัดหาเครื่องมือแพทย์สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง



เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2560 คณะครู และตัวแทนนักเรียนได้เดินทางไปมอบเงินบริจาค จากกิจกรรมการทำความดี Mom & Me Charity ที่มีการจัดจำหน่ายสินค้าและร่วมประมูลสินค้ามือสอง จำนวนทั้งสิ้น 30,000 บาท เพื่อสภทบทุนมูลนิธิโรงพยาบาลมะเร็งชลบุรีและจัดหาเครื่องมือแพทย์

สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ณ โรงพยาบาลมะเร็ง ชลบุรี ขอขอบพระคุณในความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและขออนุโมทนาบุญในครั้งนี้กับคณะผู้บริหาร ครู นักเรียนและผู้ปกครองทุกคนด้วยค่ะ

# ชมรมตลาดนัดวันพุธ และชมรมดนตรีก้าวสมทบทุน ให้ภัย “โครงการก้าวคนละก้าว”

จากการเรียนรู้ในชั่วโมงชมรมของนักเรียนชั้นประถมที่ได้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและได้ลงมือปฏิบัติจริง โดยเมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2560 นักเรียนชมรมตลาดนัดวันพุธและชมรมดนตรีสากลจึงได้ร่วมกันจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อจำหน่ายสินค้าต่างๆ และจัดแสดงความสามารถทางดนตรีเพื่อรับบริจาคเงิน โดยรายได้ทั้งหมดจากการรับบริจาคและผลกำไรจากการขายสินค้าของชมรมตลาดนัดวันพุธได้นำไปสมทบทุนให้กับ “โครงการก้าวคนละก้าว” โดยมีรวมยอดทั้งหมด 3,500 บาท



ขอขอบคุณ ท่านผู้ปกครองใจดี นักเรียนและคุณครูทุกท่านที่ช่วยกันสนับสนุนกิจกรรมดีๆ และร่วมกับบริจาคสมทบทุนด้วยนะคะ





ต่อด้วยกิจกรรมดีๆ ส่งท้ายปีของชมรมตลาดนัดวันพุธและชมรมดนตรี ที่ได้ร่วมกันจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2560 ที่ผ่านมาและได้นำเงินรายได้ทั้งหมด จำนวน 6,017 บาท ไปซื้อผ้าห่ม ตุ๊กตา และผ้าอ้อมสำเร็จรูป เพื่อนำไปมอบให้กับศูนย์ผู้ป่วยเด็กเรื้อรัง โรงพยาบาลชลบุรี ขอขอบคุณการให้การสนับสนุนกิจกรรมจากผู้บริหาร คณะครู และนักเรียนทุกคน รวมทั้งขอขอบคุณท่านผู้ปกครองใจดีอีกหลายๆ ท่านที่ให้การสนับสนุนร่วมบริจาคเงินและสิ่งของเพิ่มเติม อาทิ คุณแม่น้องอันซีน (เด็กชายอันซีน ไต่เต๋ ป.1) ได้นำของเล่นมาร่วมจำหน่าย

และได้มอบเงินรายได้ทั้งหมดโดยไม่หักค่าใช้จ่ายเพื่อร่วมบริจาค คุณพ่อน้องปันปัน (เด็กหญิง ปาริสราพร ลิ้มจ้อย อ.3) ได้ร่วมบริจาคผ้าอ้อมสำเร็จรูป และคุณแม่ น้องภูมิ (เด็กชายพัชรพล เหล่าเลิศวรกุล ป.4) ร่วมบริจาคเงินสด 1,000 บาท ขออนุโมทนาบุญคุณในครั้งนี้ สุขใจทั้งผู้ให้ และผู้รับด้วยกันนะคะ

## นิทรรศการสดุดี “วันวชิราวุธ”

“วันวชิราวุธ” ถูกกำหนดให้ตรงกับวันที่ 25 พฤศจิกายน ของทุกปี เนื่องจากเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 เพื่อเทิดพระเกียรติและน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของ พระองค์ ซึ่งทรงประกอบพระราชกรณียกิจสำคัญๆ อันเป็น ประโยชน์มากมายมหาศาลต่อประเทศชาติ อีกทั้งพระองค์ ยังทรงเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งกิจการเสือป่าและลูกเสือ โรงเรียนจึง ได้จัดพิธี “ถวายราชสดุดี วันสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า ประจำปี 2560” เมื่อวันศุกร์ที่ 24 พฤศจิกายน 2560 โดยเหล่าลูกเสือเนตรนารี ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ได้ร่วมในพิธี ดังกล่าวและทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์โดยการร่วมกับเก็บขยะบริเวณรอบโรงเรียนค่ะ





## กิจกรรมวันพ่อแห่งชาติ

ด้วยวันที่ 5 ธันวาคมของทุกปี เป็นวันสำคัญของชาติ ดังนี้

- 1.เป็นวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
- 2.เป็นวันชาติ และ
- 3.เป็นวันพ่อแห่งชาติ ทางโรงเรียนจึงจัดให้มีกิจกรรมวันพ่อแห่งชาติ



ขึ้น เพื่อเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนเป็นผู้มีความกตัญญูและระลึกถึงพระคุณของพ่อ โรงเรียนร่วมไม้เท้าจึงได้จัดให้มีกิจกรรมกราบพ่อในห้องเรียนในระดับอนุบาล ระหว่างวันที่ 29 พฤศจิกายน 2560 ถึง 1 ธันวาคม 2560 ซึ่งได้สร้างความประทับใจและซาบซึ้งใจในความรักระหว่างพ่อและลูกเป็นอย่างดี นอกจากนี้ทางโรงเรียนได้จัดกิจกรรมวันพ่อแห่งชาติ ในวันที่ 4 ธันวาคม 2560 โดยผู้บริหาร คณะครู นักเรียนและผู้ปกครองได้ร่วมทำบุญตักบาตรอาหารแห้งแด่พระสงฆ์ จำนวน 9 รูป การมอบเกียรติบัตรผู้ปกครองและนักเรียนที่ชนะการประกวดกิจกรรมต่างๆ และชมการแสดงบนเวที จากนั้นนักเรียนทุกคนได้ร่วมกิจกรรมทำดีเพื่อพ่อ Big Cleaning ในห้องเรียนของตนเอง



## กิจกรรมสวททำอาชีพเก่า ต้อนรับวันปีใหม่

เทศกาลแห่งการอวยพรส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ใกล้มาถึงอีกแล้ว ในปีนี้ทางโรงเรียนได้จัดให้มีงานสังสรรค์เทศกาลแห่งความสุขนี้ ขึ้นในวันศุกร์ที่ 29 ธันวาคม 2560 โดยนักเรียนแต่งกายด้วยชุดไปรเวทสวยงาม กิจกรรมจะเริ่มตั้งแต่ในช่วงเช้า ทุกคนจะสนุกสนานไปกับกิจกรรมการแสดงของตัวแทนนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านดนตรีและการขับร้อง การร่วมกิจกรรมสังสรรค์ เล่นเกม จับสลากของขวัญปีใหม่ภายในห้องเรียน โดยโรงเรียนจะเลิกครึ่งวันและปิดเพื่อเฉลิมฉลองวันปีใหม่จนถึงวันอังคารที่ 2 มกราคม 2561



### งานกีฬาสีและงานวันเด็ก

เริ่มต้นปีใหม่ 2561 ด้วยกิจกรรมสนุกสนานที่เด็กๆ ทุกคนที่ต่างเฝ้ารอคอย ซึ่งทางโรงเรียนได้มีกำหนดจัดงานกีฬาสีร่วมไม่เกมส์และงานวันเด็ก ครั้งที่ 22 ในวันศุกร์ที่ 12 มกราคม 2561 ซึ่งจัดเป็นกิจกรรมภายในสำหรับนักเรียนทุกระดับชั้น โดยมีการแข่งขันกีฬาตามความเหมาะสมของนักเรียนในแต่ละวัย อาทิ กีฬาสำหรับน้องอนุบาล ได้แก่ กรอกน้ำใส่ขวด วิ่งเก็บบอล เก้าอี้ดนตรี วิ่งแข่ง วิ่งซิกแซก วิ่งผลัด วิ่งกระสอบ ฯลฯ และกีฬาสำหรับพี่ประถม ได้แก่ วิ่งแข่งแชร์บอล ฟุตซอล ปิงปอง วាយน้ำ ซึ่งการจัดกิจกรรมดังกล่าวมีความมุ่งหวังให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ เพื่อจะได้เรียนรู้ถึงน้ำใจนักกีฬา รู้จักการทำงานเป็นทีม รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และรักการออกกำลังกาย

“ คำขวัญวันเด็กปี 2561

**รู้จัก รู้เท่าทัน**  
**สร้างสรรค์เทคโนโลยี**

 พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา

”

## กิจกรรมค่ายพักแรมลูกเสือ-เนตรนารี

กิจกรรมเข้าค่ายพักแรมลูกเสือ-เนตรนารี สำหรับนักเรียน  
ประถมศึกษาปีที่ 4-6 ระหว่างวันที่ 18 - 19 มกราคม 2561

ณ ค่ายลูกเสือบ้านคอกม้า คาวบอยฟาร์ม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัด

ชลบุรี เด็กๆ จะได้ฝึกกิจกรรมตามฐานบุกเบิกต่างๆ ฝึกการช่วยเหลือตนเอง

ฝึกความอดทน ความมีระเบียบวินัย การเคารพกฎระเบียบของหมู่คณะและ

สามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน  
ได้อีกด้วย



## รับสมัครนักเรียนใหม่ปีการศึกษา 2561

ท่านผู้ปกครองที่มีความประสงค์จะสมัครเรียนให้บุตรหลานในปีการศึกษา 2561  
โรงเรียนได้เปิดรับสมัครนักเรียนใหม่สำหรับภาคเรียนที่ 1/2561 ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2560  
ที่ผ่านมา โดยเปิดรับในระดับชั้นเตรียมอนุบาล (อายุ 1.8 ปี นับถึงวันที่ 16 พฤษภาคม 2561)  
จนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้ที่สนใจขอให้นำเอกสารหลักฐานมาสมัครได้ที่ห้องธุรการ

สมัครเรียนภายในวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2561 และกด Like & Share เฟซบุ๊ก Rommai  
School รับสิทธิพิเศษ !!! รับหน้อยนะคะเพราะแต่ละระดับชั้นทางโรงเรียนรับได้ในจำนวนจำกัด







# ฝากให้คิด

โดย คุณครูบุญรักษา สวงนพงษ์

## ลูกโดนแกล้งหรือเป็นคนชอบแกล้งเพื่อนรึเปล่า?

แหล่งที่มาข้อมูล : <https://th.theasianparent.com>

ช่วงเวลานี้หลายๆ ประเทศพากันรณรงค์ไม่ให้มีการแกล้งเพื่อนในโรงเรียน หลังจากที่ มีข่าวมากมายว่าเด็กที่โดนแกล้งเครียดจนส่งผลต่อสุขภาพจิตจนมีบางคนถึงขั้นฆ่าตัวตาย

บทความนี้ขออยากให้พ่อแม่ของเด็กทั้ง 2 ฝ่ายได้อ่าน ไม่ใช่เพียงแค่พ่อแม่ของเด็กที่โดนแกล้งว่าจะช่วยลูกอย่างไร แต่รวมทั้งพ่อแม่ของ



เด็กที่ชอบแกล้งเพื่อน เพื่อจะได้ปรับพฤติกรรมของลูกให้ดีขึ้น เราไม่ต้องการให้เด็กคนไหนโตขึ้นไปเป็นคนเห็นแก่ตัวชอบแกล้งคนอื่น ไม่ว่าจะในโรงเรียน สถานที่ทำงาน หรือที่ใดก็ตาม

### ทำไมต้องรณรงค์ไม่ให้เกิดการแกล้งกันล่ะ?

หลายคนอาจจะคิดว่าเด็กในโรงเรียนก็มีการแกล้งกันมาแต่ไหนแต่ไร ตอนที่เราเป็นนักเรียนก็มีกลุ่มเด็กที่ชอบแกล้งคนอื่น และมีเด็กที่โดนแกล้งเป็นธรรมดา แต่สำหรับเด็กสมัยนี้ การแกล้งไม่ได้กระทำโดยเด็กเพียงคนเดียวหรือ 2-3 คน และไม่ใช่เพียงแค่การพูดล้อ ชกต่อย ริดไถเงินเท่านั้น เมื่อเทคโนโลยีพัฒนาไปไกล เด็กสมัยนี้มีการแกล้งกันทางสังคมออนไลน์ ซึ่งหลายๆ ครั้ง เราไม่สามารถหาตัวผู้กระทำผิดได้ ไม่รู้ว่าใครเอาข้อความมาลงประจานล้อเลียนเพื่อน และการแพร่กระจายของคำด่าทอหรือการล้อเพื่อนก็ไปไกลได้อย่างรวดเร็ว ตอนนี้คนที่แกล้งเพื่อนไม่ได้มีแค่คนเดียวหรือกลุ่มเดียวเท่านั้น แต่อาจจะเป็นเด็กทั้งโรงเรียน แน่นนอนเด็กที่โดนแกล้งจะทุกข์ทรมานกว่าเด็กที่โดนแกล้งสมัยก่อนมาก แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะแกล้งกันด้วยวิธีไหน พฤติกรรมนี้จำเป็นต้องหยุด!

## ทำไมเด็กถึงแกล้งเพื่อน?

- ไม่ชอบเพื่อนคนนั้น
- รู้สึกว่าการแกล้งเพื่อนคือความเพลิดเพลิน ในหลายๆ วัฒนธรรม คนอาจหัวเราะจาก การเห็นความเจ็บปวดของคนอื่น เช่น ในการ์ตูน Tom and Jerry เมื่อเจ้าเหมียวโดนหนูฟาด เข้าที่หน้า หลายคนก็หัวเราะเห็นเป็นเรื่องตลก
- ไม่เคยใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น เรื่องนี้พ่อแม่ต้องช่วยสอน
- ขาดความรักความอบอุ่นจากคนในครอบครัว จึงแสดงพฤติกรรมรุนแรงออกมา
- โดนผู้ใหญ่หรือคนอื่น ๆ แกล้งมาก่อน ทำให้เป็นคนเก็บกด ต้องไปแกล้งคนอื่นที่อ่อนแอกว่า พ่อแม่จำเป็นต้องสังเกตลูกของตนเองว่ามีนิสัยชอบแบ่งใส่เพื่อนหรือไม่ เด็กหลายคนทำ ตัวแตกต่างกันมากเวลาอยู่ที่บ้านและที่โรงเรียน บางคนอาจจะเกรงมาก แกล้งเพื่อนตลอดเมื่อ อยู่ที่โรงเรียน แต่พอกลับบ้านมาเป็นเด็กเรียบร้อย หรือบางคนก็อาจจะตรงกันข้าม

## คุณควร

- ทำความรู้จักกับเพื่อนๆ ของลูกบ้าง ให้ลูกชวนเพื่อนมาบ้านบ้าง เพื่อคอยสังเกตอาการของ ลูกเวลาอยู่กับเพื่อน
- คุยกับครูที่โรงเรียนอยู่เสมอ
- คอยให้ความรักความเอาใจใส่ลูก ไม่ให้มีใครแกล้งลูกหรือใช้ความรุนแรงกับเด็ก เพราะเด็ก จะไปรุนแรงใส่คนอื่นต่อ
- สังเกตพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของลูก ว่ามีการไปลงข้อความล้อเลียนหรือด่าทอเพื่อน คนอื่นหรือไม่
- อย่าคิดเข้าข้างลูกตัวเองอย่างเดียว เพราะเด็กก็จะพูดเข้าข้างตัวเองเสมอ พฤติกรรม การแกล้งเพื่อนนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้และหากปล่อยไปเด็กก็จะทำตัวเป็นคนที่น่ารังเกียจ ของสังคม หรือมีอนาคตอยู่ในเรือนจำ (นี่เป็นเรื่องซีเรียส)

## สำหรับพ่อแม่ของเด็กที่โดนเพื่อนแกล้งบ่อย ๆ

หลายๆ ครั้ง ลูกของคุณ โดยเฉพาะเด็กผู้ชาย จะไม่บอกว่าโดนเพื่อนแกล้งบ่อยๆ เพราะการบอกว่าโดนเพื่อนแกล้งแสดงถึงความอ่อนแอ คุณจำเป็นต้องสังเกตอาการ ดังนี้

- แยกตัวออกจากเพื่อน
- มีความเครียด กังวล หงุดหงิดง่าย
- ก้าวร้าวเวลาอยู่ที่บ้าน
- ไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตัวเอง
- ผื่นร้าย
- ทานอาหารเยอะ หรือน้อย ผิดปกติ
- ไม่อยากไปโรงเรียนและผลการเรียนแย่งลง
- ไม่อยากร่วมสังคมเลย ไม่ไปไหนกับเพื่อน
- หากโดนแกล้งผ่านสังคมออนไลน์ (Cyber bullying) จะไม่ยอมใช้มือถือหรือเทคโนโลยีใดๆ เลย
- มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย



## สิ่งที่คุณควรทำ

- คุยกับลูกอย่างค่อยเป็นค่อยไป และคอยถามลูกว่าที่โรงเรียนเป็นยังไงบ้างบ่อยๆ
- ช่วยลูกแก้ปัญหา บอกลูกว่าต้องทำยังไง โดยให้สมมุติเหตุการณ์ขึ้นมาซ้อมกันไว้
- ใช้เทคโนโลยีสังคมออนไลน์ไปกับลูก (ถ้าเป็นการโดนแกล้งผ่านสังคมออนไลน์)
- ให้ลูกหาเพื่อนที่ดีไว้เยอะๆ
- บอกลูกให้คอยช่วยเพื่อนคนอื่นที่โดนแกล้ง เวลาเราโดนแกล้งเขาจะได้ช่วยเรา แต่อย่าส่งเสริมให้ลูกเป็นคนไปแกล้งคนอื่น!
- คุยกับครูบ่อยๆ คอยบอกให้ครูที่โรงเรียนหมั่นสังเกต ป้องกันการกลั่นแกล้งของนักเรียน



# ปฏิทินร่วมไม้

| จ/ต/ป      | กิจกรรม   |
|------------|---|
| 3 พ.ย. 60  | นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรญาณร่วมกิจกรรมฉลองกระทง ณ โถงอนุบาล  |
| 8 พ.ย. 60  | อ.จันทนา สุภาพงษ์ เข้าร่วมประชุมผู้บริหารโรงเรียนเอกชน ณ โรงเรียนอัสสัมชัญ ศรีราชา  |
| 9 พ.ย. 60  | บริษัท โอวัลติน มาทำกิจกรรม พรีอัมแจกเครื่องดื่มให้นักเรียน ณ โถงอาคารอนุบาล  |
| 14 พ.ย. 60 | นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรญาณเข้าร่วมการแข่งขันป้องกันภัยพิบัติทางธรรมชาติ (ผ่านตัวไม่ไหว)<br>ณ โรงเรียนร่วมไม้                                |
| 16 พ.ย. 60 | นักศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 ร่วมกิจกรรมในโครงการรับฝากเงินโครงการเงินออมครั้งที่ 3 กับเจ้าหน้าที่ธนาคารกรุงเทพ สาขาเนินเตี้ย ณ โถงอาคารประถม |
| 20 พ.ย. 60 | คุณครูทุกระดับชั้นเข้าประชุมเรื่องแนวทางการป้องกันอุบัติเหตุจากการเล่น<br>ณ ห้องประชุมอาคารอนุบาล   |
| 23 พ.ย. 60 | อ.จันทนา สุภาพงษ์ เข้าร่วมการประชุมประชาคมท้องถิ่น ครั้งที่ 3 ณ เทศบาลเมืองบ้านสวน  |
| 24 พ.ย. 60 | ลูกเสือ-เนตรนารี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 เข้าร่วมในพิธีถวายราชสดุดีสมเด็จพระมหากษัตริราชเจ้า ประจำปี 2560 ณ ห้องประชุมอาคารประถม                |
| 25 พ.ย. 60 | ครูทิวาพร ธีระอรากุล ครูละมัย ชื่นทะราม และครูต่างชาติเข้าร่วมอบรมภาษาอังกฤษ "Communicate Creatively with Let's Go" ณ โรงแรมเอเชีย กรุงเทพมหานคร  |
| 29 พ.ย. 60 | นักศึกษาระดับอนุบาล 2 - 3 ร่วมกิจกรรมกราบพ่อ ณ ห้องเรียน  |
| 30 พ.ย. 60 | นักศึกษาระดับอนุบาล 1 ร่วมกิจกรรมกราบพ่อ ณ ห้องเรียน  |
| 1 ธ.ค. 60  | นักศึกษาระดับเตรียมอนุบาล ร่วมกิจกรรมกราบพ่อ ณ ห้องเรียน  |

| ว/ด/ป         | กิจกรรม  |
|---------------|--|
| 4 ธ.ค. 60     | นักเรียนชั้นอนุบาล 2-ประถมศึกษาปีที่ 6 ร่วมกิจกรรมงานวันพ่อแห่งชาติ ณ โถงอาคารอนุบาล   |
| 8 ธ.ค. 60     | กิจกรรมมอบปลอกแขนนักเรียนจิตอาสา ณ สนามกีฬาชั้น 5  |
| 12 ธ.ค. 60    | โรงเรียนร่วมไม่มอบเงินบริจาคเพื่อสนับสนุนค่าใช้จ่ายเครื่องมือทางการแพทย์ ณ โรงพยาบาลศูนย์มะเร็งชลบุรี  |
| 21 ธ.ค. 60    | นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สอบ Pre O-NET  |
| 21 ธ.ค. 60    | คุณปติพงษ์ งามวิไลกร และ คุณแมธธาวิ งามวิไลกร (คุณพ่อและคุณแม่ของน้องแป้ง) ให้เกียรติมาเป็นวิทยากรพิเศษ ให้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และสถิติการทดลองเรื่อง “กาลักน้ำและการทำน้ำพุ” ให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 |
| 22 ธ.ค. 60    | คุณครูทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรมสังสรรค์วันคริสต์มาสและวันปีใหม่ ณ โถงอาคารอนุบาล  |
| 26 ธ.ค. 60    | โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสวนมาตรोजพนันักเรียนชั้นอนุบาล 1 ถึง ประถมศึกษาปีที่ 6  |
| 28 ธ.ค. 60    | คุณครูและตัวแทนนักเรียนไปมอบของขวัญให้แก่ผู้ป่วยเด็ก ณ โรงพยาบาลชลบุรี   |
| 29 ธ.ค. 60    | นักเรียนทุกระดับชั้นร่วมกิจกรรมเลี้ยงสังสรรค์วันคริสต์มาสและวันปีใหม่ ณ โถงอาคารอนุบาล   |
| 9 ม.ค. 61     | คุณถนัด เทกสัมพันธ์ (คุณแม่ของเจคอปป) ให้เกียรติมาเป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่อง “Child Lock” ทั้งเรื่องเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและวิธีในการรักษา ให้แก่แก่นักเรียนชั้นอนุบาล 3 ห้อง Plum                                 |
| 9 ม.ค. 61     | ครูทิวาพร ธีธองวาทกุล เข้าร่วมประชุมผู้บริหารโรงเรียนเอกชน ณ ร้านอาหารชาวหาด   |
| 11 ม.ค. 61    | นักเรียนเตรียมอนุบาลร่วมกิจกรรมกีฬาประจำปี ณ โถงอาคารอนุบาล  |
| 12 ม.ค. 61    | นักเรียนชั้นอนุบาล 1 - ประถมศึกษาปีที่ 6 ร่วมกิจกรรมร่วมไม่เกมส์ครั้งที่ 22 และงานวันเด็ก ณ สนามกีฬาโรงเรียนร่วมไม่  |
| 18-19 ม.ค. 61 | นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 เก็บค่าชฟักแรมลูกเสือ-เนตรนารี ณ ค่าชลูกเสือบ้านคอกม้า คาบอชฟาร์ม อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี   |
| 24 ม.ค. 61    | ครูสุภาวดี ผาสุบ เข้าร่วมอบรม เรื่อง “ปั้นสนุก ปลูกจินตนาการ” ณ มหาวิทยาลัยบูรพา   |



# เก็บมาฝาก

โดย คุณครูบุณย์รักษา สงวนพงษ์

แหล่งที่มา : <https://th.theasianparent.com>

## 4 วิธีเปลี่ยนลูกน้อย จาก “หนูไม่สู้!” เป็น “หนูทำได้!”

ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะสอนให้ลูกน้อยของคุณลุกขึ้นมาด้วยความมั่นใจ พร้อมเผชิญทุกสถานการณ์ มาดูเคล็ดลับเปลี่ยนลูกน้อยจาก “หนูไม่สู้!” เป็น “หนูทำได้!” กันครับ

### เปลี่ยนลูกน้อยจาก “หนูไม่สู้ !” เป็น “ หนูทำได้ !”

โดยทั่วไปแล้ว เด็กจะมีลักษณะอยู่ 2 ประเภท ประเภทแรกคือ “ หนูทำได้ !” และอีกประเภทคือ “หนูไม่สู้!” เด็กหลายคนสามารถพัฒนาจาก “หนูไม่สู้” จนกลายเป็น “ หนูทำได้ !” ได้ไม่ยากเมื่อเด็กโตขึ้น แต่เด็กหลายคนโตขึ้นมาแล้วก็ยังคงเป็น “หนูไม่สู้!” เหมือนเดิม หากลูกน้อยของคุณเป็น “หนูไม่สู้!” ทุกอย่างในชีวิตเด็กน้อยไล่เรียงไปตั้งแต่แต่งตัว ทำการบ้าน ทำความสะอาดล้างจาน เป็นปัญหายกยั้เสมอ แต่คุณพ่อคุณแม่อย่าเพิ่งกังวลไปครับ ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะสอนให้ลูกน้อยของคุณลุกขึ้นมาด้วยความมั่นใจ พร้อมเผชิญทุกสถานการณ์ และบางทีลูกอาจพัฒนาได้ด้วยตัวเองด้วย ลองมาดูกันครับว่ามีเคล็ดลับอะไรช่วยให้ลูกน้อยมั่นใจในตัวเองมากขึ้น



### 1. เลิกช่วยลูก

พ่อแม่หลายคนรีบกระโดดเข้าไปช่วยลูกทันที เมื่อเห็นลูกต้องเจอปัญหา แต่นั่นกลับทำให้เด็กยิ่งอ่อนแอ และกลายเป็น “หนูไม่สู้!” ในที่สุด กลับกันคุณพ่อคุณแม่ลองช่วยเหลือเขาแบบอ้อมๆ เช่น พูดว่า “หนูลองซักผ้าดูไหม ซักไม่เป็นก็ไม่มีไร ลองทำดูก่อนไหม เดี่ยวพอกับแม่จะค่อยๆ บอกวิธีซักผ้า ง่ายนิดเดียวเองนะ” ค่อยๆ สอนเขาช้าๆ ให้หัดทำทีละอย่าง และควรให้เด็กลองทำเองก่อน โดยที่ไม่ต้องช่วยเหลือ เพราะเด็กสามารถเรียนรู้ได้ดีที่สุดจากการลงมือทำ จากนั้นจึงบอกเขาว่าควร

ทำอะไร เพราะฉะนั้น หากต้องการให้ลูกทำอะไรเป็น คุณพ่อคุณแม่ต้องให้ลูกลองทำ ลองผิดลอง ถูก แล้วพ่อกับแม่ค่อยทำให้ดูและให้ลูกเรียนรู้ด้วยตัวเองครับ

## 2. ช่วยได้ แต่อย่าช่วยทั้งหมด ให้ลูกทำจนสุดท้ายให้สำเร็จด้วยตัวเอง

หลายครั้ง เด็กแบบ “หนูไม่สู้!” มักจะประสบปัญหาต่างๆ ตั้งแต่ถอดเสื้อเองไม่ได้ ผูกเชือก รองเท้าไม่สำเร็จในเด็กเล็ก ไปจนถึงปัญหาต่างๆ ในเด็กโต เช่น ทำการบ้านไม่ได้ หรือไม่ยอมทำ ความสะอาดห้อง ไม่ว่าจะอย่างไร คุณควรให้ลูกทำเองก่อน และรอจนมั่นใจว่าลูกทำไม่ได้จริงๆ ค่อย ช่วยเหลือ แต่อย่าช่วยทั้งหมด ช่วยเพียงบางส่วน และให้ลูกทำขั้นตอนสุดท้ายด้วยตัวเอง จากนั้น เด็กจะรู้สึกดีที่ทำได้สำเร็จ ภาคภูมิใจว่าเขาทำได้ และเด็กจะค่อยๆ มั่นใจและกล้าทำสิ่งนั้นด้วยตัวเอง

## 3. เพิ่มความคิดด้านบวก ลดความคิดด้านลบ

เมื่อลูกทำสำเร็จ คุณพ่อคุณแม่อย่าลืมเติมเต็มความคิดเชิงบวก และเปลี่ยนความคิดเชิงลบของ ลูกด้วยนะครับ ยกตัวอย่างง่ายๆ ถ้าลูกงอแง ไม่ยอมทำ เพราะเคยทำแล้ว และทำไม่ได้ คุณพ่อคุณแม่ สามารถพูดว่า “หนูบอกว่าทำไม่ได้ใช่ไหม แต่ถ้าหนูไม่ยอมแพ้ ยังไงหนูก็ทำได้อยู่แล้ว ลองทำ เลยลูก!” การค่อยๆ เปลี่ยนความคิดแง่ลบของลูกที่คิดว่าตัวเองทำไม่ได้ ช่วยให้ลูกค่อยๆ เปลี่ยน ความคิดเชิงลบ และอยากจะทำหลายๆ สิ่งให้สำเร็จมากขึ้นเรื่อยๆ

## 4. ลูกเก่งเรื่องไหน ส่งเสริมให้ลูกเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องนั้น

ถ้าคุณต้องการให้ลูกคุณเก่ง คุณต้องรู้ว่าลูกเก่งอะไร หากใครในครอบครัวต้องการรู้เรื่องที่ถูก ของคุณเก่งหรือถนัด ก็ลูกเป็นคนให้คำตอบหรือช่วยเหลือการเน้นว่าลูกคุณเก่งอะไร จะช่วยให้ลูก ของคุณมีความคิดแง่บวก มีความภาคภูมิใจในตัวเอง และช่วยให้ลูกของคุณมีความคิดว่า “หนูทำได้!” ได้จากจิตใต้สำนึกของเขาเอง

การมีลูกแบบ “หนูไม่สู้!” นั้นยอมบั่นทอนจิตใจคน เป็นพ่อแม่ แม้ว่าเคล็ดลับด้านบนไม่อาจเปลี่ยนให้ลูกของคุณเป็น “ หนูทำได้ !” ได้ในเวลาข้ามคืน แต่การค่อยๆ ให้ ลูกเรียนผิดถูกด้วยตัวเอง ส่งเสริมจุดเด่น และลบจุดด้อย ของลูกเรื่อยๆ จะส่งผลให้ลูกของคุณมีความมั่นใจ และ เติบโตอย่างมีความสุขได้ไม่ยากครับ



# สารพันปัญหาเด็ก



**คำถาม :** ลูกเข้าโรงเรียนแล้วป่วยบ่อยๆ มีวิธีป้องกันหรือแก้ไขอย่างไรบ้าง

**คำตอบ :** เมื่อถึงวัยที่ลูกต้องเข้าโรงเรียน คุณพ่อคุณแม่มักพบว่าลูกน้อยที่เคยแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเลยกลับกลายเป็นป่วยบ่อยขึ้นมากๆ ทั้งเป็นไข้ เป็นหวัด ท้องเสีย ไปจนถึงเป็นโรคมือ เท้า ปาก ซึ่งล้วนเป็นโรคติดต่อที่พบได้บ่อยในเด็ก จนบางครั้งถึงกับต้องนอนโรงพยาบาล เรามาดูกันดีกว่าค่ะว่าปัญหานี้จะสามารถป้องกันหรือแก้ไขได้อย่างไรบ้าง

อันดับแรกคุณพ่อคุณแม่ต้องทำใจนิดนึงค่ะว่าการที่ลูกไปโรงเรียน ซึ่งมีเด็กหลายๆ คนมาอยู่รวมกันในบริเวณที่จำกัดย่อมมีโอกาสที่จะสัมผัสกับเชื้อโรคและสามารถติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่ายตายอยู่แล้วค่ะ แต่เราสามารถลดความเสี่ยงนี้ได้นะคะ จากหลักการว่า**การที่เด็ก ๆ จะเจ็บป่วยหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ 2 อย่าง คือ ภูมิคุ้มกันของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค และ สิ่งแวดล้อมรวมถึงการเลี้ยงดู**ค่ะ

**วิธีการควบคุมปัจจัยด้านภูมิคุ้มกันของร่างกาย**ก็คือการทำให้ลูกมีสุขภาพที่แข็งแรงซึ่งเริ่มจากอาหารนั่นเองค่ะ ตั้งแต่แรกเกิดเด็กๆ ควรได้ทานนมแม่ซึ่งมีภูมิคุ้มกันจากคุณแม่ผ่านทางน้ำนมอย่างมากมายชนิดที่นมผงยี่ห้อใดก็สู้ไม่ได้ จนถึงอายุ 6 เดือนเป็นอย่างน้อย หรือถ้าคุณแม่สามารถให้นมได้นานกว่านี้ก็จะยิ่งดีมากๆ ค่ะ หลังจากอายุ 6 เดือนขึ้นไปก็ควรจะได้ทานอาหารเสริมที่เหมาะสมครบ 5 หมู่ ตามจำนวนมื้อที่ควรได้รับในแต่ละวัย นอกจากนี้การออกกำลังกายและนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รวมทั้งการได้รับวัคซีนป้องกันโรคให้ครบถ้วนตามวัย และพิจารณาการได้รับวัคซีนเสริมต่างๆ ก็จะช่วยทำให้ลูกมีร่างกายที่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่สมบูรณ์พร้อมที่จะต่อสู้กับเชื้อโรคค่ะ

**ส่วนการควบคุมปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดู** คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถทำได้โดยสอนให้ลูกรู้จักวิธีป้องกันการติดเชื้ออย่างง่ายๆ เช่น การล้างมือให้สะอาด โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารและหลังสัมผัสสิ่งสกปรก ทานแต่อาหารที่ปรุงสุกใหม่ รู้จักการใช้ช้อนกลางเวลาทานอาหาร



ร่วมกับเพื่อนๆ ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวเช่น แก้วน้ำ หรือ แปรงสีฟันร่วมกับเพื่อน ไม่เข้าไปคลุกคลีกับเพื่อนที่ป่วย เป็นต้น โดยสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้การสอนได้ผลคือ คุณพ่อคุณแม่ควรทำให้ดูเป็นแบบอย่าง อย่างสม่ำเสมอด้วยนะคะ นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่อาจลองสอบถามคุณครูว่าที่โรงเรียนมีระบบการคัดกรองแยกเด็กที่ป่วยและการดำเนินการในกรณีมีโรคติดต่อระบาดในโรงเรียนอย่างไรบ้าง รวมทั้งถ้าลูกป่วยก็ไม่ควรจะไปโรงเรียนเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่เพื่อนๆ เช่นกันคะ

จากที่หมอลေးมาทั้งหมดก็คงจะสรุปได้ง่ายๆ ว่าคุณพ่อคุณแม่สามารถลดโอกาสในการเจ็บป่วยของลูกในวัยเรียนได้โดยการส่งเสริมให้เค้ามีสุขภาพที่แข็งแรงและเรียนรู้วิธีการป้องกันการติดเชื้อ นั่นเองคะ

ตอบโดย : รศ. พญ. วรวิรัตน์ สิชฌรังษี (กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกัน นักเขียน ผู้เชี่ยวชาญอิสระของ the Asianparent )

**คำถาม :** ขอคำแนะนำเรื่องการสอนลูกทำการบ้าน

**คำตอบ :** "การบ้าน" ของลูกนับเป็นปัญหาใหญ่ของพ่อแม่ เพราะมีพ่อแม่หลายๆ คู่สอนการบ้านลูกไม่เป็นหรือไม่มีเวลาที่จะสอนการบ้านให้ลูก ไม่ดีแน่...หากจะปล่อยให้ลูกให้ทำการบ้านเองโดยไม่มีพ่อแม่ผู้ปกครองเอาใจใส่ดูแล ซึ่งจะทำให้เด็กไม่เข้าใจบทเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง ทำให้มีผลการเรียนอ่อนแอสะสมมาเป็นเวลานาน และผลร้ายที่สุดคือสอบตก ซึ่งทำให้เด็กรู้สึกไม่ดีกับตนเองและอับอายเพื่อน ทำให้ไม่ชอบเรียน ไม่อยากเรียน และรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ เรียนไม่ได้และหันไปใส่ใจเรื่องอื่นที่อาจทำให้มีปัญหาได้

จริงๆ แล้วการสอนหรือการฝึกให้ลูกทำการบ้านไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไร สำหรับพ่อแม่ที่ไม่มีเวลา อาจฝากให้ลูกเรียนพิเศษตอนเย็นเพื่อให้คุณครูเป็นผู้สอนลูกทำการบ้านแทนก็ได้ สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองที่มีเวลาสอนการบ้านลูก เรามาช่วยกันดูแลให้เด็กทำการบ้านและทบทวนบทเรียนกันตามขั้นตอนดังนี้

- เมื่อกลับมาถึงบ้าน อย่าเพิ่งให้เด็กเล่น ต้องให้ลูกทำการบ้านที่โต๊ะเรียนของลูกและดูแลลูกให้ทำการบ้านให้เสร็จเรียบร้อยทุกวัน ต่อจากนั้นพ่อแม่ก็ตรวจสมุดการบ้านลูกให้เรียบร้อย
- ขณะที่ลูกทำการบ้าน หากเป็นเด็กเล็ก พ่อแม่ต้องช่วยเหลือ อธิบาย สอน แนะนำและดูแลให้

ลูกทำ เมื่อลูกมีปัญหาก็ให้คำแนะนำได้เมื่อลูกทำเสร็จแต่ละวิชา

- ทบทวนบทเรียนวิชาต่างๆ ที่ลูกเรียนมาทุกวัน ให้แน่ใจว่าลูกเข้าใจ รู้เรื่องสิ่งที่เรียนมาเพราะหากลูกไม่เข้าใจแล้วปล่อยให้จะเป็นการสะสมความไม่เข้าใจ และจะเป็นปัญหา ให้ลูกเบื่อ ไม่อยากเรียน หรือเรียนอ่อน พ่อแม่ควรแก้ปัญหาความไม่เข้าใจบทเรียนของลูกให้ได้
- คุณดูแลให้ลูกจัดกระเป๋านักเรียน ตารางสอน เครื่องเขียนและอุปกรณ์การเรียนให้เรียบร้อยทุกวัน หากคุณแม่ได้ดูแลลูกทุกวันติดต่อกันเป็นปีๆ ลูกก็จะมีนิสัยรับผิดชอบ ดูแลตนเอง ควบคุมตนเองได้

พ่อแม่ผู้ปกครองต้องเชื่อและยอมรับว่า การทำการบ้านด้วยตัวของเด็กเองต้องมีการฝึกด้วยการดูแลช่วยเหลือ ชี้แนะ และควบคุมในระยะแรกๆ ซึ่งหากทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเป็นเวลานาน ในที่สุดลูกก็จะรับผิดชอบทำได้เอง เมื่อถึงเวลาที่จะทำการบ้านเอง การดูแลลูกอย่างใกล้ชิดทุกชั้นตอนสักระยะหนึ่ง ลูกก็จะเรียนรู้ว่านี่คือสิ่งที่ลูกต้องทำ ลูกก็จะค่อยๆ ทำ ในที่สุดลูกก็จะทำทุกวัน

ไม่ยากเลยใช่ไหมสำหรับการสอนและฝึกให้ลูกทำการบ้าน เพราะการฝึกให้ลูกรู้จักช่วยเหลือตนเองในการทำการบ้านเป็นการสร้างนิสัยที่ดีๆ อย่างหนึ่งให้กับลูก หากเด็กขาดการฝึกฝนหรือไม่ได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด จะทำให้เกิดปัญหาและเสียเวลามากในการแก้ไข ยิ่งถ้าปล่อยให้จนเด็กโตก็จะยิ่งแก้ยากหรืออาจแก้ไม่ได้ เป็นปัญหาใหญ่และนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น ฉะนั้น...ฝึกเสียตั้งแต่ลูดยังเล็กๆ นี่แหละ แล้วลูกจะเป็นเด็กที่มีความรับผิดชอบในเรื่องที่ได้รับมอบหมาย จะทำให้ลูกเติบโตอย่างมั่นใจ อบอุ่น ปลอดภัย สร้างนิสัยที่ดี มีระเบียบวินัยในการทำการบ้าน เป็นการป้องกันปัญหาการเรียน และสร้างนิสัยในการทำงานให้เสร็จ มีความรับผิดชอบก็จะนำพาไปสู่ความสุขและความสำเร็จในอนาคต

ที่มา : <http://www.samrak.net/blog/blogdesc.php?blog=90708133823>



# นานาทัศนะ

## หากพอได้ 1 ข้อ

เมื่อไหร่ที่เทศกาลเฉลิมฉลองขึ้นปีใหม่ เราทุกคนล้วนจะมีคำอวยพรดีๆ ให้แก่กัน และกัน โดยปรารถนาให้ทุกคนที่ได้รับพรนั้นสมหวังสมความปรารถนา และพบเจอในสิ่งที่ดีๆ ตลอดปี เราลองมาอ่านความคิดของเด็กๆ ชาวอรัญมาเฒ่าะคะในปีใหม่นี้ หากเด็กๆ พอพอ ได้ 1 ข้อพอเด็กๆ ออกจากได้พออะไรกันบ้าง

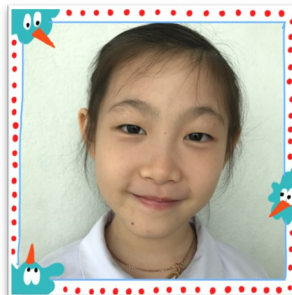


ผมอยากขอให้ทุกๆ ช่วงเทศกาลปีใหม่ ไม่มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นเลยครับ ผมส่งสารครอบครัวของคนที่ต้องเกิด ความสูญเสียครับ

อ.ช.นพอนันต์ อากสุทธิ  
\*ปุม\*  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผมอยากขอพรให้คุณพ่อ คุณแม่ ของผม ทำงานได้เงินเยอะๆ ครับ จะได้มีเงินไว้ใช้ในอนาคตรครับ

อ.ช.จักร์พัชร ปรัชญบวรวิรักษ์  
\*เพชร\*  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1



อยากให้มีซานตาคลอสจริงๆ เพราะเด็กๆ ทุกคนจะได้รับความสุขและของขวัญจากซานตาคลอสคะ

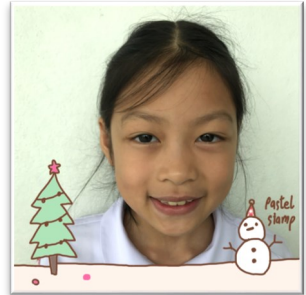
อ.ญ.นอริช งามวิไลกร \*แป้ง\*  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

อยากให้เราเมืองไทยมีหิมะตกค่ะ อยาก  
 เห็นบรรดาอากาศหน้าหนาวของเมืองไทย  
 เปลี่ยนไป และหนูก็อยากปั้นตุ๊กตา  
 หิมะด้วยค่ะ



อ.ญ.รุ่งังไพลิน ทิฆอศิ \*มีตั้งค์\*  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ขอให้ตัวหนู และ  
 ทุกๆ คน มี  
 สุขภาพร่างกาย  
 แข็งแรงค่ะ



อ.ญ.พัฒนันธิ ถินานนท์ \*ไธ\*  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

อยากขอให้ทุกๆ คน มีความสุขตลอดทั้งใน  
 ปี 2561 เลยค่ะ



อ.ญ. ฉนิชกุล จิตตชาไลธธ \*เคลียร์\*  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1



ผมอยากขอ  
 พรให้ตัวผม  
 เรียนได้เกรด  
 เฉลี่ย 4.00  
 สักครั้งหนึ่ง  
 ค่ะ

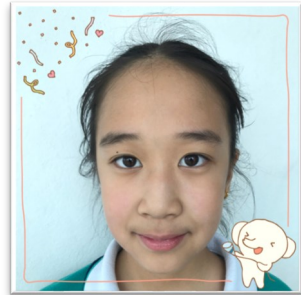
อ.ช.เชษฐ พวงฉนฉาร \*เชษฐ\*  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3



ขอพรให้คุณยาย  
หายป่วยเร็วๆ  
เพราะคุณยายเพิ่ง  
ได้รับบาดเจ็บจาก  
การตกบันไดค่ะ

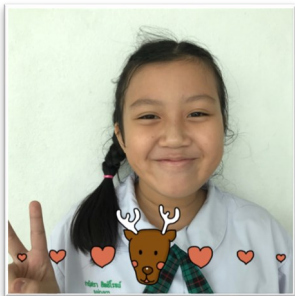
อ.ญ.ฉวีภาภา บุญชิง \*ไผ่หลิว\*  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ขอให้ตัวหนูและน้อง ได้มีเวลาอยู่กับ  
พ่อ - แม่ ไปนานๆ ที่สุด เท่าที่จะ  
นานได้เลยค่ะ



อ.ญ.นภศมล เกตธา \*ฉัฝ\*  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

หนูอยากขอพรให้หนูได้ไปเที่ยว  
ต่างประเทศค่ะ หนูอยากไปสัมผัส  
บรรยากาศอากาศหนาวๆ ที่  
ต่างประเทศค่ะ



อ.ญ.ปภาณิสรา อิทธิโรจน์  
\*ฉ่ายปาน\*  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

อยากขอพรให้ตัว  
ผมเองเล่นเทนนิส  
เก่งๆ ผมข้อมแขนใ้  
มากครับ ผมอยาก  
เก่งแบบบิตติฮันต์  
บองโลกเลยครับ



อ.ช.ศรัณวิษณุ ประพันธ์ \*ไนท์\*  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3



# สุขภาพดีชีวิตมีความสุข

แหล่งที่มา : <https://www.honestdocs.co/6-common-winter-diseases>

## เตือนภัย 6 โรคยอดฮิต! ที่มากับหน้าหนาว

หน้าหนาว หรือ ฤดูหนาว เป็นช่วงของเวลาที่อากาศจะเย็นลงจากเดิม และในบางพื้นที่อาจจะเย็นลงโดยเฉียบพลัน ทำให้อุณหภูมิภายในร่างกายของเราต้องปรับอย่างรวดเร็ว เพื่อรับมือกับอุณหภูมิกายนอก จากสภาวะอากาศแบบนี้ทำให้เกิดโรคได้ง่ายกว่าปกติ โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีอาการป่วยหรือสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงมาอยู่แล้ว ซึ่งคนในกลุ่มเหล่านี้ ต้องระมัดระวัง 6 โรคที่มากับหน้าหนาว คือ **ไข้หวัด, ไข้หวัดใหญ่, ปอดบวม, ไซนัส, อูจจาระร่วง และ ไข้สวกใส** แต่ได้ยินชื่อก็มากแล้ว เราจะควรศึกษาเรื่องของอาการและการรักษาไว้เพื่อเป็นการป้องกัน ก่อนที่จะเกิดกับคนใกล้ชิดหรือแม้แต่ตัวเราเอง



### 1. โรคไข้หวัด

ไข้หวัดถือเป็นโรคที่สามารถเป็นได้แทบจะทุกฤดูกาล แต่ในหน้าหนาวจะเป็นได้ง่ายและบ่อยขึ้นมากกว่าปกติถึง 2 เท่า ทำให้เราประมาทกับโรคที่ดูจะธรรมดาไม่ได้ เพราะถ้าดูแลรักษาอาการไม่ดีหรือไม่ดีขึ้นก็อาจจะทำให้กลายเป็นไข้หวัดใหญ่ไปได้ง่ายๆ สำหรับไข้หวัดนั้น เกิดจากเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคในทางเดินหายใจ เชื้อที่พบ

ง่ายคือเชื้อ "**โรโนไวรัส**" ที่ทำให้เกิดโรคไข้หวัดธรรมดาที่มักจะเกิดอาการคัดจมูก, น้ำมูกไหล, ไอจาม, คัดคอบ เป็นอาการนำ แล้วก็จะเริ่มมีไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ และปวดเมื่อยตามตัว

### **\*\*วิธีการรักษา**

โรคนี้สามารถรักษาได้โดยการ พักผ่อนให้มากๆ, ดื่มน้ำให้บ่อย, เช็ดตัวทุกชั่วโมงเมื่อมีอาการตัวร้อน และทานยารักษาตามอาการ แต่ถ้ามีไข้สูงติดต่อกันนานก็ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อดูอาการต่อไป

### **\*\*ดูแลตัวเองอย่างไร**

ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย, ออกกำลังกายสม่ำเสมอ, หลีกเลี่ยงสภาวะแวดล้อมที่มีแต่มลพิษ และหลีกเลี่ยงการไอจามใส่ผู้อื่น เพราะใช้หวัดสามารถติดได้ง่ายทางการจามหรือไอใส่กัน ทางที่ดีเมื่อเป็นแล้วควรมีหน้ากากอนามัย เพื่อเป็นการป้องกันเมื่อต้องไปอยู่ในสถานที่ชุมชน, และพยายามเน้นรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงๆ เพราะวิตามินซีจะช่วยในเรื่องของการระงับอาการไข้หวัดได้เป็นอย่างดี

## **2. โรคไข้หวัดใหญ่**

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่อาการจะคล้ายๆ กับไข้หวัดธรรมดา แต่จะมีอาการที่รุนแรงกว่าและอาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้ ไข้หวัดใหญ่เกิดจากการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน เชื้อต้นเหตุเป็น "**อินฟลูเอนซาไวรัส**" จะทำให้มีอาการ หนาวสั่น, ไข้สูง, เจ็บคอ, ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและศีรษะอย่างรุนแรง และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย



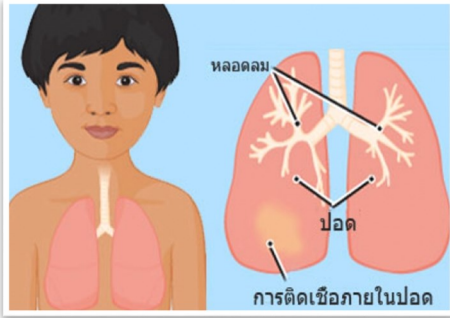
### **\*\*วิธีการรักษา**

การรักษาจะคล้ายๆ กับโรคไข้หวัด เมื่อเริ่มเป็นควรดื่มน้ำให้มากเพื่อลดอุณหภูมิของร่างกาย, เช็ดตัวทุกชั่วโมง และทานยารักษาตามอาการ แต่ถ้าไข้สูงเมื่อไหร่ให้รีบไปพบแพทย์โดยทันที

### **\*\*ดูแลตัวเองอย่างไร**

สำหรับผู้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำ เด็กเล็ก, หญิงตั้งครรภ์, คนชรา, และผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรัง ให้ไปรับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ตามโรงพยาบาล หรือสถานเอนามัยทั่วประเทศ ไม่ใช่สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

ไม่ว่าจะเป็น แก้วน้ำ, ผ้าเช็ดหน้า-เช็ดตัว, ช้อน เป็นต้น ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง ไอหรือจาม ควรใส่ หน้ากากอนามัย ก่อนออกจากบ้านเมื่อเริ่มมีอาการ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ และใช้ทิชชูเปียก ทำความสะอาดพื้นผิว และสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ



### 3. โรคปอดบวม

ปอดบวมคือภาวะปอดอักเสบ จากเชื้อแบคทีเรีย หรือ เชื้อไวรัสที่มีมากเกินไป จนทำให้มีหนอง และ สารปนเปื้อนอย่างอื่นในถุงลม สาเหตุมักจะมีอยู่ในน้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย สามารถแพร่กระจายออกมาเวลา ไอ จาม หรือการสำลักน้ำลาย เศษอาหาร และน้ำย่อย

อาการเด่นๆ คือ ไอ, จาม, มีเสมหะมาก, แน่นหน้าอกจนหายใจไม่ออก, คัดจมูก แล้วเริ่มมีไข้สูงเกิน 2 วัน โรคปอดบวมมักจะพบหลังจากการเป็นไข้หวัดเรื้อรัง หรือในคนที่โรคหอบหืด พบบ่อยในฤดูหนาว โดยเฉพาะกับกลุ่ม คนชรา และเด็กเล็กอายุระหว่าง 5 - 10 ขวบ หรือต่ำกว่า

#### \*\*วิธีการรักษา

โรคนี้ค่อนข้างเรื้อรังจึงต้องระมัดระวังในการรักษา หากไม่สบายต้องเฝ้าดูอาการอย่างใกล้ชิด ควรดื่มน้ำบ่อยๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่เอื่อยง่าย และถ้าหากมีไข้ ตัวร้อนให้เช็ดตัวเรื่อยๆ แล้วทานยาลดไข้เพื่อรักษาอาการ อาการจะค่อยๆ ดีขึ้น และหายภายใน 1 สัปดาห์ แต่ถ้าหากไม่ดีขึ้น มีอาการซึมลง, ไข้สูง, ทานอาหารและน้ำไม่ได้, ไอ, หายใจเร็ว, หายใจมีเสียง ให้รีบไปพบแพทย์ โดยด่วน เพราะนั่นคืออาการ ของโรคปอดบวมเริ่มแรก

#### \*\*ดูแลตัวเองอย่างไร

เมื่อรู้ว่าตัวเองเริ่มมีอาการไข้หวัดให้รีบรักษาและพบแพทย์สม่ำเสมอ ดื่มน้ำอุ่น อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก สำหรับเด็กเล็กให้รับการฉีดวัคซีนปอดบวมที่โรงพยาบาล หรือสถานอนามัย ใกล้บ้าน หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด และหมั่นล้างมือทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน

### 4. ไข้หวัด

หวัดเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า "รูบิโอร่าไวรัส" เป็น RNA ไวรัสที่พบได้มากในจมูก และลำคอของผู้ที่เป็น อาการของโรคจะคล้ายไข้หวัด คือ มีไข้ก่อน แล้วจึงมีน้ำมูก มักไอแห้งตลอดเวลา



ตาและจมูกจะแดง ในเด็กจะมีไข้สูงประมาณ 3 - 4 วัน แล้วจึงขึ้นผื่นแดงๆ ที่หลังหู ลามไปยั้งหน้า และร่างกาย ผื่นจะค่อยๆ โตขึ้น และมีสีเข้มขึ้น สังเกตได้ว่าก่อนหน้าที่เด็กจะเป็น จะมีตุ่มใสๆ ขึ้นในปาก ตรงกระพุ้งแก้มและพันagramบน ซึ่งจะเป็นตุ่มที่เกิดเฉพาะในโรค "หัด" เท่านั้น และจะขึ้นอย่างรวดเร็วกายใน 24 ชม. พอผื่นออกได้ประมาณ 2 - 3 วัน อาการก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ เพียงแต่สิ่งที่ต้องระวังคือ โรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม, อุจจาระร่วง, สมออักเสบ, และหูชั้นกลางอักเสบ การติดต่อจะติดต่อทางลมหายใจ ไอ จาม รดกัน ช่วงเวลาเสี่ยงโรคนี้คือ "ฤดูหนาว" โดยเฉพาะในเดือน มกราคม จะมียอดของผู้ที่ป่วยเพิ่มขึ้นทุกปี ในกลุ่มเสี่ยงของโรคนี้คือ เด็กเล็ก และเด็กในวัยเรียน ช่วงอายุ 5 - 9 ขวบ

### \*\*วิธีการรักษา

ให้ทานยาลดไข้ รักษาตามอาการ และพาไปพบแพทย์ และไปตามนัดเสมอ เพื่อแพทย์ที่จะได้ติดตามรักษาอาการได้อย่างต่อเนื่อง

### \*\*ดูแลตัวเองอย่างไร

หลีกเลี่ยงแหล่งที่มีเชื้อ ผู้คนพลุกพล่าน และใส่หน้ากากอนามัย ทุกครั้งเมื่อจำเป็นต้องไปฉีดวัคซีนรวม หัด หัดเยอรมัน และคางทูม ซึ่งเด็กทุกคน ต้องได้รับวัคซีนนี้ อยู่แล้วเมื่ออายุ 9 -12 เดือน และกระตุ้นอีกครั้งเมื่ออายุ 6 ขวบ หมั่นล้างมือทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน



## 5. โรคอุจจาระร่วง



อุจจาระร่วงส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก "เชื้อโรต้าไวรัส" และมักพบในเด็ก อายุต่ำกว่า 5 ขวบ ที่พบบ่อยที่สุดคือเด็กอายุ 6 - 12 เดือน เพราะเด็กในวัยนี้ กำลังเป็นวัยเรียนนู้ และชอบที่จะหยิบของทุกสิ่งเข้าปาก โดยที่เชื้อตัวนี้จะแฝงอยู่ในสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็ก มักจะพบได้มากในช่วง เดือนตุลาคม - กุมภาพันธ์ อาการของโรค คือเด็กจะถ่ายเหลวเป็นน้ำ จะมีอาการไข้และอาเจียนร่วมด้วย มักมีกันแดงโดยปกติแล้ว อาการถ่ายเหลวจะหายภายใน 3 - 7 วัน แต่ก็ยังต้องดูแลใกล้ชิดและสังเกตลักษณะของอุจจาระด้วยว่ามีเลือดหรือมูก

เลือดปนออกมาด้วยหรือไม่ ถ้ามีปนออกมาแล้วมีอาการหวัดร่วมด้วยให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาต่อไป

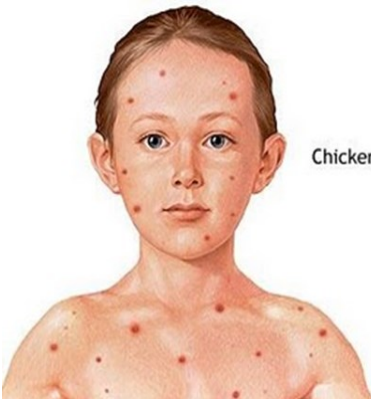
### \*\*วิธีการรักษา

หากเด็กถ่ายมากจนเสียน้ำ ให้จิบสารละลายเกลือแร่บ่อยๆ แต่บ่อยๆ ไปทั้งวันเพื่อรักษาอาการขาดน้ำ สังเกตง่ายๆ คือเด็กจะเริ่มปากแห้ง กระหายน้ำ ปัสสาวะน้อย ก็ให้จิบโดยทันที แต่ถ้าเด็กไม่สามารถทานเกลือแร่ได้ ก็ต้องใช้เป็นการให้น้ำเกลือทางเส้นเลือดแทน และอย่างอดอาหาร เพราะจะยิ่งทำให้ร่างกายขาดสารอาหารซ้ำเข้าไปอีก เพียงแต่เปลี่ยนอาหาร ให้เน้นอาหารจำพวกแป้ง และโปรตีนที่ละน้อยๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ผักและผลไม้ ส่วนเด็กที่ยังดื่มนมอยู่ ก็ให้ดื่มนมได้ตามปกติ

### \*\*ดูแลตัวเองอย่างไร

ให้ความสำคัญกับสุขอนามัยภายในบ้าน เพราะเชื้อไวรัสตัวนี้อยู่รอบๆ ตัวเรา ให้ล้างมือทุกครั้งที่ยหยิบจับของสกปรก ทำความสะอาดสถานที่ ของเล่นของใช้บ่อยๆ และหลีกเลี่ยงการพาเด็กเล็กไปสถานที่ที่แออัด หรืออีกทางเลือกหนึ่ง คือพาเด็กไปรับการหยอดวัคซีนที่โรงพยาบาล โดยจะหยอดวัคซีนในเด็กอายุ 2 - 4 เดือน แต่ราคาของวัคซีน ตัวนี้อาจมีราคาสูง คุณพ่อ คุณแม่อาจจะต้อง พิจารณาดูตามความเหมาะสม

## 6. ไขุสุกใส



Chickenpox

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อ "วาริเซลลาไวรัส" หรือ "Human herpesvirus type 3" ติดต่อกันได้โดยการสัมผัสตุ่มน้ำใสโดยตรง หรือการสัมผัสของใช้ เช่น แก้วน้ำ, ผ้าเช็ดหน้า-เช็ดตัว, ผ้าห่ม, ที่นอน หรือสูดหายใจเอาละอองของตุ่มน้ำเข้าไป พบมากในเด็กวัยเรียนที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี โดยเฉพาะในเด็กอายุ 5 ขวบขึ้นไป ในผู้ใหญ่จะพบได้น้อยกว่า มักจะเกิดกับผู้ที่ยังไม่เคยเป็นโรคนี้อีก่อน สำหรับคนที่เคยเป็นแล้ว ก็จะไม่กลับมา

เป็นอีก โรคสุกใสจะมาในช่วงปลายฤดูหนาว เดือนมกราคม - มีนาคม แต่ก็พบได้ประปรายตลอดทั้งปี อาการจะมีไข้ต่ำ ๆ , เบื่ออาหาร, ปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการจะคล้าย ๆ ไข้หวัดใหญ่มาก่อน แต่จะมีผื่น หรือตุ่มขึ้นตามมาทันที เริ่มแรกจะขึ้นเป็นผื่นแดงก่อน แล้วก็จกลายเป็นตุ่มน้ำใส ๆ และมีอาการคัน ต่อมาก็จะกลายเป็นหนอง ตุ่มจะขึ้นตามไฝมม แล้วลุกลามไปยัง หน้า แขน ขา ลำตัว และแผ่นหลัง จะทยอยขึ้นจนหมดทั้งตัว ภายใน 4 วัน หลังจากนั้น จะแห้งและตกสะเก็ดไปเองใน 5 - 10 วัน และอาการไข้ก็จะเริ่มค่อย ๆ ดีขึ้น

#### \*\*วิธีการรักษา

ให้รักษาตามอาการ เมื่อมีไข้ก็ให้ทานยาลดไข้ งดการใช้ของร่วมกับผู้อื่น ให้หยุดพักจนกว่าจะหายดี และห้ามไปแคะ แกะเกา บริเวณตุ่ม เพราะอาจทำให้เกิดการอักเสบ เป็นแผลเป็นได้ โดยส่วนมากโรคนี้ไม่ต้องไปพบแพทย์ เพราะจะมีอาการป่วยไม่นานไม่มีโรคแทรกซ้อน และจะอาการหายไปเอง

#### \*\*ดูแลตัวเองอย่างไร

ในปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคนี้แล้ว ซึ่งฉีดได้ตั้งแต่เด็ก อายุ 1 ปีขึ้นไป ผู้ใหญ่ในรายที่ยังไม่เคยเป็น ก็สามารถไปฉีดวัคซีนนี้ป้องกันได้เช่นกัน โรคนี้ติดต่อได้ง่ายแค่เพียงการสัมผัส เพราะฉะนั้นต้องระวัง เมื่อเจอผู้ที่เป็นโรคนี้ ต้องหลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกัน และสัมผัสถูกตัวกัน แต่ในคนที่เป็โรคนี้แล้ว ก็สามารถอยู่ร่วมกับผู้ที่เป็นได้ตามปกติ

ทั้ง 6 โรคนี้ เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้ดี ในช่วงฤดูหนาว เพราะติดต่อได้ง่ายแค่การไอ, จาม หรือแค่สัมผัสกัน ทางกรมควบคุมโรคจึงได้มีการออกประกาศเตือนโรคเหล่านี้ในฤดูหนาวของทุกปี โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง และผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังอย่างเช่น โรคเบาหวาน, โรคหัวใจ, โรคปอด, และโรคโลหิตจาง เนื่องจากมีระดับภูมิคุ้มกันโรคต่ำ จึงควรที่จะดูแลตัวเองเป็นพิเศษ **ทำร่างกายให้อบอุ่น ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง 5 หมู่ รักษาความสะอาด ล้างมือทุกครั้งที่สัมผัสสิ่งสกปรก ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ของมีนเมาทุกชนิด** ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายของเราได้สดใสแข็งแรง ต้านทานโรคร้าย และโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



# โรงเรียนอรรณพ

299/26 ซอยบ้านสวน-เกษตรบุรีฯ12 ตำบลเกษตรบุรีฯ อำเภอเมืองเชียงใหม่ 20000  
โทรศัพท์ : 09 8456 7111 , 09 8456 7222 E-mail : office@rommai.com

STAMP

