



แบบเรียน

อนุสภากาชาด

ปีประสมปีที่ ๓

ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ

โดย

ดร. หาดพงศ์

โดยที่ ไทยวัฒนาพานิช

369.463

๔ 482 W



0675

แบบเรียน

อนุสฎาภาษาด

สำหรับชนประณมปีที่ ๓

ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ

นายชาญ นาคพงศ

เรียบเรียง 2545

กรมศิลปากร

พิมพ์ครั้งแรก ๓๐,๐๐๐ ฉบับ

ราคา ๒.๐๐ บาท

พิมพ์จำหน่ายที่ ไทยวัฒนาพานิช
เลขที่ ๑๘ ถนนไมตรีจิตต์ ซอยนานา
(หรือซอยข้างห้างเชยชาวลีสานจีน)

พระนคร โทรศัทพ์ ๒๐๘๐๑

สงวนลิขสิทธิ์

เลขห้อง 2/4

เลขหมู่ 369.463
8482W

เลขทะเบียน

คำชี้แจง

วิชาหนังสือภาษาชาติ เป็นอุปกรณ์สำคัญของ
การศึกษาแห่งชาติ แบบเรียนวิชาชาติตลอดมา
นานแล้ว ทำให้ครูและนักเรียนประสบความขัด-
ข้องในการสอนการเรียนอยู่มาก ห้างได้รับคำ
ปรารภจากครูหลายท่านว่า ห้างควรจัดทำแบบ
เรียนหนังสือภาษาชาติขึ้นจำหน่าย ให้เป็นประโยชน์
แพร่หลายเช่นเดียวกับแบบเรียนอื่น ๆ ของห้าง
ชยเนือง ๆ

ฉะนั้นห้างจึงได้ให้คนครหาญ นาคพงศ์ ผู้
สนใจในวิชา เรียบเรียงขึ้นโดยครบถ้วนตาม
หลักสูตร ดังที่ท่านได้ประจักษ์อยู่แล้ว หวังว่า
คงจะเป็นประโยชน์แก่ครูและนักเรียนตามสมควร

ไทยวัฒนาพานิช

๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๕๑

๖๘๕ บัญชีเรื่อง

ก. หมวดความรู้ หน้า

บทที่ ๓. กติกาการแข่งขันอนามัย ๓๒ ข้อ ๗

บทที่ ๒. กฎอนามัยเกี่ยวแก่ อาหาร ๓๕
น้ำ ๒๗

อากาศ ๓๗

บทที่ ๓. วิธีป้องกันโรคติดต่ออย่างง่าย ๆ ๔๔

หิด ๔๕

เหา ๔๗

หิด ๔๘

ตุ๊กใต้ ๕๒

ขี้นกสกปรก ๕๔

กาฬโรค ๕๗

หน้า
๖๘๕
๖๘๕

ไซทรพิษ หรือ ผีเสื้อ ๖๓

ไซจับดิน ๖๕

บทที่ ๔. อานหนังสือ ซึ่งประกอบด้วยบทเรียน
ที่เกี่ยวแก่หน้าที่ของต.ว.ด.ว. ๖๗

บทที่ ๕. วิชาการคดงอมนดิน และการ
ประหยดทรัพย์ ๗๐

๖. หมวดพยาบาล

(๑) วิชาพินาศทมิฬให้โตหัดหยุก
และไม่ให้เบบพิษ ๗๕

(๒) วิชาวางร่างกายทกลกครด และรักษา ๗๓

(๓) วิชาพยาบาลขอเคดด และพนขอ
ทเคดด ๗๓

(๔) วิชาขับไฟไหมผ้า ๗๖

- (๕) วิชา^๑ร^๒ก^๓ษ^๔า^๕บ^๖า^๗ด^๘เ^๙ม^{๑๐}ด^{๑๑}ท^{๑๒}ก^{๑๓}ไฟ^{๑๔}ไหม^{๑๕}
ห^{๑๖}ร^{๑๗}อ^{๑๘}น^{๑๙}า^{๒๐}ร^{๒๑}อ^{๒๒}น^{๒๓}ด^{๒๔}ว^{๒๕}ก ๘๗

ก. ห^{๒๖}ม^{๒๗}ว^{๒๘}ด^{๒๙}ก^{๓๐}า^{๓๑}ร^{๓๒}บ^{๓๓}า^{๓๔}น

- (๑) ก^{๓๕}า^{๓๖}ร^{๓๗}ร^{๓๘}ก^{๓๙}ษ^{๔๐}า^{๔๑}บ^{๔๒}ด^{๔๓}เ^{๔๔}ให้^{๔๕}ส^{๔๖}ะ^{๔๗}ร^{๔๘}า^{๔๙}ด^{๕๐}ร^{๕๑}เ^{๕๒}ย^{๕๓}บ^{๕๔}ร^{๕๕}อ^{๕๖}ย ๓๐๐
- (๒) วิชา^{๕๗}ว^{๕๘}า^{๕๙}ด^{๖๐}ด^{๖๑}ะ^{๖๒}ร^{๖๓}อ^{๖๔}ง^{๖๕}เ^{๖๖}ด^{๖๗}ะ^{๖๘}บ^{๖๙}ด^{๗๐}ท^{๗๑}น^{๗๒}อ^{๗๓}น ๓๐๒
- (๓) วิชา^{๗๔}ด^{๗๕}า^{๗๖}ก^{๗๗}ว^{๗๘}ย^{๗๙}ช^{๘๐}า^{๘๑}ม^{๘๒}เ^{๘๓}ด^{๘๔}ะ^{๘๕}ภ^{๘๖}า^{๘๗}ช^{๘๘}น^{๘๙}ะ^{๙๐}ต^{๙๑}า^{๙๒}ง^{๙๓} ๓๐๗
- (๔) ก^{๙๔}า^{๙๕}ร^{๙๖}ช^{๙๗}ว^{๙๘}ย^{๙๙}ด^{๑๐๐}เ^{๑๐๑}ด^{๑๐๒}เ^{๑๐๓}ม^{๑๐๔}เ^{๑๐๕}ให้^{๑๐๖}ร^{๑๐๗}อ^{๑๐๘}ง^{๑๐๙}ไ^{๑๑๐}ด^{๑๑๑}า^{๑๑๒}ง^{๑๑๓}ๆ^{๑๑๔}ว^{๑๑๕}าง^{๑๑๖}
เ^{๑๑๗}ก^{๑๑๘}ะ^{๑๑๙}เ^{๑๒๐}ก^{๑๒๑}ะ^{๑๒๒}เ^{๑๒๓}ม^{๑๒๔}เ^{๑๒๕}ย^{๑๒๖}ู่^{๑๒๗}ก^{๑๒๘}บ^{๑๒๙}ท^{๑๓๐} ๓๑๓
- (๕) วิชา^{๑๓๑}ร^{๑๓๒}ด^{๑๓๓}น^{๑๓๔}า^{๑๓๕}ค^{๑๓๖}น^{๑๓๗}เ^{๑๓๘}ม^{๑๓๙} ๓๑๓

ง. ห^{๑๔๐}ม^{๑๔๑}ว^{๑๔๒}ด^{๑๔๓}ก^{๑๔๔}า^{๑๔๕}ร^{๑๔๖}ช^{๑๔๗}ว^{๑๔๘}ย^{๑๔๙}เ^{๑๕๐}ล^{๑๕๑}เ^{๑๕๒}อ^{๑๕๓} ๓๑๔

ค^{๑๕๔}ว^{๑๕๕}เ^{๑๕๖}ย^{๑๕๗}า^{๑๕๘}ง^{๑๕๙}ด^{๑๖๐}เ^{๑๖๑}ม^{๑๖๒}ค^{๑๖๓}บ^{๑๖๔}น^{๑๖๕}ท^{๑๖๖}ก^{๑๖๗}า^{๑๖๘}ร^{๑๖๙}ช^{๑๗๐}ว^{๑๗๑}ย^{๑๗๒}เ^{๑๗๓}ล^{๑๗๔}เ^{๑๗๕}อ^{๑๗๖} ๓๔๐



พระบาทสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ
บรมราชชนนี พระพันปีหลวง
ผู้ให้กำเนิดสภาอุณาโลมแดงรากฐานแห่งสภาภาษาไทย



สมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า
องค์สภานาธิกาแห่งสภาภาษาไทย

ประมวลการสอบ

วิชาอนุสภากาชาดชั้นประถมปีที่ ๓ (หญิง)

อัตราเวลาสอบตั้งปด้าหัดะ ๓.๐๐ ชั่วโมง

ก. ความรู้

๑. จักคักการแข่งชันอนามัยไคทั้ง ๓๒ ข้อ
แะประพฤคิตามนน

๒. รุจักกฎของอนามัย เกี้ยวแกอาหาร น้า
แะอากาศอย่าย่อ

๓. รุจักวิธีบองกันโรคคิตค่ออย่างง่าย ๆ
ตาม ประกาศ หรือ คำชแจง ของ กรมสาธารณสุข

[อนุ ป. ๓/๓]

เช่น วัชพืชของกัน กาฬโรค อหิวาตกโรค ไข้จับฉั่น
ไข้ทรพิษ และโรคผิวหนัง

๔. อ่านหนังสือ ซึ่งประกอบด้วยบทเรียนที่
เกี่ยวแก่หน้าที่พลเมือง และพงศาวดารท้องถิ่นใน
ที่พลเมือง และในทางศาสนา

๕. ระวังการรดน้ำต้นไม้และรักษา
ทรัพย์

ข. การพยาบาล

๑. รักษาอนามัย เพื่อให้โรคภัย และ
ไม่ให้เป็นพิษ

๒. รักษาร่างกายให้แข็งแรง และรักษา

๓. รักษาพยาบาลโรค และพบนโรค

๔. รักษาโรคไฟไหม้

๕. รุจกรักษามาตเณตถุกไฟใหม่ หรือ
นารอนตวกอยางเตกนอย

ค. การบ้าน

๑. รุจกรักษามให้สธาดเรียบรอย

๒. กวาดตอของ หรือบัตทนอนได

๓. ถ้างวยซามเป็น คตอดจนภาชนะต่าง ๆ

๔. ช่วยตเตไม้ให้ของไร่ต่าง ๆ วางเกรกะ
ไม้อยกบัท

๕. รตนาคนไม้ได

๖. การช่วยเหลือ (ต้องให้ทำได้ไม่น้อยกว่า
เดือนละ ๑๐ ครั้ง)

๑. ปรรนบตมทบวชอยคามบ้าน มีการช่วย
ให้อาหาร หารองร้นใจ มีดอกไมเกรองหอมต่าง ๆ

๑. องค์กร ประสานกับด้วยเครื่องเงินอันทำให้เบิกบาน
 เตาหรือฮานหนึ่งต่อให้พอง

๒. ชักชวนเด็กทั้งหลายให้ หือหรือฮายให้
 เล่นการเดิน

๓. ช่วยดูแลเด็กจนเด็กให้ได้รับความสุข

๔. หาอาหารให้เด็กทอคิดครัดส่นรับประทาน
 ในเวดากถางวัน

๕. แต่งงานให้เด็ก คอเด็กจนเด็ก ด้วยการยอม
 หรือพูดจาปราศรัยด้วย

๖. ช่วยทำกิจการของโรงเรียน นการรักษา
 ความสะอาดเป็นต้น

๗. แนะนำเด็กคนอื่นหรือชักชวนผู้เฒ่าผู้แก่
 ให้มีความอดสำหะ

๘. ชักชวนให้อ่านหนังสือพิมพ์ของอนุชกา
 ภาษาด ชื่อว่า "อนุชกาภาษาดอปกรณ" และแนะนำ
 ถึงวิธีที่จะใช้หนังสือพิมพ์นั้นให้เป็นประโยชน์

๙. ตกแต่งโรงเรียนด้วยดอกไม้ ใบไม้ เป็นต้น

๑๐. ปลูกและรักษาดินไม้ในบริเวณโรงเรียน
 และบ้าน

๑๑. ช่วยเหลือในการปลูกใจเพื่อนบ้าน

๑๒. เข้าให้แต่งประโยชน์อนามัย (ถ้ำ)

๑๓. รับผิดชอบตามถ้ำอนามัย (ถ้ำ)

๑๔. หานาถ้ำฮาดให้เป็นทานแก่นุชชยและถ้ำ

๑๕. ถนอมทรัพย์สมบัติเพื่อถ้ำฮาดประโยชน์

๑๖. ช่วยกันพิทักษ์อนามัยโรงเรียน มีการ

ช่วยแพทย์หรือนางพยาบาลจะมาโรงเรียน บอก

กล่าวผู้ปกครองนักเรียนว่าแพทย์ หรือนางพยาบาลจะมาโรงเรียนวัน เวลาใด และอ้อนวอนให้ผู้ปกครองมากับนักเรียนในวันและเวลาดังนั้น

๓๗. บอingkันอันตราย เช่นเก็บเปลือกกกล้วย
เศษกระเบื้อง กระจก ออกให้พ้นทางเดิน

๓๘. บอingkันชีวิตสัตว์ ซึ่งไม่เป็นอันตรายแก่คน

๓๙. ช่วยเหลือเด็กชาติต่าง ๆ ที่ตกทุกข์ได้ยาก
สมควรช่วย เช่นแบ่งทรัพย์สินที่กระหม่อมกระหม่อมไว้
หรือปันของเล่นของใช้สำหรับคนไปให้

๔๐. ช่วยขทางที่จะไปยังที่ใด ๆ บริเวณบ้าน
หรือตกแต่งหน่วยของตนได้

ก. หมวดความรู^๒
บทที่ ๑

กติกากาการแข่งขันอนามย์ ๑๒ ข้อ

(ซึ่งอนุสนธิจากคัมภีร์ของเจ้า และประพจน์ตามด้วย)

มีสภาษิตบทหนึ่งกล่าวว่ “ความไม่มโรค^๑
เป็นตาภอันประเสริฐ” สภาษิตนพระพุท^๒ทเจ้า
ท่านผู้สอนศาสนาพุทธได้ทรงกล่าวไว้ ความ
ไม่มโรค^๓เป็นตาภอย่างไร ถ้าคิดด^๔กจะเห็นได้ว่า
โรค^๕ภัย ไช้เจ็บ เกิดแก่ผู้ใด ย่อมทำ ให้ร่างกายไม่
แข็งแรง จิต^๖ค^๗ใจไม่ผ่องใส เสียเวลาประกอบ
การงาน และเสียทรัพย์ในการรักษาพยาบาล
นับว่าเป็นการเสียหาย ตรงกันข้าม ผู้ที่ร่างกาย
สมบูรณ์แข็งแรงย่อมมีความสุข ทำการงานและ

ประกอบอาชีพใดก็ต้องแคล้วไครบผลดี ไม่ต้อง
เสียเวลาและเสียเงินทอง ด้วยเหตุนั้นความไม่โรค
ภัยไรเจ็บเบียดเบียนพจนนเป็นลาภอันประเสริฐยิ่ง

แต่จะอย่างไรจึงจะไม่โรค ? ขอนเป็น

ความรูกวางขวาง มเืองต้องเรียนมาก แต่
อย่างไรก็ดี ผนความรเห็นพองกันว่า ถ้าจะไม่ให้
ร่างกายเกิดโรค ขอดำคณเบองแรกกคช การ
รักษานามยของตนให้ดี กล่าวโดยย่อ ได้
แก่การรักษาร่างกายให้สะอาด รุจกการกิน การ
ออกแรง และการพักผ่อนทถกคช เพื่อให้
ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และรุจกความประพฤติ
ทตต่าง ๆ ททำให้ตนเองและผอนไม่โรค

การรักษาร่างกายให้สะอาด แข็งแรง อนามัย
คอยู่เต็มอ เป็นเครื่องบองกันโรคได้คกว่าวชน

เพราะโรคไม่ใคร่มีโอกาสดำรงร่างกาย ถึงจะได้
 รับเชื้อโรคบ้าง เชื้อโรคก็ตั้งกำลังร่างกายไม่ได้
 เมื่อพลาดพลั้งเกิดเจ็บป่วยแทนที่จะเป็นมาก ก็เป็น
 ต่ำน้อย โรคภัยไข้เจ็บรอบร้อมกันไว้ก่อน มิให้
 เกิดขึ้นได้ ดีกว่าปล่อยให้เกิดขึ้นแล้วหาหมอหา
 ยามารักษา เสียเวลาเสียเงินตั้งกล่าวแล้ว เพราะ
 ฐานะการรักษานามยให้คิด คอการป้องกันไม่ให้
 ร่างกายเกิดโรค จึงเป็นวิธีที่ดีควรปฏิบัติ มี
 ผู้ภาษิตออกข้อหนึ่งว่า “กันดีกว่าแก้”

การรักษาอนามัยให้ดีขึ้นได้อย่างไร ?

วิธีรักษาอนามัยให้ดีขึ้นหลายข้อหลายอย่าง ซึ่ง
 เล็ก ๆ ไม่อาจจะรู้ได้โดยทั่วถึง แต่เนื่องจากการ
 รักษาอนามัยเป็นสิ่งสำคัญ ทุกคนควรปฏิบัติ

เพราะมีประโยชน์ป้องกันโรคได้ ดังกล่าวแล้ว
 ทางารอนต์ภาษาชาติ จึงได้กำหนดให้หวัช
 รักษาอนามัยของตนเองขึ้นไว้ ให้เด็กทั่วไปทุกคน
 ต้องจำ และฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นนิสัย เพื่เด็ก ๆ
 ทุกคนจะได้มีความแข็งแรง อนามัยดี ร่างกายสมบูรณ์
 แข็งแรง ไม่มโรค หวัชของตนเองเห็นอย่าง
 “กติกาการแข่งขันอนามัย” หมายความว่า ขั
 บังคับ การแข่งขัน บำรุงรักษาสุขภาพของร่างกาย
 มอข๑๒ ข๑ อนามัยดี ต้องท่องจำกติกานให้
 ได้ทั้ง ๑๒ ข๑ และต้องประพฤติตามกติกา
 นั้น ๆ ด้วย แข่งขันกันว่า ใครจะปฏิบัติตนข้อ
 บังคับได้ดีกว่ากัน ใครจะดีกว่ากัน และใครจะ
 มีอนามัยดีกว่ากัน ใครจะมีสุขภาพสมบูรณ์
 กว่ากัน ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑. ก่อนรับประทาน
 อาหาร ต้องล้างมือให้
 สะอาด เมื่อถ่ายอุจจาระ
 ปัสสาวะแล้ว ต้องล้างมือให้
 สะอาด



ข้อ ๒. รักษาเท้าให้
 สะอาด



ข้อ ๓. ใช้ปรองปรอง
 พันให้สะอาดก่อนเข้านอน
 และคั่นนอนเช้า



ข้อ ๔. ขาบน้ำจนตะ
๒ ครั้ง



ข้อ ๕. ใช้ผ้าเช็ดหน้า
ปิดปากเมื่อไอหรือจาม



ข้อ ๖. อย่าถ่มน้ำลาย



ข้อ ๗. อย่าเหวี่ยง
 ดินหรือตามปากกาและ
 ยางลบ ไม่บรรทัดเข้าปาก



ข้อ ๘. ตั้งตัวให้ตรง
 ขณะทบทวนหรือหนังสือ



ข้อ ๙. ดมกลิ่น
 มาก ๆ แต่อย่าดมหน้า
 กาแฟ



ข้อ ๑๐. กินผักสดและ
ผลไม้สดมากๆทุกวัน อย่า
กินเนื้อให้มาก



ข้อ ๑๑. เล่นกลางแจ้ง
ทุก ๆ วัน



ข้อ ๑๒. เปิดหน้าต่าง
เวลานอน หรือเปิดช่อง
ให้ลมเข้า ออก ได้ สะดวก
ถ้าหน้าต่างเราไม่มีลูกกรง



เวลานอน อย่าง น้อย วันละ ๓ ชั่วโมง

หมายเหตุ อย่าลืมว่า อนาคตมาถึงทุกคนต้อง
 ท่องกติกาส.๒ ขอนให้ จำได้ และ ประพฤติ
 ตามด้วย แข่งขันกันว่า ใครจะมีสุขภาพสม-
 บูรณ์ดีกว่ากัน

บทที่ ๒

กฎอนามัยเกี่ยวแก่อาหาร, น้ำ และอากาศ

๑. อาหาร

ก. อาหารคืออะไร

อาหารคือสิ่งที่เรารับประทานได้โดยไม่เป็นพิษ
 แก่ร่างกาย เมื่อย่อยแล้วมีประโยชน์ คือ ๑. ก่อ
 สร้างร่างกายเราให้เจริญเติบโต ๒. ให้ความ
 ร้อนคือทำให้ร่างกายอบอุ่น ๓. ให้เรามีกำลังทำ
 การงานต่างๆได้ ๔. เมื่อร่างกายของเราชำรุด

ชุดโซมหรือเสืยหาย เช่น เจ็บไข่อ่อนเพลีย
เรากัดอาหาร เข้าไปซ่อมแซม สิ่งสึกหรือชำรุด
ให้สมบูรณ์ดังเดิม

ข. อาหารจำเป็นและอาหารไม่จำเป็น

อาหารจำเป็นหมายถึงอาหารจำพวกที่ร่างกาย
มีความจำเป็นต้องใช้ ถ้าขาดไปจะมีชีวิต
อยู่ไม่ได้ อาหารจำพวกนี้ต้องรับประทานอยู่
เสมอ ได้แก่อาหารแข็งต่าง ๆ, เนื้อต่าง ๆ,
ไขมันต่าง ๆ, แร่ธาตุและเกลือต่าง ๆ ดังจะกล่าว
ต่อไป

อาหารไม่จำเป็น หมายถึงสิ่งที่ไม่เกิดประ
โยชน์แก่ร่างกายโดยตรง ไม่รับประทานอาหาร
จำพวกนี้เลยร่างกายก็ดำรงชีวิตอยู่ได้ อาหาร

จำพวก เช่น ของเผ็ดร้อนต่าง ๆ เป็นต้น ส่วน
น้ำชา, กาแฟ, สุราเมรัย และน้ำเมาต่าง ๆ.
ไม่นับเป็นอาหาร และเป็นสิ่งที่ให้โทษต่อร่างกาย
ค. อาหารจำเป็นที่ร่างกายต้องการมี ๖ ชนิด

๑. โปรตีน หรืออาหารจำพวกเนื้อสัตว์
ต่าง ๆ มีอยู่ในเนื้อวัว, เนื้อหมู, ปลา, กุ้ง,
หอย, ไข่, นม, ถั่ว, ฯลฯ อาหารจำพวกนี้
มีประโยชน์แก่ร่างกาย คือ

- (๑) ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
- (๒) ซ่อมแซมร่างกายส่วนที่ชำรุดสึกหรอ
- (๓) ให้ความร้อนแก่ร่างกายทำให้ร่างกาย
มีกำลังทำการงานได้

อาหารจำพวกนี้ ^๕ เด็ก ๆ ต้องรับประทานให้
 มาก เพื่อให้ร่างกายเติบโต และสมบูรณ์แข็งแรง

๒. คาร์โบไฮเดรต หรืออาหารจำพวก
 แป้งต่าง ๆ และน้ำตาล ^๕ อาหารจำพวกนี้มีย
 ในข้าว, แป้ง, ถั่ว, ผลต่างๆ, และน้ำตาล มี
 ประโยชน์ในการให้ความร้อนแก่ร่างกาย, ทำให้
 ร่างกายมีกำลังทำกรงาน

๓. ไขมันต่าง ๆ ^๕ อาหารจำพวกนี้ให้ประ-
 โยชน์แก่ร่างกายคล้ายกับ จำพวก คาร์โบไฮเดรต
 แต่ให้ความร้อนสูงกว่าจำพวกคาร์โบไฮเดรตมีอยู่
 ในไขมันสัตว์ต่าง ๆ (เช่น ไขมันหมู, ไขมันเนย,
 นม, ไขมันปลา) ไขมันผลไม้ต่าง ๆ (เช่น ไขมันมะพร้าว, ไขมันงา, ไขมันถั่ว)

๔. แร่ธาตุและเกลือต่าง ๆ อาหาร
 จำพวกนมปนอยู่ในผักต่าง ๆ, ผลไม้และเนื้อสัตว์
 ที่เรารับประทาน คือปนอยู่ในสิ่งนั้นบ้างสิ่งนั้นบ้าง
 ร่างกายต้องการ อาหารจำพวกนี้ ไปทำกระดูกให้
 เติบโตแข็งแรง บำรุงเลือดเนื้อ และช่วยย่อย
 อาหารจำพวกอื่น

๕. วิตามิน เป็นธาตุสำคัญมีอยู่ในอาหาร
 ต่าง ๆ อย่างละมากบ้างน้อยบ้าง มีประโยชน์
 ส่งเสริมการเติบโตของร่างกาย ทำให้ร่างกายมี
 ความสมบูรณ์ไม่ขาดแคลนป่วยไข้ ใจคอชื่นบาน
 และป้องกันโรคบางชนิดได้

๖. น้ำ ช่วยทำให้อาหารกินง่าย, ช่วยดะ
 ดายอาหาร และช่วยนำอาหารที่ย่อยแล้วไปเลี้ยง

ร่างกาย. น้ำจาเป็นแก่ร่างกายมากจะขาดได้
อาหารเราอดได้หลายวัน แต่น้ำเราอดได้หลายวัน
ไม่ได้ เรื่องน้ำจะนำไปกล่าวอีกในข้อ ๒

ง. อาหารที่ไม่ควรกิน การกินอาหารจำเป็น
ต้องเลือก อาหาร ทดแต่ มีประโยชน์ แก่ร่างกาย
เราจึงจะเจริญเติบโตมีชีวิตอยู่อย่างผาสุก อาหาร
ไม่ดีอาจจะทำอันตรายแก่ชีวิตหรือก่อให้เกิดโรค
ภัยไข้เจ็บ ฉะนั้นเราต้องรู้จักเลือกอาหารด้วย
อาหารที่ไม่ควรกินมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. อาหารหมักดองต่าง ๆ เช่น ผักดอง,
ส้มพริก, ปลาดมเป็นต้น เพราะได้ประโยชน์น้อย
และอาจมียาพิษ

๒. อาหารที่ย่อยยาก ได้แก่ อาหารที่หุงต้ม
ไม่สุก, อาหารที่เคี้ยวไม่เหลกเคระเคระของย่อยอา-

หารย่อยไม่ได้ เช่น พงพศิ กระตักเบต, โก, ก้างปลา ซึ่งกลืนลงไปอาจครกกับหลอดอาหาร หรือถ้าได้ทำให้เป็นเม็ด หรือจำพวกเม็ดมะเขือ, เม็ดฝรั่ง, เม็ดมะยม ฯลฯ ถ้าเรากลืนเข้าไปย่อยไม่ได้ก็จะปวดท้อง หรือเป็นโรคได้ (ได้ตั้งอีกเล่ม)

๓. อาหารทรมรสจัด เช่น รสเผ็ดจัด, เค็มจัด, หวานจัด และเปรี้ยวจัด อาหารจำพวกนี้ทำความรบกวนถ้าได้แตะกะเพาะอาหาร ทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย

๔. อาหารบูดเน่า อาหารจำพวกนม ไขมัน เป็นอันตรายแก่ร่างกาย

๕. อาหารที่มีพิษอยู่ในตัว เช่น เห็ดบางชนิด, ปลาบางชนิด, ต้นไม้บางชนิด ฯลฯ

๖. อาหารที่มีเชื้อพยาธิต่าง เช่น เนื้อหมัก
เป็นโรคพยาธิเส้นด้าย, ผักแต่ละต้นในบางชนิดก็มี
เชื้อพยาธิติดอยู่

๗. อาหารจำพวกผลไม้ดิบ ผลไม้ดิบ
ทำให้เสาระท้อง และท้องเสีย

๘. อาหารที่ปรุงขึ้นอย่างสกปรก อา-
หารที่ผ่นตังได้ หรือแมลงวันตอม รวมทั้ง
อาหารที่แมลงสาบ, มด, หนู ฯลฯ ตอมและ
แทะกิน และอาหารที่ใส่ภาชนะสกปรก ทงนเพราะ
อาจมีเชื้อโรคหรือพยาธิทำอันตรายร่างกายได้

จ. อาหารสำหรับคนเจ็บ

อาหารของคนเจ็บ ควรเป็นอาหารที่ช่าย
เช่น ข้าวต้ม, นมชง, นมสด, ชุบ, ไข่ตุ๋น ฯลฯ
เป็นต้น และควรมีอาหารจำพวกผลไม้ เช่น กุ้งด้วย

มี, น้ำดื่มคน, ถ้าเป็นโรคสำคัญ ควรกินอาหาร
ตามคำแนะนำของหมอ เป็นดีที่สุด

อาหารทยอยยากหรือต้องเคี้ยวนาน ๆ เช่น
เนื้อสัตว์, เป็นชน ๆ ยังไม่เบอຍ คดอดจนอาหาร
จำพวกหมักคดของเปรี้ยวจัด เค็มจัด ไม่ควรให้
กินเจบกิน

๘. การปฏิบัติในเรื่องการกินอาหาร

การกินอาหาร เรามักปฏิบัติเป็น ๓ ระยะ
ด้วยกันดังนี้ ๑. ก่อนกินอาหาร

๒. เมื่อกินอาหาร ๓. เมื่อกินอาหารอิ่มแล้ว

๑. ก่อนกินอาหาร ต้องปฏิบัติดังนี้

(๑) ถ้าเล่นหรือทำงานเหนื่อย ๆ น้าต้อง
พักให้หายเหนื่อยเสียก่อน

(๒) อาบน้ำเสียก่อนให้ร่างกายสะอาด
ใจให้สบาย



(๓) ด่างด้วย, ขาม, จาน, ซ่อมซ้น
ให้สะอาด และเพื่อให้แน่ใจว่าไม่^๕มีเชื้อโรค ควร
ดวกด้วยน้ำร้อนเสียก่อน

(๔) ด่างมือให้สะอาด

(๕) ตรวจและเลือก รับประทาน อาหาร ที่
สะอาด และเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย

(๖) อาหารที่ไม่สะอาดพอ เช่น ผักสด
ควรล้างและแช่ด้วยน้ำต่างที่บ่มก่อน

๒. เมื่อกินอาหาร ให้ปฏิบัติดังนี้

(๑) จดที่ กิน อาหาร ให้ สะอาด เรียบ ร้อย



การนั่งก้นกับพื้นผดหุดกอนามย ที่ถูกควรมได้
กินอาหาร จะทำให้หนึ่งสบาย

(๒) อย่าพูดดัง หรือ หัวเราะ ใน ขณะ รับประทานอาหาร เพราะเวลาพูดดัง ๆ หรือหัวเราะ
หลอดคอตมเปิดกว้าง อาหารจะพลาดตกเข้าไป
ในหลอดคอทำให้สำลัก บางทีถ้าอาหารตกลงใน
หลอดคอมาก จนบีบทางลมหายใจเข้าออกอาหาร
สำลักจนขาดใจตายได้

(๓) อย่ากินอาหารเร็วเกินไป อาหารที่
กลืนลงไปจะหยาบ คัดคอ และย่อยยาก ต้องกิน
ช้า ๆ คุกางหรือส่งลมที่อาจเจือปนอยู่ในอาหาร
ให้กลืน

(๔) ต้องเคี้ยวอาหารให้แหลกละเอียด
ก่อนแล้วจึงกลืนลงไป

(๕) อย่าตมนามาก อย่างที่เรียกว่า กิน
ข้าวคำกินนาคำ เพราะน่าจะตายนายชยอาหาร
จางตง ชยอาหารไม่ได้เต็มที อาหารจะบดเสีย
ทำให้ท้องอืดเพื่อ

(๖) เมื่อรูดกอมตของหยดกินทันที

(๗) อย่ากิน ให้อิ่ม เกินไป จนแน่น กระเพาะ
ทำให้อาหารย่อยไม่สะดวกทำให้อืดแน่น ท้อง
แฉะกระเพาะอาหารยัดครากชอกกว่าปรกติ

กลายเป็นโรคกระเพาะอาหารพิการต่อไปได้ง่าย

(๘) อย่ากินมูมาม และอย่าเคี้ยวอาหาร
บดบับ

(๙) ต้องระวังแมลงวันค่อมหรือจับอาหาร

๓. เมื่อกินอาหารอิ่มแล้ว ควรปฏิบัติตน

- (๑) ดมฟานต์เพียงเล็กน้อย
- (๒) ถ้าจำเป็นต้องอาบนำหลังกินอาหาร
แล้ว ควรเว้นระยะอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง (๓๐ นาที)
จึงอาบได้ อย่าอาบนำทันทีเมื่อรับประทานอาหาร
- (๓) ถ้าง่วง ถ้าง่วงให้สระอาบด้วยสระน้ำ
- (๔) ถ้าง่วง, งาม, ชื่น, ชื่น และ
ที่ได้อาหารรับประทานให้สระอาบ
- (๕) แปรงฟันให้สระอาบ และใช้ไม้จุ่มฟัน
และเศษอาหารที่ตกชอกฟันออกให้หมด มิฉะนั้น
เศษอาหารเหล่านั้นจะบดเน่า เกิดเป็นกรดทำลาย
ครายฟันของเราให้เสียได้

๒. น้

ได้กล่าวมาแล้วในข้อ ๑ ว่า น้ำจำเป็นสำหรับ
ร่างกาย ในข้อนี้จะได้อีกถึงเรื่องน้ำต่อไป

๒๕ หอสมุดแห่งชาติ

ก. นำเป็นสังจำเป็นสำหรับเลี้ยงร่างกาย

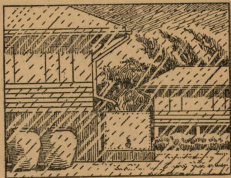
ในร่างกายเรานำอยู่ทั่วไป เช่นปนอยู่ใน
เลือด, เนื้อ, กระดูก, ขวี่กระดูกในต่าง ๆ
บนคน สิ่งทนมขุดทองหลายจะดำรงอยู่ได้จำเป็น
ของอาศัยมาด้วย อาหารบางอย่างเป็นของแข็ง,
บางก้อน, บางอย่างเป็นแร่ธาตุของอาศัยมาดะ-
ลายอาหารเหล่านี้เพื่อให้ง่ายย่อยง่าย เมื่อ
อาหารย่อยแล้วนำพาอาหารไปเลี้ยงทั่วร่างกาย
อีก ส่วนกากอาหารไม่ประโยชน์แก่ร่างกายแล้ว
นำกากอาหารและสิ่งโสโครกออกจากร่างกาย
จึงถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ บิดถ่าย และเหงื่อ
ออกตามผิวหนัง ด้วยเหตุนี้คนเราจึงต้องดื่มน้ำ
อยู่เสมอ วันละมาก ๆ

น้ำนอกจากจำเป็นแก่ร่างกายภายในดังกล่า
มาแล้ว ร่างกายภายนอกก็จำเป็นต้องอาศัยน้ำ
ด้วย เช่นเราต้องอาบน้ำชำระร่างกายเพื่อ
ถ้าปล่อยเหงื่อไคลหมักหมมไว้ตามผิวหนัง ก็อาจ
เกิดโรคได้ เช่น โรคผิวหนัง, ผื่นคัน, หิด เป็นต้น
ข. เราได้น้ำมาจากไหนบ้าง ?

เราได้น้ำจากน้ำฝน, น้ำบนพผดิน และ
ในดิน

๑. น้ำฝน ความร้อนจากพระอาทิตย์
ให้ไอน้ำในโลกเป็นไอลอยขึ้นไปบนฟ้า แล้วภาย
หลังไอน้ำนั้นตกลงมาเป็นฝน ไอน้ำที่ลอยขึ้นไป
เป็นของสะอาด เพราะฉะนั้นน้ำฝนแท้ ๆ จึง
น้ำที่สะอาด แต่เมื่อน้ำฝนตกลงมา

เกิดสกปรกขึ้นได้ เพราะละอองฝุ่นละอองของเชื้อโรค
ที่ลอยปะปนในอากาศมาด้วย เพราะฉะนั้นถ้าฝน
ที่จะรอไว้รับประทาน ควรรองภายหลังที่ฝนตก



ใหญ่แล้วนาน ๆ หรือสักครั้งค่อย ๆ ไปเพื่อให้
น้ำฝนชะล้างฝุ่นละอองของเชื้อโรคในอากาศลงมาเสีย
ก่อน ตามธรรมเนียมบ้านน้ำฝนที่รองจากก่อกวาง ก่อก

แจ้งสะอาดกว่าทรงจากหงาคา น้ำฝนที่เรารอง
ไว้จะสะอาดเพียงไรนั้น ต้องแล้วแต่สิ่งต่อไป

(๑) ภาชนะที่ใส่องัดสะอาด น้ำฝนที่รอง
ก็สะอาดด้วย ถ้าภาชนะทรงดกปรกน้ำฝนที่รอง
ใส่ภาชนะนั้นก็พดอยดกปรกไปด้วย

(๒) น้ำฝนที่รองจากหงาคา ควรรองเมื่อ
ภายหลังฝนตกใหญ่แล้วนาน ๆ หรือตกใหญ่แล้ว
หลายครั้ง เพื่อให้ให้น้ำฝนระต่างฝนระของของ
ไล่โครก ไปไม้ ๆ ตา ๆ บนหงาคาและในรางน้ำ
ออกก่อน จึงจะได้ให้น้ำฝนที่สะอาด ไม่ควรรองน้ำฝน
ที่ตกแต่แรก ๆ ในเมื่อหงาคาและรางยังดกปรก

(๓) ถ้ารองน้ำฝนในบริเวณสถานที่ที่ดกปรก
มีขยะมูลฝอยสิ่งเน่าเหม็น ไส้โครก น้ำฝนที่ได้นั้น
จะไม่สะอาดพอ

๒. นำนพนดิน ไตแก่นาทขงอยตาม
 ห้วย, หนอง, บึง, คดอง และแม่น้ำ นาสะนดิน
 ไม่สะอาด เพราะบนพนดินมีสิ่งสกปรกซึ่งละลาย
 หรือไหลลงเจือปนน้ำเหล่านี้ได้ และยังเกิดการ
 สกปรกจากการกระทำของคนและสัตว์อีกด้วย เช่น
 ชักล้างลงไป ถ่ายอุจจาระปัสสาวะลงไป ยิ่งอยู่
 ในที่คนอยู่หนาแน่น นาสะนดินยิ่งสกปรก

๓. น้ำในดิน ไตดินย่อมมีน้ำอยู่ด้วย นาสะ
 นดินได้แก่น้ำซึมมารวมในบ่อ, สระ, น้ำพุ
 และน้ำบาดาล ตามธรรมดาในดินสะอาดกว่า
 นำนพนดิน แต่บางทีน้ำในดินก็อาจสกปรกได้คือ

(๓) มีธาตุหรือกรดบางชนิดเจือปน

[อนุ ป. ๓/๓]

(๒) ถ้ำบ่อ, สระ, น้ำพุ และบ่อน้ำบาดาล
อยู่ใกล้สิ่งโสโครก เช่น ชั้วม, บ่ออุจจาระ, คอก
สัตว์ ฯลฯ สิ่งโสโครกย่อมระบายลงปนอยู่ใน
น้ำ หรือซึมลงไปปนในน้ำได้ หรือน้ำไหลคือน้ำ
ซึมผ่านที่สกปรก เช่น บ่ออุจจาระ บ่อทิ้ง
สิ่งโสโครกมา

ค. น้ำที่ควรดื่มและน้ำที่ไม่ควรดื่ม
น้ำที่ควรดื่ม คือ น้ำที่สะอาด น้ำที่ไม่สะอาด
ไม่ควรดื่ม ลักษณะของน้ำที่สะอาดและน้ำที่ไม่
สะอาดมี ดังต่อไปนี้ คือ

๑. ลักษณะของน้ำที่สะอาด

(๑) ต้องใสสะอาด ไม่มีสิ่งหรือวัตถุอื่น
เจือปน ถ้าไม่ใสสะอาดมีสิ่งหรืออื่นแสดงว่าไม่
สะอาด มีวัตถุอื่นเจือปน

(๒) ไม่ม้กดัน

(๓) วัสดุตั้งนิต ไม่

ร่อย, ผาต, เฟื่อน ฯลฯ

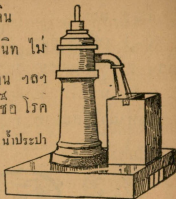
(๔) ไม่ม้เชอ โรค

เจอปน

น้ำประปา

น้ำหนักขณะ

๕๔ ๖
การเป็นน้ำ



ระอาตใช้คัมได้ประโยชน์ไม่ม้โทษแก่ร่างกาย ได้
กษาณ, น้ำประปา, และน้ำกดัน เป็นต้น

๒. ลักษณะของน้ำที่ไม่ระอาต

(๑) ม้ดหรือขุ่น เช่น น้ำใหม่, ดัระ,

ดอง, แม่น้ำ ฯลฯ ซึ่งมีโคดนตมวัตถุอื่น ๆ

๕๕
ดอดจนเชอโรคเจอปน

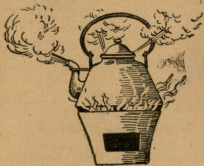
(๒) มัดฉนวน

(๓) รัดไม้จัดฉนวน เช่น รัดกรวย, ผาต
แผ่น หรือ รัดแปดกอย่างอื่น ๆ อีก

(๔) มัดเชือกโรดเจอบน

ง. วิธีทำนาให้สะอาด ทนลมใช้กัน คือ

(๑) ต้ม การต้มมากเพื่อให้แห้ง ทำใ้



เชือกโรดคายหมดตลอดจนผงดะของกตกตะกอน
นอนกนากาตม นาทนามาตมควรเป็นนาทกรอง

หรือทำอย่างใดจนได้สะอาดแล้ว การต้มของต้ม
ให้เดือดนาน ๆ ในขามมีโรคระบาดเช่นบิด อหิวา
ตกโรค และไข้รากสาด ต้องต้มน้ำทุกระชนิด
สำหรับต้มเพื่อปดชกภัย

๒. ใช้สารส้มแกว่ง น้ำในคลองหรือ
แม่น้ำชนด้วยโคลนตม เมื่อตักได้ต้มแล้วใช้
สารส้มแกว่ง ให้ตะกอนตกปรกตปนอยกับน้ำ
ตกนอนกันต้มทำให้น้ำใสได้ วจนใช้สารส้มหนัก
๑ กรัมต่อน้ำ ๑๒ ลิตร ถ้าจำเป็นของใช้นาชนคน
ต้ม บ้วนปาก ประงอาหาร หรือล้างขามได้
อาหาร ต้องต้มให้เดือดเสียก่อน

๓. กรอง น้ำค จด ไม้มเชือกโรค แคว้น
อาจทำให้สะอาดขงนได้โดยวกรอง เครื่อง
กรองมีผู้ทำจำหน่าย แต่ใช้ไม่แพร่หลาย

๔. กลิ่น คอวีรคมนาให้กลายเป็นไอ แล้ว
ให้ไอนั้นผ่านความเย็น ไอนั้นจะกลายเป็นหยดน้ำ
และไหลตกลงภาชนะที่รองไว้ น้ำชนิดนี้สะอาด
ดีมาก แต่เป็นวิรทยาก เป็ดองค่าใช้จ่ายและได้
น้ำคราวละน้อย

๕. ใช้ยาน้ำเชื้อโรค เช่นใช้ด่างทับทิมได้
เจือลงในน้ำพอเป็นดั่งนมพวอนๆ ทั้งไว้อีกครึ่ง
ชั่วโมง จึงนำไปใช้ในการชำระล้างต่างๆ การ
ใช้ด่างทับทิมเราจะสังเกตได้ ถ้าน้ำสะอาด น้ำ
จะเป็นดั่งนมพวอน ถ้าน้ำสกปรกน้ำจะเป็นดั่งน้ำคาว

๓. อากาศ

ก. อากาศเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต

นอกจาก อาหาร และ น้ำ ดัง กล่าว มา แล้ว
มนุษย์เรายังต้องการอากาศสำหรับเลี้ยงร่างกาย

ออกด้วย เพราะฉะนั้นเราจึงต้องหายใจอยู่เต็ม
 ฆรุดจึงจะดำรงอยู่ได้ เราอาจอดอาหาร และอด
 ฆราได้หลายวัน แต่การหายใจเข้าออกนั้น จะเว้น
 ให้นานสักครึ่งชั่วโมงก็ไม่ได้ การหายใจเข้าก็ค
 การสูดอากาศบริสุทธิ์เข้าไปเพียงร่างกาย การ
 หายใจออกก็ค
 ในอากาศ มีธาตุอย่างหนึ่ง ที่ร่างกายต้องการ
 เรียกว่า ออกซิเจน ถ้าขาดออกซิเจนชีวิตก็อยู่
 ไม่ได้ ฉะนั้นอากาศจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง
 สำหรับชีวิต แต่อากาศในท
 ให้โทษต่อร่างกายต้องด้อยเจือปนอยู่ เช่นกา
 ที่ให้โทษ, ฝุ่นละออง และควัน เป็นต้น การ
 หายใจจึงต้องระมัดระวัง คือเลือกอยู่ในที่ม
 ดและรู้จักที่อากาศไม่บริสุทธิ์ เพื่อหลีกเลี่ยงเสีย

ข. ททมอากาศ

อากาศดีหมายถึงอากาศบริสุทธิ์ มีการ
ออกซิเจนมีระดับอยู่มาก และก๊าซคาร์บอนได-



ออกไซด์ปนอยู่เล็กน้อย มีฝนตกชุกเล็กน้อยและ
ปราศจากกลิ่นเหม็น อากาศดีตามททตต่อไปน
๑. ที่โปร่งแจ้ง ได้แก่ในทะเล, ชายทะเล
ในทุ่งนา, ริมหนองใหญ่ๆ, กว้างสนามใหญ่ๆ

๒. ที่ซึ่งมลพิษน้อยเสมอ

๓. ที่นอกเมือง บ้านเรือนอยู่ห่างไม่แคบเยียด
มรดน้อย

๔. ที่อยู่ห่างไกลจากโรงงาน จากทาง
รถไฟโครก และห่างจากความสะดวกต่าง ๆ

๕. ที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อบอ้าว

๖. ที่ที่ปราศจากกลิ่นเหม็น

ค. ประโยชน์ของอากาศดี

อากาศดีจะมีวิธีที่ ย่อมเป็นประโยชน์แก่
ร่างกายมนุษย์ คือ

(๑) ทำการ เผาอาหาร ให้ร่างกาย มีความ
ร้อนและเมื่อกำลัง

(๒) เติบร่างกายให้แข็งแรงอยู่ได้

(๓) พอกโตให้แข็งแรง

(๔) ทำให้จิตใจและร่างกายสดชื่นร่าเริงแจ่มใส หายใจคล่อง

(๕) ทำให้ร่างกายแข็งแรง, ชัยยันต์แข็ง และทำให้ประสาทแข็งแรง

(๖) ช่วยร่างกายต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บ

(๗) เป็นยาบำบัดโรคบางอย่าง เช่นวัณโรค
ง. ทรมอากาศไม่ดี

(๑) ทรมและอุดอู๋, อับชื้น อากาศเสีย เพราะอากาศเกิดอับชื้นภายในที่ไม่สะดวก

(๒) ทมคับแคบ เช่นในห้องใต้ดินไม่มีทระบายอากาศ หรือห้องมอียดๆ อากาศถ่ายเทไม่ได้

(๓) ทมคนยัดเยียด เช่นในโรงหนังโรงละคร

(๔) ในเมือง ที่บ้านเรือนคับคั่ง มีรถใช้
น้ำมันมาก

(๕) ททมฝุ่นละอองมาก เช่นถนนดินรด
วิ่งไปมาเช่นช

(๖) ททมสิ่งโสโครกเน่าเปื่อย เช่นทเท
ขยะมูลฝอย, ทงซากสัตว์ ซึ่งมีกลิ่นเน่าเหม็น

จ. โทษของอากาศไม่ดี

(๑) ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ลัทธิภาพเสื่อม

(๒) ทำให้โรคอำนาจต้านทานโรค ทำให้
เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้รวดเร็ว

(๓) ทำให้ล้มของทบ เบื่อหน่ายการงาน

(๔) เป็นพิษต่อประสาท เช่นปวดศีรษะ,
คลื่นเหียน, อาเจียน, เป็นลม ฯลฯ

(๕) ในททมฝุ่นละอองมาก ฝุ่นละอองนั้น
บางททำให้ทางเดินของลมหายใจอักเสบ หรือ
ระคายเคือง หรือทำให้เป็นแผล เป็นช่องให้เกิดโรค

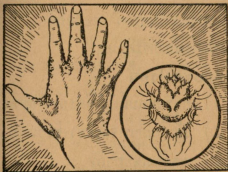
(๖) ความผิดของแตรอื่น ๆ ที่ลอยอยู่ใน
อากาศที่ไม่บริสุทธิ์อาจมีเชื้อโรค เช่น เชื้อวัณโรค
บทที่ ๓

วิธีป้องกันโรคติดต่ออย่างง่าย ๆ ตาม
ประกาศหรือคำสั่งของกรมสาธารณสุข
ก. โรคติดต่อคืออะไร

โรคติดต่อคือ โรคที่เป็นกับคนหนึ่งแล้ว
ก็อาจติดต่อไปเป็นโรคเดียวกันนั้นกับคนอื่นอีกได้
โรคติดต่อมีทั้งชนิดไม่ร้ายแรงและชนิดร้ายแรง
คนที่เป็นโรคติดต่อก็เพราะว่าคนนั้นไม่รู้จักรักษา
ตัว ป่วยให้ร่างกายสกปรก หรือเข้าไปคลุกคลี
กับคนที่เป็นโรคติดต่อ จนส่งมาซึ่งการติดต่อ
กันโรคติดต่ออย่างง่าย ๆ ซึ่งจะกล่าวถึงลักษณะ
ของโรคติดต่อเหล่านี้ แลวิธีป้องกันดังต่อไปนี้

๑. หิด

หิดมี ๒ ชนิดคือ หิดเปื่อย กับ หิดคัน หิด
เป็นโรคผิวหนัง เมื่อตัวหิดเข้าไปอยู่ใต้ผิวหนังเรา
จะเกิดอาการคัน



ก. หิดเปื่อย ขึ้นเป็นตุ่มๆ ภายในมีหนองหรือ
น้ำเหลืองขึ้นๆ ขยี้ ตัวหิดอยู่ในตุ่มเหล่านี้ นาน
เข้าตุ่มเหล่านี้เปื่อยเป็นแผล

ข. หิด^๕คัน^๕ รุน^๕เป็น^๕เม็ด^๕เล็ก^๕ ๆ^๕ คัด^๕กัน^๕เป็น^๕พืด^๕
เป็น^๕แห่ง^๕ไป

อาการ อาการ^๕สำคัญ^๕ของ^๕โรค^๕หิด^๕คือ^๕ทำให้^๕
คัน^๕มาก^๕ มัก^๕รุน^๕ตาม^๕ง่าม^๕มือ^๕ ผิว^๕หนัง^๕ คี^๕ระ^๕ ตุ่ม^๕
นูน^๕สูง^๕พื้น^๕ผิว^๕หนัง^๕แผ่^๕วง^๕กว้าง^๕ออก^๕ทุก^๕ที่^๕ เมื่อ^๕ถูก^๕
ความ^๕ร้อน^๕จะ^๕มี^๕อาการ^๕คัน^๕มาก^๕

ทาง^๕ติดต่อ^๕ของ^๕โรค^๕นี้^๕

- (๑) อยู่^๕ร่วม^๕กับ^๕ผู้^๕เป็น^๕หิด^๕อย่าง^๕ใกล้ชิด^๕
- (๒) ใช้^๕เสื้อผ้า^๕ภาชนะ^๕ของ^๕ใช้^๕ร่วม^๕กัน^๕
- (๓) ถูก^๕คอต^๕ของ^๕เนื้อ^๕ตัว^๕กัน^๕

การ^๕ป้องกัน^๕

- (๑) อย่า^๕คลุก^๕คลั่ง^๕กับ^๕คน^๕ที่เป็น^๕หิด^๕
- (๒) อย่า^๕ใช้^๕เสื้อผ้า^๕ภาชนะ^๕ต่าง^๕ ๆ^๕ ร่วม^๕กัน^๕

(๓) หมั้นอาบน้ำ และฟอกด้วยสบู่ให้ร่างกาย

สะอาด

(๔) ต้องหมั้นซักฟอกเสื้อผ้า ให้สะอาด

(๕) หมั้นล้างมือ และฟอกด้วยสบู่

การรักษา

(๑) ฟอกร่างกายด้วยสบู่กำมะถัน

(๒) ทาแผลหิดด้วยขมิ้นกำมะถัน วันละ

หลาย ๆ ครั้งจนกว่าจะหาย

๒. เหา

เหามักจะเห็นได้โดยตาเปล่า อาศัยอยู่บน
ศีรษะคน กัดกินเลือดบนศีรษะ ทำให้คันและต้อง
เกา บางทีเกาจนอักเสบเป็นแผลมีหนอง ทำให้
เป็นชันษะตุและผื่นร่วง เหาออกไข่ได้ตามเส้น
ผมแพร่พันธุ์ได้มาก



การป้องกัน

(๑) อย่านอน หรือใช้ที่นอนหมอนมุ้งร่วมกับคนที่เป็นเหา

(๒) อย่าคลุกคลีกับคนที่เป็นเหา เพราะตัวเหาจะปลิวมาสู่ศีรษะเราได้

(๓) อย่าใช้หัวร่วมกับคนที่เป็นเหา

(๔) หมั่นสระผมฟอกสระบ่อยๆ

โรกษา ไร่ยาแดงมรดกกับนามมะพร้าว หรือ
 ไร่หมากอย่างเดียว ได้ผมให้ทั่วแล้วคดหน้าไว้
 รัถ ๓๐ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อยเพื่อให้ตัวตาย แล้วใช้
 น้ำดมมะกรูดเผาไฟสระผมให้ไร่มือ (ระวังอย่าให้
 เข้าตา) ไร่หวด ๆ ต่างตัวและไร่ชอกให้หมด

๓. หัต

โรคหัตเป็นโรคติดต่อได้ มักเป็นแก่เด็ก ๆ
อาการ แรกเป็นตัวร้อน ปวดศีรษะ และเป็นหวัด
 ไอหรือจามบ่อย ๆ ปากคันและคอรัถแห้ง น้า
 มูกไหล ตาแดงและเคืองหย่นตาเมือกแห้งสว่าง
 ระยะต่อมาจะมผลเป็นเม็ดเล็ก ๆ ขน เม็ด
 เหลืองแดงรอบ ๆ ก่อนระยะเม็ดขึ้นแล้วจะ
 ร้อนจัดมาก เม็ดนี้จะขึ้นตามในกระพุ้งแก้ม และ

[อนุ ป. ๓/๔]

ชนทางด้านในริมฝีปากก่อน แล้วจึงชนหลังใบ
 หน้าผาก, คอ, หน้าและท่อนๆ โดยรวดเร็ว ผ่นหัด
 นึ่งเกิดได้โดยมัสต์แดง ใช้หัตถ์ชนที่ร้ายแรงจะมณ
 เป็นพิษไปทั่วทงตัว ชนระเม็ดกำลังชนใช้ดังมาก เม
 เมตชนเคมทแถวใช้ก็จะลดลง และผ่นกจางหายไป
 ทางคิตต่อ เชอหัตในร่างกายคนที่เป้นโรคหัต
 คิตต่อไปยังคนอื่นได้ โดยผ่นอุกคองน้ำมก น้ำลาย
 เต็มหะ และน้ำตาของผ่นเป้นโรคหัต และอุกผ่น
 โรคหัต ไอหรือจามรด นอกจากนั้นคิตคอกน
 เนื่องจากใช้ของใช้ร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ, ผ้า
 เช็ดหน้า, เครื่องเรือน ๆ ๓ ๆ

การป้องกัน

(๓) อย่าอุกคองน้ำมก น้ำลาย เต็มหะ
 และน้ำตาคนไข้ อย่าให้คนไข้ไอหรือจามรด

(๒) อย่าอยู่ร่วมกับคนไข้

(๓) อย่าใช้เสื้อผ้าของใช้ร่วมกับคนเป็นหัด

(๔) เด็กนักเรียน ถ้าเป็นหัด ต้องหยุดเรียน

อยู่กับบ้านไม่ไปโรงเรียนจนกว่าจะหาย

การรักษา (๑) รับประทานวิตามินซีให้รักษา

(๒) ระวังโรคแทรก เช่น ปอดอักเสบ,
ถ้าได้เจาะไตอักเสบ

(๓) ห้องคนเจ็บอย่าให้มืดสว่างมาก แต่
ต้องให้อากาศผ่านเข้าออกได้สะดวก

(๔) อาหารต้องย่อยง่าย

(๕) แยกคนเจ็บไว้ต่างหากอย่าให้คนอื่นปะ

ปน ไม่ใช่ของใช้ต่าง ๆ และภาชนะในการกิน

ปะปนกับผู้อื่น

(๖) หายแหว่ของศีรษะเกิดหูดหมดทั้งตัวแล้ว
และหมอบบอกว่าหายคิ้วแล้ว จึงจะไปเดาเรียน หรือ
ทำงานใด ๆ ได้

๔. สกใส

อาการ สกใสหรือขี้สกใสเป็นโรคติดต่อหมก
เป็นแกเด็ก ๆ ติดต่อกันง่ายและเร็วมาก ตามปรกติ
อาการมักเริ่มด้วยมีเม็ดผื่นขึ้น เริ่มขึ้นตามลำตัว
ก่อน และแผ่ไปทั่วหน้าและส่วนอื่น ๆ ผื่นนูนค้อยโต
กลายเป็นเม็ดคูน ข้างในมีน้ำเหลืองใส บางทีขึ้น
เป็นกลุ่ม บางทีขึ้นห่างกัน บางทีขึ้นตามเยื่อเมือก
ในปากและคอ รุนขยราว ๗ วันจะลดหาย และ
เป็นปรกติภายใน ๓๐ วัน

การติดต่อ สกใสติดต่อได้โดยถูกต้งกับ
น้ำเหลืองนาหนองที่เม็ดสกใส และถูกต้งกับ

น้ำมูก, น้ำตา, เสมหะของผู้ป่วยโดยตรง หรือ
ไปถูกต้องกับน้ำเหลืองในร่างกาย น้ำมูก, น้ำตา,
เสมหะของผู้ป่วย ทักตบือนอยู่ตามเครื่องใช้
ต่าง ๆ และตามสถานที่

การป้องกัน (๑) การป้องกันโรคสู่ได้ ให้
ป้องกันเช่นเดียวกับโรคหัด

(๒) อย่าเข้าใกล้ชิดติดต่อกับคนเจ็บ

(๓) อย่ากินอาหาร, ใช้เครื่องใช้, หรือ
นั่งหมอนร่วมกับคนเจ็บ

การรักษา (๑) ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
เพราะอาจมีโรคแทรกได้

(๒) เครื่องใช้ต่าง ๆ ของคนเจ็บ เช่น เสื้อ
ผ้า, ท่อน, หมอน ฯลฯ ต้องซัก, ต้ม, ต้ม
ให้เดือด และผึ่งแดด

(๓) เมื่อหมอบอกว่าหายป่วยปรกติดีแล้ว
จึงให้ไปโรงเรียน หรือทำงานได้

๕. อหิวาตกโรค

อหิวาตกโรค เป็นโรคติดต่อร้ายแรงมาก ถัด
กับมกฏหมายบังคับ เมื่อมีคนป่วยด้วยโรคนี้ ให้
แจ้งความกับตำรวจ เจ้าหน้าที่แผนกโรคติดต่อกรม
สาธารณสุข, กำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน, หรืออำเภอ
โดยเร็วที่สุดที่จะเร็วได้ เพราะโรคนี้มพิษร้ายแรง
ทำลายชีวิตคนได้รวดเร็วมาก ติดต่อยะบาดแพร่
หลายไปรวดเร็ว คนเป็นโรคนี้ไม่มีใครรอด

อาการ ปวดท้อง อาจท้องร่วงอยู่ ๒-๓ วัน หรือ
อาจคงท้องร่วงอย่างรวดเร็วและรุนแรง อาจ
จาระเป็นน้ำโกรก สีเหมือนน้ำขาวขาว ค่อนข้าง
เหียนอาเจียน กระหายน้ำ ชอนเพื่อยไม่แรง บาง

(๓) ภาชนะแต่ละเครื่องใช้ในการกิน
เช่นจาน ชาม ต้องล้างให้สะอาด ควรตากด้วย
ร้อนก่อนใส่อาหาร

(๔) ระวังอย่าให้แมลงวันตอมอาหาร
กินของที่ม^{๕๕}ฝุ่นละอองต^{๕๖}ง และของที่แมลงวันตอม



ผ้าที่ครอบอาหารแมลงวันตอมไม่ได้

(๕) ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร

(๖) อย่าอยู่รวมปะปนกับคนเป็นโรค

(๗) บอกรักอย่าให้แมลงวันตอมอุจจาระ
ในตู้มได้

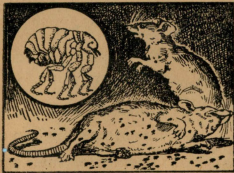
(๘) ถ้าผู้ป่วยด้วยโรคของระวงอุจจาระ,
อาเจียน, นามก, นาดายคนไข้ อย่าทงเดอะเทอะเรย
ราด คองเผาหรือผ้ง อย่าซักเสื้อผ้าผู้ป่วยโรค
ตงในแม่น้ำดำคตอง คองเผาเตี้ย รวมความว่า
คองเผาอุจจาระ, อาเจียน, นามก, นาดายคนไข้
โดยเร็ว อย่าให้เชือโรคมีโอกาตแพร่หลายได้ อย่า
ซักถังตงทเบอนอุจจาระ, อาเจียน, นามก, นาดาย
คนไข้ตงในแม่น้ำ, ดำคตอง, บ่อตงระเบอนอันตราย

(๙) ธรรมชาติโรคระบาดอย่ากินผักดิบ ผักตง
ตะขอยากินของเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด เค็มจัด ของตอง
งจะทำให้ท้องเตี้ย และอย่ากินอาหารดำด่อน

- (๓๐) รับส่งคนเจ็บไปโรงพยาบาลโดยดุษฎี
 (๓๑) เมื่อมีโรคคนเกิด ชนต้องรับ นิตยาบิ
 กัน คือวักชันป้องกันหิวาตกโรค และใช้รากสำ
 ทุกคน

๖. กาฬโรค

กาฬโรค เป็นโรคติดต่อร้ายแรงอีกอย่างหนึ่ง



หนูและหมัดหนู

เมื่อเกิดชนกไตของรบแรงคอเจ้าพนักงานโดยเร็ว
 ที่สุด เช่นเดียวกับอหิวาตกโรค ตามปรกติภาพ
 โรคเป็นโรคของหน หนักหน คดโง่หิดหนทมเชอ
 ภาพโรคไว้ เมื่อหนทเป็นโรคตาย หนักหนจำพวณ
 กัดคนหรือหนควอนแล้ว ภายเชอภาพโรคให้คน
 และหนควอน

เชอโรคเข้าสู่ร่างกายคนได้ทางแผล และทาง
 ผิวหนังเมื่อถูกหนกัด ภาพโรคบางทเป็นกับปอด
 กัดคอคนได้ โดยถูกหนาก หนตายของหนบ่วย
 หรือหนบ่วยไขจามรด หายใจรด

อาการ (๑) มีไข้ตัวร้อนมาก ปวดศีรษะ กระ
 หายนามาก บวมทตอมนาเหลือง เช่นไข้ฉนและ
 วัณ

(๒) กาฬโรคบางทีเป็นกับปอด ทำให้

อาการไอและมีอาการร้ายแรงอื่น ๆ ประกอบ

วิธีป้องกัน ๑. หน้^๕าเชือกาฬโรคเร^๕าค^๕องกำ^๕จั^๕ด

มัน อย่าให้หมา^๕ค^๕ย^๕อ^๕ย^๕ใน^๕บ้านเร^๕ือนเร^๕าได้ โดย

ใช้^๕ก^๕บด^๕ก หรือใช้^๕ยาเบ^๕อ หรือเด^๕ยงเม^๕วไว้จับ^๕หน

๒. รักษ^๕าบ้านเร^๕ือนให้^๕สะอาด อย่าให้^๕ร^๕ก

รุง^๕รง^๕เป็น^๕ที่^๕อา^๕ค^๕ย^๕ของ^๕หน^๕ได้

๓. ผู้^๕บ^๕ว^๕ย^๕ด^๕ว^๕ย^๕โร^๕คน ต้อง^๕ร^๕บ^๕ด^๕ง^๕โร^๕ง^๕พ^๕ยา^๕บ^๕า^๕ด

โร^๕ค^๕ค^๕ค^๕อ หรือเ^๕ย^๕ก^๕ร^๕ก^๕ษ^๕า^๕ค^๕ำ^๕ง^๕ห^๕าก การ^๕ร^๕ก^๕ษ^๕า

ต้อง^๕ป^๕ร^๕ิ^๕ก^๕ษ^๕า^๕ห^๕ม^๕อ^๕ท^๕ม^๕ค^๕ำ^๕ว^๕ร^๕ง^๕ร^๕ง^๕ ๆ เ^๕ร^๕น^๕ห^๕ม^๕อ^๕ของ

ร^๕ัฐ^๕บ^๕า^๕ด ห^๕ำ^๕ม^๕การ^๕เ^๕ย^๕ย^๕ม^๕เ^๕ย^๕ย^๕น

๔. ฉ^๕ด^๕ย^๕า^๕บ^๕อ^๕ง^๕ก^๕ัน ใน^๕ว^๕ณ^๕ะ^๕ที่^๕กา^๕ฬ^๕โร^๕ค^๕ร^๕ะ^๕บ^๕า^๕ด

๕. อย่า^๕ค^๕ด^๕ก^๕ค^๕ด^๕ อ^๕ย^๕ไ^๕ก^๕ด^๕ ค^๕น^๕ท^๕บ^๕ว^๕ย^๕ด^๕ว^๕ย^๕โร^๕คน

อย่า^๕ใช้^๕เ^๕ร^๕อ^๕ง^๕น^๕ง^๕ห^๕่ม, ร^๕อ^๕ง^๕ใช้^๕อ^๕ื่น ๆ ร^๕ว^๕ม^๕ก^๕ับ^๕ผู้^๕บ^๕ว^๕ย^๕

๖. เมื่อมีคนตายขึ้นในบ้าน จะต้องรีบล้าง
บ้านเรือนด้วยยาฆ่าเชื้อโรคโดยเร็ว ระมัดระวังให้หมัด
กัดคนได้โดยใช้น้ำมันกาซทาแทน ยา คิว

๗. ไข้ทรพิษ หรือฝีดาษ

ไข้ทรพิษ เป็นโรคติดต่อร้ายแรงเช่นเดียวกับหัด
ตกโรค และกาฬโรค ติดต่อกันได้โดยรวดเร็วมาก
เมื่อเป็นชนบทใดต้องรีบแจ้งความต่อเจ้าพนักงานโดย
เร็วที่สุดเช่นเดียวกับหัดตกโรค คนที่เป็นโรคนี้นั้น
ตายมากกว่าหาย รักษาหายได้ยาก ถึงหาย หน้า
ตาและเนื้อตัวมักมีแผลเป็นทำให้เสียโฉม หรือ
ตาพิการ คนไข้มักตายภายใน ๒ ถึง ๖ วัน

ทางติดต่อ ๑. โดยคลุกคลีกับผู้ป่วย ภูมิต้อง
เนื้อตัวผู้ป่วย หรืออยู่ในบริเวณใกล้เตียงกับคนไข้

๒. โดยยก^๒หน้า^๒เห^๒ด^๒อง^๒ น^๒า^๒ห^๒น^๒ง^๒ น^๒า^๒ม^๒ก^๒ น^๒า^๒ถ^๒าย^๒
ของ^๒ค^๒น^๒ไ^๒้

๓. โดย^๒ผ^๒บ^๒ว^๒ย^๒ไ^๒ห^๒ร^๒ือ^๒จ^๒า^๒ม^๒ร^๒ค^๒

๔. ส^๒ะ^๒เก^๒ด^๒ผ^๒ท^๒ห^๒ง^๒แ^๒ว^๒ ของ^๒ ผ^๒บ^๒ว^๒ย^๒ ม^๒เช^๒อ^๒โร^๒ค^๒
อ^๒ย^๒ด^๒ว^๒ย^๒ เม^๒ื่อ^๒ป^๒ล^๒ี^๒ว^๒ไป^๒ก^๒บ^๒ผ^๒ู^๒น^๒จ^๒ะ^๒อ^๒ง^๒ก^๒ท^๒า^๒ให้^๒โร^๒ค^๒พ^๒ร^๒
ห^๒ด^๒าย^๒ไป^๒ค^๒ิด^๒ผ^๒อ^๒น^๒ไ^๒้

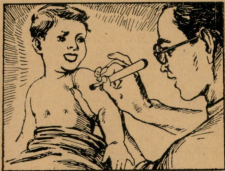
๕. โดย^๒ใช้^๒เส^๒อ^๒ผ^๒า^๒, เ^๒ร^๒ว^๒ง^๒ใช้^๒ ร^๒ว^๒ม^๒ ก^๒บ^๒ผ^๒บ^๒ว^๒ย^๒
เพ^๒ร^๒า^๒ะ^๒ของ^๒น^๒น^๒ ๆ^๒ เบ^๒ื่อ^๒น^๒า^๒ม^๒ก^๒ น^๒า^๒ถ^๒าย^๒ น^๒า^๒เห^๒ด^๒อง^๒
น^๒า^๒ห^๒น^๒ง^๒ค^๒น^๒ไ^๒้

อาการ ๓. เม^๒ื่อ^๒ร^๒ะ^๒ก^๒เบ^๒็น^๒จ^๒ะ^๒ป^๒ว^๒ด^๒ค^๒ั^๒ระ^๒ษ^๒ะ^๒ม^๒ไ^๒้^๒ค^๒ว^๒ร^๒อ^๒น^๒
ม^๒าก^๒ ป^๒ว^๒ด^๒ห^๒ด^๒ง^๒ บ^๒น^๒เ^๒ว^๒ แ^๒ะ^๒เช^๒น^๒า^๒

๔. ระ^๒ษ^๒ะ^๒ค^๒อ^๒ไป^๒จ^๒ะ^๒ม^๒ผ^๒น^๒แ^๒ง^๒ข^๒น^๒ท^๒ห^๒น^๒า^๒ผ^๒าก^๒, ห^๒น^๒า^๒
ถ^๒า^๒ค^๒ว^๒ ผ^๒น^๒แ^๒ง^๒เห^๒ด^๒า^๒น^๒ ภา^๒ย^๒ห^๒ด^๒ง^๒ไ^๒้^๒ข^๒น^๒ก^๒ถ^๒าย^๒เบ^๒็น^๒

เมื่อกุมขวางในม่านเหลือง ค่อยไปกดยเป็นหนอง
แล้วคกจะเกิดเป็นแผลเป็น

วิธีป้องกัน ๓. ปดุกผบองกนเบนวรทคทศุค ก้า
หนคการปดุกผมตงน



ครงท ๓ ปดุกระหว้างอายุ ๓ ถึง ๖ เดือน

๕๔ ครึ่ง ๒ ชาย ๖ ถึง ๗ ขวบ

เมื่ออายุได้ ๓๖ ปี ควรปลูกข้าวสัก ๕ ครั้งต่อ ๆ ไป
ควรปลูกอกเมฆมโรคนะบาดชน

๒. ถ้าผู้ป่วยนอนในครอบครัว ต้องแยก
ออกรักษาต่างหากอย่าให้ปะปนกับผู้อื่น หรือ
รับส่งโรงพยาบาลโรคติดต่อโดยเร็ว การแยกผู้
ป่วยนี้ของแยกไว้จนกว่าโรคหายไปแล้วราว ๒๐ วัน

(หมายความว่าหลังจากสะเก็ดหลุด และแผล
กลายเป็นแผลเป็นแล้วราว ๒๐ วัน) ผู้ที่อยู่ในบ้าน
เดียวกันกับผู้ป่วยควรปลูกผักทุกคน และต้องอยู่
ที่บ้านตลอดเวลา ตามที่เจ้าหน้าที่หรือหมอจะสั่ง
กำกับการเย็บเย็บ ผู้พยาบาลของระวังการติดต่อ
เครื่องนุ่งห่มเสื้อผ้าและเครื่องใช้ต่างๆ ของผู้ป่วย
ห้องนอนหรือต้มเสีย

๓. อย่าอยู่ใกล้ชิดหรือคลุกคลีกับผู้ป่วย อย่าใช้เครื่องใช้ทุกชนิดไม่ว่าเสื้อผ้าหรือภาชนะร่วมกับผู้ป่วย

๔. ไม่เข้าไปในบริเวณที่โรคระบาด

๘. ไข้จับสั่น

เป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่ง ทอนซิลอักเสบ และกำดงกายของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก ถ้าได้รับเชื้อรายบางชนิดถึงกับชนล้มลงทำให้เสียชีวิตได้

การติดต่อ ยังกันปต้องแนตวณาเชอไรจับสั่นให้ระบาดไป คอยกันปต้องกักคนทเบนโรคไขจับสั่น คดเจอดคนไขทมเชอโรคเขาไป เมอยุนไปกักคนอนมพนเชอไรจับสั่นในค่อมหน้าตาของ

[อนุ ป. ๓/๕]



นอนกางมุ้งกันยุง

อย่าให้ยุงลงไขได้ บริเวณบ้านอย่าให้มีขยะ
 หนึ่ง โดยกดบดหมัก บ่อ ทมนาซังหรือใช้น้ำมัน
 เช่นน้ำมันกาซราด ให้ถูกน้ำตาย

๔. บริเวณบ้าน ต้อง ถากถาง ให้เตียน อย่า
 ให้รก อย่าให้มีท่มนาซังยุงได้ เช่นกะต่า, ชามแตก
 หม้อแตก, โอ่งแตก, ฯลฯ

๕. เมื่ออยู่ในท้องที่ ที่มีโรงเรียนชกชม ให้
 กนิยาบของกัน เช่น ควณน หรืออาเตบริน ตาม
 คำแนะนำของหมอ

การรักษา กนิยาควณน หรืออาเตบรินตามคำ
 แนะนำของหมอ

บทที่ ๔

อ่าน หนังสือ ซึ่ง ประกอบ ด้วย บทเรียน
 ที่เกี่ยวแก่หน้าที่พลเมืองดี และฟังคำสั่ง-
 สอนในหน้าที่พลเมืองดี และในทางศาสนา
 ก. การอ่านหนังสือ

เรื่องที่แต่งไว้ในหนังสือต่าง ๆ มีทั้งดีและไม่ดี
 ชนุณมาชิกจะต้องรู้จักเลือกหนังสือดี ๆ สำหรับ
 อ่านในยามว่าง การอ่านหนังสือทำให้เรามีความ
 รอบรู้ หนังสือที่เหมาะสมกับชนุณมาชิกควรอ่านคือ

๑. หนังสือพิมพ์อนุสภากาชาดอุปกรณ

๒. หนังสือหน้าทพดเมอง และศีลธรรม

๓. หนังสือเกี่ยวกับตุ้ชคักษา

๑. หนังสือพิมพ์อนุสภากาชาดอุปกรณ

หนังสือพิมพ์รายเคอนณะบบน เป็นหนังสือพิมพ์สำหรับอนุสมาชิค มีเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับกาอนุสภากาชาด การอ่านหนังสืออนุสมาชิคจะได้ความรู้หลายอย่าง เช่น

ก. สภากาชาดไทยคืออะไ

สภากาชาดไทยคือ สภาการกุศลของประชาชนทั้งชาติ เป็นอุปกรณที่จะช่วยเหลือให้ประชาชนได้รับประโยชน์สุขในการบรรเทาทุกข์ และการรักษาอนามัย การตุ้ชคักษา การป้องกันโรคภัย

และการรักษาพยาบาลโรคภัยไข้เจ็บแก่ประชาชน
ไม่เลือกชาติศาสนา มั่งมีหรือเชื่องช้า

ข. อนุสภากาชาดคืออะไร

อนุสภากาชาด^{๔๓}คือกิจการของสภากาชาดไทย
ส่วนหนึ่ง มีหน้าที่^{๔๔}อบรมเด็กทั้งหลายให้ใฝ่ใจใน
การรักษาอนามัย^{๔๕}ของคนแต่ละ^{๔๖}ของผู้อื่น. ให้เด็ก
เข้าใจแต่ละใฝ่ใจนิยมปฏิบัติหน้าที่^{๔๗}พลเมือง และให้
มีเมตตา^{๔๘}กรุณาต่อเพื่อนร่วมชาติตนเอง และชาติ
อื่นๆ ทั่วโลก

ค. อนุสภากาชาดมีประโยชน์อย่างไร

มีประโยชน์ดังนี้

(๑) ปลูกฝังนิสัย^{๔๙}ให้เด็กทั้งหลายเป็นผู้ใฝ่
ใจนิยมการรักษาอนามัย^{๕๐}ของตนเองแต่ละ^{๕๑}ของผู้อื่น

(๒) ขบรมให้เด็กกระทำการต่าง ๆ ในการ
รักษาอนามัยของตนเองและของผู้อื่น

(๓) ขบรมให้เด็ก ๆ มีความเข้าใจและถือ
เป็นหน้าที่ ที่จะปฏิบัติตามหน้าที่พลเมืองโดยไม่
หัดกตัญญู

(๔) ปดกฝังนิสัยให้เด็กทั้งหลาย เป็นคน
ใจบุญ มีจิตเมตตาการุณยช่วยเหลือผู้อื่นเพราะห
คชชาติของตนเอง และชาติอื่น ๆ ทั่วโลก
ง. ผู้ที่จะเป็นอนุสมาชิกได้ต้องมีคุณสมบัติ
ดังต่อไปนี้

(๑) มีอายุไม่ต่ำกว่า ๗ ปีบริบูรณ์และไม่
เกิน ๓๗ ปีบริบูรณ์

(๒) ปฏิบัติตามระเบียบและข้อกำหนดของ
อนุสภาชาติ

จ. อนุสมาชิกแบ่งออกเป็นสี่ชั้นคือ

ผู้สมัครใหม่ จะต้องเป็นอนุสมาชิกชั้นตรรกอน
เมื่อสอบได้ได้จึงเลื่อนเป็นชั้นโท, ชั้นเอก, และ
ชั้นคุณวุฒิพิเศษตามลำดับ

ฉ. เครื่องหมายของอนุสมาชิก

เครื่องหมายอนุสมาชิกภาคชาติมี ๔ ชั้นคือ

๑. ชั้นตรี มีเครื่องหมายรูปภาชาติสีแดง

บนพณบัตรขาววงกลม รอบวงกลม

มีรอบต้นาเงินแก่ดอมรอบหนึ่งเส้น



๒. ชั้นโท เหมือนชั้นตรี แต่

มีรอบต้นาเงินแก่ดองเส้น



๓. ชั้นเอก เหมือนกับชั้นตรี

แต่มีรอบต้นาเงินแก่ด้ามเส้น



๔. ชนคุณวุฒิพิเศษ เช่น

เดยวกับชนเอก เพมแถบธงชาติ

หนังสือแถบ



๒. หนังสือหน้าทพเมืองและศีลธรรม

หนังสือประเภทนี้ ได้แกหนังสือหน้าทพเมือง
และศีลธรรมทนกเรียนไซเรียน ตั้งแต่ ป. ๑ ถึง

ม. ๖ หนังสือย่านทสอนธรรมจรรยาต่าง ๆ

เช่นหนังสือฉบับครอบครัว นิตานข้อป นิตาน

สัญญาท หนังสือจรรยาแพทย์ และเรื่องคำสั่งสอน

ของพระพททเจ้าเบนตน หนังสือเหต่านสอนให้

เรารักษาทพเมืองคและศีลธรรมต่าง ๆ เช่น

๑. สอนให้รักษาทบ้านเกิดเมืองนอน

๒. สอนให้เคารพและจงรักภักดีต่อพระมหากษัตริย์เป็นพระประมุขของชาติ

๓. สอนให้เคารพและปฏิบัติตามคำสั่งสอนในทางศาสนา

๔. สอนให้มีความรู้หน้าที่พลเมือง

๕. หนังสือที่เกี่ยวกับสุขศึกษา

หนังสือประเภทนี้สอนให้คนฉลาดจักรู้จักรักษาอนามัย รักษาอนามัยแห่งโรคภัยไข้เจ็บ รักษาปฏิบัติคนไม่ให้เจ็บไข้ รู้จักรักษาพยาบาลเมื่อโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแล้ว ความรู้ในทางสุขศึกษาและความรู้ในการรักษาอนามัยนั้น คนฉลาดก็อ่านแล้วคงจดจำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ และแนะนำบอกเล่าประชาชนทั่วไปให้ได้รับประโยชน์อีกด้วย

ข. การฟังคำสั่งสอนในหน้าที่พลเมือง และในทางศาสนา

เมื่อครู, อาจารย์ และญาติผู้ใหญ่สั่งสอน
ให้เราบำเพ็ญตนเป็นพลเมืองดี หรือพระสั่งสอน
ให้เราฝึกศีลธรรมดี เราควรตั้งใจฟัง และเชื่อฟัง
ประพฤติตาม คำสั่งสอนในทางศาสนาทุกศาสนา
มีความมุ่งหมายสอนให้คนประพฤติดี หักห้าม
และละเว้นความชั่ว ขบธรรมเนียมจิตใจให้เป็นคนใจบุญ
มีเมตตา กรุณา คุณธรรม ๒ ประการนี้ ย่อมทำ
ให้มนุษย์รักใคร่ไมตรีกัน ช่วยเหลือกันและกัน ทำให้
เกิดความสุขในโลก

ความเมตตา คือ ความปรารถนาที่จะให้เราเป็น
สุข เมื่อคนได้รับความสุขแล้ว ก็อยากให้เขาได้
ได้รับความสุขเช่นเดียวกับเราบ้าง

ความกรุณา คือ ความคิดปรารถนาที่จะให้เขา
พ้นทุกข์ ในเมื่อเขาได้รับทุกข์

บทที่ ๕

วิธีการคลั่งออมสินและการประหยัดทรัพย์

ก. คลั่งออมสิน

๑. คลั่งออมสินคืออะไร ?

คลั่งออมสิน คือสถานที่รับฝากเงินจากประ
ชาชน เพื่อความปลอดภัยของทรัพย์สินและคิดดอกเบี้ยให้ คลั่งนร^๕ร^๕ฐ^๕มา^๕ด^๕จ^๕ก^๕ต^๕ง^๕ช^๕น และรัฐ^๕มา^๕ด^๕เบ^๕น
ประกัน

๒. ที่ทำการอยู่ที่ไหน ?

ที่ทำการใหญ่อยู่ที่เขตวังผ่านฟ้า ถนน
ราชดำเนิน จังหวัดพระนคร มีข้าราชการตามท^๕ท^๕า

การไปรษณีย์ต่าง ๆ ในต่างจังหวัดโดยมากรวม
อยู่กับททการไปรษณีย์โทรเลข

๓. ผักจะฝากคลังออมสินได้

เด็กหรือผู้ใหญ่ฝากคลังออมสินได้ ผู้ปกครองฝากเพื่อประโยชน์ของลูกก็ได้

๔. เงินฝากมี ๒ ประเภท

(๑) ประเภทฝากเพื่อเรียก หมายถึง
ฝากแล้วครบ ๗ วัน ผู้ฝากจะถอนเงินเมื่อใดก็ได้
แต่ต้องจ่ายดอกเบี้ย เงินฝากประเภทนี้คิดดอกเบี้ย
ให้ร้อยละ ๒ ต่อปี สำหรับเงินฝาก ๒,๐๐๐ บาท
แรก คือจากนั้นถึง ๕,๐๐๐ บาท คิดดอกเบี้ยให้
ร้อยละ ๓ ต่อปี แต่ส่วนเงินฝากจำนวนที่เกิน
๕,๐๐๐ บาทไม่คิดดอกเบี้ยให้

(๒) ประเภตฝากประจำ หมายถึงฝาก

ซึ่งจะถอนคืนได้ใหม่เมื่อผู้ฝากบอกล่วงหน้าหรือถอน
เงินเป็นรายดกษณหรือสรดวงหน้าแถว ๖ เดือนเต็ม
ประเภทนฝาก ๕,๐๐๐ บาทแรกคิดคอกเบยให้รอย
ดะ ๓ ค่อบปี เกิน ๕,๐๐๐ ถึง ๑๐,๐๐๐ บาท คิดค่อกเบย
ให้รอยดะ ๒ ค่อบปี ส่วนทเกิน ๑๐,๐๐๐ บาทไมคิต
คอกเบยให้

๕. วิธีฝากเงิน

(๑) ครังแรกควรไปด่วยตนเอง แต่ถ่าไม
ดำมารถไปด่วยตนเอง จะให้ผู้อื่นไปแทนก็ได้
โดยมอบหนังสือนำเงินฝากไปแทน พร้อมกับ
เขียนชื่อ, นามสกุล อาชีพ ที่อยู่แะรายเช่น
ชื่อนามสกุลบนกระตาสเปด้า ๒ ซีมอบไปด่วย

(๒) แจ้งความประสงค์ให้เจ้าหน้าที่ทราบ
เจ้าหน้าที่จะแนะนำวิธีฝากให้

(๓) เจ้าหน้าที่จะออกสมุดคู่บัญชี แสดง
จำนวนเงินฝากให้ ๑ เล่ม เพื่อยึดถือเป็นหลักฐาน
ในการฝากและถอนทุกคราวในเวลาดังต่อไปนี้

(๔) สมุดคู่บัญชีนี้ต้องรักษาอย่าให้สูญ-
หาย ถ้าหายต้องรีบแจ้งให้เจ้าหน้าที่คงขอมัด
ทราบเพื่อขอสมุดใหม่

๖. วิธีถอนเงิน

นำสมุดคู่บัญชีไปแจ้งความประสงค์ให้
เจ้าพนักงานคงขอมัดทราบ เจ้าพนักงานจะ
บอกวิธีถอนเงินให้

๗. ข้อควรจำ

(๑) ต้องตรวจรายการ ในสมุด คับบัญชีให้ถูกต้อง ทดตรวจต่อไปฝากหรือไปถอนเงินก่อนที่จะออกจากทำการคลังออมสิน และตรวจนับเงินให้ถูกต้องต่อหน้าเจ้าพนักงาน

(๒) ต้องนำสมุดคับบัญชีไปติดต่อกับเจ้าหน้าให้คิดดอกเบี้ยอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อดังว่าผู้ฝากไม่ทอดทิ้ง

๘. การย้ายสถานที่ฝาก

เมื่อประสงค์จะย้ายที่ฝากเงินไปที่อื่น ก็แจ้งให้พนักงานคลังออมสินทราบ เพื่อจัดการย้ายโอนให้

ข. การประหยัทรัพย์

ที่รพย์ต้นเงินทองเป็นตั้งจำเป็นสำหรับช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่คนและครอบครัว อนุเคราะห์จะ

คองรักภักดีประหยัคทรัพย์และรักเก็บหอมรอมริบ
 เงินทองที่หามาได้ เมื่อจะใช้จ่ายก็คองใช้จ่ายแต่
 ๘๐๘ ๘๐๙ ไม่สร้อยสร้อย ที่เหลือเก็บไว้ใช้ไพล่
 ขาดแคลน หรือในเมื่อมีความจำเป็น การประหยัค
 ๘๑๐ ๘๑๑ ทรัพย์ช่วยให้เราเข้มแข็ง ไม่ยากจนและไม่ต้องเป็น
 ๘๑๒ ๘๑๓ หนี้สิน มีภักดีที่สอนให้เราระมัดระวังในการ
 ๘๑๔ ๘๑๕ จ่ายทรัพย์ว่า

“มีสิ่งพึงประจบให้ครบบาท

อย่าให้ขาดสิ่งของต้องประสงค์

ถ้ามีน้อยใช้น้อยค่อยบรรจง

อย่าจ่ายลงให้มากจะยากนาน”

[อนุ ป. ๓/๖๕]

วิธีประหยัดทรัพย์ที่อนันตนาสิกควรยึดถือปฏิบัติ
 บังคับต่อไปนี้ และเมื่อตนปฏิบัติแล้ว ควรแนะนำ
 ให้ผู้อื่นปฏิบัติตามด้วย

๑. ใช้จ่ายแต่ในสิ่งที่เห็นแล้วว่าจำเป็นจริงๆ
๒. ใช้จ่ายให้เหมาะสมกับรายได้ อย่าจ่าย
 เกินรายได้ จนต้องหยิบยืมเป็นหนี้เขา
๓. เงินที่หามาได้ควรแบ่งเป็นส่วนๆ และ
 เก็บเอาส่วนหนึ่งเก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็นต่อไป
๔. ทำบัญชีรับจ่ายประจำตัวหรือประจำบ้าน
 เพื่อให้เห็นได้ว่าจ่ายอะไรบ้าง รายจ่ายนั้นๆ จำ
 เป็นหรือไม่จำเป็นอย่างไร
๕. ไม่เด่นการพนัน, ไม่ดื่มสุรายาเมา, ไม่ดื่
 บสุราซึ่งหมดเปลืองทรัพย์โดยไม่เป็นประโยชน์
 และให้โทษแก่ร่างกายด้วย

๖. ใช้สิ่งของต่าง ๆ โดยถนอม รักษากะเก็บไว้
ระวังรักษาส่งของเครื่องใช้ให้เสียเร็ว

๗. รักษาเสียตายเฝ้าของ สิ่งใดหายไปต้อง
พยายามค้นหา ของเก่าต้องซ่อมแซมใช้จนถึงที่สุด

๘. รักษาเก็บเล็กผสมน้อย หาเงินโดยทาง
ที่ชอบด้วยศีลธรรม และชอบด้วยกฎหมายบ้าน
เมืองมาเพิ่มพูนให้มากขึ้น

คำถามท้ายหมวด ก. (ความรู้)

๑. กติกาการแข่งขันอนามัยคืออะไร ?
๒. จงเขียนกติกาการแข่งขันอนามัยมาให้ครบ
๓. อาหารคืออะไร ?
๔. อาหารจำเป็นอะไรบ้าง บอกมาให้ครบ
๕. อาหารที่ไม่จำเป็นแก่ร่างกายมีอะไรบ้าง ?
๖. ก่อนกินอาหารควรปฏิบัติอย่างไร ?

๗. ในเวดากินอาหารควรปฏิบัติอย่างไร ?
๘. กินอาหารอิ่มแล้วควรปฏิบัติอย่างไร ?
๙. น้ำอย่างไรควรดื่ม และน้ำอย่างไรไม่ควรดื่ม ?
๓๐. จงบอกวิธีทำน้ำให้สะอาดมา ๒ วิธี
๓๑. ในที่อย่างไรมีอากาศบริสุทธิ์ และในที่
อย่างไรมีอากาศไม่บริสุทธิ์
๓๒. โรคคอตีบ ^๕ เราควรป้องกันและรักษา
อย่างไร
หิด, เหา, หัด, ไข้มัน, ไข้มัน,
กาฬโรค, อหิวาตกโรค (ถามให้ตอบ
ข้อละ ๓ ประเด็น)
๓๓. อ่านหนังสือพิมพ์อนุสัณหาภาษาต่างประเทศ
มีประโยชน์อย่างไร ?

๑๕. การอ่านหนังสือที่คมประโยชน์อย่างไร
๑๕. เมตตาคืออะไร? ๑๖. กรุณา คืออะไร?
๑๗. หนังสือชนิดใดที่คนมาชกควรอ่าน?
๑๘. คดงอมนดินคืออะไร? ๑๘. จงบอกวิธี
ฝากเงินกับคดงอมนดินมาให้ฟัง
๒๐. การประหยัดทรัพย์สินประโยชน์อย่างไร?
๒๑. วิธีประหยัดทรัพย์สินอย่างไรบ้าง? จง
บอกมาสัก ๓ วิธี

ข. หมวดการพยาบาล

(๑) วิธีพันผ้าทอมือให้โลหิตหยุดและ
ไม่ให้เป็นพิษ

ถ้ามือถูกของคม เช่น มีคบบาดเป็นแผลมี
โลหิตไหล เราจะต้องสังเกตุดการไหลของโลหิต
ว่า โลหิตไหลออกจากเส้นโลหิตชนิดใด แล้ว

จัดการห้ามโลหิตให้หยุดไหลเสียก่อน แล้วจึง
ใส่ยาและใช้ผ้าพันแผลต่อไป

๑. วิธีห้ามโลหิต

เส้นโลหิตในร่างกายเรามีอยู่ ๓ ชนิด คือ
เส้นโลหิตแดง, เส้นโลหิตดำ และเส้นโลหิตฝอย

ก. เส้นโลหิตแดง ถ้าเลือดไหลออกจาก
เส้นโลหิตแดง โลหิตจะไหลพุ่งแรงมากเพราะไหล
มาจากหัวใจ การห้ามโลหิตชนิดนี้ต้องใช้ยา
หรือเชือกมัดเหนือแผล หรือระหว่างแผลกับหัวใจ
เสียก่อน พร้อมกับใช้มือกดหรือบีบเหนือแผล
เพื่อให้โลหิตหยุด โลหิตที่ไหลออกจากเส้น
โลหิตแดงนี้ ถ้าห้ามไม่หยุดอาจตายได้

ข. เส้นโลหิตดำ เลือดที่ไหลออกจาก
เส้นโลหิตดำ ไหลช้ากว่าที่ออกจากเส้นโลหิต

แดงแถมส่งค่อนข้างดำกว่า โดहितระนิตน^{๕๗} เป็น
 โดहितที่โหดเหี้ยมหัวใจ ฉะนั้นการห้ามโดहितจึง
 ต้องใช้เชือก หรือผ้ารัดใต้แผ่นระหว่างแผ่นกับ
 ปลายมือ โดहितจึงจะหยุดโหด

ค. เส้นโลหิตฝอย โดहितที่โหดออก
 จากแผ่นเพียงซี่ม ๆ เป็นโดहितที่โหดออกจาก
 เส้นโลหิตฝอย การห้ามโดहितระนิตน^{๕๘} ใช้ผ้า
 ๔-๕ อดพับเป็นหมอนวางทับปากแผล แล้วเอาผ้า
 พันให้ตึงสักหน่อย โดहितก็จะหยุด

๒. การล้างแผลและใส่ยา

แผลที่ทงเกรอะกรัง เปื้อนเลือดไว้ไม่ทำความ
 สะอาดและได้ยาอาจเป็นพิษขึ้นได้ และแผลที่เกิด
 จากอันตรายต่าง ๆ เช่น ระเบิดหรือบาดอาวุธ
 สักปรกมเชือกโรคและสิ่งอื่น ๆ ติดอยู่ในแผล ฉะนั้น

เมื่อห้ามโลหิตหยุดแล้ว ให้ใช้น้ำดักหรือน้ำชะอาด
เจือต่างกับทมิฬพอเป็นด้นชมพู ใช้น้ำด้นชมพู
แผดให้ชะอาด อย่าใช้น้ำดักปรกต่างแผดๆจะเป็น
พิษหรือเป็นหนองรักษายาก ถ้าไม่ใช้ต่างกับทมิฬ
จะใช้น้ำมันผลไม้ เช่น น้ำมันมะกอก, น้ำมัน
มะพร้าวที่ชะอาดต่างแผดก็ได้ น้ำมันจะรักษาแผด
ไม่ทำให้แผดแสบและเป็นหนอง

เมื่อต่างแผดชะอาดแล้ว ใช้น้ำด้นชมพูให้แห้ง
แล้วใช้ยาแดง, ทิงเจอร์ไอโอดีน, ยาเห็ดทอง,
หรือยาสำหรับไล่แมลงศัตรูชนิดใดชนิดหนึ่งไล่แมด
ตามวิธีที่ขายณตลาดสด

๓. วิธีพ่นยาแผดทมิฬ

แผดที่ห้ามโลหิตแล้ว, ทำชะอาดและไล่ยาแล้ว
ยังไม่ปลอดภัยจากการเป็นพิษ เพราะเชื้อโรค

ภายนอกอาจเข้าเผดทำให้เป็นพิษได้ เราจะต้อง
ใช้ผ้าพันแผลพันข้อกันไว้อีกด้วย การพันแผล
นั้นผู้มาซึกต้องรู้ว่า แผลนั้นใดหิดออกมากหรือ
น้อย จะได้ใช้ผ้าพันได้ถูกวิธี

ก. แผลที่ฝ่ามือและมีโลหิตออกมาก
ต้องใช้ผ้าพันแผลอย่างวิธีกามือ โดยพันผ้าพันแผล
ชั้นหนึ่งเป็นหมอนวางทับปากแผลแล้วกามือให้แน่น
ตามส่วนกลางของฝ่าพันแผลลงบนหลังมือ ชาย
หนึ่งพันทบนิ้วหัวแม่มือ แล้วพันทบนิ้วท่อนข้อม
มาบนหลังมือตเค็ม พันพอแน่น ๓-๔ รอบแล้วดึง
ออกชายหนึ่งพันทบนิ้วท่อนข้อมไปทบนิ้วหัวแม่มือ ให้
ตึง ๒ ชายทบกันบนหลังมือ ข้อมชายตึง ๒ ดึงไป
ใต้ข้อมมือ แล้วข้อมขึ้นมาผูกไว้หลังข้อมมือ

จ. พันแผลที่มีโลหิตออกน้อย แผล
ที่ใดที่โลหิตออกน้อยที่ฝ่ามือหรือหลังมือก็ตาม ใช้
วิธีพันอย่างแบมือ ใช้ผ้าพันแผลพับเป็นหมอนทับ
ปากแผลเสียก่อน แล้วทาบส่วนกลางของผ้าพันแผล
บนหมอนปากแผล ตั้งชายผ้าทางนิ้วก้อยพันขึ้น
มือ ไปทางใต้โคนนิ้วหัวแม่มือ และชายทางนิ้วหัว



แม่มือให้ตึงผ่านง่ามนิ้วหัวแม่มือ พันไปทางโคน
นิ้วก้อยพันพอแน่น ๓-๔ รอบแล้วดึงให้ปลายผ้า

ทั้ง ๒ สัตว์กัดกันตรงขมอ แฉะขมปลายทั้ง ๒
มาผูกไว้อีกข้างหนึ่งของขมอ

ถ้าฉาพ่นแผดมวนหาไม่ได้ เรายืมไซผ่าสาม
เหลี่ยม คอฉาตเป็นสี่เหลี่ยมพบทะแยงมุมเป็นสาม
เหลี่ยม เช่น ผาเซตหน้า ผาพ่นคอตกเลื้อยเป็นคณ
ซึ่งคดแปลงพบเป็นผ่าสามเหลี่ยมไซเป็นผาพ่นแผด
หรือทำแปดคดของแขนเจ็บได้

สำหรับแผดทนมอ ก็ไซผาพ่นรอบ ๆ
ตามธรรมดา แล้วดกปลายผาพ่นเป็น ๒ ขายผูก
ไว้ไม่ให้หลุดได้

(๒) วัสดุร่างกายที่ถูกครูดและรักษา
ร่างกายถูกครูด ทำให้หนังกำพร้าถลอก แล้ว
มีเลือดไหลออกมาซึม ๆ วัสดุยาบาดมดง

๑. ถ้าแผลตรงที่ถูกรวด ร่างกายถูกรวดเป็นแผล จะต้องจัดการล้างให้สะอาด วิจารณ์ควรใช้น้ำสุกหรือน้ำสะอาด เช็ดล้างทบทวนเป็นต้น บานเย็นอ่อนๆ ใช้น้ำดื่มน้ำต่างชนิดเช็ดเอาสิ่งสกปรกที่แผลออกให้หมด แล้วใช้น้ำดื่มน้ำต่างชนิดเช็ดหรือชุบน้ำที่ล้างแผลออกให้แห้ง ค่อยไปให้น้ำดื่มน้ำต่างชนิดเช็ดรอบๆ แผลเพื่อบรรเทาอาการเจ็บ

๒. ใส่ยาและรักษา ถ้าแผลถูกรวดเป็นเพียงเล็กน้อย ใช้น้ำยาแดง หรือยาเหลือง หรือยาไดเอทรีนชนิดใดชนิดหนึ่งได้แผลไม่ตื้นเกินไปก็ได้ แต่ถ้าแผลถูกรวดมาก ก็ควรฆ่าพ่นกันสิ่งอื่นเข้าแผล และกินแมลงวันค่อม หมั่นเปลี่ยนผ้าพันทุก ๆ วัน

(๓) วิธพยาบาลข้อเคล็ดและพนข้อทเคล็ด

๑. เหตุทข้อเคล็ด ข้อเคล็ด เป็นตามฉนวน
 ๑๗ เช่น ข้อมือ, ข้อศอก, ไหล่, นก,
 เขา และข้อเท้า มักเกิดจากถลอกกระแทก หรือถก
 ดึงข้อข้อโดยแรง ทำให้เขยียดกระดูกทข้อข้อบด
 ยึดตัวข้อ หรือขาดจากกัน

๒. อาการของข้อเคล็ด (๓) ปวดเจ็บตรง
 ทเคล็ด บวมขึ้นทันที

(๒) เคล็ดขึ้นเฝือกตรงที่เคล็ดไม่ได้สะดวก

๓. อาการแทรกของข้อเคล็ด ข้อเคล็ดโดย
 มากมักมีกระดูกหักด้วย แต่ไม่ใคร่รู้สึก เพราะ
 ความเจ็บปวดและบวมอย่างรวดเร็ว ทำให้สังเกต
 ได้ยาก แต่มองเปรียบเทียบกับข้อเคล็ดทหรือแขน
 กับขาที่ไม่เคล็ด ถ้าขาทเคล็ดสั้นกว่าขาดี กรู

ได้ความอาการกระดูกหักแตกด้วย ถ้ากระดูก
หักให้รีบตามหมอหรือนำส่งหมอ

๔. การพยาบาล การพยาบาลข้อเข่า ข้อ
ดำคัญคือของให้ส่วนที่เข่าค้อยู่นิ่ง ๆ ถ้าข้อเท้าแตก
และคนไข้ล้มรองเท้าอยู่ให้ค้อย ๆ ถอดรองเท้า
ออกด้วยความระมัดระวัง

การพยาบาลข้อเข่าแตกทั่วไป ให้ปฏิบัติดังนี้

(๑) ยกส่วนที่เข่าไว้สูง ๆ และให้ส่วนนั้น
อยู่นิ่ง ๆ

(๒) นวดและกดให้เข่าที่เดิมก่อน

(๓) ใช้ผ้าพันระกำ หรือ ผ้าพันสัติก
หรือผ้าพันอื่น ๆ ที่ให้ความร้อนและใช้ทาแก้เข่าได้
ทาและค้อย ๆ นวด

(๔) ใช้ผ้าพันไว้ให้แน่นพอสมควร อย่าให้แน่นมากนัก ถ้ามีกระดูกหักต้องรีบหาหมอแพทย์เพื่อเขาเผื่อรักษาคือไป

(๕) ให้คนไข่นอนพักผ่อน
และอย่าเคลื่อนไหว วิชาหรือ
แขนส่วนที่เคล็ด



พันผ้าข้อเท้าเคล็ด

(๖) ถ้ามีการเจ็บปวดมากให้ใช้น้ำเย็นและ
น้ำร้อนสลับกันและต้องรีบหาหมอ

๕. การพันผ้า การพันผ้าข้อเคล็ด ใช้ผ้าพัน
แน่นจนหรือผ้าตมเหยียนพบแคบก็ได้

๔. วิธีดับไฟไหม้ผ้า

ถ้าเกิดไฟไหม้ผ้าที่แต่งกายอยู่ อย่าชกวิ่ง
เพราะไฟจะยิ่งติดมากขึ้น ให้ปฐมพยาบาล

(๑) ถ้าไหม้มากให้ถนอมกับพณ กตังไป
กตังมาจนกว่าไฟจะดับ

(๒) ใ้หม้นิดหน่อยหรือบางแห่ง ให้ใช้ผ้า
ผืนชนบทหรือคตมให้ไฟดับ

(๓) ถ้าถอดออกง่ายก็รีบถอดออกทั้งไป
ถ้าอนึ่งมาชุกพบคนถูกไฟไหม้เสื้อผ้า และ
เราไม่สามารถจะดับไฟด้วยตัวเราเองได้ ควร
ช่วยเหลือด้วยวิธีดังนี้

(๑) บอกหรือผัดกให้เขานอนลง

(๒) ถ้าเรามีผ้าบอกให้เขากตังไปกตังมา

(๓) ถ้าเราไม่มีผ้า ให้หาผ้าผืนหนาใหญ่ๆ
เช่นผ้าห่มนอน เสื้อ หรือกระสอบผืนใหญ่ๆ
คตมหื้อตัวเขากตังมาจนกว่าไฟจะดับ แล้วจึงทำการ
รักษาพยาบาลต่อไป ดังจะกล่าวในบทที่ ๕

บทที่ ๕

การรักษาบาดแผลที่ถูกไฟไหม้หรือ น้ำ
ร้อนลวกอย่างเล็กน้อย

ก. ไฟไหม้

๑. ถ้าส่วนที่ถูกไฟไหม้มีเนื้อผ้าปกปิด ไม่
สะดวกแก่การรักษาบาดแผล และถอดออกยาก
ให้ใช้กรรไกรที่สะอาด ตัดหรือรื้อผ้าที่เชยโรค
แล้ว ปิดเนื้อผ้าออกเสีย

๒. ใช้ผ้าหรือผ้าบาง ๆ ที่เนื้ออ่อนนุ่มชุบ
น้ำมันผลไม้ (น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันถั่ว, น้
มันงา, น้ำมันมะกอก, น้ำมันตะกั่ว เป็นต้น)
ปิดแผล หรือใช้แป้งสาลีโรยแผลก็ได้

๓. ถ้าไม้หมอนผลไม้มักใช้ใช้ชาวตลาด

๔. ใช้หมอนผลไม้กับน้ำปูนได้ประมาณอย่าง
ตะกรัง ผสมให้เข้ากัน แล้วใช้ดัดชุบน้ำมัน
ดอยหน้าปิดแผล

๕. ใช้ผ้าพันแผลอย่าให้ถูกอากาศ จะทำ
ให้แผลหายเร็วขึ้น

๖. ถ้าถึงหนึ่งพองอย่าให้หนึ่งพองแตก ถ้า
คิดเลื้อยมา การถอดคอกของอย่าให้ครูดหนึ่งพอง ถ้า
ถอดลำบากให้ใช้กรรไกรตัดจะขาดคอกหรือเขี่ยมา
เชือกโรคแล้วตัดเลื้อยมาส่วนนั้นออกเสีย

๗. ห้ามมิให้แผลถูกน้ำ เพราะจะทำให้ปวด
แสบปวดร้อน

ข. นาร้อนลวก

ให้รักษาพยาบาลเช่นเดียวกับถูกไฟไหม้ ระวัง
อย่าให้แผลตกน้ำเป็นอันตราย

คำถามท้ายหมวด ข. (การพยาบาล)

๑. เราได้ตัวอย่างว่าเดือตไหลดออกจากเส้น
โลหิตชนิดไหน จงอธิบายมาให้ฟัง
๒. จงบอกวิธีห้าม โลหิตเมื่อเป็นแผลเลือด
ออกมากที่ผิวหนัง
๓. วิธีพินผ้าแบบแบนมือ กับกำมือ ใช้
ประโยชน์ต่างกันอย่างไรจงอธิบาย
๔. จงบอกวิธีล้างและรักษาแผลที่ถูกกรดจน
หนังถลอกมาให้เข้าใจ
๕. แผลมีดบาดที่นิ้วมือ เด็กน้อย จะรักษา
พยาบาลอย่างไร

๖. ข้อเกิดตเกิดจากอะไร

๗. มวลตั้งเกิดได้อย่างไรบ้าง ว่าข้อเกิด
นกระคกหักแทรกแข่งอยด้วย

๘. จงบอกวิธีพยาบาลข้อเกิดมาให้ฟัง

๘. จงบอกวิธีดบไฟไหม้เนื้อมาให้ฟัง

๑๐. ไฟไหม้ หรือน้ำร้อนลวกเป็นแผล จะมี
วิธีรักษาพยาบาลอย่างไรบ้าง

๑๑. การรักษาแผลไฟไหม้ หรือน้ำร้อนลวก
มีอะไรบ้าง บอกมาอย่างน้อย ๕ อย่าง

๖. หมวดการบ้าน

(๑) การรักษามให้สะอาดเรียบร้อย

๑. ผมมีประโยชน์อย่างไร ?

ผมบ่งกันศีรษะไม่ให้กระทบความร้อนหรือ
ความเย็นมากเกินไป

๒. ทำไมจึงต้องรักษามม ให้สะอาดเรียบร้อย ?

มมถ้าปล่อยให้รุงรังแล้วจะยุ่งเหยิงหน้าเกิดยด
ถ้าไม่หมั่นสระล้าง เห็นมมจะสกปรกและจะเกิด
ขรังแต่ทำให้หนึ่งศีรษะสกปรก ทำให้เป็นโรคผ
หุคัน อย่างที่เรียกว่าชันนะตุ นอกจากนั้นยังเหม็น
ฉ่ำบ และอาจเป็นทอภัยของเหาด้วย คนที่ศีรษะ
ยุ่งเหยิงสกปรกและเป็นเหา เป็นทรงเกียรของ
คนทั่วไป

๓. วิธีรักษามมให้สะอาดเรียบร้อย

- (๑) คัดให้สั้นอยู่เสมอ
- (๒) หมั่นสระมมให้สะอาดอย่างน้อย ๗ วัน
ต่อครั้ง การสระมมจะใช้สบู่ฟอก หรือมะกรูด
เผาไฟเอาน้ำสระมม หรือใช้น้ำใบเตยยัดต้มก็ได้

การดัดผมให้พอกขยผมให้ทั่วศีรษะทั้งไว้ดกคร
จึงต่างออก

(๓) ดัดผมแล้วต้องเช็ดผมให้แห้ง

(๔) หมั่นหัวผมให้เรียบร้อยเส้นมอ อย่าง
น้อยวันละ ๒ ครั้ง

(๕) ถ้าเกิดเหาให้ทำดังได้อธิบายไว้แล้ว
หน้า ๔๘

(๒) วิธีกวาดละอองและบัดที่นอน

ตามปรกตพณเรือนจะมีฝุ่นละอองซึ่งปลิวมา
ในอากาศตกคติดอยู่ ฝุ่นละอองเหล่านี้อาจมีเชื้อ
โรคบางอย่างเกาะติดมาด้วย ถ้าเราปล่อยให้ฝุ่น
ละอองเหล่านี้ ตกอยู่ตามพณเรือนกเท่ากับเรา
ดัดผมเช็ดโรคต่าง ๆ เข้าไว้ในบ้านของเราเอง
เราอยู่อาศัยก็ไม่เป็นสุข นอกจากตามพณเรือน

จงกวาด ถ้ายกไม้ตีกตองตวงกวาด หรือโซ่
เช็ดฝุ่น ตามโต๊ะโต๊ะให้สะอาด

เมื่อกวาดพื้นสะอาด ไม้ผืนตะรองแดง ให้
โซ่ยาวรวบนาชกบดให้เกือบแห้ง ถ้าบดไม่



วิธีกวาดพื้น
แห่งนี้จะทำให้พื้นสกปรกยิ่งขึ้น การกวาดพื้นให้
ไปตามความยาวของพนักกระดาน ผูกตองอยทาง

การ^๔บ^๔ค^๔ท^๔น^๔อ^๔น ท^๔ม^๔า^๔ย^๔ร^๔ว^๔ม^๔ถึ^๔ง^๔ท^๔ำ^๔ค^๔ว^๔า^๔ม^๔
 ถึ^๔ระ^๔ชา^๔ด^๔ค^๔ร^๔อง^๔น^๔อ^๔น ค^๔ด^๔อ^๔ค^๔จ^๔น^๔บ^๔ั^๔ด^๔เ^๔น^๔เ^๔ระ^๔ของ^๔ก^๔อ^๔น^๔น^๔อ^๔น^๔
 แ^๔ะ^๔จ^๔ด^๔ท^๔น^๔อ^๔น^๔เ^๔ม^๔เ^๔ค^๔น^๔น^๔อ^๔น^๔เ^๔า^๔แ^๔ว^๔ด^๔ว^๔ย^๔ ค^๔ง^๔ค^๔อ^๔ไป^๔เ^๔น^๔

(๑) เ^๔ม^๔เ^๔ค^๔น^๔น^๔อ^๔น^๔เ^๔า^๔ค^๔อ^๔ง^๔เ^๔ก^๔บ^๔พ^๔บ^๔ม^๔ง^๔ไ^๔ห^๔เ^๔ร^๔เ^๔บ^๔
 ร^๔อ^๔ย^๔ ถ^๔า^๔เ^๔บ^๔เ^๔น^๔ม^๔ง^๔ค^๔เ^๔ย^๔ง^๔ก^๔า^๔ง^๔ป^๔ระ^๔จ^๔า^๔ท^๔ ก^๔เ^๔ห^๔ว^๔ก^๔ไป^๔เ^๔น^๔
 เ^๔า^๔ห^๔น^๔า^๔ค^๔เ^๔ย^๔ง^๔ท^๔ง^๔ ๒ ข^๔า^๔ง^๔ไ^๔ห^๔เ^๔ร^๔เ^๔บ^๔ร^๔อ^๔ย^๔

(๒) น^๔ำ^๔ห^๔ม^๔อ^๔น^๔ ผ^๔ำ^๔ห^๔ี^๔ม^๔ ผ^๔ำ^๔ป^๔ท^๔น^๔อ^๔น^๔แ^๔ะ^๔ท^๔น^๔อ^๔น^๔
 อ^๔อ^๔ก^๔ผ^๔ง^๔แ^๔ค^๔ค^๔ห^๔ร^๔อ^๔ถึ^๔ด^๔ค^๔ผ^๔ง^๔อ^๔อ^๔ก^๔ พ^๔บ^๔เ^๔ก^๔บ^๔ไ^๔ห^๔เ^๔ร^๔เ^๔บ^๔ร^๔อ^๔ย^๔

(๓) ก^๔อ^๔น^๔เ^๔า^๔น^๔อ^๔น^๔ไ^๔ห^๔น^๔ำ^๔ค^๔ร^๔อง^๔น^๔อ^๔น^๔อ^๔อ^๔ก^๔ป^๔แ^๔ะ^๔
 ไ^๔ห^๔ผ^๔ำ^๔ด^๔ำ^๔ห^๔ร^๔บ^๔บ^๔ค^๔ท^๔น^๔อ^๔น^๔บ^๔ั^๔ด^๔ไ^๔ห^๔ะ^๔ชา^๔ด^๔ ไ^๔ห^๔แ^๔้^๔บ^๔ั^๔ด^๔ไ^๔ด^๔ย^๔ง^๔
 ก^๔อ^๔น^๔เ^๔า^๔ม^๔ง^๔ด^๔ง^๔

(๔) ท^๔ก^๔ ๗ ๗ วัน^๔ค^๔ว^๔ร^๔ท^๔ำ^๔ค^๔ว^๔า^๔ม^๔ถึ^๔ระ^๔ชา^๔ด^๔ค^๔ร^๔อง^๔น^๔อ^๔น^๔
 ค^๔ร^๔ง^๔ห^๔น^๔ง^๔ ไ^๔ม^๔ว^๔ำ^๔ท^๔น^๔อ^๔น^๔ ห^๔ม^๔อ^๔น^๔ ม^๔ง^๔ เ^๔า^๔ ผ^๔ำ^๔ห^๔ี^๔ม^๔
 น^๔อ^๔น^๔ ผ^๔ำ^๔ป^๔ท^๔น^๔อ^๔น^๔ ค^๔ว^๔ร^๔น^๔ำ^๔อ^๔อ^๔ก^๔ข^๔ก^๔ฟ^๔อ^๔ก^๔แ^๔ะ^๔ผ^๔ง^๔แ^๔ค^๔ค^๔

ปลดออกหมอนและผ้าปูที่นอนควรซักผัดเปลี่ยน ๕-๗ วันต่อครั้ง

(๕) พนักเตียงนอน หรือที่ที่นอน ควรปรับกวาดบ่อยๆ อย่าให้มีฝุ่นผง ถ้ามีโรคติดต่อกำจัดทันที โดยใช้ยากำจัดโรคและแมลงซึ่งมีขายตามท้องตลาด หรือวิธีเตียงนอนออกกลางแจ้งแดดเต็มอ ๆ

(๓) วิธีการถวายขามและภาชนะต่าง ๆ

ถวายขามสำหรับใส่อาหาร ถ้าเราไม่รักษาความสะอาด ปล่อยให้สกปรก เมื่อนำไปใส่อาหารอาหารก็พลอยสกปรกไปด้วย เมื่อเรากินอาหารนั้นเข้าไปก็เกิดโทษเป็นพิษแก่ร่างกาย และถ้าบังเอิญมีเชื้อโรคติดอยู่ที่ถวยขามนั้น เมื่อนำไปใส่อาหาร เชื้อโรคก็ติดอาหาร เมื่อกินเข้าไปก็ทำให้เกิด

อันตรายใหญ่ ฉะนั้นเราจึงจำเป็นต้องรักษาด้วย
 ขามและภาชนะต่างๆให้สะอาด ปราศจากสิ่งสก-
 ปรกและเชื้อโรคอยู่เสมอ จะได้แนะนำดังต่อไปนี้

(๑) ถ้วย ขาม จาน ช้อน ส้อม ควรล้าง
 ด้วยสบู่ให้สะอาด แล้วใช้น้ำสะอาดล้างสบู่ให้
 หมด ถ้าติดไขมันมากล้างด้วยน้ำเย็นไม่ออกควร
 ใช้น้ำร้อนดวกด้างกับสบู่

(๒) ถ้าไม่มีสบู่ ควรใช้น้ำด่าง เช่นน้ำด่าง
 ชเท้าก็ได้

(๓) ถ้วยขามที่เปื้อนอะไรมากๆ ควรขัด
 ด้วยชเท้า ภาชนะอื่น ๆ ที่เป็นเครื่องเคลือบกด
 ทำด้วยอลูมิเนียมกด หรือดินเผา กด ดอตจน
 กระจ่าง กระจกเงาของ ขัดด้วยชเท้าเล็กน้อย
 แล้วใช้สบู่ล้างซ้ำจะสะอาดยิ่งขึ้น

(๔) ภาษาบางอย่าง เช่น ถ้วยแก้ว ขวด
น้ำ ฯลฯ เราใช้มันออกไปต่างไม่ถนัด ต้องใช้แปรง
ช่วย ใช้ผ้าสะอาดหรือขี้เถ้าในการขัดล้าง ถ้างด
ใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง

(๕) การใช้ขี้เถ้าขัดภาชนะใด ๆ อย่าใช้มือ
เปล่าขัด ควรใช้เศษผ้าหรือกาบมะพร้าวอ่อน ๆ
ของมือขัด

(๖) ถ้วยชามหรือภาชนะเมื่อล้างแล้ว ควร
เช็ดให้แห้งหรือผึ่งแดดให้แห้ง แล้วเก็บเข้าที่วาง
ให้เรียบร้อย

(๗) การล้างถ้วยชาม แก้วน้ำ และภาชนะ
ต่าง ๆ ต้องทำโดยรอบคอบเรียบร้อย จับให้แน่น
อย่าถลอก ๆ เพราะอาจเจียนหรือพลาดหลุดมือ
ตกแตกเสียหายได้

(๔) การด่างกะโหลกหรือภาชนะที่เทของใส่-
โครก ต้องระวังอย่าให้ของใส่โครกนั้น ๆ เบือน
ร่างกาย ไม่ขัดกะโหลกควรมีค้ำยาว เพื่อมิให้
ของในกะโหลกเบือนมือ และเมื่อด่างภาชนะที่ได้
ของใส่โครกแล้วคราวใด ให้ด่างมือให้สะอาด
ด้วยสบู่ทุกครั้ง การด่างของถังปรกใส่โครกอย่า
ด่างทีเดียวกับที่ด่างถ้วยชาม และอย่าด่างพร้อมกัน
ต้องด่างคนละเวลาด ของใส่โครกต้องม้ที่ด่าง
ที่คนต่างหาก จากที่ด่างถ้วยชาม

(๕) การช่วยดแลไม่ให้ของใช้ต่าง ๆ วาง
เกะกะไม่อยู่กับที่

ของใช้ต่างๆวางเกะกะไม่อยู่กับที่ ทำให้บ้าน
เรือนดูรุงรังไม่เรียบร้อย หยิบใช้ก็ไม่สะดวก

ถ้าจัดเป็นระเบียบย่อมมีประโยชน์ “หยิบกังย
หยากร ดักงามตา” เพราะฉะนั้นควรปรับตังน

๑. เกบของใช้ให้เป็นหมวดเป็นหมู่ เช่นเครื่อง
นุ่งห่มกโหวพวกหนึ่ง เครื่องครัวพวกหนึ่ง เครื่อง
เรียน, เครื่องเขียน, เครื่องนอน, เครื่องใช้สอย
จัดไว้เป็นพวก ๆ และอยเบ้นท์ ๆ

๒. การจัดวางหรือเกบของต้องให้เหมาะเช่น
เครื่องนอนควรอยู่ในห้องนอน, เครื่องนุ่งห่มอย
ในห้องแต่งตัว, เครื่องครัวอยในครัวตังนเป็นคณ

๓. ของใช้ทุกชนิดควรวางให้เบ้นท์ เมื่อนำ
ไปใช้แล้วต้องกตบมาเกบตเคม อย่าวางเรยราด
จะทำให้เกะกะไม่เป็นระเบียบ

๔. เมื่อคนขนวางเข้าของเรยราดเกะกะหรือ
ใช้แล้วไม่เกบตามท อนุสมาชิกรอย่าละเตยเต้ย

เมื่อก่อนของนั้นเคยยทได้ ต้องช่วยเก็บไปไว้ที่
เดิม การผูกมัดคงนทาให้เกิดเบนนส์ดัยทต

อนึ่งมาชกจะคองรจกเก็บเข้าของแฉะมระเบียบ
อย่าใช้สิ่งของแฉะวางทง ๆ วาง ๆ ครอบครวท
จะเบนนส์ เพียบพร้อมด้วยทรัพย์เงินทองของ
ใช้ คนในครอบครวจะคองรจกเก็บเข้าของ เบน
ระเบียบเรียบรอย

(๕) วิธีรดน้ำต้นไม้

ถ้าเราปลูกพืชผักหรือต้นไม้ดอก เราจะต้อง
หมั่นปลูกคดแฉะรดน้ำ เพราะพืชคองการน้ำเบน
อาหารสำคัญ ซึ่งมันคดเข้าไปทางรากของมัน
พืชบางชนิด เช่น พริก มะเขือ เบนนดิน เบนนพ
ทใช้ผลเบนนอาหาร พืชจำพวกนคองการน้ำมอย

[อนุ ป. ๓/๘]

กว่าพืชจำพวกผักกาด, ถั่วปด, กระบี่, ฯลฯ
 ซึ่งใช้ใบเป็นอาหาร การรดน้ำที่ถกวิธี ย่อมทำ
 ให้พืชผลต้นไม้มิทราบถึงกองงาม เจริญเติบโต
 รวดเร็ว อนึ่งมาชิกควรระวังการรดน้ำให้เหมาะสม
 แก่พืชชนิดต่างๆ การรดน้ำต้นไม้ ควรปฏิบัติดังนี้

๑. รดน้ำวันละ ๒ ครั้ง คือตอนเช้าตรู่ กับ
 ตอนเย็นหมดแสงแดดแล้ว

๒. อย่ารดน้ำต้นไม้เวลาแดดจัด เพราะดิน
 ร้อน ต้นไม้อาจเฉาหรือตายได้

๓. งดการรดน้ำเมื่อฝนตก เพราะถ้าให้น้ำ
 มากเกินไปรากจะเน่า ต้นไม้จะตายได้

การรดน้ำต้นไม้มีหลายวิธีคือ

๑. พรวนดินรอบโคนต้นไม้ก่อน แล้วรดน้ำรดจน
 น้ำรดถึงโคนพรวนแล้วให้น้ำจนรอบโคน การรดตาม

ง. หมวดการช่วยเหลือ

การช่วยเหลือผู้อื่น เป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของ
 คนดีมาชิก ดังจะเห็นได้จากคติ หรือคำมั่นสัญญา
 ของคนดีมาชิกที่ว่า “ข้าจะบำเพ็ญตนให้เป็น
 ประโยชน์แก่ผู้อื่น” คนดีมาชิกควรกระทำหน้า
 หน้าที่ตามสติกำลังและความริความสามารถเท่าที่พอ
 จะทำได้ แม้การช่วยเหลือดั่งนั้นคนดีมาชิกจะต้อง
 ได้รับความยากลำบากบ้าง ก็ควรกระทำโดยหน้า
 หน้าที่ จงนึกเสียว่าเป็นบุญกุศล เป็นการแสดง
 เมตตา กรุณาแก่เพื่อนมนุษย์ การช่วยเหลือ
 กันเพราะเห็นมุ่งหมายให้ช่วยเหลือกันโดยทั่วหน้า
 ไม่เลือกชน เลือกชาติ และศาสนาใด ๆ ทั้งสิ้น
 เมื่อคนดีมาชิกมีจิตใจเมตตา กรุณาช่วยเหลือ
 เพื่อนมนุษย์ด้วยกันดั่งนี้ จงจะได้ชื่อว่าเป็นคนดีมา-



๑๑๕
 วนเหมาะสำหรับคนไมยคน หรือคนไม้ใหญ่
 และควรรดในเวลาย่ำหรือเย็นเหมาะกว่าเวลาอื่น

๒. ใช้ไม้ปักดินน้ำก่อน วนไร่ใดทงไม้
 ใหญ่และคนไม้เล็ก กล่าวคือ ใช้ไม้เสียมปลาย
 ให้แหลม บักดงในบริเวณที่จรรด ให้ปลายไม้
 เอนนิดหน่อย เวลารดน้ำ ค่อยๆ เทน้ำลงบนปลาย
 ไม้ น้ำจะไหลซึมลงไปใต้ดิน วนไร่ใดไม่ต้อง

การให้วหนาค้นเบยก เมอรตแวงดงไมชนแวง
 กตบรชองทไมบกเดยเหยียบดวยเทำให้แนตตามเดิม
 ๓. ไซบวรรคนำ วรณเหมาะดำหรบพรตณ



เด็ก ๆ เช่นต้นไม้ดอก, พืชเพาะใหม่กำลังขึ้นต้น
 เด็ก ๆ แะพรทแยกไปปลูกในแปลงใหม่ ๆ บั
 วรรคนำเป็นกรบ้องดังกระดังกตม มพวยเหมอนกานำ
 ปลายพวยทำเป็นรูปมุกบัวเจารุเด็ก ๆ คัดอยุ่ จร

รดกักกน้ำให้เต็มบัวด้วยกไปรด รินให้น้ำไหล
 ออกจากฝักบัวเป็นฝอยคล้ายฝนตก การรดด้วย
 บัวรดน้ำทำให้ดินชุ่มทั่วถึงกัน ถึงไม้ ดอกไม้ไม
 ใครเป็นอันตราย

คำถามท้ายหมวด ก. (การบ้าน)

๑. ผมมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ?
๒. จงบอกวิธีรักษาผมให้สะอาดเรียบร้อยมา
 ให้ฟัง
๓. ฝุ่นละอองให้โทษแก่เราอย่างไรบ้าง ?
๔. จงบอกวิธีกวาดฝุ่นละอองในบ้านเรือนมา
 โดยละเอียด
๕. การอาบน้ำอย่างไรบ้าง จงนำมาให้ฟัง
๖. ทำไมเราจึงต้องรักษาทันต ให้สะอาด
 เรียบร้อย

๗. จงบอกวิชาเครื่องนอนให้ละเอียดมา
โดยละเอียด

๘. ทำไมเราจึงต้องปิดท่อน ?

๙. วิชาท่อนนอนอย่างไร จงอธิบาย

๑๐. จงบอกวิชาต่างถว้ยขามมาให้ฟัง

๑๑. ขวดน้ำ แก้วน้ำ เรามองต่างอย่างไรบ้าง ?

๑๒. ไข่ของ คอว เกบ เป็น หมวดหมู่ อย่างไร
ยกตัวอย่างมาให้ฟัง

๑๓. องค์มาชิกมีความเข้าใจคำว่า “ หีบ
กงาย หายกร ดกงามคา ” อย่างไรบ้าง ?

๑๔. จงบอกวิชารัตนาคันไม่มาดัก ๓ วิชา

๑๕. วิชารัตนาคันไม่เวลาไหน ?

๑๖. ทำไมจึงรัตนาคันไม่ในเวลาไหน ๆ จะรด
ทุกเวลาไม่ได้หรือ ?

ชีกรของอนุสัญญาชาติ อย่างพากพมใจจริง ๆ
 การช่วยเหลือกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นคนชาติ,
 ศาสนาเดียวกัน หรือต่างชาติต่างศาสนา
 ย่อมเกิดประโยชน์อย่างกว้างใหญ่ไพศาล ย่อม
 ทำให้มนุษย์มีความรักใคร่ไมตรีกัน เห็นอก
 เห็นใจกัน อยู่ร่วมกัน คิดค่อการงานกันด้วย
 ความสงบสุข และความรักใคร่ไมตรีเห็นใจกัน
 ย่อมจะเกี่ยวโยงเชื่อมผูกพันกันทั่วโลก การแยก
 เบียดกัน การข่มเหงกัน การวิวาทรบราฆ่าฟัน
 กันจนเกิดเป็นสงคราม ก็จะไม่เกิดขึ้นด้วย

การช่วยเหลือกันและกันมีประโยชน์กว้างใหญ่
 ถึงเพียงนี้ เราจึงไม่ควรจะเฉยหนาตอหมกเกยรคน
 ทั้งภวภาษาตามอบหมายให้ทำเป็นอันชาติ

สำหรับชนประเภทที่ ๓ กระทรวงศึกษาธิการ
ได้กำหนดหน้าที่ให้อนุมาชิกทำการช่วยเหลือ
เพื่อนหนึ่งไม่น้อยกว่า ๑๐ ครั้ง และได้กำหนดหัวข้อ
สำหรับเป็นทางดำเนินการช่วยเหลือไว้ ๒๐ ข้อด้วย
กันดังจะกล่าวต่อไป

๑. ประณิบัติผู้ที่อยู่ตามบ้าน

(๑) ช่วยให้อาหารในเมื่อผู้บ่่วยไม่สามารถ
จัดหาอาหารรับประทานได้

(๒) ช่วยหาของขึ้นใจ เช่น ดอกไม้และของ
หอมขึ้นใจ เช่นยาหอม, หรือเครื่องหอมต่าง ๆ
มาประณิบัติผู้บ่่วย

(๓) ช่วยหาเครื่องเล่นมาประณิบัติผู้บ่่วยให้
ใจคอสดชื่นเบิกบาน



(๔) หานิทานมาเล่าให้ฟัง หรืออ่านหนังสือ
ให้ช่วยฟัง ให้เกิดความเพลิดเพลินคลายความ
เจ็บไข้

๒. ขักชวนเด็กที่หงอยเหงา หรือชอบ
ให้เล่นการเล่น

(๑) ทำตนเป็นเพื่อนที่สนุกสนานกับทุกคนโดยไม่
ถือตัว (๒) เล่าเรื่องสนุกสนานให้เด็กฟัง

(๓) ชักชวนเด็กๆ มาเล่นด้วยกันในยามว่าง
ให้เด็กชินต่อการดมกลิ่น จะได้ไม่หงอยเหงามะ
กตาร (๔) ชวนให้เด็กพาหุ้ที่ออกก้าลังกาย

๓. ช่วยดูแลเด็กชั้นเล็กๆ ให้ได้รับความ
สุข เช่น

(๑) ทาของเล่นมาให้เด็กเล่นเพื่อก่อให้เกิด
ความเพลิดเพลิน



(๒) พุดจา สันทนา หยอกล้อ และปดบโยน
ให้เด็กเพ็ดเพ็ดและสนุกสนาน

(๓) ให้ได้เล่นกีฬาออกกำลัง ตามกำลัง
แห่งอายุของเด็ก

(๔) ช่วยเหลืออย่างอื่น ๆ ตามที่เห็นสมควร
เช่น ช่วยล้างมือให้ ช่วยถือของหนัก ๆ ให้ เป็นต้น

๔. ให้อาหารให้เด็กที่อดิศักดิ์สัน วั
ประทานในเวลากลางวัน เช่น

(๑) หาน้ำบริดท์ให้ดื่ม

(๒) ให้อาหารที่เป็นประโยชน์ให้รับประทาน

(๓) รนบบางอย่างที่ไม่ให้ โทษแก่ร่างกาย

เราควรแบ่งปันให้ด้วย



(๕) แบ่งปันอาหารของคนให้

๕. แสดงน้ำใจดีต่อเด็กชนเล็ก เช่น

(๑) ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอกับเด็กชนเล็ก ๆ

(๒) พูดจาปราศรัยกับเด็กชนเล็กเสมอด้วย

วาจาสุภาพอ่อนหวาน ทั้งนเพราะธรรมชาติเด็ก ๆ

ชอบคนใจดีไม่ดุร้าย การยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นกิริยา

ของคนใจดี และการทศจาปราศรัยอันหวาน
 ๕ เช่นเดียวกัน ๖ ทั้งแต่งตั้งว่าเรารักเขาด้วย เด็ก
 ๗ เด็ก ๆ จะรักใคร่นับถือ และประพฤติตามเราเป็น
 ๘ ตัวอย่าง

๖. ช่วยทำกิจการของโรงเรียน มีการ
 รักษาความสะอาดเป็นต้น ทางที่จะช่วยเหลือเช่น

(๑) ช่วยบดกวาดเช็ดถูทำสะอาด

(๒) ช่วยถากถางทำความสะอาดสนามหญ้า

(๓) ช่วยในเมื่อโรงเรียนมีกิจการพิเศษ เช่น
 ๑ มงานรื่นเริง ๒ อนุষ্ঠมาชิกม ๓ โอกาสใดที่จะช่วยตกแต่ง
 และจัดสถานที่ ตลอดจนรับใช้ ฯลฯ

(๔) ช่วยเหลืองานที่โรงเรียนมอบหมายให้
 ๑ กระทำ เช่น ๒ เป็นหัวหน้าชั้น, ๓ หัวหน้ากีฬา, ๔
 ๕ หัวหน้าห้องอ่านหนังสือ เป็นต้น

๗. แนะนำชักชวนหรือชักชวนผู้เกียจคร้านให้มีความอดสาหะ เช่น

(๑) ทำตนเป็นเพื่อนที่ดีแก่เด็กเกียจคร้าน เพื่อให้เกิดความเชื่อถือทำตามที่เราจะแนะนำต่อไป

(๒) ทำตัวของตนสม่ำเสมอให้เป็นคนอดสาหะ แล้วแนะนำหรือชักชวนให้ผู้เกียจคร้านประพฤติตาม

(๓) ชี้นำของความเกียจคร้าน และประโยชน์ของความอดสาหะ ให้แจ่มแจ้ง

(๔) การแนะนำที่ดี, คบเคยนกดี ตลอดจนการชักชวนเด็กเกียจคร้านของตนมาชักชวนของพวกเรา ชื่นชอบยินดีเต็มใจได้ แต่งจิตตั้งใจของเรา เต็มเปี่ยมไปด้วยความปรารถนา และหวังดีแก่เด็กเกียจคร้านนั้นอย่างจริงใจด้วย

๘. ชักชวนให้อ่านหนังสือพิมพ์ “อนุ
สภาภาษาอุดรธานี”

(๑) ชี้แจงให้เข้าใจว่า หนังสือพิมพ์เป็น
หนังสือพิมพ์ของอนุสภาภาษาฯ ออกเพื่ออนุมา-
ชิก และเป็นประโยชน์แก่บุคคลทั่วไปด้วย

(๒) ชี้ให้เห็น ประโยชน์ จากหนังสือพิมพ์
เช่น ทำให้รู้ข่าวการเคลื่อนไหวในกิจการของ
อนุสภาภาษาฯ ซึ่งเป็นองค์การกุศล, และมีความ
รู้เรื่องวชิรฆาตกรรมของตน ให้พ้นความเจ็บไข
เป็นต้น อ่านแล้วให้จดจำไปประพฤติตามด้วย

(๓) หาหนังสือ “อนุสภาภาษาอุดรธานี”
ไปให้อ่านประกอบด้วย

๘. ตกแต่งโรงเรียนด้วยดอกไม้, ใบไม้,
ต้นไม้, กล้าวัก

(๑) หาต้นไม้กะทางประดับโรงเรียน และ
ห้องเรียน

(๒) หาดอกไม้มาปักแจกันบูชาพระ หรือ
แจกันในห้องรับแขกของโรงเรียนตลอดจนโต๊ะครู

(๓) ในงานวันเริงของโรงเรียน ก็ช่วยกัน
หาใบไม้ ดอกไม้ประดับสถานที่ให้สวยงาม

๑๐. ปลูกและรักษาด้านไม้ในบริเวณโรง-
เรียนและบ้าน

ช่วยกันปลูกและรักษาด้านไม้ดังต่อไปนี้ ที่
โรงเรียนและบ้าน คือ

[อนุ.ป. ๓/๘]

(๑) ต้นไม้ที่เป็นประโยชน์ใช้ใบ และ ดอก
ประดับบริเวณโรงเรียนและบ้าน

(๒) ต้นไม้ที่มีประโยชน์ใช้ในการทำยา

(๓) พืชผักสำหรับรับประทาน เช่น ส่วนครัว
และไม้ผล เช่น มะม่วง ชมพู่

(๔) เมื่อปลูกแล้วต้องดูแลรักษา หมั่นพรวน
ดินรดน้ำและใส่ปุ๋ย ต้นไม้จึงจะเจริญงอกงามได้
ผลดี

๑๑. ช่วยเหลือในการปลูกใจเพื่อนบ้าน
เช่น

(๑) แนะนำให้รู้จักรักษาคณ และครอบครัว
ให้ถูกต้องตามหลักอนามย

(๒) แนะนำให้รู้จักการช่วยเหลือพึ่งพาอา-
ศัยกัน

(๓) แนะนำให้เห็นประโยชน์ส่วนรวมสำคัญ
กว่าประโยชน์ส่วนตัว

(๔) ชี้แจงให้ปฏิบัติตามหน้าที่พลเมืองดี
เช่น ไม่หกล้มเฉยๆ ระวังการส่งลูกหลานเข้าเรียนใน
โรงเรียนตามพระราชบัญญัติประถมศึกษา, ไม่
หกล้มเฉยๆ การเป็นทหาร, ไม่หกล้มเฉยๆ การเสียภาษี
อากร เป็นต้น

(๕) ปลุกใจแนะนำให้พยายามประกอบการ
อาชีพที่ดี (๖) ชี้แจงให้เข้าใจเต็มใจในการ
ปกครองตามระบอบรัฐธรรมนูญ

(๗) ปลุกใจให้สามัคคี รักหมู่, คณะ,
ประเทศ, ชาติ, ศาสนา, และพระมหากษัตริย์

๑๒. เจ้าแห่งแสงตง ประโยชน์อนามัย
กล่าวคือ

(๑) เมื่อมีการแห่งแสงตง ประโยชน์อนามัยต้อง
เข้าร่วมการเห็นด้วย

(๒) เผยแพร่ ประโยชน์ ของอนามัย ให้ประ
ชาชนเห็นชัด เช่น เดินแข็งแรง, ไร่เร่งแน่นได้,
แสงตงโทษของการนอนตากยงด้วยบายถอ ดงนเบนตน

(๓) การเข้าช่วยเห็น อนาคตมาชิกต้องเข้าช่วย
ตามความสามารถด้วยความเต็มใจ เพื่อจูงใจ
ประชาชนให้รู้จักปฏิบัติตนให้พ้นความเจ็บไข้

๑๓. รับใช้ตามสถานอนามัย (ถ้ามี) เช่น

(๑) เบียดกมของแพทย์หรือนางอนามัย

(๒) คอยรับผลมารักษาพยาบาลด้วยกิริยา

เรียบร้อย วาจาอ่อนหวาน

(๓) จดจำความรู้ในการพยาบาลไว้สำหรับ
ตัวและหน่วย หรือหมู่คณะ ตลอดจนในครอบครัว
ของอนุสมาชิก

๑๔. ให้น้ำสะอาดให้เป็นทานแก่มนุษย์
และสัตว์ เช่น

(๑) ตั้งคมน้ำสะอาดไว้ข้างทางเดิน ให้คน
เดินทางทเห็นตเห็นอยกระหายน้ำได้ดื่ม

(๒) ช่วยคมน้ำสะอาดให้คนพิการทุพพลภาพ
หรือคนชราดื่มและใช้

(๓) หาท้ ใต้น้ำ ไว้สำหรับ ดัดวเตย กินเป็น
ประจำ

(๔) เติมน้ำที่จะให้น้ำสะอาด แก่สมาชิกอื่น
หรือให้แก่วัวควตกระหายน้ำ

๑๕. ถนอมทรัพย์สินสมบัติเพื่อสาธารณะประโยชน์ เช่น

(๑) บริจาคทรัพย์สินที่ประหยัดไว้ ถมทบทุนสร้างตั้งสาธารณะประโยชน์ เช่น โรงพยาบาล, สะพาน, บ่อน้ำ, ขยายบำบัดโรคแก่ประชาชนเป็นต้น

(๒) ช่วยค้ำรักษาสมบัติของสาธารณะเช่น โคมไฟ, บ้ายบอกรซอดถานท์, ศาลาพักผ่อน, บ่อน้ำ, ถนนหนทาง, สะพานไม่ให้เป็นอันครายเพื่อให้อยู่ถาวรสำหรับประชาชนทั่วไป ได้อาศัยใช้ร่วมกัน

๑๖. ช่วยกันพิทักษ์อนามัยในโรงเรียน
คือ

(๑) ช่วยแพทย์ หรือนาง อนามัย ที่มา ตรวจโรงเรียน ที่มาตรวจโรคและอนามัยนักเรียนและรักษาพยาบาลโรคแก่นักเรียน

(๒) บอกให้ผู้ปกครองนักเรียนทราบว่า
แพทย์หรือนางอนามัยจะมาโรงเรียนวัน เวลาใดและ
ขออนุญาตให้ผู้ปกครองมาพบกับนักเรียน เพื่อมาพบ
นายแพทย์หรือนางอนามัยตามวัน เวลาที่กำหนด
เพื่อให้โอกาสผู้ปกครองได้ร่วมมืออาหารกับแพทย์
ในการรักษาพยาบาล และได้เห็นกิจการของอนุ
สรณ์ภาคคชน

๑๗. บอingkันอันตรายในทางเดิน เช่น

- (๑) เก็บเบ็ดอกกด้วย เศษกระจก เศษ
กระเบื้อง ออกให้พ้นทางเดิน
- (๒) เก็บหนามออกให้พ้นทางเดิน
- (๓) บอกให้ผู้ปกครองทราบเมื่อเห็นสะพานแห่งใด

ชำรุด

(๕) ตกเตือน มิให้เด็กเด็ก เดินออกไปนอก
ถนน ระวังรถจะชน

๑๘. ป้องกันชีวิตสัตว์ซึ่งไม่เป็นอันตราย
แก่ตน เช่น

(๑) ช่วยป้องกันสัตว์ที่ถูกผู้ใดทำทารุณโดย
แนะนำและขอรับรองด้วย



(๒) เมื่อเห็นมนุษย์และสัตว์ตกอยู่ในอันตราย
และตนควรช่วยเหลือใดของรีบช่วยเหลือทันที

(๓) ถ้าตนเองไม่สามารถจะช่วยเหลือได้โดยปลอดภัย
ก็ควรบอกผู้อื่นที่สามารถช่วยเหลือได้ให้
ช่วยเหลือ การป้องกันช่วยเหลือจนระวางคองค้ำไม่
เกิดเป็นอันตรายแก่ตน

๑๕. ช่วยเหลือเด็กชาติต่าง ๆ ที่ตกทุกข์
ได้ยากที่ควรช่วย เช่น

(๑) แบ่งทรัพย์สินที่กระหม่อมกระหม่อมไว้ให้แก่
เด็กชาติอื่น ๆ ที่ตกทุกข์ได้ยาก เช่น ในประเทศ
จีนเกิดนาทวมอดขาว เด็กกำพร้าพ่อแม่ ไร้อา-
หาร ไร้ที่อยู่ ไร้เครื่องนุ่งห่ม อนุสฎาภาชาติไทย
ก็เคยรวบรวมทรัพย์สิน จากอนุสฎามาซื้อส่งไปช่วย
เหลือแล้วหลายครั้งเป็นคน

(๒) แบ่งปันของเงินแต่ละของใช้ของคนให้

(๓) ส่งอาหารไปบรรเทาทุกข์

(๔) มีชัยชนะไมตรีกับเด็กชาติอื่นไม่รังเกียจ

๒๐. ช่วย^๕ทางที่จะไปยังที่ไกลๆ บริเวณบ้าน หรือที่ตั้งหน่วยของคุณได้

(๑) อนุต^๕มาชิกต้องรู้จักทางไปยังที่บริเวณไกลๆ บ้าน และที่ตั้งหน่วยของคุณ

(๒) เมื่อมีผู้ถามถึงทางไปยังที่แห่งใดไกลๆ บริเวณบ้าน หรือที่ไกลๆ ที่ตั้งหน่วยของคุณ เมื่ออนุต^๕มาชิกเห็นสมควรช่วย^๕ช่วย^๕ทางได้

การบันทึกการช่วยเหลือ

การช่วยเหลือทุกราย ชนสงเคราะห์จะต้องจดวน
เดือนปีที่ และรายการการช่วยเหลือนั้นไว้เป็น
หลักฐาน และต้องให้ผู้ที่เราช่วยเหลือ หรือผู้
เห็นการช่วยเหลือของเรา ลงชื่อรับรองไว้ด้วยทุก
คราว ชนสงเคราะห์จะต้องมีสมุดบันทึกการช่วยเหลือ
ไว้เล่มหนึ่ง ใช้สมุดปกอ่อนธรรมดา ขนาด ๒๐ แผ่น
ก็ได้

ที่หน้าปกสมุดเขียนว่า สมุดบันทึกการช่วยเหลือ

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....มี
สังกัดหน่วยชนสงเคราะห์ภาคโรงเรียน.....
อำเภอ.....จังหวัด.....
ส่วนภายในเล่มควรเขียนแบบวัดลงทุกหน้า คือ

ตัวอย่างแบบบันทึก

[illegible]

ตัวอย่างการบันทึก

ครั้งที่	วัน, เดือน, ปี,	รายการ การช่วยเหลือ	ตั้งชื่อผู้รับรอง และตำแหน่ง
๓	๑ มกราคม ๒๔๘๑	ชวนนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ ๓ คอย กันตรึงไม้ห้อง โรงเรียน สุนก ศานาน และเจ้า นิทาน ให้ฟัง ๓ เรื่อง	นางสาวมาด ใจวิจิตร ครูหัวหน้าหน่วย

ตัวอย่างการบันทึก

ครั้งที่ ท	วัน, เดือน, ปี,	รายการ การช่วยเหลือ	ตั้งชื่อผู้รับรอง และตำแหน่ง
๒	๒ มกราคม ๒๔๘๓	เก็บเศษแก้ว จนขายนำเงิน ทำแตกทังไว้ให้ พินทางเดินหน้า โรงเรียน	ด.ญ. อารยา มหารคน อนงค์มาชิกชนเอก หวหนาชน ม. ๕
๓	๓ มกราคม ๒๔๘๓	ช่วยหุงข้าวให้ นายต๋ รักษรรณ ซึ่งป่วย	นายต๋ รักษรรณ

หมายเหตุ รายการช่วยเหลือหรือทำประโยชน์
 ยกมาให้เป็นเพียงตัวอย่างบรรณกถา หอสมุด
 ช่วยเหลือหรือบำเพ็ญประโยชน์ของเรานี้ ๒๐ ข้อ
 ตามที่ใครเคยมาแล้ว เพราะฉะนั้นการช่วยเหลือ
 จะทำได้ จึงมีหลายประการด้วยกัน แต่ว่าเรา
 จะช่วยเหลือตามหลักกฤษฎีใด ก็เขียนจดไว้ตาม
 ที่ใดทำการช่วยเหลือนั้น ๆ

การจัดบันทึกจดขึ้นๆพอได้ความ ไม่จำเป็นต้อง
 เดาเรื่องยืดยาว การช่วยเหลือหรือบำเพ็ญประโยชน์
 เรื่องใดถ้าไม่มีในหลักกฤษฎี แต่เราเห็นว่าเป็นการ
 บำเพ็ญประโยชน์สมควรกระทำ ก็จัดบันทึกไว้ได้
 สำหรับอนุชฌาธิกชนประเภท ๓ การช่วย
 เหลือบำเพ็ญประโยชน์ ต้องให้ทำได้ ไม่น้อยกว่า
 เดือนละ ๓๐ ครั้ง

พิมพ์ที่

ไทยวัฒนาพานิช (แผนกการพิมพ์)

เลขที่ ๘๘๓ ถนนพระราม ๓ พระนคร

บุญทรง ค. สวรรณ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

พ.ศ. ๒๔๘๓

แบบเรือน
ก.ก.ก



โดย
บุณสุนทรภาณี
พิมพ์จำหน่ายที่ ไทยวัฒนาพานิช