๖๗
พ.ร.ม.
ส.๔๔๗๓

สุขศึกษา

เล่ม ๒

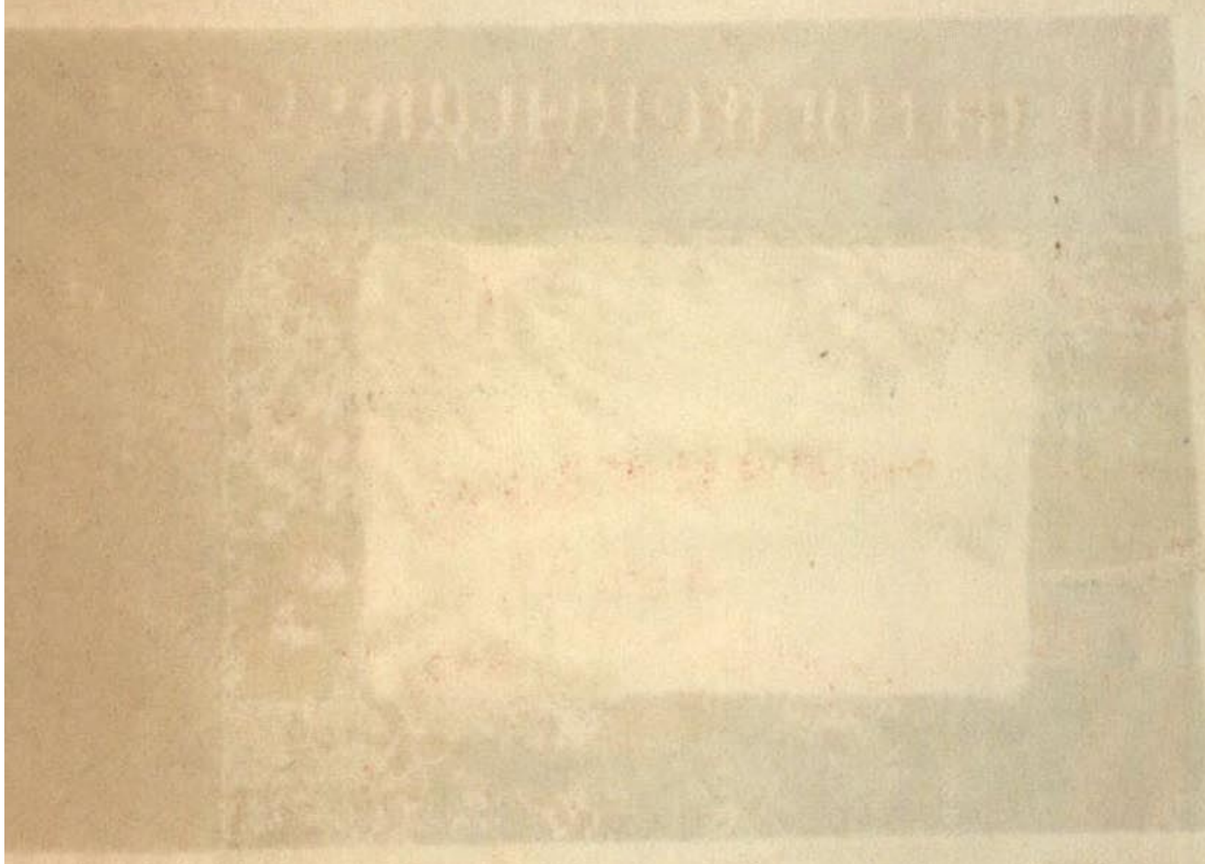
สำหรับชั้นประถมปีที่ ๒
ตรงตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ

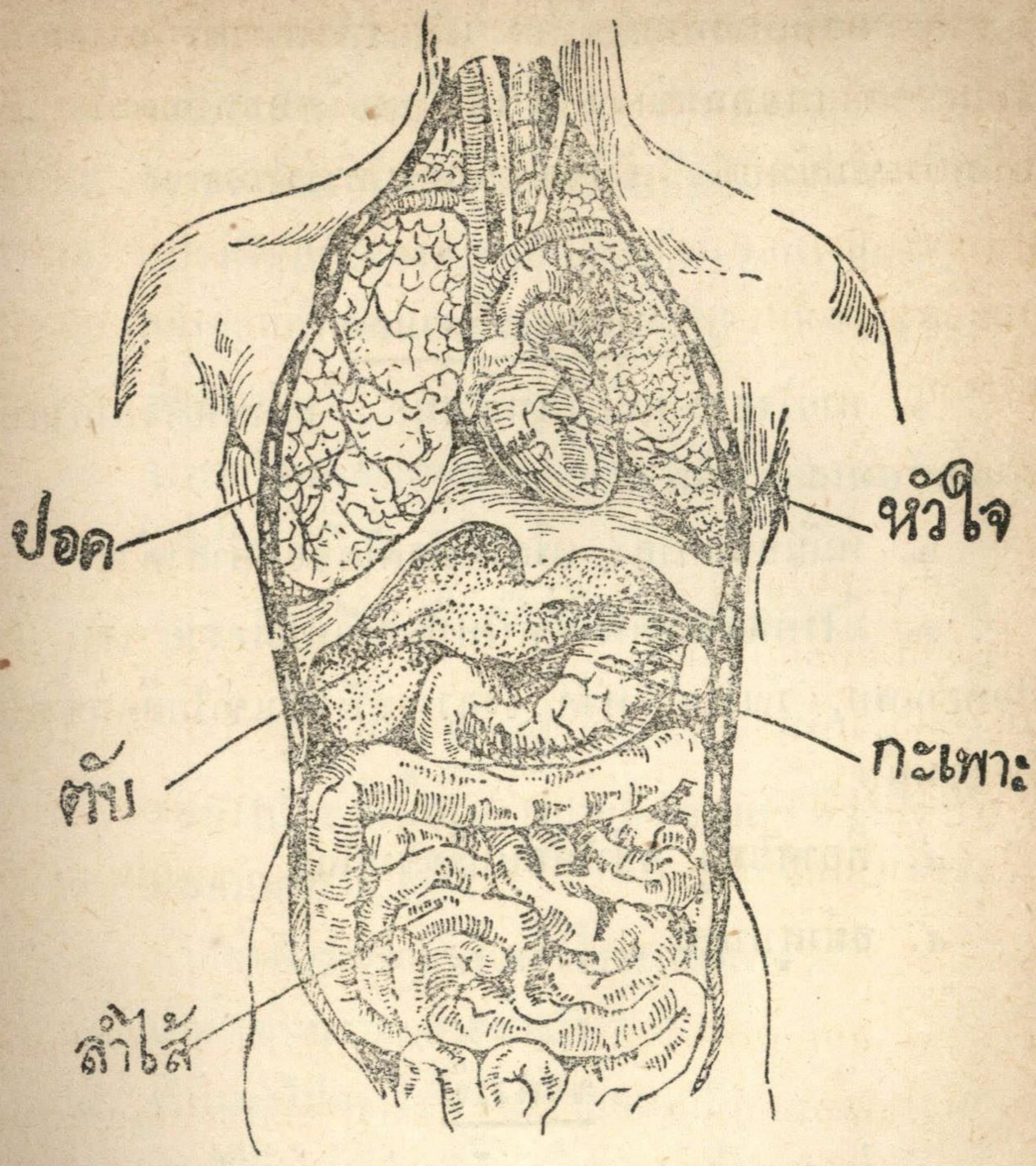
โดย
นายจำลอง สง่ามั่งคั่ง ป.ม.

372.37
ส๓๗๗ส

ธรรมชาติย่อมงดงาม สำหรับผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์
พิมพ์จำหน่ายที่ ไทยวัฒนาพานิช

414
๑





รูปคน แสดงส่วนสำคัญภายในช่องอกและช่องท้อง

ปอด

ปอดเป็นอวัยวะสำหรับรับอากาศที่หายใจเข้าไป ปอดอยู่ภายในช่องอกทั้ง ๒ ข้าง ประกอบด้วยถุงลมเล็กๆ เป็นอันมาก

มีหลอดลมต่อออกมาทางลำคอ เมื่อเราหายใจเข้า อากาศก็เข้าไปถึงปอด กาซออกซิเจนก็ทำให้เลือดบริสุทธิ์ที่ปอดนั้น แล้วเลือดไหลไปยังหัวใจ หัวใจฉีดเลือดไปทั่วร่างกาย

การระวังรักษาปอด

๑. หายใจอากาศที่บริสุทธิ์เสมอ อย่าหายใจอากาศที่มีฝุ่นละอองและควันไฟ

๒. หมั่นออกกำลัง เพื่อให้ปอดได้ออกกำลังด้วย

๓. มีโรคหลายอย่าง ที่ทำให้ปอดเป็นอันตราย เช่น โรคปอดอักเสบ, วัณโรค, หวัด จึงควรระวังอย่าเข้าใกล้คนซึ่งเป็นโรคเช่นนั้น

๔. ที่อาศัยอยู่ อย่าให้อับหรือชื้นแฉะ

๕. อย่าสูบบุหรี่

ข้อควรจำ

๑. ร่างกายเป็นสุขเพราะอวัยวะต่าง ๆ อยู่เป็นสุข เราควรรักษาอวัยวะต่าง ๆ มิให้เสียหรือเป็นอันตราย

๒. แสงแดด อาหารดี และอากาศดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย

๓. จงรักษาความสะอาดโดยทั่ว ๆ ไปเพื่อป้องกันโรค

๔. ออกกำลังและพักผ่อนให้พอเหมาะ

๕. ถ่ายอุจจาระทุกวันอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง

๖. จงระวังรักษาตาอย่าให้เสียหรือเป็นอันตราย

๗. จงระวังรักษาหูอย่าให้เสียหรือเป็นอันตราย

๘. แปรงฟันให้สะอาดเสมออย่าให้เศษอาหารติดฟัน

๙. อย่าออกกำลังจนเหนื่อยมากเกินไป หัวใจจะเป็นอันตราย

๑๐. จงหายใจแต่อากาศบริสุทธิ์เสมอเพื่อป้องกันโรคเกิดแก่ปอด

๑๑. บุหรี่ สุรา กาแฟ เป็นอันตรายต่อหัวใจ

คำถาม

๑. ข้อควรปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายมีความสุขมีอะไรบ้าง ? บอกมาสัก ๔ อย่าง

๒. ทำอย่างไรร่างกายของเราจึงจะแข็งแรง ?

๓. ถ้าน้ำเข้าหูเราจะทำอย่างไร ?

๔. ทำไมจึงไม่ควรใช้ของแข็งยอนหู ?

๕. เหตุที่ทำให้สายตาสั้นมีอะไรบ้าง ?

๖. ยาสำหรับอมล้างปากที่หาได้ง่ายที่สุดคืออะไร ?

๗. เราควรทำอย่างไรบ้าง ถ้าเราอยากให้ฟันทน ?

๘. หัวใจมีหน้าที่อะไร ?

๙. ปอดมีหน้าที่อะไร ?

บทที่ ๓

ความสะอาดแห่งร่างกาย

ร่างกายเราต้องรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ คือหมั่นอาบน้ำ ถูเหงื่อไคล อย่าให้เหงื่อไคลจับผิวหนังอยู่เป็นคราบ ๆ มือและเท้าเมื่อเปื้อนก็ต้องล้างให้สะอาด ผู้ใดรักษาร่างกายสะอาดย่อมมีความสุขสบายมิใคร่เจ็บไข้

ประโยชน์ของการอาบน้ำ

๑. ทำให้รู้สึกสดชื่น กะปรี้กะเปร่า

๒. ทำให้เชื้อโรคและเหงื่อไคลที่ติดผิวหนังอยู่หลุดไป ไคลที่ผิวหนัง ถ้าไม่ขัดถูออกจะอุดรูเหงื่อเสีย เหงื่อออกไม่สะดวกร่างกายก็ไม่สบาย

๓. การเช็ดตัวภายหลังการอาบน้ำ เป็นการช่วยให้เลือดกระจายไปทั่วผิวหนัง

การใช้สะบู่ถูตัว

ผิวหนังร่างกายเรา นอกจากขับเหงื่อออกเสมอแล้ว ยังขับน้ำมันชะนิดหนึ่งออกมาด้วย น้ำมันนี้เมื่อปนกับเหงื่อ ก็ทำให้เหนียวเหนอะหนะ ฝุ่นละอองปลิวมาจับผิวหนังได้ง่าย การ

คำนำ

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๐ ข้าพเจ้าได้เรียบเรียงหนังสือสุขศึกษาสำหรับชั้นประถมขึ้นชุดหนึ่ง ตามหลักสูตรซึ่งประกาศใช้ในปีนั้น และได้พิมพ์แพร่หลายเป็นลำดับมา ครั้นถึงปี พ.ศ. ๒๔๙๑ กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้ หลักสูตร ประถม ศึกษาใหม่ ข้าพเจ้าจึงได้แก้ไขปรับปรุงหนังสือชุดเดิมนั้น ให้เหมาะสมกับหลักสูตรใหม่ ได้ตัดออกบางแห่งและเรียบเรียงเพิ่มเติมบางแห่ง แต่คงยึดถือหลักเดิมในการเรียบเรียง คือ แต่ละเล่มมีข้อความง่าย ๆ สั้น ๆ คะเนพอสมกับวัยและความรู้ของเด็กเล็ก ๆ ตามลำดับชั้น ใช้ภาษาซึ่งเด็กพอจะอ่านเองเข้าใจได้ ซึ่งเห็นว่าจะทำให้ได้ประโยชน์ ๒ ประการ คือ จะใช้เป็นแบบเรียนก็ได้ หรือเป็นหนังสืออ่านประกอบก็ได้ หวังว่าหนังสือชุดที่แก้ไขใหม่นี้ คงจะได้รับความนิยมแพร่หลายดุจชุดเดิม

การสอนวิชาสุขศึกษา มีความมุ่งหมายและความประสงค์อย่างใด มีแจ้งอยู่ในคำชี้แจงประกอบหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้

"๑. ปลูกนิสสัยให้รักษาอนามัย และปฏิบัติตนให้แข็งแรง

๒. ให้รู้จักวิธีป้องกันโรคติดต่อบางอย่าง และรู้จักปฐมพยาบาลอย่างง่าย ๆ

๓. ปลูกนิสสัยให้รู้จักระมัดระวังอุบัติเหตุ และให้นึกถึงความปลอดภัยของตนและผู้อื่น"

อนึ่ง การอบรมสั่งสอนวิชานี้ คุณครูอาจารย์ย่อมทราบแล้วว่าถ้าจะให้ได้ผลดี จำเป็นต้องมีการตรวจตราอยู่มาก เพื่อให้เด็กได้ปฏิบัติตามกฎแห่งอนามัยซึ่งได้เรียนแล้ว ความประพฤติอันใดที่ต้องการให้เป็นนิสสัย ก็ควรจะได้เข้มงวดกวดขันให้ประพฤติเสมอจนกลายเป็นนิสสัยจริง ๆ ด้วย เช่นการรักษาความสะอาดต่าง ๆ และการประพฤติอื่น ๆ ที่ถูกต้องตามหลักสุขวิทยา

จำลอง สง่ามั่งคั่ง

๑ มีนาคม ๒๔๙๒

เลขห้อง 214
372.37
เลขหมู่ ว. 3775
เลขทะเบียน

บัญชีเรื่อง

			หน้า
บทที่	๑	ร่างกายของคนเรา	๑
บทที่	๒	อวัยวะสำคัญบางอย่าง	๕
บทที่	๓	ความสะอาดแห่งร่างกาย	๑๔
บทที่	๔	เครื่องนุ่งห่ม	๑๙
บทที่	๕	สถานที่และเครื่องใช้	๒๓
บทที่	๖	อาหารการกิน	๒๙
บทที่	๗	น้ำดื่มและน้ำใช้	๓๙
บทที่	๘	อากาศที่เราหายใจ	๔๖
บทที่	๙	การออกแรง	๕๒
บทที่	๑๐	การนอนและการพักผ่อน	๕๙
บทที่	๑๑	โรคบางอย่าง	๖๔
บทที่	๑๒	พึงระวังอุบัติเหตุ	๗๑
บทที่	๑๓	พึงระวังอันตรายในการเดินถนน และการโดยสารรถ เรือ	๗๘
บทที่	๑๔	ปฐมพยาบาลอย่างง่าย	๘๑

บทที่ ๑
ร่างกายของคนเรา

ร่างกายคนเราน่าพิศวง

ร่างกายของคนเรานี้ เป็นสิ่งที่น่าพิศวง เราใช้แขนใช้มือทำงานได้ เขียนหนังสือได้ วาดรูปได้ เราเดินยืนนั่งนอนได้ตามชอบใจ เรามีตามองเห็นสิ่งต่าง ๆ มีหูสำหรับได้ยินเสียง มีปาก พูดได้ ร้องเพลงไพเราะได้ เรายิ้มหรือหัวเราะก็ได้

จงดูแผ่นไม้หรือก้อนดินซึ่งเป็นสิ่งไม่มีชีวิต แผ่นไม้หรือก้อนดิน ทำอาการต่าง ๆ อย่างคนเราไม่ได้ บางทีนักเรียนจะได้เรียนแล้วว่าต้นไม้มีชีวิต แต่ต้นไม้ก็ทำอาการอย่างคนเราไม่ได้ ร่างกายคนเราสามารถทำกริยาอาการได้ต่าง ๆ ร่างกายคนเรานี้น่าพิศวง

นอกจากนี้คนเรายังมีความรู้สึกนึกคิด ที่เรียกว่า จิตต์ใจ เรารู้ว่าสิ่งใดสวย สิ่งใดไม่สวย เรามีความจดจำ เรารู้จักรักพ่อแม่พี่น้อง เรารู้จักรักบ้านเมือง และความรู้สึกอื่น ๆ สิ่งใดมาถูกตัวเรา เรารู้ได้ว่าสิ่งนั้นร้อนหรือเย็น อ่อนหรือแข็ง เราต้องการพูดเราก็พูดได้ เราต้องการหยุดพูดเราก็หยุดได้ เราต้องการเขียนหนังสือเราก็ใช้มือเขียนได้ เมื่อเขียนผิดเราต้องการลบเขียนใหม่ เราก็ทำได้ ร่างกายคนเรานี้น่าพิศวง

อวัยวะต่าง ๆ

การที่ร่างกายคนเราวิเศษถึงเช่นนี้ ก็เพราะมีอวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ต่าง ๆ เกี่ยวข้องกันอยู่ อวัยวะทำหน้าที่ต่าง ๆ ในร่างกายเรานี้มีมาก นอกจากที่เรามองเห็นภายนอก เช่น ลูกตา ปาก จมูก หู ผิวหนัง เป็นต้นแล้ว ยังมีอีกหลายสิ่งอยู่ภายใน

ภายในช่องกะโหลกศีรษะของเรา มีมันสมอง อันเป็นที่อยู่ของจิตต์ใจ คือความรู้สึกนึกคิด ความจดจำ เป็นต้น ภายในลำตัวส่วนบน มีซี่โครงห้อมล้อมอวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ ปอด ถัดลงไปข้างล่างเป็นช่องท้อง มีกะเพาะอาหาร ตับ และลำไส้เป็นต้น ล้วนแต่ทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน

ร่างกายคนเราเป็นรูปทรงอยู่ได้ ก็เพราะโครงกระดูก โครงกระดูกประกอบด้วยกระดูกรูปร่างต่าง ๆ เป็นอันมาก กระดูกเป็นที่เกาะของเนื้อ แล้วถัดมาภายนอกจึงถึงผิวหนัง หนังหุ้มร่างกายภายนอกอยู่เกือบตลอด

ภายในร่างกายมีโลหิต (หรือเลือด) หล่อเลี้ยงอยู่ทั่วไป โลหิตไหลวนเวียนไปตามเส้นโลหิต โดยอำนาจการสูบฉีดของหัวใจ บางทีผิวหนังเป็นอันตรายถ้าถึงกับหลอดโลหิตใต้ผิวหนังขาด เราก็เห็นเลือดไหลออกมา

ร่างกายเราเจริญเติบโตได้ ตลอดเวลาที่เรามีชีวิตอยู่เราต้องกินอาหาร เราต้องหายใจ เราต้องถ่ายของเสียออก และเราต้องบริหารร่างกายให้อวัยวะต่าง ๆ แข็งแรง ทำงานได้โดยปรกติ

ร่างกายเราเป็นสิ่งวิเศษ น่าพิศวงนักหนา เรามีความรู้สึกนึกคิด เราเคลื่อนไหวได้ เราทำการงานต่าง ๆ ได้ ถึงเวลาร่างกายต้องการอาหารเราจะรู้สึกหิว ร่างกายต้องการอากาศ ร่างกายก็มีอวัยวะหายใจได้เองอยู่ตลอดเวลา ร่างกายเจริญเติบโตได้ และขับสิ่งที่ไม่ต้องการออกจากร่างกายได้เอง

จงดูความสามารถของคนเรา คนเราใช้ร่างกายทำสิ่งต่าง ๆ ขึ้นเป็นอันมาก เช่นสร้างบ้านเมืองประกอบด้วยอาคารและถนนหนทาง คนเราสร้างเครื่องจักรเครื่องยนต์ต่าง ๆ คนเราประดิษฐ์เครื่องใช้ต่าง ๆ นานาชะนิด ความสามารถของคนเรานี้ ออกจากร่างกายคนเรา ร่างกายคนเรานี้วิเศษน่าพิศวง

อวัยวะเป็นสุข ร่างกายเป็นสุข

คนเราอยู่เป็นสุขสบายไม่เจ็บไข้ ก็เพราะอวัยวะต่าง ๆ อยู่เป็นสุขไม่เป็นอันตราย อวัยวะต่าง ๆ ต่างก็ทำงานตามหน้าที่โดยปรกติ ไม่มีอะไรรบกวน และมีแสงแดด อาหาร อากาศ เป็นต้น คอยบำรุงเลี้ยงให้แข็งแรงสมบูรณ์ แต่ถ้าร่างกายขาดหรือบกพร่องสิ่งหล่อเลี้ยง หรืออวัยวะส่วนใดเป็น อันตราย หรือมีเชื้อโรคเข้าทำอันตรายอวัยวะส่วนใด ก็ทำให้ร่างกายไม่ปรกติ อ่อนแอ หรือเจ็บไข้ มากบ้างน้อยบ้าง ทำให้ร่างกายไม่เป็นสุข

เราควรช่วยให้ร่างกายเราอยู่เป็นสุขสบาย ไม่เจ็บไข้ โดยการรักษาอวัยวะต่าง ๆ มิให้เสียหรือเป็นอันตราย เราควรช่วยให้

อวัยวะต่าง ๆ ได้ทำงานโดยสะดวกและโดยปรกติ เราควรบำรุงอวัยวะต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ ด้วยการให้ร่างกายได้รับแสงแดด กินอาหารมีประโยชน์ และหายใจอากาศดีเป็นต้น กับทั้งระมัดระวังมิให้เชื้อโรคเข้าทำอันตรายร่างกายได้

ข้อควรปฏิบัติสำหรับช่วยให้ร่างกายเป็นสุข

๑. ให้ร่างกายได้รับแสงแดดพอควรเสมอ
๒. กินอาหารดีมีประโยชน์ และกินเป็นเวลา
๓. หายใจอากาศดีเสมอ อยู่ในบ้านที่มีอากาศดี
๔. รักษาร่างกายและเครื่องใช้สะอาดเสมอ
๕. เอาใจใส่ถนอมรักษาอวัยวะต่าง ๆ มิให้เสีย หรือเป็นอันตราย
๖. อวัยวะใดป่วยไข้หรือเป็นอันตรายต้องรีบรักษาให้หายโดยเร็ว
๗. ออกกำลังกายพอเหมาะทุกวัน
๘. พักผ่อน นอนหลับพอเพียง
๙. ถ่ายอุจจาระทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง
๑๐. ระมัดระวังมิให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้
๑๑. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา น้ำชา กาแฟ
๑๒. มีใจคอรื่นเริงเบิกบาน ไม่ขลาดกลัว หดหู่

บทที่ ๒
อวัยวะสำคัญบางอย่าง

ตา

ตาสำหรับดูสิ่งต่าง ๆ ด้านหน้าลูกตามีลักษณะใสคล้ายแก้ว ถ้าตาบอดหรือเสียเราจะหาเปลี่ยนใหม่อีกไม่ได้เลย ทำความลำบากไปตลอดชีวิต

เหตุที่ทำให้ตามัวและสายตาสั้น

๑. แสงสว่างจ้าเข้าตา เช่นแสงพระอาทิตย์หรือแสงสว่างสะท้อนจากของอื่น ๆ เช่นกระจก หรือของขาวกลางแดด

๒. อ่านหนังสือในที่แสงสว่างไม่พอ เช่นที่มืดสลัว ๆ หรือเวลาใกล้ค่ำ

๓. อ่านหนังสือที่แสงสว่างส่องมาตรงหน้า แสงสะท้อนจากหนังสือเข้าตา

๔. เพ่งดูของละเอียดนาน ๆ หรืออ่านหนังสือตัวเล็ก ๆ อยู่เสมอ

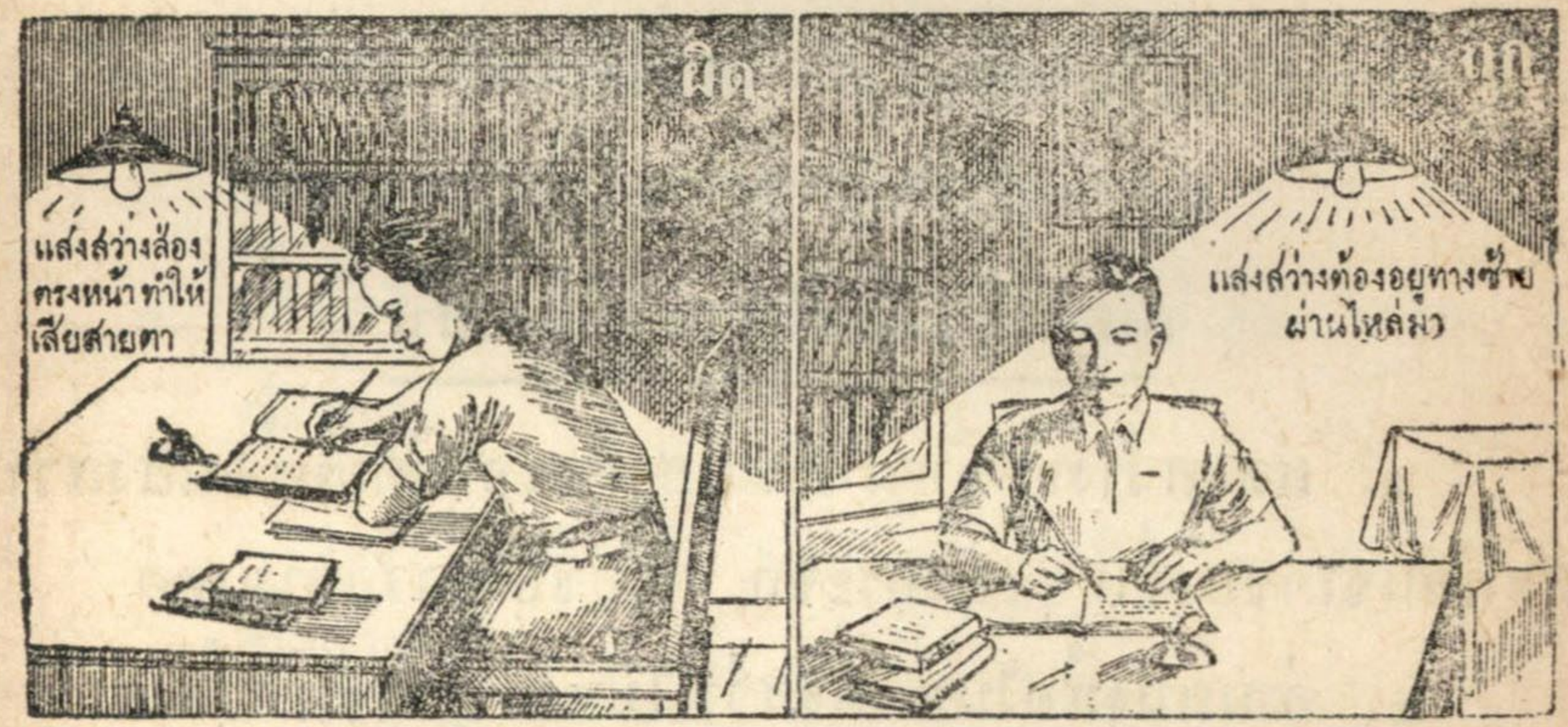
๕. ใช้สายตามากเกินไป นอนไม่เพียงพอ

๖. ตาเป็นโรค เช่นริดสีดวงตา

การระวังรักษาตา ก็คืออย่าฝืนทำดังข้อที่กล่าวไว้ข้างบนนั้น และควรปฏิบัติดังนี้ คือ

๑. เมื่อเวลาแดดจัด ถ้าออกไปกลางแดดจัด ควรมีแว่นตาสีสวมไว้

๒. เวลาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ควรให้แสงสว่างอยู่ข้างซ้ายมือ และอยู่ค่อนข้างหลังของเรา ไม่ควรให้แสงสว่างส่องมาตรงหน้า



๓. อย่าอ่านหนังสือเวลาป่วย หรือเวลาไปในรถที่กระเทือนมากๆ

๔. เวลาอ่านหรือเขียนหนังสือให้หนังสืออยู่ห่างจากตาประมาณ ๑ ฟุต อย่าให้หนังสือชิดตาเกินไป หรือห่างตามากเกินไป

๕. อย่าให้อะไรกระทบกระแทกตา

๖. ระวังอย่าให้ผง ฝุ่น ทราย เข้าตา

หู

หูเป็นอวัยวะสำหรับฟังเสียง เราเห็นแต่ใบหูกางอยู่ข้างนอก แต่ภายในช่องหูเข้าไปนั้น มีอวัยวะสำหรับรับเสียง อวัยวะรับเสียงนั้นเป็นเยื่อและกระดกบอบบาง ควรระวังให้ดีคือ

๑. อย่าให้น้ำเข้าหู ถ้าน้ำเข้าหูให้ใช้สำลีพันปลายไม้ค่อย ๆ สอดเข้าไปซับ

๒. ถ้าแมลงเข้าหูอย่าใช้อะไรแคะ เพราะแมลงนั้นมันจะยิ่งหนีลึกเข้าไป ถ้าเป็นแมลงเล็ก ๆ ควรนอนตะแคงหูข้างนั้นขึ้น ใช้น้ำอุ่นหยอดให้ท่วม หรือใช้น้ำมันสลัดหยอดให้ท่วม แล้วเอียงหูเทออก ถ้ามันยังไม่ออก ต้องรีบตามหมอ

๓. ถ้าคันหู หรือจะแคะหู ให้ใช้สำลีพันปลายไม้ยอนเข้าไป ค่อย ๆ หมุนเช็ดแต่เบา ๆ ถ้าขี้หูแข็งให้ใช้สำลีชุบน้ำร้อนสลัดให้แห้งแล้วจึงค่อย ๆ แคะ

อย่าใช้ของแข็งยอนห

๔. ถ้ามีอาการผิดปรกติในหู เช่นเจ็บหรือปวด หรือรู้สึกผิดปรกติ ต้องรีบบอกผู้ใหญ่

๕. อย่าฟังเสียงดังมาก ๆ เช่น พลุหรือปืน และอย่าให้ใครตบหู เพราะอาจทำให้เยื่อแก้วหูขาด

หอสมุดแห่งชาติ
17 ต.ค. 2543
กรมศิลปากร

สุขศึกษา

เล่ม ๒ สำหรับชั้นประถมปีที่ ๒

ตรงตามหลักสูตรใหม่ พ.ศ. ๒๔๙๑
ของกระทรวงศึกษาธิการ

นายจำลอง สง่ามั่งคั่ง ป.ม.
เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งที่สิบหก ๒๐,๐๐๐ ฉะบับ
พ.ศ. ๒๔๙๒

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๒.๐๐ บาท

พิมพ์จำหน่ายที่ ไทยวัฒนาพานิช

(สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ)

ตามพระรา

ฟัน

ฟันมี ๒ ชุดเรียกว่า ฟันน้ำนมและฟันแท้ ฟันน้ำนมเป็นฟันชุดแรกมี ๒๐ ซี่ ฟันน้ำนมอยู่ไม่นาน ค่อย ๆ หักทีละซี่สองซี่ แล้วฟันแท้ขึ้นมาแทน และอยู่ไปจนตลอดชีวิต แต่ถ้ารักษาไม่ดีอาจหักเสียก่อนได้ ฟันแท้มีทั้งหมด ๓๒ ซี่ ฟันซี่หนึ่งๆ นั้นไม่แข็งตลอดหมด เหมือนอย่างที่เราเห็นภายนอก ภายนอกแข็งก็จริงแต่ข้างในอ่อน

หน้าที่ของฟัน

ฟันมีไว้สำหรับเคี้ยวอาหาร เราไม่กินอาหารเราอยู่ไม่ได้ แต่ถ้ากินโดยไม่มีฟันเคี้ยว ก็ลำบากมากเหมือนกัน อาหารเมื่อเข้าสู่ปากแล้ว ฟันก็เคี้ยวให้อาหารนั้นกลืนง่าย ย่อยง่าย เพราะฉะนั้นฟันจึงเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก เราต้องรักษาฟันให้คงทนถาวร จะได้ใช้เคี้ยวอาหารได้สะดวกจนตลอดชีวิต ร่างกายจะได้รับประโยชน์จากอาหารได้มาก

วิธีระวังรักษาฟัน

๑. ควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดพอควรเสมอ แสงแดดช่วยให้ฟันและกระดูกแข็งแรง ควรกินปลา, ผัก, ไข่, นม, และผลไม้ให้มากพอเหมาะ อาหารเหล่านี้ช่วยให้ฟันทน

๒. ถ้ากินของหวานมาก ๆ และสิ่งนั้นติดฟันอยู่บ่อยๆ ทำให้ฟันผุง่าย

๓. อย่าใช้ฟันขบของแข็งมาก ๆ เคลือบแข็งภายนอกของฟันจะแตกหรือบิ่น

๔. กินอาหารแล้ว ต้องแปรงเศษอาหารออกจากซอกฟันให้หมด เศษอาหารติดฟัน ทำให้ฟันผุได้ ฟันผุเกิดเพราะเหตุปล่อยเศษอาหารติดฟันมากกว่าเหตุอื่น

หมั่นแปรงฟันให้สะอาด

๕. จงอมเกลือกับน้ำอุ่น เป็นยาล้างปากล้างฟันทุกวัน เพราะช่วยให้ฟันสะอาด ฟันทน

๖. ควรแปรงฟันภายหลังกินอาหารแล้วทุกมื้อและเมื่อก่อนนอนกับเมื่อตื่นนอนเช้า การแปรงฟันอย่าเพียงแต่สีไปสีมาทางซ้ายและขวา ต้องสีขึ้น ๆ ลง ๆ ตามซี่ของฟัน เพื่อขนแปรงจะได้กวาดเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟันออกได้สะดวก และต้องแปรงให้ถึงด้านหลังของฟันกับส่วนฟันกรามที่บดอาหารนั้นด้วย

หัวใจ

หัวใจอยู่ในช่องอกข้างซ้าย มีซี่โครงห้อมล้อมป้องกัน รูปร่างคล้ายดอกบัวตูม หัวใจของใครก็โตขนาดกำมือของคนนั้น หัวใจเป็นอวัยวะสำคัญมาก เป็นอวัยวะสำหรับฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายเรา ไม่ใช่เป็นที่สำหรับคิดนึกหรือจดจำ ที่คิดและจดจำเรียกว่ามันสมอง อยู่ในกะโหลกศีรษะของมนุษย์

การระวังรักษาหัวใจ

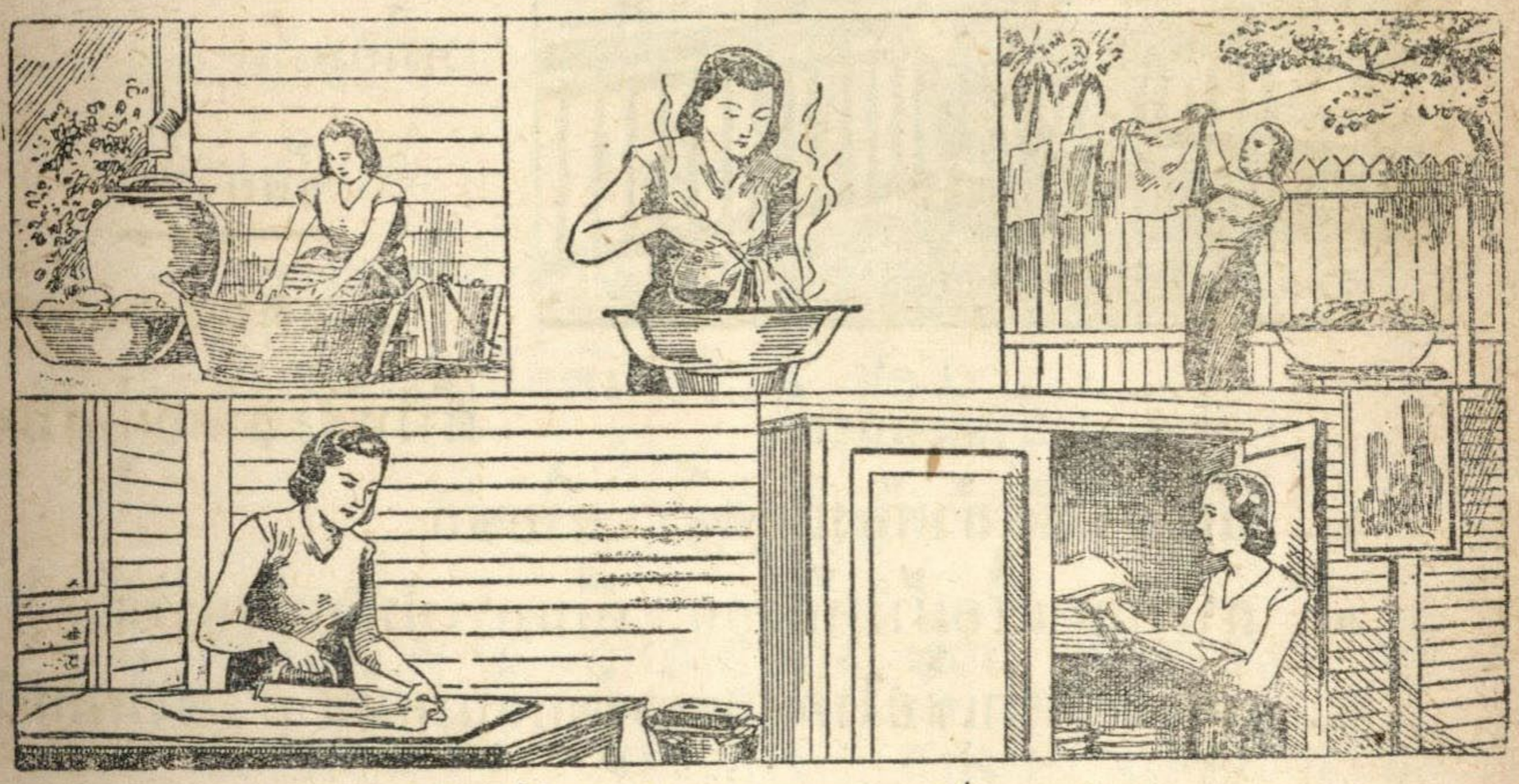
๑. ออกกำลังกายให้พอดีทุกวัน เพราะการออกกำลังกายนั้น หัวใจได้ออกกำลังด้วย กล้ามเนื้อหัวใจจะแข็งแรงอยู่เสมอ

๒. อย่าออกกำลังกายหรือทำงานให้เหนื่อยมากเกินไป หรือเร่งกำลังเกินไป ถ้าออกกำลังเหนื่อยมากเกินไป เร่งกำลังเกินไปให้โทษมาก เพราะหัวใจต้องทำงานหนักเกินไปด้วย ทำให้เกิดโรคหัวใจได้

๓. อย่าสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าเป็นอันขาด เพราะทำให้หัวใจอ่อนแอ และเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจได้

๒. เสื้อผ้าดี ๆ อย่าสวมทำงานหนัก หรือสวมเล่น เพราะจะทำให้ขาดเร็ว เก่าเร็ว

๓. ผ้าที่ใช้แล้วอย่าทิ้งหมักเหงื่อไคลไว้นาน มันจะกัดให้เสื้อผ้าเปื่อย ต้องถอดออกผึ่งแดดและรีบซักเสียให้สะอาด ซักแล้วผึ่งแดดให้แห้ง แต่ถ้าเป็นผ้าที่ผึ่งแดดไม่ได้ก็ต้องผึ่งไว้ในร่ม



ซักเสื้อผ้าด้วยน้ำร้อนแล้วผึ่งแดด

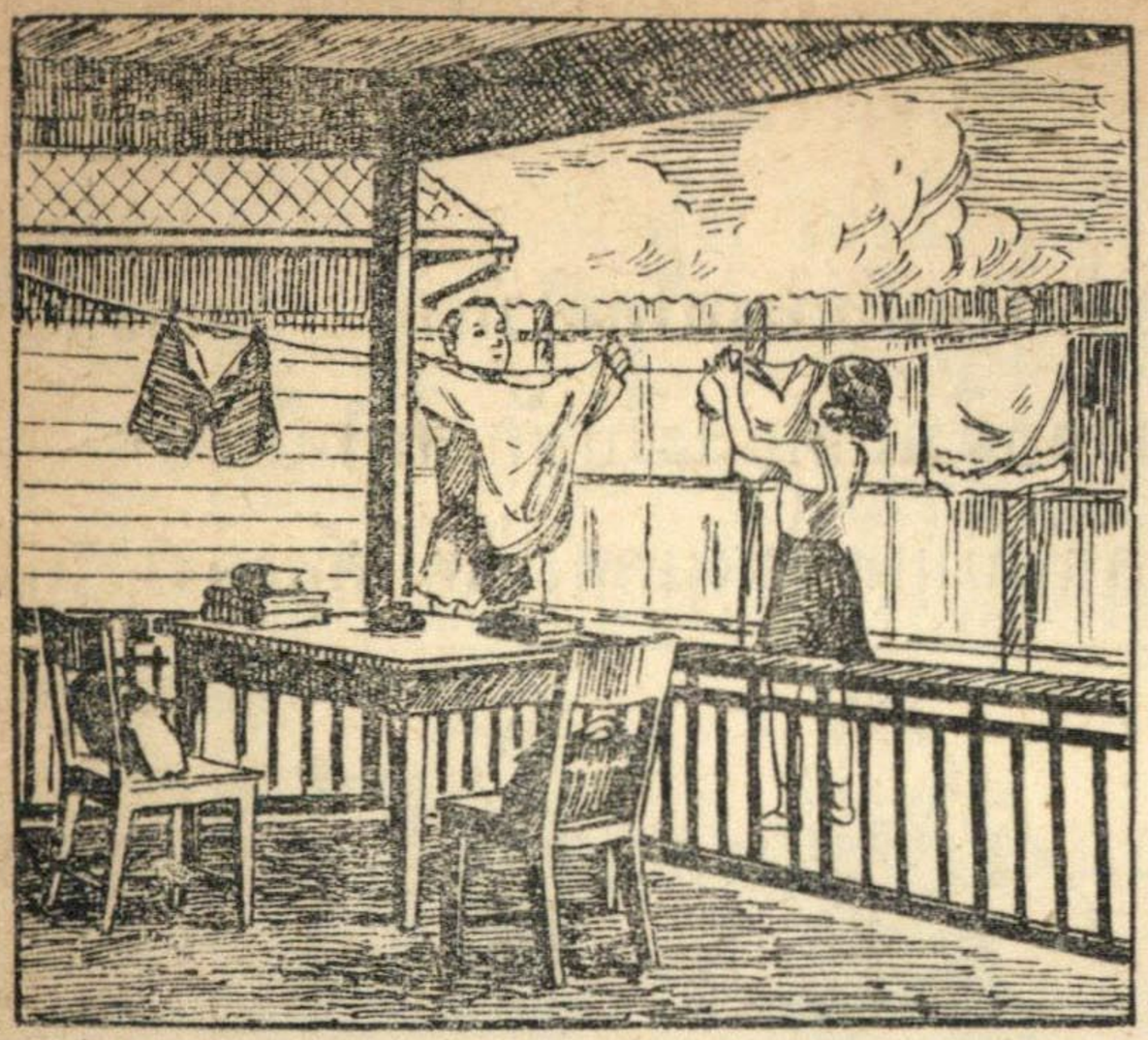
๔. เวลาซักผ้าอย่าฟาดผ้า การฟาดทำให้ตะเข็บขาดหรือไม่ก็เนื้อผ้าขาด ไม่ควรใช้แปรงแข็ง ๆ ถูเสื้อผ้าบาง ๆ

๕. ถ้าใช้สะบู่หรือด่างซัก ต้องล้างสะบู่หรือด่างให้หมดก่อนจึงค่อยตาก

๖. ถ้าเสื้อผ้าขาดต้องรีบเย็บขึ้นปล่อยไว้นานจะขาดมาก

๗. เสื้อผ้าต้องมีที่เก็บ ผ้าใหม่หรือผ้าซักแล้วยังมิได้ใช้ต้องคอยเก็บพับให้เรียบร้อยเป็นระเบียบเสมอ อย่าโยนไว้เกะกะ

๘. อย่าตากผ้าทิ้งไว้นอกบ้านทั้งคืน



กลับถึงบ้านผึงเสื้อผ้า

๔. ผ้าเปียกชื้นอย่าวางกองๆไว้ ต้องคลี่ผึงแดด หรือลมให้แห้ง ผ้าเช็ดตัวใช้แล้ว ก็ต้องคลี่ผึงแดดเหมือนกัน

ข้อควรจำ

๑. ต้องรักษาเสื้อผ้าให้สะอาดอยู่เสมอ

๒. เสื้อผ้าใช้แล้วต้องถอดผึง หรือซัก

๓. การรักษาเสื้อผ้าให้คงทน เป็นการประหยัดทรัพย์

๔. แสงแดดฆ่าเชื้อโรคและกำจัดกลิ่นเหม็น จงหมั่นนำเสื้อผ้าและที่นอน หมอนมุ้ง ผึงแดด

คำถาม

๑. เสื้อผ้าสะอาดให้คุณแก่เจ้าของอย่างไร ?

๒. เสื้อผ้าที่ว่าดีเป็นอย่างไร ?

๓. ทำรองเท้าให้สะอาดต้องทำอย่างไร ?

๔. เสื้อผ้าใช้แล้วเราจะถอดออกวางที่ไหน ?

๕. แสงแดดมีอำนาจช่วยรักษาความสะอาดเครื่องนุ่งห่มอย่างไรบ้าง ?

๖. ถ้าต้องการให้ผ้าคงทนอยู่นานต้องทำอย่างไร ?

บทที่ ๕
สถานที่และเครื่องใช้

ความสกปรกเป็นบ่อเกิดของเชื้อโรค ดังนั้นจึงจำเป็นต้องคอยดูแลบ้านเรือนและที่รอบ ๆ บ้าน อย่าให้เกิดการสกปรกขึ้นบ้านเรือนสกปรก ทำให้ผู้อยู่มิใคร่มีความสุข เกิดโรคเจ็บไข้ได้ง่าย บางทีเกิดโรคร้ายแรงถึงกับทำให้เสียชีวิตได้ การรักษาให้สะอาด ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ

ตัวบ้าน

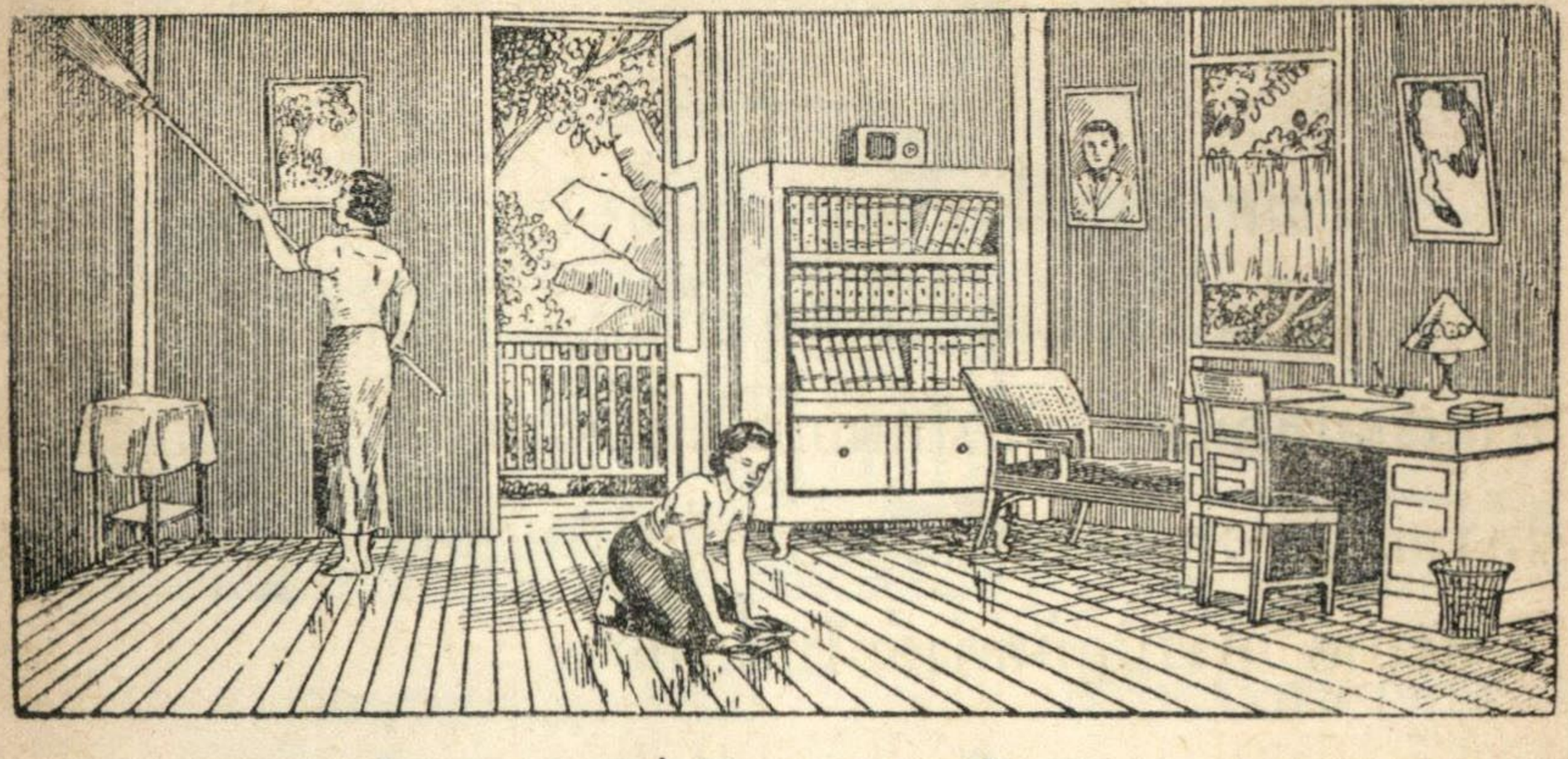
บ้านหนึ่ง ๆ ย่อมมีหลายห้อง เช่น ห้องนอน, ห้องนั่งเล่น, และห้องครัว ห้องต่าง ๆ สกปรกได้เพราะละอองปลิวมาจับ และเพราะผู้อาศัยอยู่ทำให้สกปรก วิธีรักษาบ้านให้สะอาด คือ

๑. กวาดถูทุกวัน เวลากวาดถูต้องให้ทั่วทุกซอกมุม และต้องถูให้ถึงใต้ตู้ใต้เตียง

๒. ฝาและเพดาน นาน ๆ ต้องกวาดเสียทีหนึ่ง อย่าให้ฝุ่นจับมาก อย่าให้มีใยแมงมุม ดูรุงรังน่าเกลียด

๓. ครัว ต้องมีที่เก็บอาหารมิดชิด หนูเข้ากินอาหารไม่ได้ แมลงวันตอมอาหารไม่ได้ เศษอาหารอย่าทิ้งหมักหมมไว้จนเกิดบูดเน่า

๔. ทุกๆห้องในบ้าน ควรให้อากาศถ่ายเทสะดวก และแสงแดดส่องเข้าถึงข้างในห้องได้ทุกห้อง



ต้องหมั่นกวาดถูบ้านเรือน

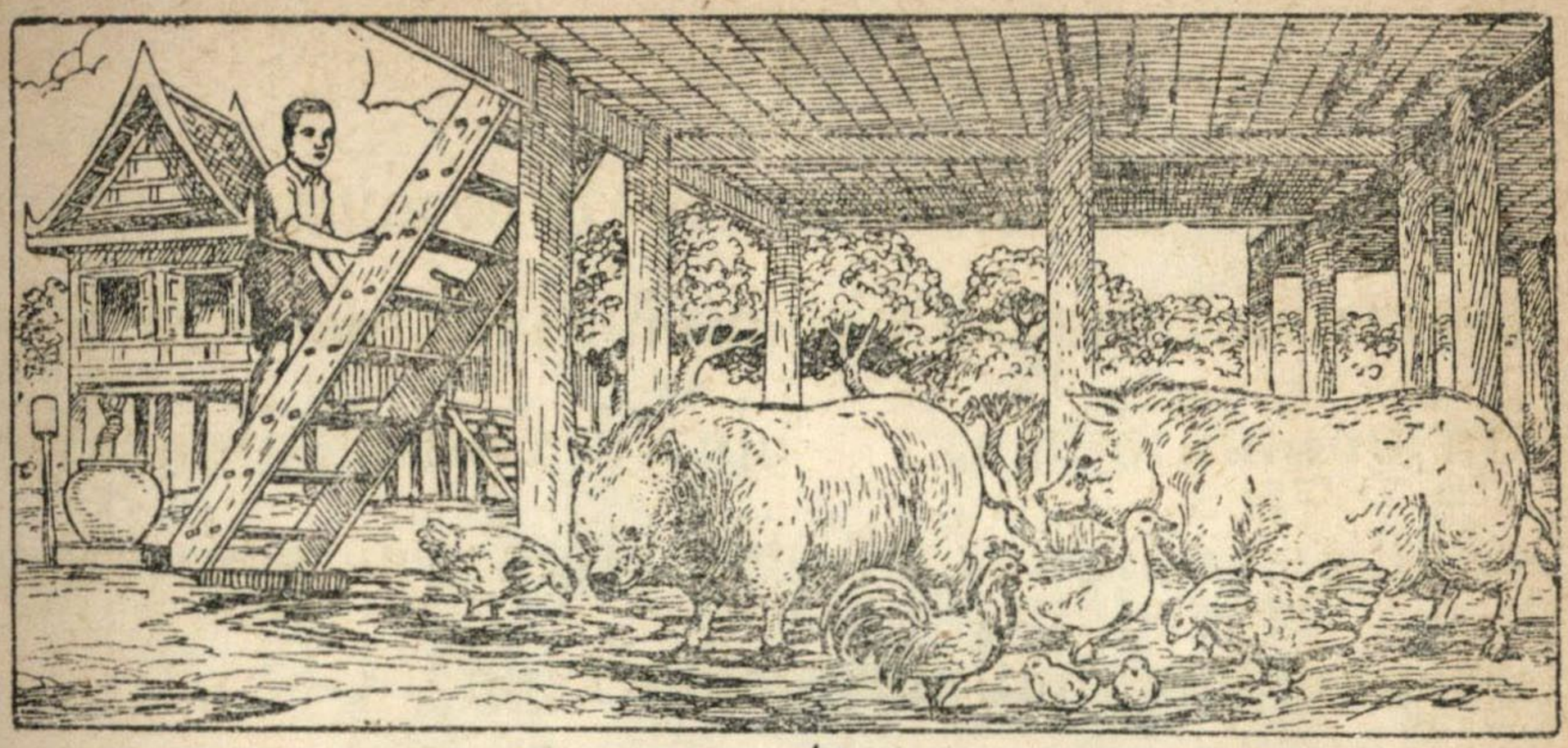
ใต้ถุนบ้าน

๑. ใต้ถุนบ้านควรให้โปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก

๒. อย่าให้แฉะ การแฉะทำให้อากาศเสีย และทำให้เชื้อโรคเจริญขึ้นได้

๓. อย่าทิ้งเศษอาหาร ของเสียหรือของที่ไม่ใช้ลงใต้ถุนเรือน

๔. อย่าทำคอกสัตว์ไว้ใต้ถุนเรือน เช่นคอกวัวควาย, เล้าหมู หรือเล้าเป็ดไก่ เพราะสัตว์พวกนี้ถ่ายขี้ถ่ายเยี่ยวสกปรก ทำให้พื้นดินแฉะ สกปรก มีเชื้อโรค และทำให้เกิดกลิ่นเหม็นขึ้น เป็นช่องให้เกิดโรคร้ายถึงคนที่อยู่บนเรือนได้



อย่าทำคอกสัตว์ไว้ใต้ถุนบ้าน

๕. ใต้ถุนบ้านถ้าสกปรก ก็ทำให้พวกสัตว์ เช่นสุนัข หรือแมวมาถ่ายขี้ไว้ ทำให้สกปรกมาก

พื้นที่รอบ ๆ บ้าน

ตามพื้นดินพื้นที่รอบ ๆ บ้านเรา เราก็ต้องดูแลให้สะอาดด้วย อย่าให้มีเศษกระดาษและใบตองห่อของทิ้งอยู่เกลื่อนกลาด อย่าให้มีเศษของแตก เช่นกะลาแตก ชามแตก หรือใบไม้แห้งเกลื่อนกลาด ต้องคอยเก็บกวาดให้เรียบร้อย

สิ่งที่เราไม่ควรทำอย่างเด็ดขาด ก็คือทิ้งของที่กินเหลือไว้บนพื้นดินใกล้ ๆ บ้าน เพราะจะเกิดบูดเหม็น สัตว์ต่าง ๆ จะพากันมาคุ้ยกิน เช่นสุนัขและหนู ยิ่งกว่านั้นแมลงวันจะไปไข่ไว้ แล้วเกิดลูกมากมาย แมลงวันมันชอบหากินและคลุกคลีตามของสกปรก เมื่อมาตอมของกินเรานั้น มันพาเอาของสกปรกติดตัวติดขามาด้วย

ส้วม

ทุก ๆ บ้านต้องมีส้วมที่ดี ไม่ควรเที่ยวถ่ายอุจจาระเรี่ยราด เพื่อป้องกันมิให้เชื้อโรค ที่ออกมากับอุจจาระกระจายไป ไม่ควรทำส้วมลงแม่น้ำลำคลอง ไม่ควรทำส้วมชะนิดถ่ายกองไว้กับดินเฉย ๆ ควรปลูกส้วมให้อยู่ห่างจากตัวบ้านและห่างจากครัว วิธีรักษาความสะอาดเมื่อมีส้วมอยู่แล้ว คือ

๑. ต้องมีช่อง แสงแดดส่องถึงพื้นที่สำหรับนั่งถ่าย

๒. หมั่นล้าง อย่าให้มีเศษอุจจาระติดอยู่ข้างบน และอย่าให้มีสิ่งสกปรกต่าง ๆ เลอะเทอะ

๓. ต้องปิดร่องให้มิดชิด อย่าให้แมลงวันลงไปตอมอุจจาระได้

๔. ถ้าเป็นส้วมซึม เศษกระดาษที่ใช้เช็ดอย่าโยนเกลื่อนกลาด ต้องมีที่ใส่และหมั่นเก็บเผาทิ้งเสียให้หมด

ของโสโครกและมูลฝอย

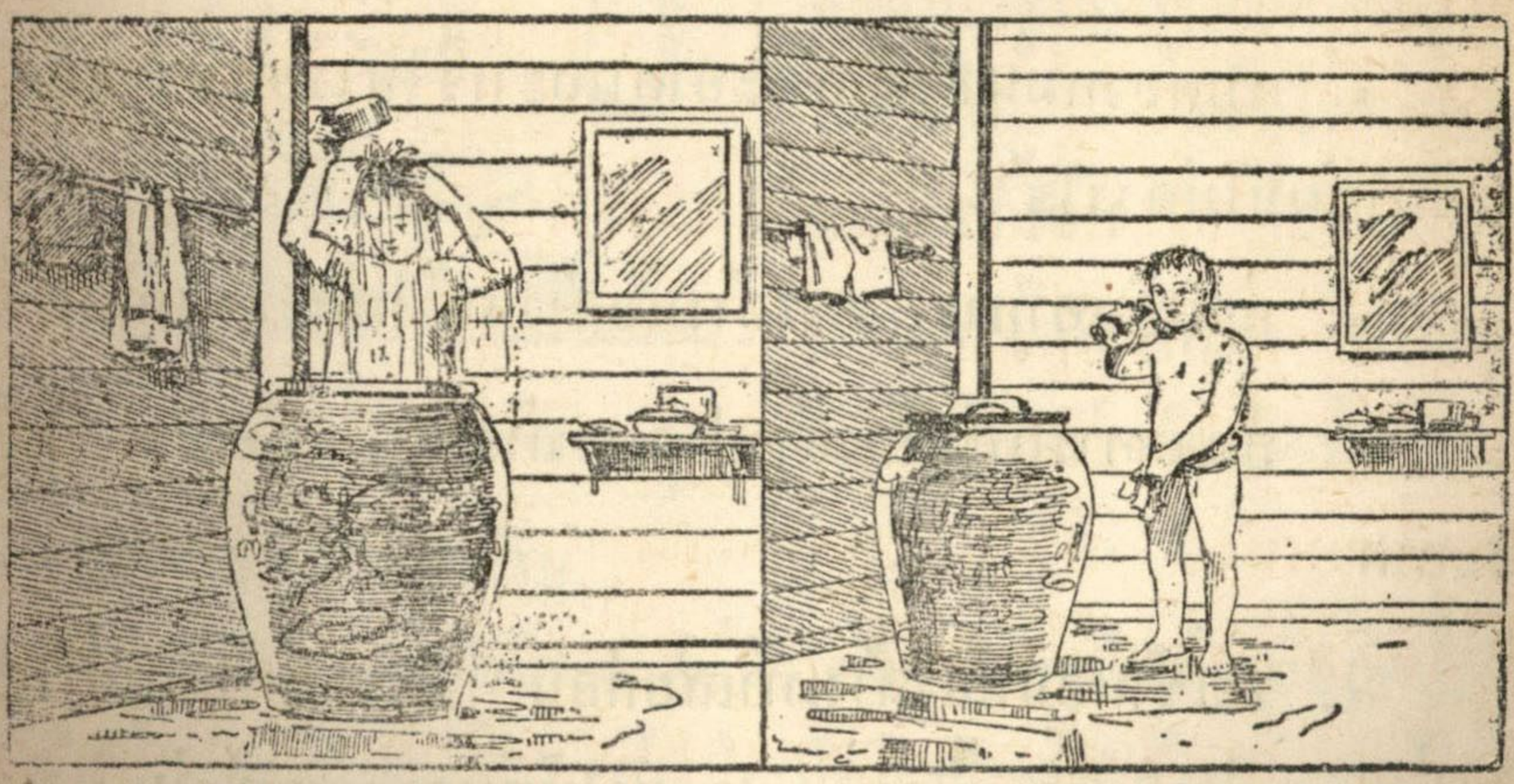
เศษอาหารหรือขยะมูลฝอยและสิ่งเน่าเหม็น อย่ากองๆ ทิ้งไว้ ต้องจัดการทำลายเสีย วิธีทำลายสิ่งสกปรกและมูลฝอย คือ

๑. ถ้าเผาได้ก็เผาเสีย

๒. ถ้าเผาไม่ได้ก็ขุดหลุมฝัง

อาบน้ำ ถ้าใช้แต่น้ำอย่างเดียว ยังทำให้สะอาดไม่พอ เพราะผิวหนังมีน้ำมันดังกล่าวแล้ว จึงจำเป็นต้องใช้สะบู่ถูตัวเวลาอาบน้ำด้วย เพื่อให้น้ำมันและเหงื่อไคลหลุด ผิวกายสะอาด

สะบู่ถูตัวต่างกับสะบู่ซักผ้า สะบู่ซักผ้ากัดมากกว่าสะบู่ถูตัว การใช้สะบู่ซักผ้าถูตัวอาจเป็นอันตรายแก่ผิวหนังได้ ดังนั้นจึงต้องเลือกสะบู่ถูตัวด้วย ถ้าใช้สะบู่ถูตัวเวลาอาบน้ำ เมื่อฟอกถูทั่วตัวดีแล้ว ต้องล้างสะบู่ที่ฟอกนั้นออกให้สะอาด



ข้อปฏิบัติในการอาบน้ำ

๑. ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละสองครั้ง คือเวลาเช้าหลังจากไปส้วมแล้ว และเวลาเย็นเสร็จการงานก่อนอาหารเย็น หากว่าก่อนนอน ร่างกายเปื้อนหรือเหงื่อออกมาก ก็ควรอาบน้ำให้ร่างกายสะอาดก่อน

๒. เวลาอาบน้ำจงถูเหงื่อไคลให้ทั่ว อย่าลืมตามหลังใบหู หลังและคอ

๓. ควรฟอกสะบู่ด้วย เพราะสะบู่ช่วยชำระเหงื่อไคล ไขมัน

๔. เมื่ออาบน้ำแล้วเช็ดตัวให้แห้ง แล้วจึงสวมเสื้อผ้า ถ้าสวมทันทีเสื้อผ้าจะเปียกชื้น จะทำให้ไม่สบาย

การรักษาความสะอาดอื่น ๆ

๑. ผมต้องหมั่นสระให้สะอาดและหวีให้เรียบอยู่เสมอ น้ำมันใส่ผมไม่ควรใช้

๒. ก่อนกินอาหาร ควรล้างมือล้างหน้าให้สะอาดทุกครั้ง

๓. กินอาหารแล้วต้องล้างปาก, ล้างฟัน, ล้างมือ ให้สะอาด

๔. จะเข้านอนต้องล้างเท้าเสียก่อน เพราะเท้าเดินย่ำไปในที่ต่าง ๆ ย่อมเปรอะเปื้อน จะทำให้ที่นอนและผ้าห่มเปื้อน ถ้าหากเท้าเปื้อนเชื้อโรคก็อาจทำให้เกิดการเจ็บไข้

๕. เมื่อถ่ายอุจจาระแล้ว ใช้กระดาษอ่อนเช็ดให้สะอาด ถ้าใช้น้ำล้างด้วยก็ยิ่งดี และเมื่อออกจากส้วมแล้วต้องล้างมือ ฟอกสะบู่ให้สะอาดทุกครั้ง หากเท้าเปื้อนก็ต้องล้างเท้าให้สะอาดด้วย

รักษามือให้สะอาด

เราใช้มือทำการงานต่าง ๆ และจับต้องสิ่งต่าง ๆ มาก จึงมักเปื้อน หรือบางทีอาจจับต้องเปื้อนเชื้อโรค โดยเรามองไม่เห็น เราใช้มือหยิบอาหาร บางทีก็เผลอไปขยี้ตา ถ้ามือสกปรกหรือเปื้อนเชื้อโรค เมื่อใช้มือหยิบอาหาร เชื้อโรคและสิ่งสกปรกก็อาจติดอาหาร และเข้าสู่ร่างกาย ถ้าหากใช้มือสกปรกเปื้อนเชื้อโรคขยี้ตา เชื้อโรคและสิ่งสกปรกก็เข้าตา อนึ่งเด็กมือสกปรกนั้นไม่น่ารัก มือที่น่ารักต้องสะอาด เล็บตัดสั้นพองาม ตามซอกเล็บไม่มีขี้เล็บ

ล้างมือให้สะอาดด้วยสะบู่

การรักษามือให้สะอาดนั้น คือ ต้องล้างมือเมื่อมือเปื้อน ล้างมือก่อนกินอาหาร ล้างมือเมื่อกินอาหารแล้ว และล้างมือฟอกสะบู่เมื่อไปส้วมมาแล้วทุกครั้ง

ข้อควรจำ

๑. จงอาบน้ำเวลาเช้าหลังจากไปส้วม และเวลาเย็นก่อนอาหารเย็น

๒. จงรักษามือให้สะอาดอยู่เสมอ เมื่อมือเปื้อนต้องรีบล้าง

๓. เมื่อไปส้วมแล้วต้องล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาด

๔. จงรักษาผมให้สะอาด และจงหวีผมเรียบร้อยอยู่เสมอ

คำถาม

๑. การอาบน้ำมีประโยชน์อย่างไร ?

๒. ควรอาบน้ำเวลาไหนบ้าง ?

๓. ไม่ควรอาบน้ำเวลาไหน ?

๔. อาบน้ำแล้วทำอย่างไรก่อนสวมเสื้อผ้า ?

๕. มือสกปรกให้โทษอย่างไร ?

๖. ควรล้างมือเวลาไหน ?

๗. เท้าสกปรกได้อย่างไร ? ให้โทษอย่างไร ?

๘. ควรล้างเท้าเวลาไหน ?

บทที่ ๔
เครื่องนุ่งห่ม

เครื่องนุ่งห่ม หมายถึงเสื้อชั้นในและชั้นนอก ผ้านุ่ง กางเกง ผ้าเช็ดหน้า และรวมทั้งหมวกกับรองเท้าด้วย การรักษาความสะอาดเครื่องนุ่งห่มสำคัญมาก เครื่องนุ่งห่มเมื่อใช้แล้วย่อมเปื้อนเหงื่อไคลสกปรก และบางทีมีเชื้อโรคติดเปื้อนอยู่ ถ้าปล่อยให้เครื่องนุ่งห่มสกปรกไม่ทำให้สะอาด ก็เป็นที่ให้เชื้อโรคอาศัยอยู่นั่นเอง

เสื้อผ้าสะอาด ทำให้ร่างกายสบาย และทำให้คนอื่นชมเชยว่า เจ้าของเสื้อผ้านั้นเป็นคนมีนิสัยสะอาดเรียบร้อย

เครื่องนุ่งห่มที่ดี

๑. รักษาสะอาดอยู่เสมอ
๒. กันความร้อนหนาวได้ตามฤดูกาล
๓. ไม่คับไม่หลวมเกินไป
๔. ราคาพอสมควร ซักหรือทำความสะอาดได้ง่าย

การรักษาความสะอาด

๑. เสื้อผ้าต้องหมั่นซักเสมอ ถ้าเป็นหมวกก็ต้องหมั่นแปรงเอาฝุ่นออก และรองเท้าก็หมั่นเช็ดหมั่นขัด

๒. เมื่อใช้แล้ว ถึงจะเปื้อนหรือไม่เปื้อน ก็ต้องถอดออกผึ่งแดดหรือลมให้เหงื่อแห้ง ไม่ใช่ว่าถอดโยนไว้เป็นกอง ๆ

๓. สิ่งใดที่ไม่ได้ใช้ ต้องพับเก็บไว้ให้เป็นระเบียบ

๔. แสงแดดมีอำนาจฆ่าเชื้อโรค และกำจัดความเหม็นสาบดีมาก เพราะฉะนั้นเครื่องนุ่งห่มต้องหมั่นผึ่งแดดเสมอ

ที่นอนและผ้าห่มนอน

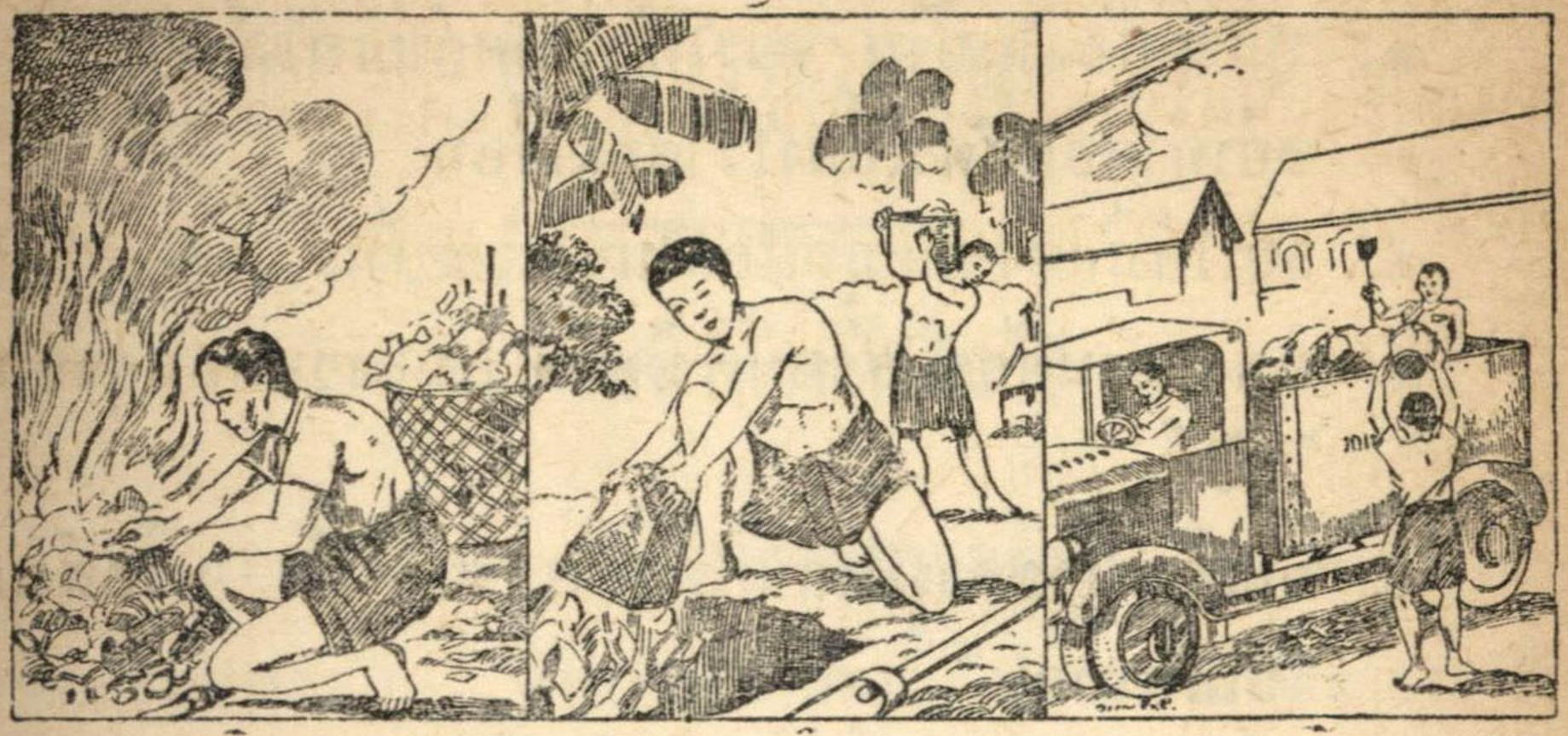
ที่นอนมีเสื่อ ฟูก ผ้าปูที่นอน หมอน ปลอกหมอน มุ้ง และผ้าห่มเป็นต้น ต้องหมั่นรักษาให้สะอาด สิ่งที่ซักได้ เช่น ผ้าปูที่นอนปลอกหมอนและมุ้งต้องหมั่นซัก ปลอกหมอนและผ้าปูที่นอนควรซักเปลี่ยน ๒-๓ วันต่อครั้ง สิ่งที่ซักไม่ได้ หรือนาน ๆ ซักต้องหมั่นนำออกผึ่งแดด ยิ่งผึ่งได้ทุกวันยิ่งดี เพราะแสงแดดมีอำนาจฆ่าเชื้อโรค ทำให้หายชื้น และกำจัดกลิ่นเหม็นสาบได้ ที่นอนหรือผ้าห่ม ถ้าชื้นจะทำให้เกิดเจ็บไข้ได้

การรักษาเสื้อผ้าให้คงทนถาวร

เสื้อผ้าย่อมซื้อมาด้วยเงิน เด็ก ๆ ยังหาเงินเองไม่ได้ จึงต้องรู้จักประหยัด เป็นการสนองคุณผู้ปกครองได้อย่างหนึ่ง วิธีถนอมเสื้อผ้า คือ –

๑. อย่านั่งหรือพิงตามที่เปื้อนฝุ่นละออง หรือตามที่เปื้อนน้ำมัน, เปื้อนสี

๓. ถ้าอยู่ในตำบลที่มีรถรับมูลฝอยของเทศบาล ก็ต้องคอยเก็บเทให้เขา อย่าเทยังเรี่ยราดเป็นอันขาด



การทำลายขยะมูลฝอย

๔. กะโถน เป็นที่สำหรับใส่ของโสโครก และมีใช้แทบทุกบ้าน ถ้าใช้กะโถน ไม่ควรทิ้งหมักหมมไว้จนเน่าเหม็น หรือจนเต็มล้น ต้องหมั่นเท เมื่อเขาใช้เด็กๆ เท เด็กต้องเทในที่ที่เขาบอกไว้ให้ อย่าเทยังเทเรี่ยราดไปเองเป็นอันขาด ถ้าเขาใช้เทกะโถนและเด็กยังไม่รู้ว่าจะเททีไหน ต้องถามผู้ใหญ่เสียก่อน

การถ่ายบัสสาวะ

เด็กควรถ่ายบัสสาวะให้เป็นที่ อย่าเที่ยวถ่ายทั่วไป หรือถ่ายในที่ไม่สมควร การถ่ายบัสสาวะเป็นที่แสดงว่าเด็กนั้นมีจรรยาดี และป้องกันความสกปรกได้ด้วย เพราะฉะนั้น

จงถ่ายบัสสาวะที่ที่สำหรับถ่าย

อย่าถ่ายบัสสาวะที่ที่ไม่สมควร เช่นริมบันได ใกล้หน้าต่าง ริมทางคนเดินเป็นต้น

ข้อควรจำ

๑. จงหมั่นกวาด ถู บ้านเรือนให้สะอาด
๒. ทุก ๆ ห้องในบ้าน ควรให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก
๓. อย่าทำคอกสัตว์เลี้ยงไว้ใต้ถุนเรือน
๔. อย่าให้มีกองขยะมูลฝอยในบริเวณบ้าน
๕. ทุก ๆ บ้านต้องมีส้วมที่ดี มิดชิด แมลงวันตอมอุจจาระไม่ได้
๖. ขยะมูลฝอยควรทำลายโดยการ เผา ฝัง หรือส่งแก่รถเทศบาล
๗. อย่าถ่ายบัสสาวะทั่วไป จงถ่ายที่ที่สำหรับถ่าย

คำถาม

๑. เพราะเหตุใดจึงต้องให้อากาศถ่ายเทสะดวกในบ้านเรือน ?
๒. ตู้เก็บอาหารมีประโยชน์อย่างไร ทำไมจึงต้องมีไว้ ?
๓. ทำไมจึงไม่ควรทิ้งเศษอาหาร มูลฝอย หรือของสกปรกลงใต้ถุนเรือน ?
๔. การเลี้ยงสัตว์ไว้ใต้ถุนเรือน ให้โทษอย่างไร ?
๕. ถ้าแมลงวันเข้าตอมอุจจาระในส้วมได้ จะให้โทษอย่างไร ?
๖. ของโสโครกและขยะมูลฝอยถ้ามีขึ้นในบ้าน จะทำอย่างไร ?

หอสมุดแห่งชาติ

บทที่ ๕

อาหารการกิน

เรากินอาหารทำไม ?

๑. เรากินอาหาร เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต เด็กๆเติบโตขึ้นเสมอทุกวัน อาหารที่เรากินนั้นไปก่อสร้างร่างกายเราให้เจริญเติบโต

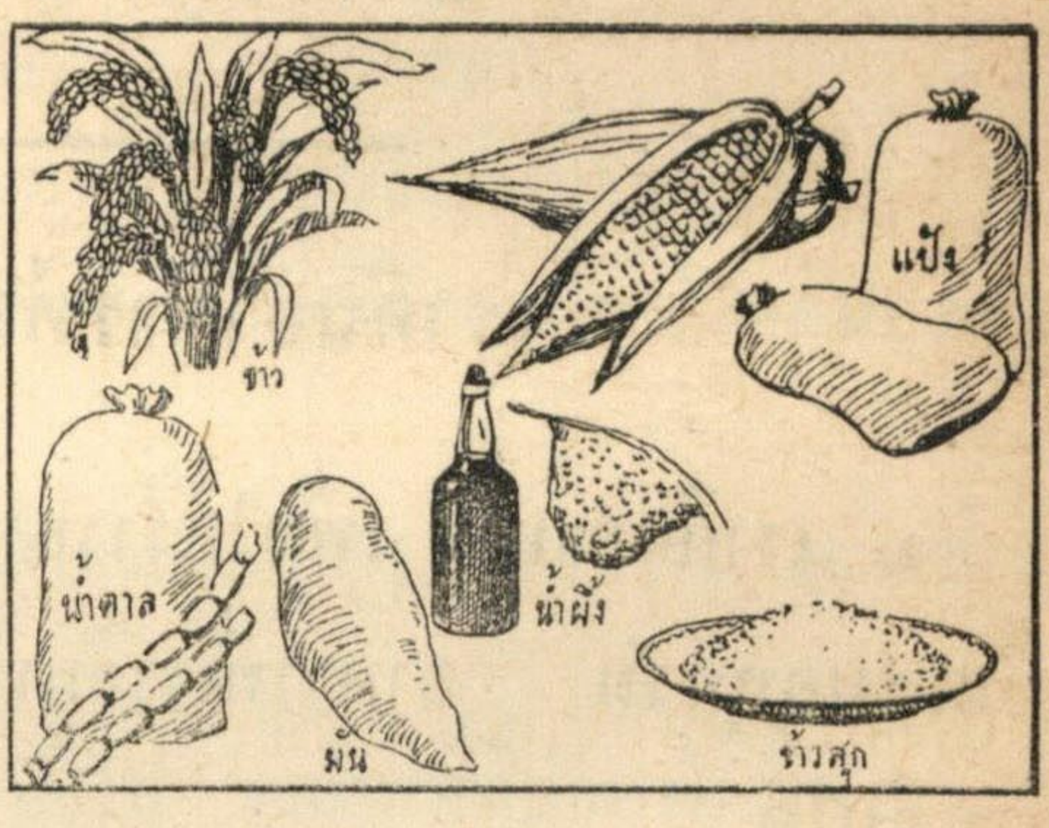
๒. เรากินอาหาร เพื่อให้ร่างกายเรามีความร้อนหรือที่เรียกว่าอบอุ่น ความร้อนนี้ทำให้ร่างกายมีกำลัง เดิน วิ่ง และทำกิจการต่างๆได้

๓. อวัยวะต่างๆของร่างกายเราทำงานอยู่เสมอ จึงสึกหรอ จำเป็นต้องซ่อมแซม เรากินอาหารเพื่อไปซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอดังกล่าวนี้

๔. นอกจากนี้ ในอาหารยังประกอบด้วยธาตุหลายอย่าง ซึ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ธาตุในอาหารช่วยให้ร่างกายเป็นสุข ช่วยให้ร่างกายอยู่เป็นปรกติ แข็งแรง ช่วยต้านทานโรค และช่วยให้ชีวิตสดชื่นสมบูรณ์

อาหารที่ให้ความร้อน

อาหารที่ให้ความร้อน ได้แก่อาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล ได้แก่ ข้าว ข้าวเหนียว (หรือแป้งข้าวสาลที่ทำขนมปัง) ข้าวโภชน์ และพืชจำพวกมีหัว (เช่นมัน) น้ำตาล น้ำอ้อย น้ำหวาน น้ำผึ้ง ผู้ที่ทำงานหนัก หรือ ออก กำลังมาก กินข้าวจุ



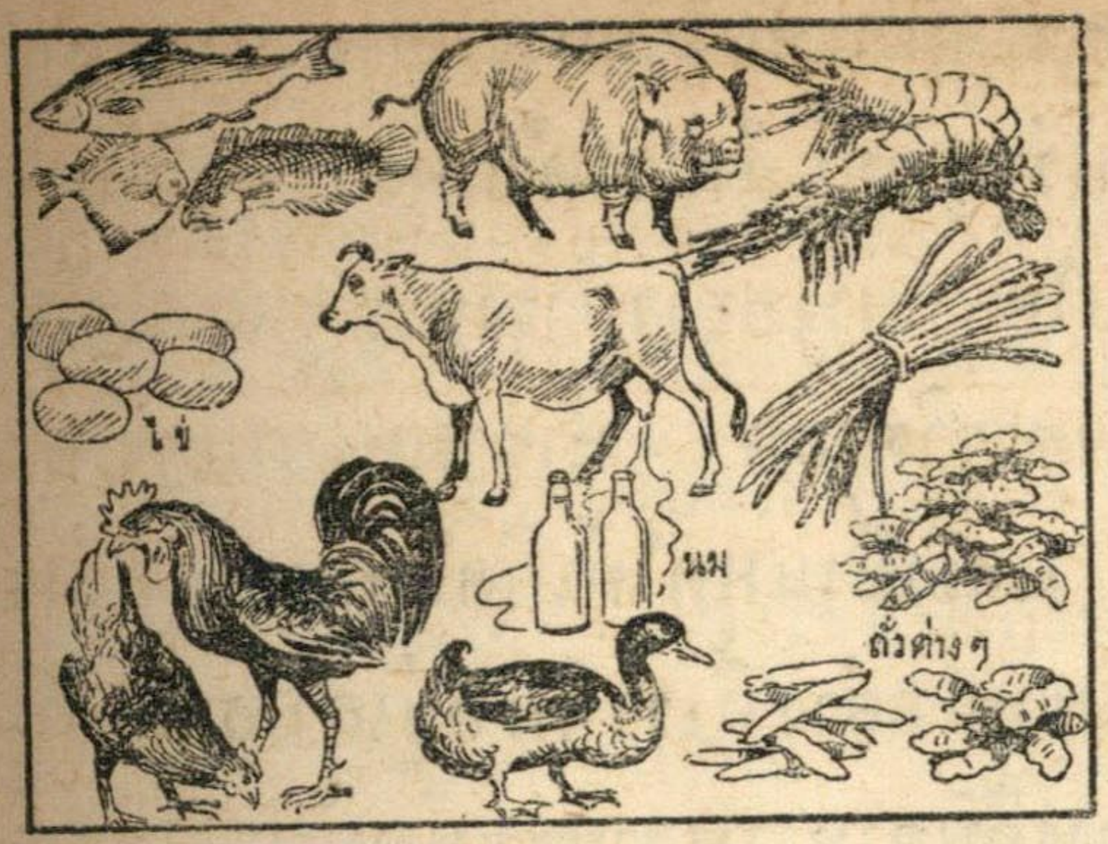
อาหารชะนิดแป้งและน้ำตาล

อาหารที่ให้ความร้อนมากได้แก่จำพวกไขมัน เช่น มันหมู มันวัว มันปลา และน้ำมันมะพร้าว กะทิ น้ำมันถั่ว น้ำมันงา เป็นต้น

อาหารชะนิดไขมัน

อาหารที่ก่อสร้างและซ่อมแซม

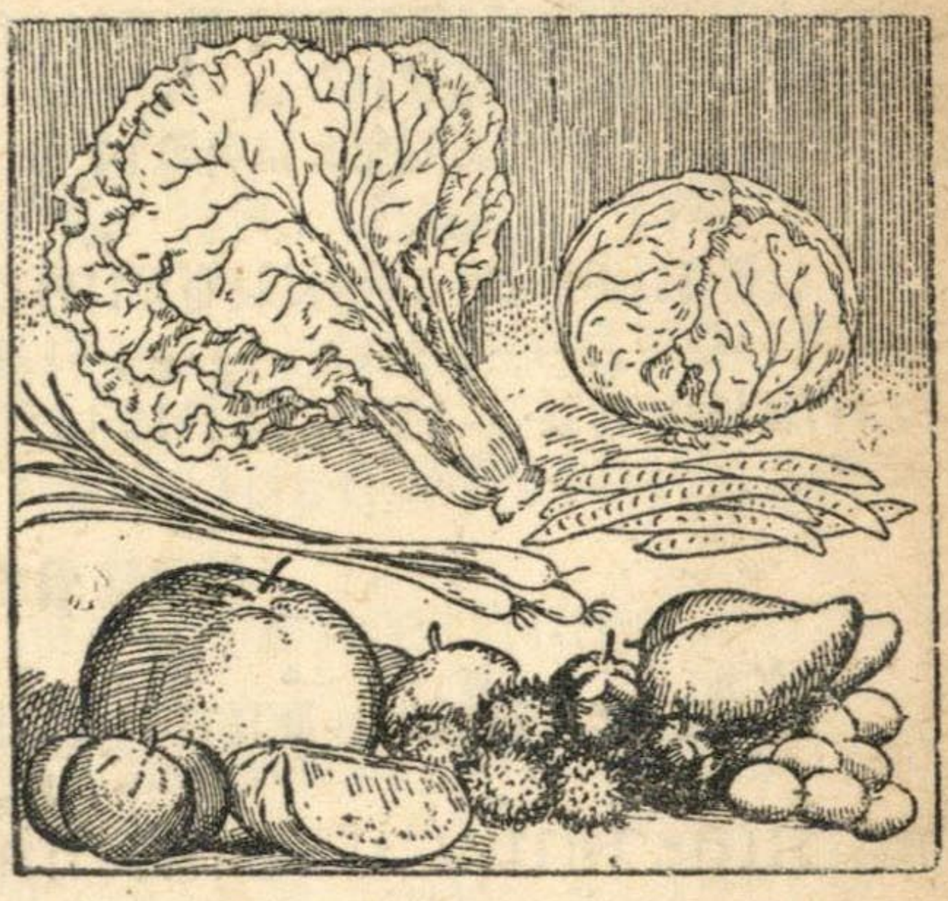
อาหารที่ก่อสร้างร่างกายให้เจริญและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ ได้แก่จำพวกเนื้อสัตว์ เช่นเนื้อ หมู วัว ควาย ปลา เป็ด ไก่



กุ้ง ไข่ นม และจำพวก
ถั่วต่างๆ เด็กๆกำลัง
เจริญเติบโต ร่างกายต้อง
การอาหารจำพวกนี้มาก

เกลือแร่

เกลือแร่ เป็นธาตุ
ประกอบอยู่ในอาหาร
อาหารที่ก่อสร้างและซ่อมแซม
ต่างๆ ที่เรากิน เกลือแร่มีหลาย
ชะนิด เกลือแร่บางอย่างบำรุง
กระดูกและเนื้อ บางอย่าง
บำรุงโลหิต เกลือแร่มีอยู่ใน
อาหารต่างๆ เช่นมีในข้าว เนื้อ
สัตว์ต่างๆ ไข่ นม ผัก
ชะนิดต่างๆ ถั่วชะนิดต่างๆ
ผลไม้ชะนิดต่างๆ การกิน
อาหารหลายชะนิดทำให้ได้เกลือแร่หลายชะนิดบำรุงร่างกาย



ผักต่างๆ

วิตามิน

วิตามินเป็นธาตุอาหารสำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ที่ร่างกายต้อง
มีอยู่หลายชะนิด ช่วยบำรุงร่างกายต่างๆกัน วิตามิน

ช่วยให้ร่างกายอยู่เป็นปรกติสุข ป้องกันโรคบางอย่าง บางอย่างบำรุงโลหิต บางอย่างช่วยให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรค บางอย่างช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต บางอย่างบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ร่างกายเราต้องการวิตามิน ถ้าขาดหรือบกพร่องร่างกายจะไม่เป็นปรกติสุข และเป็นเหตุให้เกิดโรคหลายอย่าง วิตามินมีปนอยู่ในอาหารแทบทุกอย่างที่เรากินอยู่เสมอทุกวัน มากบ้างน้อยบ้างต่างๆ กัน การกินอาหารหลายชะนิดมีประโยชน์มาก เพราะอาหารต่างๆ มีวิตามินต่างๆ ชะนิดกัน หรือถ้ามีเหมือนกันก็มากน้อยต่างๆ กัน กินอาหารหลายชะนิดเป็นโอกาสให้ร่างกายได้วิตามินชะนิดต่างๆ มาบำรุงร่างกาย

แสงแดดให้วิตามินชะนิดหนึ่งแก่ร่างกาย ซึ่งช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เราควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดพออย่างเสมอ

ผักและผลไม้

ผักและผลไม้ จำเป็นแก่ร่างกายมาก ผักและผลไม้อุดมด้วยแร่และวิตามิน อาหารที่กินอยู่เสมอควรประกอบด้วยผักต่างๆ เช่น ผักกาด คะน้า หัวผักกาด ต้นหอม กะหล่ำปลี ใบตำลึง ยอดผักบุ้ง มะเขือเทศ ถั่วต่างๆ น้ำเต้า บวบ ฟักฟักทอง และผักชะนิดอื่นๆ ซึ่งประกอบอาหารรับประทานกันอยู่โดยปรกติ

ผลไม้สุก อุดมด้วยแร่และวิตามิน เราควรกินผลไม้สุกเสมอ เช่นมะม่วงสุก มะปราง ส้มต่างๆ ขนุน ทุเรียน มะละกอสุก ลางสาด กล้วยชะนิดต่างๆ

การกินผักสดและผลไม้

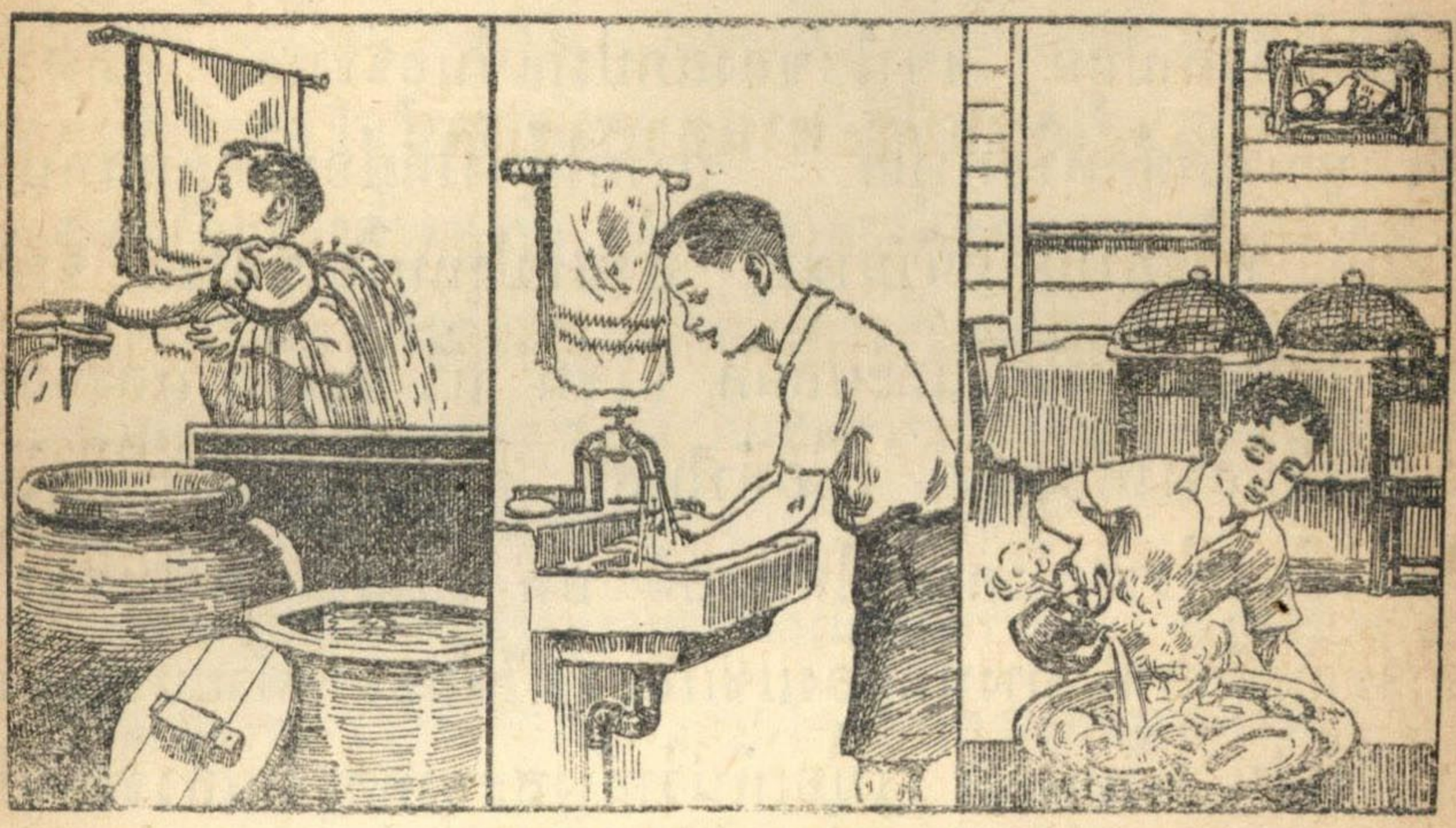
ผักสดมีประโยชน์แก่ร่างกายมาก การกินผักสดโดยมากเราแกง ผัด หรือต้มก่อน แต่บางครั้งเรากินผักสดที่ยังมิได้ทำให้สุก ถ้ากินเช่นนี้ต้องระมัดระวัง เพราะผักที่ซื้อมาจากตลาดโดยมากเวลาปลูก เขาใช้ของสกปรกเช่นอุจจาระ ปัสสาวะ ละลายน้ำรดผักหรือทำปุ๋ย บางทีใช้น้ำในบ่อหรือคูที่สกปรกรดผัก หรือล้างผักที่นำมาขาย สิ่งสกปรกหรือเชื้อโรค จึงติดอยู่ที่ใบผัก ต้นผัก และผลผัก (เช่น ถั่ว มะเขือ แตงกวา) ถ้าหากไม่ล้างให้สะอาด หรือทำให้สุก กินเข้าไปก็ทำให้เกิดโรคได้ เช่นอหิวาตกโรค ไข้ไตฟอยด์ บิด เป็นต้น เพราะฉะนั้นถ้าจะกินผักสด ทางที่ดีต้องแช่และล้างให้สะอาดด้วยน้ำสะอาด เช่นน้ำฝน น้ำประปา เมื่อเห็นว่าล้างสะอาดดีจริงแล้วจึงกินได้

ถ้าจะให้ดี การล้างผักควรใช้น้ำสะอาดละลายด่างทับทิมพอเป็นสีชมพูแก่ หรือสีบานเย็น แล้วแช่ผักไว้ในน้ำด่างนี้ประมาณ ๓๐ นาที แล้วล้างผักนั้นให้สะอาดจริง ๆ ก่อน จึงค่อยกิน

การกินผลไม้ก็เช่นเดียวกัน ต้องระวังความสกปรก ผลไม้ที่ซื้อจากตลาดย่อมสกปรกได้ เนื่องจากผู้ขายขนมาจากที่ต่าง ๆ วางกองไว้ตามที่ต่าง ๆ และสกปรกเนื่องจากมีผู้เลือกซื้อจับต้อง บางทีมีเชื้อโรคติดอยู่ได้ ผลไม้ที่ซื้อจากตลาดควรล้างให้สะอาดก่อนกิน เช่นเดียวกับผักสด

ข้อปฏิบัติก่อนกินอาหาร

ก่อนกินอาหารต้องล้างมือ บ้วนปากให้สะอาด ล้างชาม และเครื่องใช้ต่าง ๆ ในการกิน เช่นช้อน ทัพพี ถ้วยน้ำ ขันน้ำ ให้สะอาด เพื่อป้องกันมิให้เชื้อโรคติดอาหารเข้าสู่ร่างกายได้



ชำระร่างกาย, ล้างมือ, ล้างถ้วยชามก่อนรับประทานอาหาร

การล้างมือควรฟอกด้วยสะบู่ ถ้วยชามและเครื่องใช้ควรฟอกด้วยสะบู่หรือขัดด้วยขี้เท่า เมื่อล้างสะอาดแล้วใช้น้ำร้อนลวก น้ำบ้วนปากต้องเป็นน้ำสะอาด ที่จริงอาหารมื้อเช้าและเย็นควรกินเมื่ออาบน้ำร่างกายสะอาดแล้ว หรือมิฉะนั้นก็ล้างหน้าสะอาดแล้ว

ขณะกินอาหาร

จงกินช้า ๆ ไม่ต้องรีบร้อน กินคำเล็กพอควร เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน เพื่ออาหารจะได้ย่อยง่ายในกะเพาะอาหาร

ดื่มน้ำพอควร แต่อย่าดื่มมากเกินไป จะทำให้น้ำย่อยอาหารในกะเพาะอาหารจาง ย่อยอาหารไม่ได้เต็มที่

อย่าพูดดังหรือหัวเราะเมื่อมีอาหารในปาก จะทำให้สำลักหรืออาหารพลัดตกหลอดลมหายใจได้ บางทีเป็นอันตรายมาก

รับประทานอาหารแล้ว

รับประทานอาหารแล้ว ล้างมือ และแปรงฟันให้สะอาดเศษอาหารถ้าติดฟันอยู่ ทำให้ฟันผุได้ง่าย รับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ควรพักผ่อนสักครู่ใหญ่ อย่ารีบอาบน้ำทันที อย่าทำงานหนักทันที อย่าวิ่งเต้นเล่นกระโดดทันที อย่ารีบอ่านเขียนทันที รับประทานอาหารอิ่มใหม่ควรพักสักครู่ใหญ่ ๆ

อย่ากินพร่ำเพรื่อ

การกินอาหารที่ถูก ต้องกินเป็นเวลา อย่ากินพร่ำเพรื่อไม่เป็นมื้อเป็นคราว การกินเป็นเวลา อวัยวะ ย่อยอาหารได้ทำงานเป็นเวลา การกินพร่ำเพรื่อ อวัยวะสำหรับย่อยอาหารต้องทำงานเสมอ มิใคร่มีเวลาหยุดพัก กะเพาะอาหารทำงานเกินไปหรือทำไม่เป็นเวลา ทำให้เกิดโรคกะเพาะอาหารพิการได้

ของที่ไม่ควรกิน

๑. ของเผ็ดร้อนจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด เพราะทำให้ท้องเสียได้ง่าย หรือทำให้ปวดท้อง

๒. เมล็ดผลไม้หรือเมล็ดผัก เช่นเมล็ดมะเขือ ไม่ควรกิน เพราะย่อยไม่ได้ เมื่อกินเข้าไปอาจทำให้ปวดท้อง หรือเกิดโรคลำไส้อย่างอื่น

๓. การกินอาหาร ต้องระมัดระวังก้างและกระดูกสัตว์ อย่าพลั้งเผลอกลืนกินเข้าไปเป็นอันขาด เพราะมันจะครูดกะเพาะอาหารและลำไส้เป็นแผล หรือแทงลำไส้ทะลุ เป็นอันตราย

๔. ไม่ควรกินของสุก ๆ ดิบ ๆ หรือของทำไม่สุก เพราะร่างกายเคยชินต่อการกินของสุก ถ้ากินของดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ ก็ทำให้ท้องเสียได้ อาหารบางชะนิด เมื่อสุกแล้วย่อยง่ายกว่าเมื่อดิบ เนื้อสัตว์และผักบางที่มีเชื้อโรคหรือพยาธิติดอยู่ ถ้ากินดิบ ๆ จะเกิดโรคได้ เพราะกินพยาธิหรือเชื้อโรคนั้นเข้าไปด้วย แต่ถ้าทำสุกดีแล้ว เชื้อโรคและพยาธิก็มักตาย ไม่ทำอันตรายแก่ร่างกาย

๕. ของดอง ไม่ควรกินเพราะมักมีประโยชน์แก่ร่างกายน้อย และมักเป็นเหตุทำให้ท้องเสีย

๖. อย่ากินของที่ย่อยยาก เช่นผักแก่ ๆ เนื้อสัตว์เหนียว ๆ พังผืด ของที่ทอดด้วยน้ำมันมาก ๆ เป็นต้น ของย่อยยากมิใคร่ได้ประโยชน์แก่ร่างกาย

ของแสลง

ของแสลงคือของที่หมอห้ามในเวลาป่วยไข้ เพราะเวลาป่วยไข้ร่างกายไม่ปรกติ อ่อนแอ อวัยวะย่อยอาหารก็อ่อนแอ

ไม่ทำหน้าที่แข็งแรงเหมือนกับเวลาร่างกายดี อาหารบางชะนิดกินเข้าไปทำให้ไม่สบายมากขึ้น บางชะนิดย่อยยาก ไม่เหมาะสำหรับคนไข้ หมอจึงห้ามกิน อาหารบางชะนิดขัดกับยาที่รักษาโรค ดังนี้ในเวลาเจ็บไข้จึงต้องงดของแสลง ตามคำแนะนำของหมอ และต้องกินอาหารที่ย่อยง่าย อย่าขืนกินของที่หมอห้ามเป็นอันขาด รอไว้หายเจ็บไข้เสียก่อนจึงค่อยกิน

อาหารกลางคืน

กลางคืนใกล้เวลานอน อย่ากินของย่อยยาก และอย่ากินอาหารใด ๆ จนอิ่มมากเกินไป เพราะเมื่อเรานอนหลับ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายต้องการพักผ่อน อวัยวะย่อยอาหารก็พักผ่อน ถ้ากินอาหารเข้าไปมาก อาหารย่อยไม่หมด จะเกิดบูดเสียขึ้นทำให้ท้องเสีย กลางคืนถ้าหิวควรกินแต่พอควร กินของที่ย่อยง่าย และควรกินอาหารน้ำ ๆ

ข้อควรจำ

๑. เรากินอาหาร เพื่อให้ร่างกายเติบโต เพื่อซ่อมแซมสิ่งสึกหรอ เพื่อให้ร่างกายมีความร้อน มีกำลัง และเพื่อให้ร่างกายอยู่เป็นสุข

๒. ข้าว น้ำตาล ไขมัน ให้ความร้อน

๓. เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วต่าง ๆ ก่อสร้างและซ่อมแซมร่างกาย

๔. เกลือแร่และวิตามินที่มีอยู่ในอาหารช่วย บำรุงร่างกาย ช่วยต้านทานโรค ช่วยมิให้เกิดโรค และบำรุงร่างกายให้สดชื่น สุขสมบูรณ์

๕. จงกินผักและผลไม้สุกทุกวัน

๖. ก่อนกินอาหารล้างมือและเครื่องใช้ให้สะอาด เครื่องใช้ควรลวกน้ำร้อน

๗. กินอาหารแล้วแปรงฟันให้สะอาด

คำถาม

๑. เรากินอาหารทำไม ?

๒. อาหารอะไรให้ความร้อน ?

๓. อาหารอะไรก่อสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ?

๔. เกลือแร่และวิตามินมีประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไร ?

๕. ผักสดและผลไม้มีประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไร ?

๖. กินผักและผลไม้ต้องระมัดระวังอย่างไร ?

๗. ก่อนกินอาหารควรเตรียมอย่างไร ?

๘. ขณะกินอาหารควรปฏิบัติอย่างไร ?

๙. กินอาหารแล้วควรปฏิบัติอย่างไร ?

๑๐. ของชะนิดใดบ้างไม่ควรกิน ?

๑๑. กลางคืนถ้าหิวควรกินอาหารชะนิดใด ?

บทที่ ๖

น้ำดื่ม และ น้ำใช้

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย คนเราต้องดื่มน้ำทุกวัน วันละมาก ๆ ถ้าอดน้ำหลาย ๆ วันชีวิตก็อยู่ไม่ได้ น้ำมีประโยชน์แก่ร่างกายหลายอย่าง เช่นหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชุ่มชื่น เราใช้น้ำสำหรับดื่ม, อาบ และชำระล้างต่าง ๆ การดื่มน้ำสะอาด ใช้น้ำสะอาดย่อมมีประโยชน์แก่ร่างกายเป็นอันมาก แต่ถ้าดื่มน้ำสกปรกมีเชื้อโรค หรือใช้น้ำสกปรกมีเชื้อโรค ก็อาจจะทำให้เกิดโรคได้

สิ่งสกปรกและเชื้อโรค อาจปนอยู่ในน้ำโดยเรามองไม่เห็น เมื่อเราดื่มน้ำ ๆ นั้นไหลลงไปในกะเพาะอาหาร ถ้ามีของสกปรกหรือเชื้อโรคอยู่ในน้ำ ของสกปรกหรือเชื้อโรคก็จะลงไปในกะเพาะอาหาร แล้วทำให้เกิดเจ็บป่วย ดังนั้น จึงควรระวังน้ำดื่มให้มาก ๆ และน้ำใช้ก็ต้องระมัดระวังด้วย

ลักษณะของน้ำสะอาด

๑. น้ำสะอาดมีลักษณะใส เช่นน้ำฝนหรือน้ำประปา ไม่ใช่มีสีอื่น เช่นสีเหลืองหรือขุ่น ๆ

๒. ดมดูไม่มีกลิ่น

๓. เวลาดื่มจะไม่รู้สึกรสเค็ม กร่อย หรือฝาด หรือรสอื่น ๆ เรียกว่ารสจืดสนิท

น้ำที่ควรใช้ดื่ม

๑. น้ำฝน น้ำฝนแท้ ๆ เป็นน้ำที่สะอาดใช้ดื่มได้ดี เพราะเกิดจากไอน้ำที่ลอยขึ้นไปในอากาศด้วยอำนาจความร้อนของดวงอาทิตย์ แต่ถ้าฝนตกผ่านอากาศที่มีฝุ่นละอองลงมามาก หรือตกลงบนหลังคาที่สกปรก น้ำฝนก็สกปรกได้ เพราะฉะนั้นการรองน้ำฝนไว้ดื่มควรจะรองจากหลังคาที่สะอาด และควรจะรองเมื่อฝนตกแล้วหลายๆครั้ง จนคะเนว่า พอชะล้างฝุ่นละอองและของสกปรก ในอากาศกับที่หลังคาและรางน้ำหมดแล้ว

๒. น้ำประปา เป็นน้ำสะอาดที่รัฐบาลจัดให้มีขึ้น ผู้ที่อยู่ในเขตต์น้ำประปาหรืออยู่นอกเขตต์แต่พอจะหาน้ำประปาได้ ควรใช้น้ำประปาโดยทั่วกัน เพื่อมิให้เกิดโรคแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น

ก๊อกน้ำประปา

๓. น้ำสะอาดต้มสุกแล้ว เป็นน้ำที่ควรใช้ดื่ม การต้มน้ำสำหรับดื่มเป็นวิธีที่ดีที่สุด น้ำใด ๆ ที่จะใช้ดื่มถ้าหากสงสัยว่าจะไม่สะอาดและมีเชื้อโรค ควรต้มให้เดือดเพื่อให้เชื้อโรคตายแล้วจึงใช้ดื่ม ผู้ที่ดื่มน้ำบ่อและน้ำท่า ควรต้มให้เดือดก่อนทุกครั้งเป็นประจำ และในเวลาที่มีโรคติดต่อระบาดขึ้น ควรต้มน้ำทุกชะนิดสำหรับดื่ม

น้ำท่าหรือน้ำบ่อ

น้ำท่าหรือน้ำบ่อบางแห่ง เนื้อน้ำแท้ ๆ ใช้ดื่มได้ แต่บางที่ขุ่นมีโคลนตะกอนและอาจมีเชื้อโรคหลายชะนิด ถ้าใช้น้ำชะนิดนี้ควรใช้สารส้มกวนเพื่อให้ใสก่อน และถ้าจะให้ใสยิ่งขึ้นควรกรองด้วยหม้อกรอง หม้อกรองอย่างดีๆ มีประโยชน์มาก เพราะโคลนตะกอนซึมลอดไม่ได้ เชื้อโรคบางชะนิดก็ลอดผ่านออกไปไม่ได้ เมื่อกรองแล้วจงต้มให้เดือดก่อนใช้ดื่ม

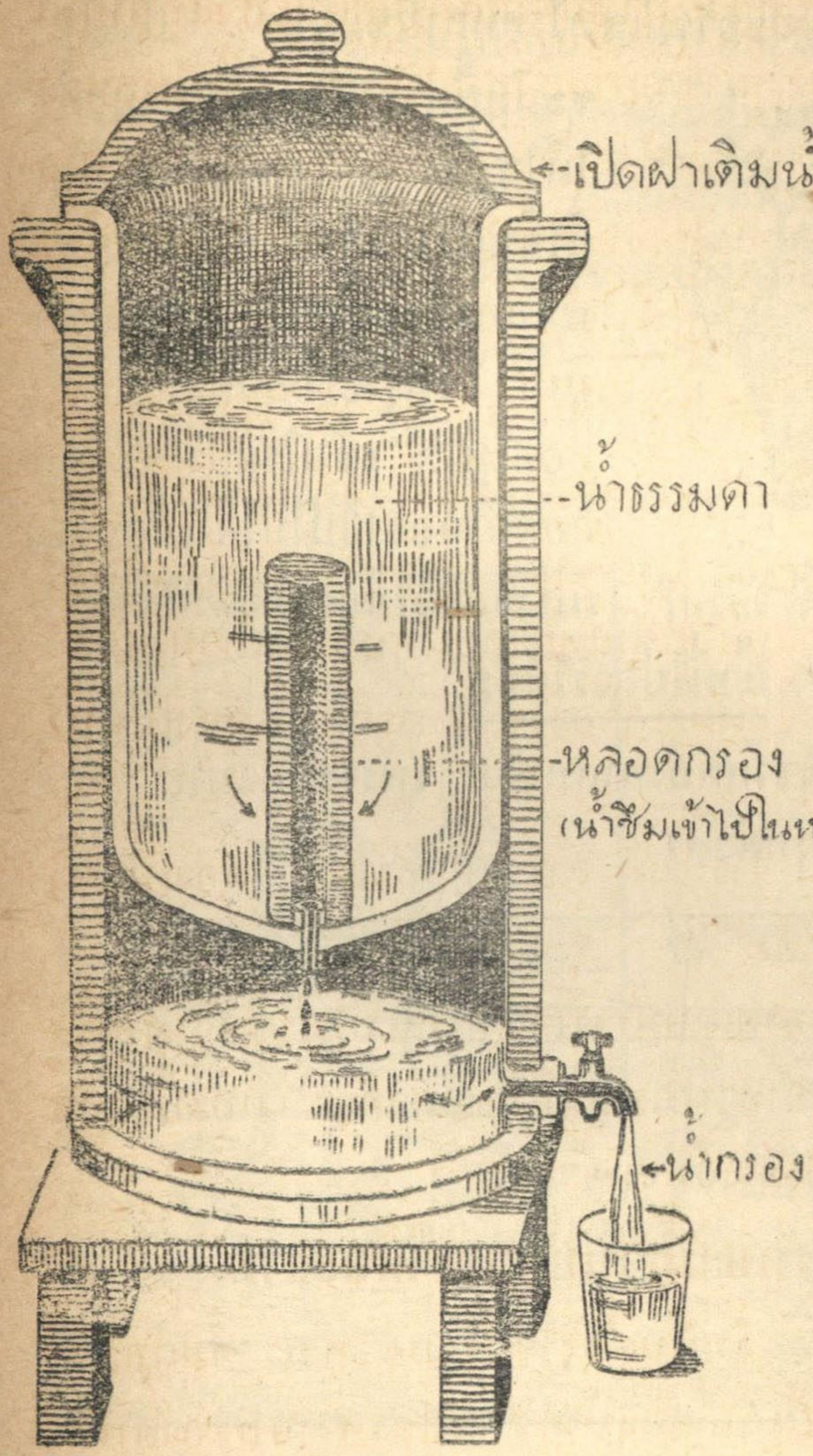
น้ำสะอาดที่ต้มสุกแล้ว

น้ำที่ไม่ควรใช้ดื่ม

๑. น้ำฝนที่รองจากหลังคาสกปรก เพราะมีผงมาก และอาจมีเชื้อโรคด้วย

น้ำในบ่ออย่างนี้ไหลถ่ายเทไม่ได้และมีสัตว์ลงเสมอ ไม่ควรใช้ดื่ม [๖]

๒. น้ำในบ่อหรือสระที่ไม่มีทางไหลเข้าออกได้ เช่นน้ำในบ่อสระตื้นๆ เพราะบ่อสระเช่นนี้เชื้อโรคและสิ่งสกปรกมักจะไหลลงไปเพิ่มเติมอยู่เสมอ คนที่ลงไปตักน้ำ ทำให้น้ำสกปรกมากขึ้นทุกที ถ้ายิ่งมีสัตว์ลงไปอาบกินก็ยิ่งทำให้สกปรกมาก



หม้อกรองชะนิดหนึ่ง

๓. น้ำแม่น้ำ ลำคลอง ที่ไหล ผ่าน บ้านเมือง มามาก เป็นน้ำที่ค่อนข้าง สก ปรก เพราะได้รับสิ่งสกปรก และเชื้อโรคมามาก ถ้าจำเป็นต้อง

ใช้ดื่ม ควรกวนสารส้มให้ใส กรองด้วยหม้อกรองอย่างดี แล้วต้มให้เดือดเสียก่อนจึงใช้ดื่ม

๔. น้ำแม่น้ำ คลอง ที่ไหลผ่านสถานที่และสิ่งสกปรกมาหรือบ่อสระที่น้ำซึมผ่านสิ่งสกปรกมา เช่นไหลหรือซึมผ่านที่ทิ้งอุจจาระ บ่ออุจจาระ ส้วม ที่ทิ้งขยะมูลฝอย ป่าช้า และโรงงานที่ทำให้น้ำสกปรก ไม่ควรใช้ดื่ม

น้ำใช้

น้ำใช้หมายถึงน้ำที่ใช้ในการอื่น นอกจากดื่ม เช่นใช้ในการครัว ล้างชาม และซักผ้า เป็นต้น ก็ต้องระมัดระวังดังนี้ คือ

๑. น้ำใช้ในการครัว ปรุงอาหาร เช่นหุงต้ม แกง ล้างผัก ล้างผลไม้ ต้องเป็นน้ำสะอาดเช่นเดียวกับน้ำดื่มดังกล่าวมาแล้ว

๒. น้ำล้างถ้วยชามและเครื่องใช้ในการกิน ต้องเป็นน้ำสะอาดเช่นเดียวกับน้ำดื่ม

๓. น้ำล้างหน้า ล้างปาก ล้างฟัน ล้างมือ ต้องเป็นน้ำสะอาดเช่นเดียวกับน้ำดื่ม

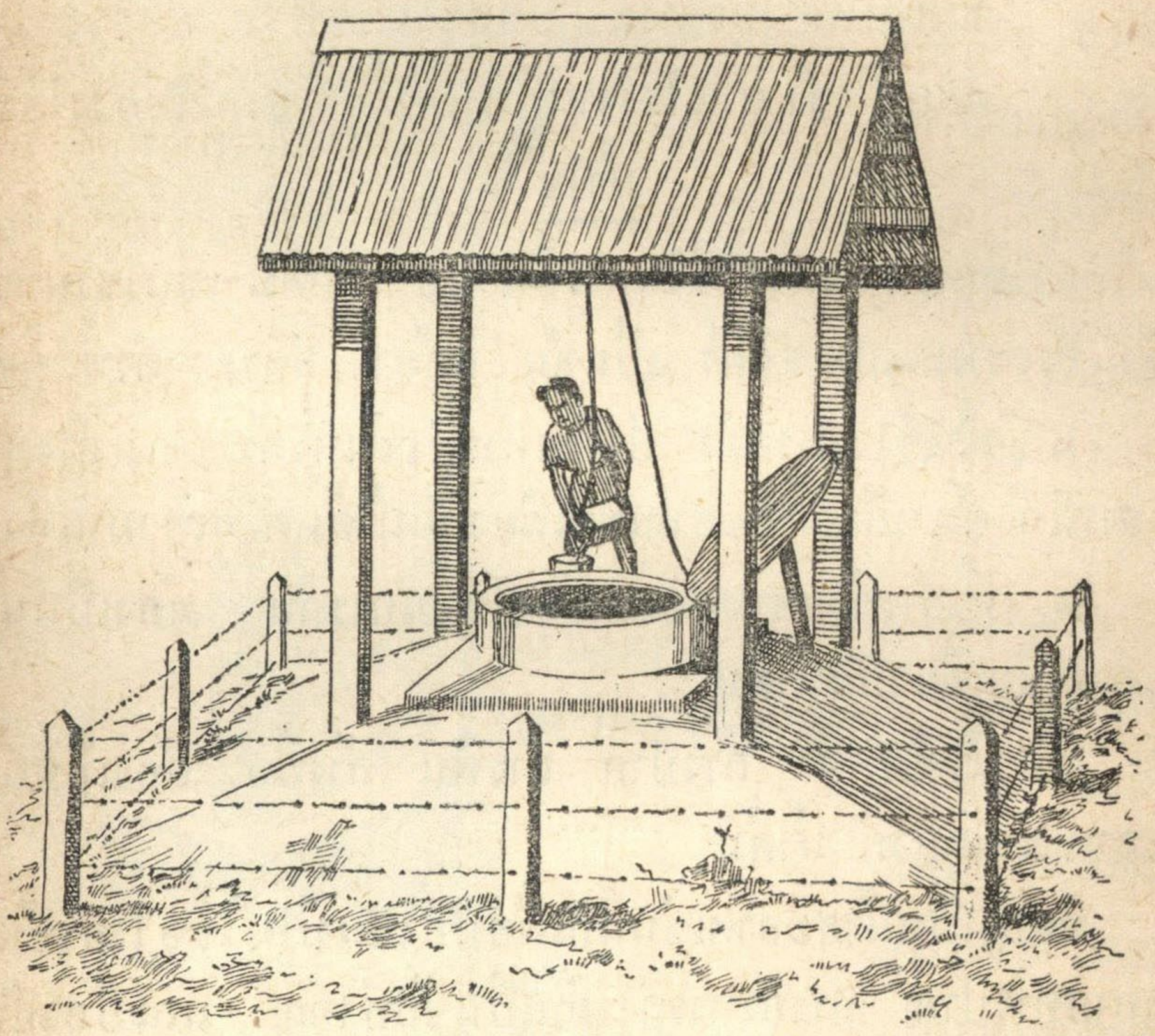
ที่ต้องเป็นน้ำสะอาดเช่นนี้ก็เพื่อป้องกันมิให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางปาก ทางอาหารการกินเป็นข้อสำคัญ และป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายในทางอื่น ๆ ด้วย

จงช่วยกันรักษาน้ำในบ่อสระให้สะอาด

ในตำบลบางแห่ง จำเป็นต้องใช้น้ำ บ่อ สระ ดื่มและใช้ ถ้าเป็นเช่นนี้ ผู้ใช้น้ำนั้นก็ต้องช่วยกันรักษาความสะอาดเป็นอย่างดีที่สุด ระมัดระวังอย่าทำหรือให้ใครทำน้ำนั้นสกปรกได้

๑. ควรทำเขื่อน หรือขอบบ่อสระให้สูง ป้องกันมิให้น้ำข้างนอกไหลลงไปในบ่อ สระ

๒. ถ้าเป็นบ่อเล็กพอที่จะทำฝาบีดได้ ควรทำฝาบีด กันมิให้อะไรตกลงไป กับควรมีหลังคาด้วย



๓. อย่าอาบน้ำใกล้ๆ กับบ่อ สระ น้ำสกปรกและเชื้อโรคจะไหลหรือซึมลงไปในบ่อ สระได้อีก

๔. อย่าใช้น้ำ เช่น ซักล้างสิ่งต่างๆ ซักผ้า ล้างของสกปรก ล้างของเน่าเหม็น อุจจาระใกล้ๆ กับบ่อ สระ เพราะน้ำสกปรกและเชื้อโรคจะกลับไหลหรือซึมลงบ่อได้อีก

๕. อย่าให้คนหรือสัตว์ลงไปอาบ กิน หรือทำให้น้ำในบ่อสกปรก

ข้อควรจำ

๑. จงดื่มแต่น้ำสะอาด เช่นน้ำฝน น้ำประปา และน้ำที่ต้มสุกแล้ว

๒. น้ำใช้ในการครัว ปรุงอาหาร ล้างปาก ล้างหน้า ล้างมือ ล้างชามใส่อาหาร ต้องเป็นน้ำสะอาด เช่นเดียวกับน้ำดื่ม

๓. จงดื่มน้ำพอควรขณะรับประทานอาหาร แต่จงดื่มน้ำมาก ๆ นอกเวลาอาหาร เช่นเวลาระหว่างอาหารมื้อต่าง ๆ และก่อนนอน ในวันหนึ่ง ๆ ควรดื่มน้ำให้ได้รวมกันประมาณ ๖ ถ้วยแก้วธรรมดา

คำถาม

๑. น้ำชะนิดไหนควรใช้ดื่ม ?

๒. น้ำดีควรมีลักษณะอย่างไร ?

๓. ถ้าจะรองน้ำฝนไว้ดื่มต้องเลือกรองจากไหน ? เวลาไหน ?

๔. การต้มน้ำดื่มมีประโยชน์อย่างไร ?

๕. น้ำชะนิดไหนไม่ควรใช้ดื่ม ?

๖. เพราะเหตุไรจึงไม่ควรอาบน้ำใกล้บ่อน้ำใช้ ?

บทที่ ๗
อากาศที่เราหายใจ

เราทราบแล้วว่า เราต้องหายใจอยู่เสมอ ร่างกายเราต้องการอากาศ

ในอากาศมีกาซผะสมอยู่หลายอย่าง กาซที่ช่วยทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ เรียกว่า ออกซิเจน ร่างกายเราต้องการออกซิเจนเสมอ ดังนั้น คนเราจึงต้องหายใจไม่ว่าเวลาหลับหรือเวลาตื่น หากมีเหตุทำให้การหายใจหยุด ชีวิตก็อยู่ไม่ได้

ออกซิเจนมีมากที่ใด ?

ออกซิเจนมีมากในที่เหล่านี้ คือ

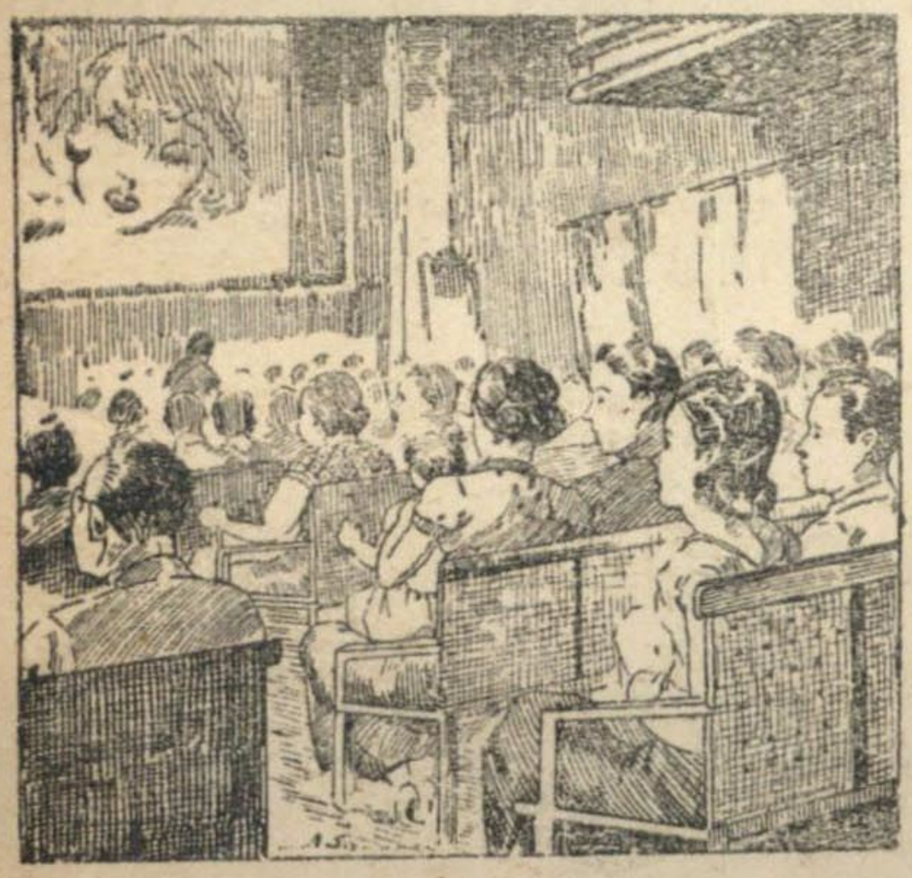
๑. ที่ปลอดโปร่ง เช่นในทะเล ชายทะเล กลางทุ่ง กลางสนาม ตามนอกเมือง และในบ้านที่อากาศถ่ายเทสะดวก

ตามนอกเมืองอากาศดีกว่าในเมือง

๒. ที่ที่มีคนอยู่รวมกันน้อยคน ที่ที่มีออกซิเจนมากนั้น เรียกว่าที่มีอากาศดี การหายใจอากาศดีมีประโยชน์มาก คือทำให้เรารู้สึกสดชื่น ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เลือดในร่างกายเราจะบริสุทธิ์อยู่เสมอ ทำให้เนื้อหนังผิวพรรณเปล่งปลั่ง ทำให้อายุยืน การหายใจอากาศไม่ดี ให้โทษแก่ร่างกาย เมื่อเรารู้ว่าที่ไหนอากาศดี แล้วเราก็ควรอยู่ที่นั้น ๆ

อากาศไม่ดีเกิดได้อย่างไร ที่ไหน ?

ในอากาศมีกาซอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า คาร์บอนไดออกไซด์ คาร์บอนไดออกไซด์ ถ้ามีตามส่วนปรกติ ก็ไม่เป็นอะไรแก่ร่างกายนัก แต่ถ้ามีมากจะทำให้ร่างกายไม่สบาย เช่นเวียนศีรษะ บางทีมีมาก ถึงกับทำให้คนเราสลบ



ในโรงมหรสพอากาศอุดอู้

คาร์บอนได ออกไซด์มีมากขึ้นได้ในเวลาและในที่ต่อไปนี้ คือ

๑. ที่ที่มีคนอยู่มาก ๆ เช่นในห้องเล็ก มีคนหลายคน ในห้องประชุม ในโรงภาพยนต์ โรงละคร เพราะเวลาคนเราหายใจออกนั้น หายใจเอาคาร์บอนไดออกไซด์ ออกมาจากร่างกายด้วย ถ้าคนยิ่งมาก

ก็ยิ่งมีคาร์บอนได ออกไซด์ออกมามาก จึงไม่ควรอยู่นานในห้องประชุมทึบ ๆ ในโรงภาพยนต์ โรงละคร และไม่ควรนอนมุ้งเดียวกันหลายคน

๒. เมื่อมีไฟลุกไหม้ที่ไหน ย่อมมีคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มมากขึ้น เช่นไฟตะเกียงน้ำมัน เทียนไข ไฟพื้น เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรจุดตะเกียงไว้ในห้องนอน นอกจากจะทำให้คาร์บอนไดออกไซด์มากขึ้นแล้ว ไฟยังใช้ออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเสียอีกด้วย

๓. ที่ใดมีของเน่าเหม็น เช่นขยะมูลฝอยเน่า หรือของตายเน่า ที่นั่นก็มีคาร์บอนได ออกไซด์มาก จึงไม่ควรอยู่ใกล้ของเน่าเหม็น หรือที่ทิ้งขยะมูลฝอย ไม่ควรตั้งบ้านเรือนอยู่ใกล้ที่เทมูลฝอยหรือที่เผามูลฝอย

๔. ตามคอกเลี้ยง วัว ควาย เป็ด ไก่ หมู มีมูลสัตว์สกปรกทำให้เกิดกลิ่นเหม็น ไม่เหมาะแก่การหายใจ จึงไม่ควรทำคอกสัตว์เลี้ยงไว้ใต้ถุนบ้าน อนึ่งสัตว์ต้องใช้ออกซิเจนหายใจและหายใจเอาคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาเหมือนกัน

ฝุ่น ควัน ไอเสีย

ฝุ่นละอองในอากาศ ถ้ามีมากเกินไป และถ้าหายใจเข้าไปเสมอๆ ก็ทำอันตรายแก่ช่องทางหายใจ และทำอันตรายปอดได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรอยู่ที่มีฝุ่นละอองมาก เช่นที่ใกล้ถนนดิน ฝุ่นพุ้งเสมอ อนึ่งฝุ่นละอองในอากาศ บางทีมีเชื้อโรคเกาะอยู่ด้วย ถ้าหายใจเข้าไปก็ทำให้เกิดโรคได้

4050
214
372-37
ก.377ส ๔๕

นอกจากนี้ สิ่งที่ทำให้อากาศไม่ดียังมีควันไฟ เขม่า ไอเสียเครื่องยนต์ รถยนต์ และกิจการต่าง ๆ ในโรงงาน เพราะฉะนั้นในเมืองที่มีโรงงานมาก มีรถยนต์แล่นมาก มีควันและเขม่าจากปล่องโรงงานมาก จึงมีอากาศไม่ค่อยดี ที่ปลอดโปร่งและที่นอกเมือง ชนบทห่างไกลจากสิ่งเหล่านี้จึงมีอากาศดี

เมื่อเรารู้ที่ใดอากาศไม่ดี และรู้เหตุที่ทำให้อากาศไม่ดีเช่นนี้แล้ว จงพยายามหลีกเลี่ยงเสีย

อากาศถ่ายเทได้ ดีอย่างไร ?

ที่อุดอู้ ที่อากาศนิ่งนาน ๆ อากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นที่อากาศไม่ดี

คาร์บอนได ออกไซด์ก็ดี กลิ่นเหม็นก็ดี ควันก็ดี ฝุ่นละอองในอากาศก็ดี หากมีในที่อากาศนิ่ง ก็จะคงอยู่ที่นั่นได้นาน แต่ถ้าอากาศถ่ายเทเสมอ ลมพัดเสมอ สิ่งเหล่านี้ก็ย่อมกระจัดกระจายไป อากาศกลับดี และออกซิเจนมีมาเพิ่มเติม กลิ่นเหม็นหายไป ควันหายไป และฝุ่นละอองจางไป เหตุนี้ที่ที่อากาศถ่ายเทเสมอจึงมีอากาศดี บ้านเรือนที่อากาศถ่ายเทสะดวกทุกห้อง และอากาศถ่ายเทเสมอจึงมีอากาศดี

หายใจอากาศไม่ดี ให้โทษอย่างไร ?

ร่างกายถ้าได้ออกซิเจนไม่พอ ก็จะอ่อนแอ ถ้าไม่พออยู่นาน ๆ ก็ทำให้ร่างกายทรุดโทรมมาก เจ็บไข้ได้ง่าย

หายใจอากาศไม่ดี ทำให้รู้สึกไม่สบาย เวียนศีรษะ ถ้ามาก ๆ ทำให้เป็นลม หรือ สลบ กลิ่นเหม็นและควันทำให้จิตต์ใจไม่เป็นสุข หายใจไม่คล่อง ฝุ่นละอองทำให้ปอดและทางหายใจเป็นอันตรายเป็นช่องแก่โรค อนึ่งฝุ่นละอองที่ลอยอยู่ในอากาศนั้น บางทีมีเชื้อโรคเกาะอยู่ด้วย เพราะฉะนั้นไม่ควรหายใจในที่มีฝุ่นละอองมาก ถ้าผ่านที่ใดที่มีฝุ่นละอองมาก ต้องใช้ผ้าเช็ดหน้าอุดจมูกไว้

ข้อควรจำ

๑. ร่างกายต้องการออกซิเจนเสมอ

๒. ออกซิเจนมีมากในที่อากาศบริสุทธิ์ปลอดโปร่ง เช่น ในทะเล ชายทะเล กลางทุ่ง ที่นอกเมือง และที่ ๆ อากาศถ่ายเทสะดวก

๓. คาร์บอนได ออกไซด์ เกิดจากลมหายใจออกของมนุษย์และสัตว์ เกิดจากการเผาไหม้ เกิดจากการเน่าเปื่อยผุพัง

๔. ฝุ่นละอองในอากาศบางทีมีเชื้อโรคเกาะอยู่ การหายใจต้องระวังฝุ่นละออง

๕. ที่อับทึบ อากาศไม่ดี

๖. อากาศถ่ายเทสะดวก ช่วยให้อากาศดีขึ้นได้

คำถาม

๑. คนเราต้องหายใจอยู่เสมอ แสดงว่าร่างกายเราต้องการอะไรอยู่เสมอ ?

๒. หายใจอากาศดีให้คุณอย่างไร ?

๓. หายใจอากาศเสียให้โทษอย่างไร ?

๔. ที่ไหนบ้างที่นับว่าอากาศดี ?

๕. ที่ไหนบ้างที่นับว่าอากาศไม่ดี ?

๖. ทำไมจึงไม่ควรนอนมุ้งเดียวกันหลายคน ?

บทที่ ๘

การออกแรง

เด็ก ๆ ชอบวิ่งเต้น เล่น และออกแรงต่าง ๆ ถ้าจะให้เด็กอยู่นิ่ง ๆ เฉย ๆ ไม่ให้เล่นอะไร เด็ก ๆ จะไม่ชอบสักคนเดียว ดังนี้แสดงว่า ร่างกายเราต้องการเคลื่อนไหว และออกกำลังอยู่เสมอ การเคลื่อนไหวและออกกำลังช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และเติบโต เด็ก ๆ กำลังเติบโต จึงต้องการเคลื่อนไหวออกกำลัง ถึงแม้ผู้ใหญ่ที่โตแล้ว ถ้าได้ออกกำลังสม่ำเสมอ ร่างกายก็สมบูรณ์แข็งแรง กะฉับกะเฉง ทำการงานได้ดี มิใคร่เจ็บไข้ออดแอด

การออกแรงมีประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไร ?

การออกแรงมีประโยชน์แก่ร่างกายหลายอย่าง เช่น

๑. ทำให้กิริยาอาการแคล่วคล่องว่องไว

๒. เกิดกำลังแข็งแรงขึ้นในร่างกาย กล้ามเนื้อสมบูรณ์ ถ้าหากเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เชื้อโรคก็มักแพ้กำลังกาย ร่างกายมิใคร่เจ็บไข้

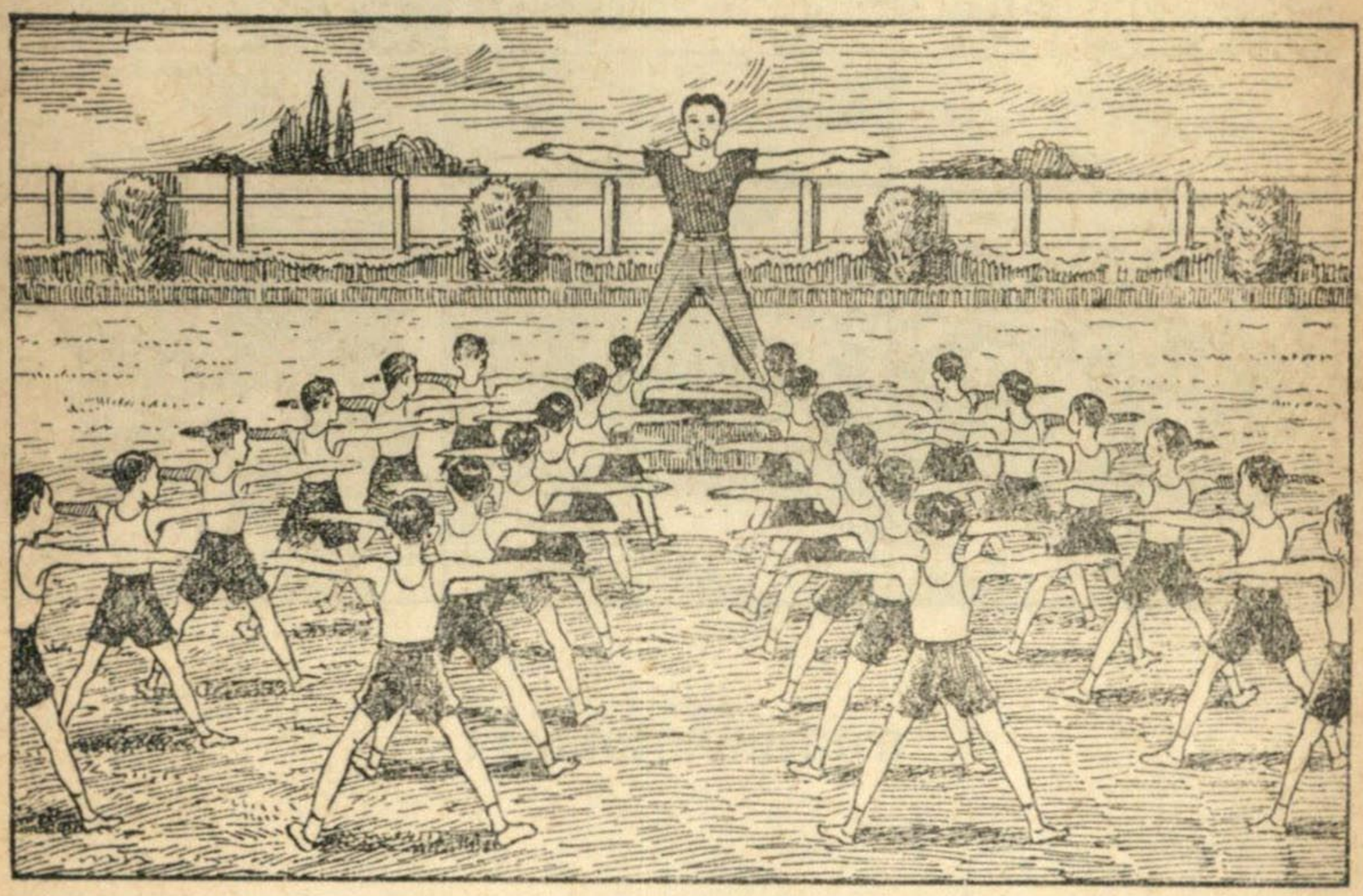
๓. ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายแข็งแรงขึ้น เช่น ปอด หัวใจแข็งแรง อวัยวะย่อยอาหารทำงานได้ดี

๔. ทำให้เหงื่อออกทางผิวหนังได้ดี

๕. ช่วยให้ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้ดี

การเล่นออกแรง

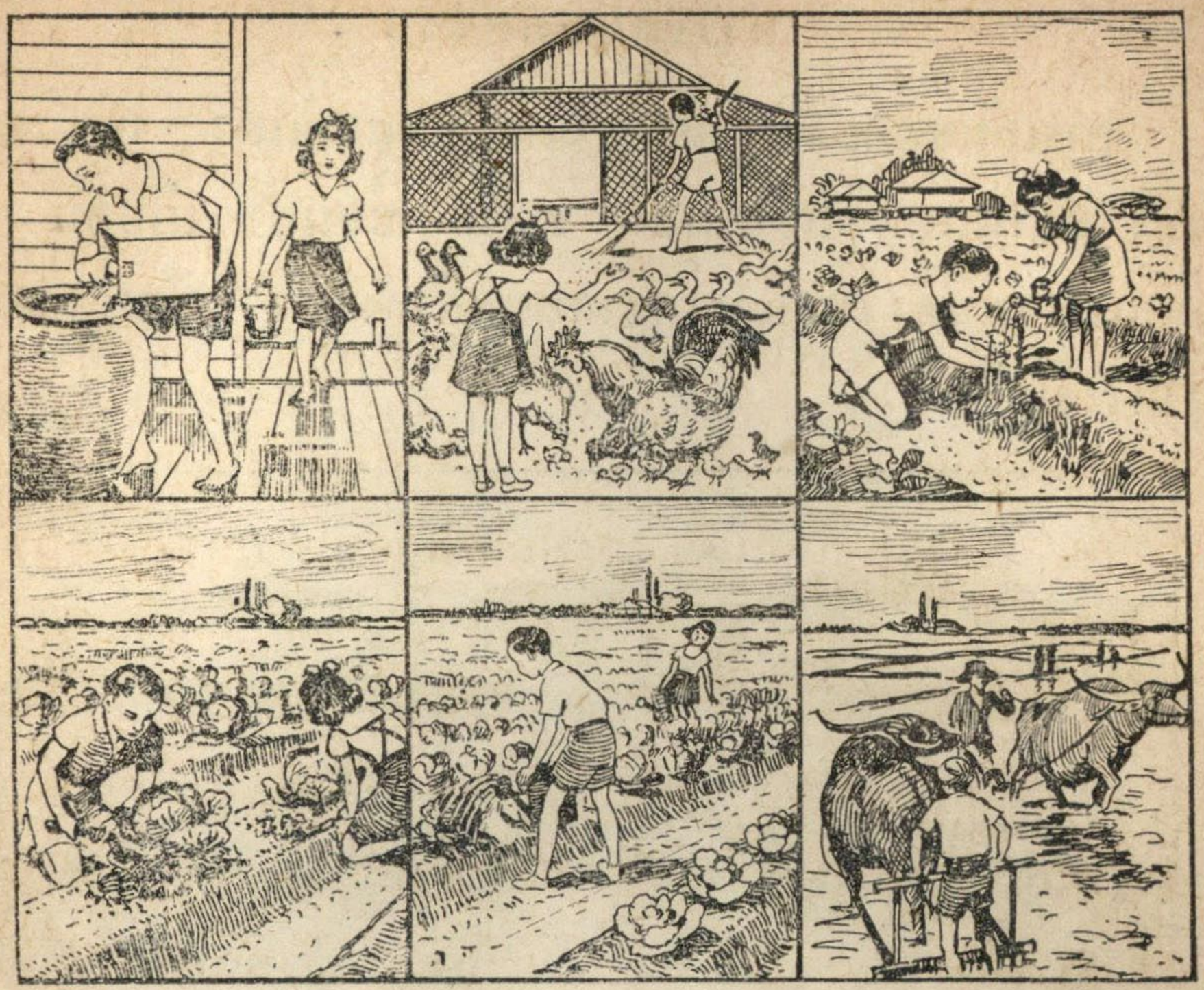
การเล่นออกแรง เด็ก ๆ มักจะชอบอยู่แล้ว เช่นวิ่งเต้นชิงช้า สะพานหก สะพานลิ่น ราวไต่ ซ่อนหา เป็นต้น การออกแรงเช่นนี้ดี เพราะนอกจากออกกำลังแล้ว ยังสนุกสนานทำให้ใจรื่นเริง



การออกกำลัง ผึกดัดตน

ทำงานออกแรง

เด็กบางคนอยู่บ้าน ช่วยพ่อแม่ทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามกำลัง เช่นรดน้ำต้นไม้ หรืองานเบา ๆ อื่น ๆ ที่พ่อแม่ใช้ก็นับว่าเออกกำลังไปในตัว การเดินมาโรงเรียนเวลาเช้า และเดินกลับบ้านเวลาบ่าย ก็เป็นการออกกำลังเหมือนกัน



การงานที่ต้องออกแรง

การเล่นในโรงเรียน

เด็กที่อยู่โรงเรียน พอถึงเวลาเล่น ครูจะพาออกไปเล่น
หรือผึกหัดท่ากายบริหาร เพื่อให้เด็กได้ออกกำลังกาย เพื่อรับ
แสงแดดและอากาศบริสุทธิ์ และเพื่อพักการเรียนชั่วขณะ
เด็ก ๆ ต้องออกไปเล่น ตามระเบียบหรือตามคำสั่งของครู
อย่าเล่นเกะกะนอกคำสั่งครู เพราะเด็ก ๆ ยังไม่รู้จักระวังตัว
จะพลาดพลั้งเป็นอันตรายได้

จรรยาเวลาเล่น

การเล่นต้องมีจรรยาดีและระมัดระวัง อย่าแกล้ง อย่ารังแก อย่าแย่งของเล่นผู้อื่น ระวังอย่าให้พลาดพลั้งถูกผู้อื่นเจ็บหรือเป็นอันตราย เด็กโตกว่าต้องเอ็นดูเด็กเล็ก อย่าวิ่งเต้นหรือทำอะไรเอาแต่ใจตัว จนเด็กเล็กเกรงกลัวไม่กล้าออกเล่น กลัวถูกชนหกล้ม หรือถูกเหยียบ ถูกของเล่นที่เด็กโตขว้างปา

การเล่นถ้าพลาดพลั้งทำให้ผู้อื่นเจ็บ ต้องขอโทษเขา เสียใจที่พลั้งพลาด เห็นผู้อื่นพลั้งพลาดเจ็บตัว ต้องช่วยเขา เมื่อผู้อื่นช่วยเรา เราต้องขอบใจเขา การเล่นอะไรที่ต้องเล่นทีละคนก็ต้องตามลำดับกัน อย่าแย่งกัน

จงออกกำลังกลางแจ้ง

การเล่นหรือการทำงานออกแรง ถ้าหากกระทำกลางแจ้งเช่นกลางสนามก็ยิ่งมีประโยชน์มาก เพราะได้รับแสงแดดและอากาศปลอดโปร่ง แสงแดดมีประโยชน์แก่ร่างกายมาก ทำให้ร่างกายเป็นสุข และบำรุงกระดูกบำรุงฟัน เด็ก ๆ ควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดทุกวัน ๆ ละพอควร ควรเล่นกลางแจ้งเวลาเช้าหรือบ่าย แดดอ่อน เวลากลางวันแดดร้อนมากเกินไป

อย่าออกแรงเหนื่อยมากเกินไป

การเล่นหรือออกกำลังกาย จงกระทำแต่พอเหมาะ อย่าให้มากเกินไปเหนื่อยมากเกินไป พอรู้สึกเหนื่อยควรจะพอและหยุด การออกแรงมากเกินไป เหนื่อยมากเกินไป เหนื่อยแล้วไม่หยุด ขืนทำต่อไป ให้โทษแก่ร่างกายมาก กลับทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อิดโรยมาก เป็นอันตรายต่อหัวใจ บางทีทำให้เจ็บไข้ได้

อย่าออกแรงเร่งมากหรือเกินกำลัง

การเล่นหรือออกกำลัง ต้องทำให้พอเหมาะแก่กำลัง ถ้ารู้ว่าสิ่งใดทำไม่ไหวก็อย่าทำ สิ่งใดหนักยกไม่ไหวอย่ายก ดึงไม่ไหวอย่าดึง แบกไม่ไหวอย่าแบก การขืนทำสิ่งที่ทำไม่ไหว ผู้ใหญ่เรียกว่า “หักแรง” ให้โทษแก่ร่างกายมาก อาจทำให้อวัยวะบางส่วนพิการ

อนึ่งการเล่นหรือออกกำลังกายอย่าเร่งมากเกินไป หรือเร่งเกินความสามารถ เช่นเมื่อรู้สึกว่าวิ่งช้า พยายามจะวิ่งให้เร็ว หรือวิ่งไม่ไหวแล้วแต่ยังไม่หยุดขืนวิ่งต่อไปอีก หรือเร่งทำสิ่งใดให้เร็วให้มากเกินกำลัง เป็นอันตรายแก่ร่างกายมาก อาจทำให้อวัยวะบางส่วนพิการ และมักจะทำให้หัวใจพิการ

การออกแรงเหนื่อยเกินไป มากเกินไป ออกแรงเกินกำลัง หรือเร่งกำลังมากเกินไป เป็นโทษแก่ร่างกายมาก

ภายหลังการออกกำลัง

เมื่อออกกำลังกายมาแล้วใหม่ ๆ กำลังเหนื่อย ร้อน เหงื่อออก ควรจำดังนี้

๑. กำลังร้อน เหนื่อย เหงื่อกำลังออก อย่าปล่อยตัวเปล่าให้ลมโกรก ต้องสวมเสื้อไว้ จนกว่าเหงื่อจะแห้งรู้สึกหายร้อนดีแล้ว

๒. อย่ารีบอาบน้ำ ในขณะที่กำลังรู้สึกร้อนและเหนื่อย เหงื่อกำลังออก ต้องพักรอให้เหงื่อแห้ง และหายร้อนดีแล้ว ถ้าอาบน้ำกำลังร้อนเหงื่อกำลังออกจะเจ็บไข้

๓. อย่าดื่มน้ำมาก ๆ ในขณะเหนื่อยจัด และหอบ ต้องจิบหรือดื่มแต่น้อย ๆ พอชุ่มคอ เมื่อหยุดพักค่อยหายเหนื่อยค่อยหายร้อนและหายหอบดีแล้ว จึงดื่มมาก ๆ ได้

ข้อควรจำ

๑. การออกกำลังกายมีประโยชน์แก่ร่างกายมาก ช่วยให้ร่างกายอยู่เป็นสุข และช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตดี

๒. จงหมั่นออกกำลังกายกลางแจ้ง

๓. อย่าเล่นสิ่งที่เป็นอันตรายตนเองและผู้อื่น

๔. อย่าออกกำลังมากเกินไป เหนื่อยมากเกินไป อย่าออกแรงเกินกำลัง อย่าเร่งกำลังเกินไป

คำถาม

๑. การออกกำลังมีประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไร ?
๒. การเล่นออกแรงมีอะไรบ้าง บอกมาสัก ๔ อย่าง
๓. การทำงานออกแรงมีอะไรบ้าง บอกมาสัก ๔ อย่าง
๔. การเล่นถ้าพลาดพลั้งถูกผู้อื่นควรทำอย่างไร ?
๕. การเล่นถ้าเห็นผู้อื่นพลาดพลั้งเป็นอันตราย ควรทำอย่างไร ?
๖. การออกกำลังกลางแจ้งมีประโยชน์อย่างไร ?
๗. ออกกำลังเหนื่อยมากเกินไปให้โทษอย่างไร ?
๘. การเร่งกำลังออกแรงเกินไปให้โทษอย่างไร ?
๙. การออกแรงที่เรียกว่า “หักแรง” ให้โทษอย่างไร ?

บทที่ ๙

การนอนและการพักผ่อน

การนอนและการพักผ่อนเป็นสิ่งจำเป็น

การงานและการออกกำลัง ถ้าพอเหมาะและทำให้ถูก ช่วยให้ร่างกายเป็นสุข แต่ถ้าทำไม่ถูกและมากเกินไป ก็ให้โทษแก่ร่างกาย เด็กที่ห่วงเล่นมากเกินไป มิใคร่จะได้พักผ่อน มักไม่ใคร่สมบูรณ์ หรืออาจเจ็บไข้ได้ง่าย เราต้องพักผ่อน นอนหลับให้พอเพียงทุกวัน การงานและการเล่าเรียนทำให้ร่างกายเหนื่อย และทำให้จิตต์ใจเหนื่อยด้วย การงานและการเล่าเรียนมากเกินไปให้โทษ ร่างกายต้องมีการ พักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอ

วิธีพักผ่อน

วิธีพักผ่อนมีหลายอย่าง เช่นออกกำลังเหนื่อยแล้ว นั่งพัก หรือนอนพัก จะนั่งโดยลำพังหรือสนทนาสิ่งสนุกรื่นเริงก็ได้ เมื่อได้ทำงานอย่างหนึ่งมาจนเมื่อย เบื่อหน่าย ก็เปลี่ยนเป็นทำสิ่งอื่นที่สนุก หรือเล่นรื่นเริง ดูการเล่นรื่นเริง เมื่อเล่าเรียนนานแล้ว พักออกเดินหรือเล่นเสียบ้าง เช่นนี้เป็นต้น การพักผ่อนที่ดีที่สุด คือการนอนหลับ

การนอนหลับ

การนอนหลับเวลากลางคืน เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด การนอนหลับร่างกายได้พักผ่อน จิตต์ใจก็ได้พักผ่อน ในประเทศร้อนการนอนกลางวันขณะที่กำลังร้อนจัด ก็เป็นการพักผ่อนที่ดี

ประโยชน์ของการนอน

การออกกำลัง และการเรียน ทำให้ร่างกายและจิตต์ใจอ่อนเพลีย ร่างกายบางส่วนสึกหรอ กลางคืนนอนหลับเพื่อให้ร่างกายกลับสดชื่นแข็งแรง จิตต์ใจแจ่มใสขึ้น ส่วนที่สึกหรอก็ได้รับการซ่อมแซม ดังนี้การนอนหลับจึงสำคัญ ยิ่งเด็ก ๆ การนอนหลับยิ่งจำเป็นมาก เพราะร่างกายเด็กกำลังเจริญเติบโต ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้ดีเวลานอนหลับ การนอนหลับช่วยให้เด็กเจริญเติบโตเร็ว และแข็งแรง สมบูรณ์ เด็กๆต้องนอนมาก และนอนให้เพียงพอ

การนอนของเด็ก

เด็ก ๆ ยังมีกำลังน้อย กระดูกอ่อน ถ้าอดนอนมาก ร่างกายจะไม่เจริญเติบโตเต็มที่ เด็กอดนอนมากมักจะผอม เจ็บไข้ง่าย ต่อไปมิใคร่แข็งแรง เด็ก ๆ ต้องนอนมากกว่าผู้ใหญ่ จงสังเกตว่าเด็กอ่อนนอนเกือบตลอดวัน

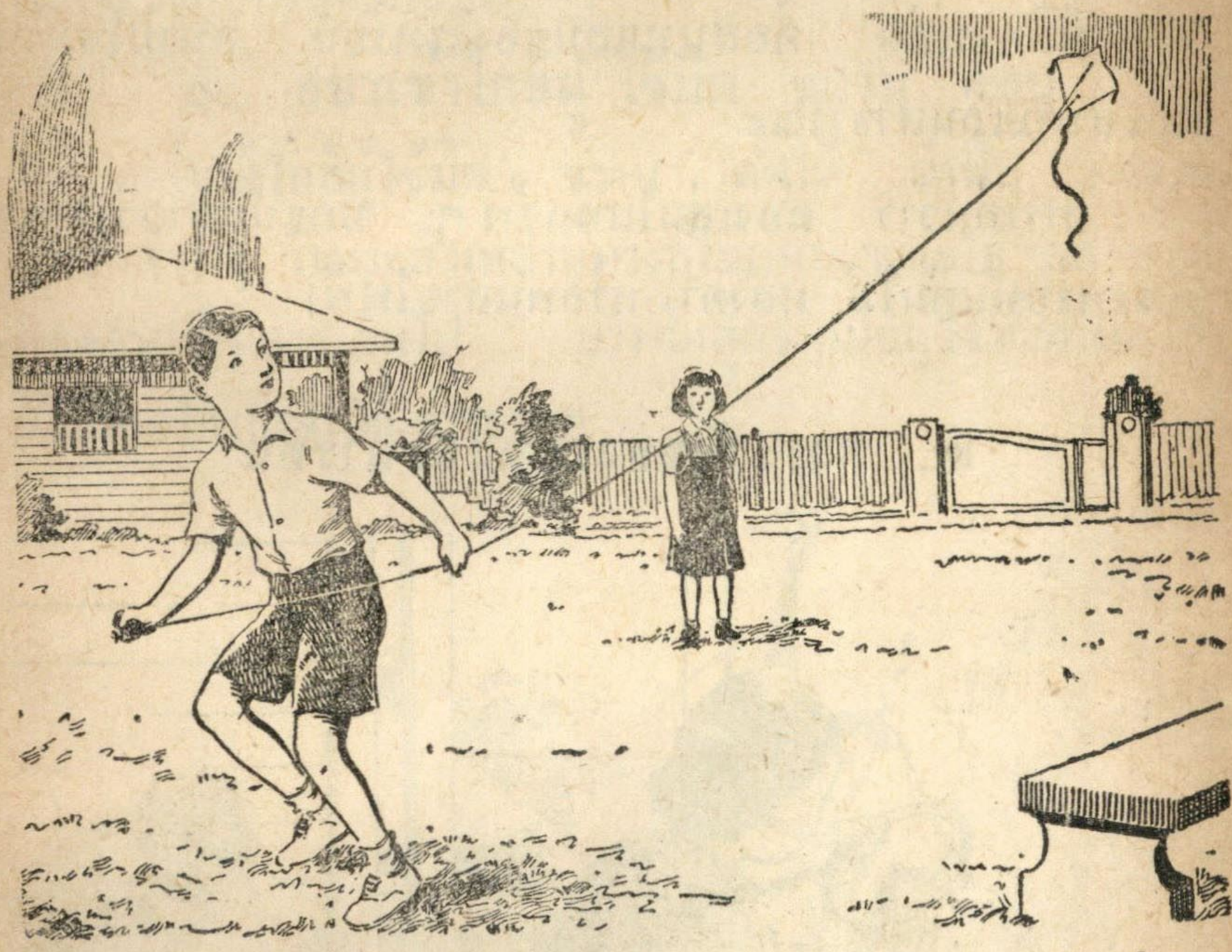
เด็กอายุ	๖-๗	ขวบ	ควรนอนให้ได้คืนละ	๑๑	ชั่วโมง
เด็กอายุ	๘-๙	ขวบ	ควรนอนให้ได้คืนละ	๑๐	ชั่วโมงครึ่ง
เด็กอายุ	๑๐-๑๑	ขวบ	ควรนอนให้ได้คืนละ	๑๐	ชั่วโมง
เด็กอายุ	๑๒-๑๓	ขวบ	ควรนอนให้ได้คืนละ	๙	ชั่วโมงครึ่ง

เด็ก ๆ อย่านอนดึก ควรนอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า อย่านอนตื่นสาย ถ้าเรานอนหลับพอเพียง เมื่อตื่นนอนเช้าจะรู้สึกสดชื่น แข็งแรงดี จิตต์ใจแจ่มใส เรียนหนังสือได้ง่าย จำง่าย

ควรนอนเป็นเวลา

เราจำเป็นต้องนอนให้ได้นาน ตามกำหนดเวลาดังกล่าวแล้วนี้ เราจึงต้องนอนเป็นเวลา มิฉะนั้นอาจจะอยู่ดึกมากไป

บทที่ ๑๑
พึงระวังอุบัติเหตุ
๑. จงเลือกที่เล่น



การเล่นคนเดียวหรือเป็นพวกหมู่ก็ตาม ต้องเลือกที่เล่นเพื่อป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุอันตรายแก่ตน หรือสิ่งของเสียหาย

ไม่ควรเล่นริมทางคนเดินหรือริมถนนใหญ่ เพราะอาจจะถูกคนเดินชน หรือหาบของชน และอาจถูกรถที่แล่นไปมาชนได้

ไม่ควรเล่นในพื้นที่มีเศษกระเบื้องเศษแก้ว หรือก้อนอิฐก้อนหินแง่คม ๆ เกลื่อนกลาดตามพื้น อาจจะบาดหรือตำร่างกาย

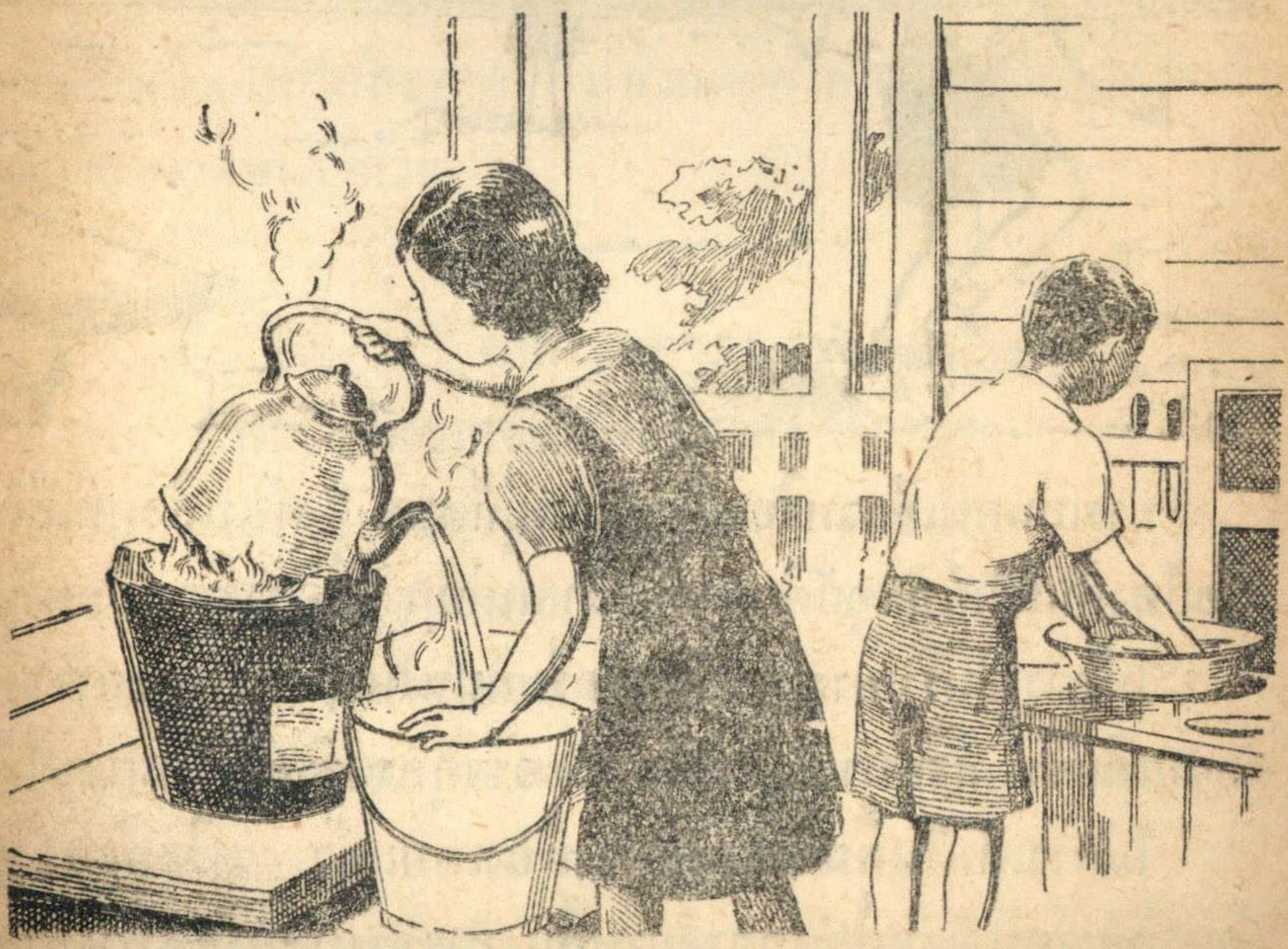
เป็นอันตราย ที่รก ๆ ไม่ควรเล่นอาจถูกสัตว์ร้ายกัดต่อย หรือ อาจถูกสิ่งใดบาดหรือตำ

อย่าเล่นที่ใกล้ บ่อ สระน้ำ ลึก ถ้าพลาดพลั้งตกลงไปและว่ายน้ำไม่เป็น ก็จะเป็นอันตรายมาก

ที่ที่ควรเล่น คือสนามเล่นของโรงเรียน สนามในบ้าน และสนามเล่นสาธารณะ

การเล่นว่าว ต้องเล่นในที่กว้าง ๆ มิฉะนั้นสายว่าวอาจจะระหรือพันต้นไม้ หลังคา หรือพันสายไฟฟ้า

๒. จงระวังของร้อนและน้ำร้อน



การใช้น้ำร้อน หรือยกของร้อนต้องระมัดระวังมาก อย่าให้ล่วกตนหรือผู้อื่น เวลาจะรินน้ำร้อนต้องค่อย ๆ ระมัดระวัง เมื่อจะจับของร้อน เช่น หม้อข้าว หม้อแกง ต้องระวัง เมื่อจะยกของร้อนต้องระวัง ของร้อนที่เป็นน้ำ ๆ ถ้าจะยกเดินต้องระวังหกหรือกะฉอกรด

๓. อย่าเข้าใกล้ผู้ใช้มีด ขวาน จอบ

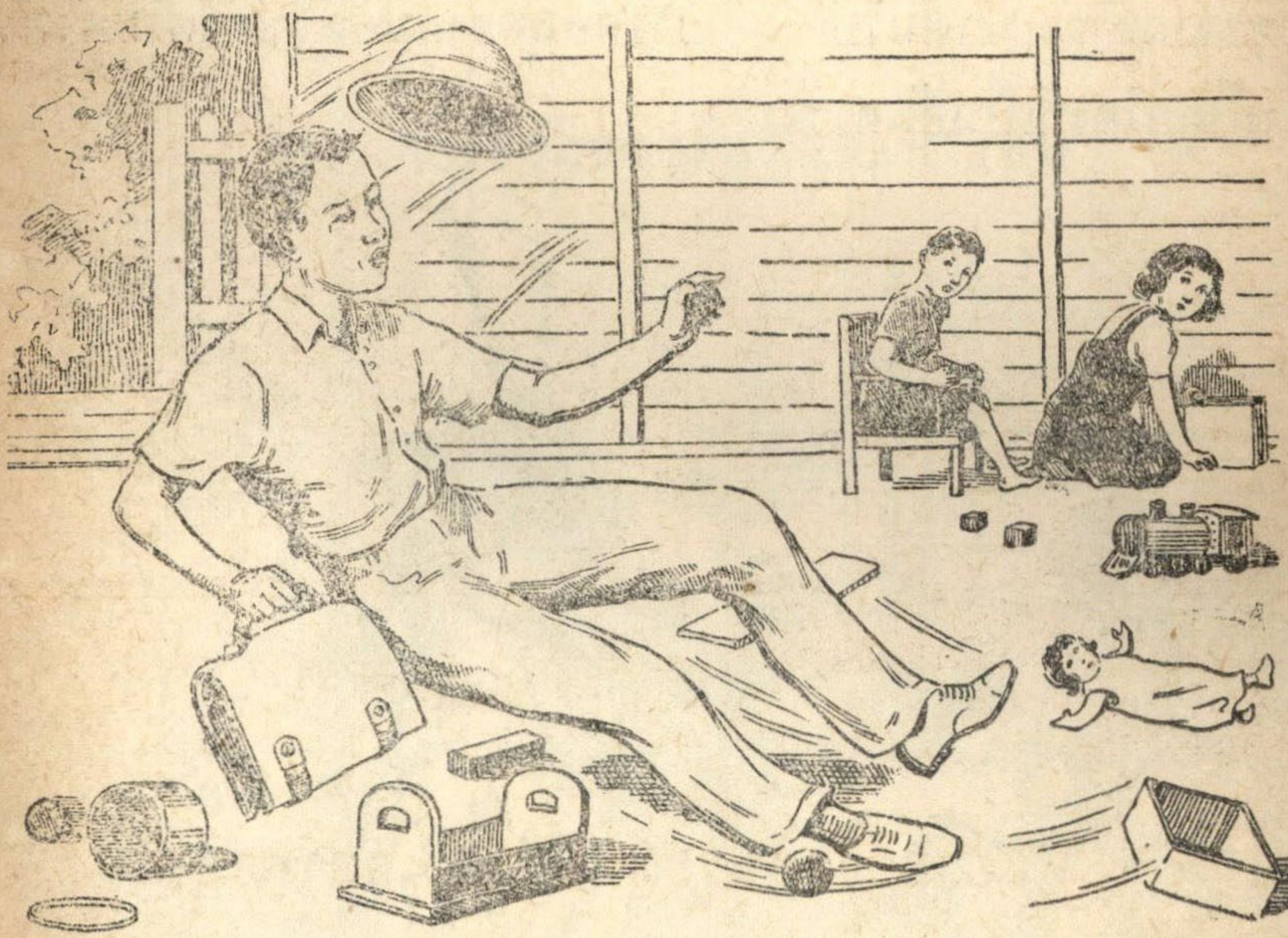
อย่าเข้าใกล้ผู้ใช้มีด ขวาน ตัดไม้ ผ่าฟืน หรือตัดฟันสิ่งต่าง ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้บางทีไม่แน่น ขณะใช้ ๆ อยู่บางทีหลุดจากด้ามกระเด็นไป บางทีหลุดจากมือผู้ใช้ทั้งด้ามทั้งตัว ซึ่งถ้าถูกใครก็เป็นอันตรายมาก

อย่าเข้าใกล้ผู้ใช้มีด ขวาน [๓๐]

การเข้าใกล้ผู้ใช้จอบขุดดินก็ต้องระวัง จอบอาจหลุดจากด้ามได้

๔. จงเก็บของเล่นแล้วให้ดี

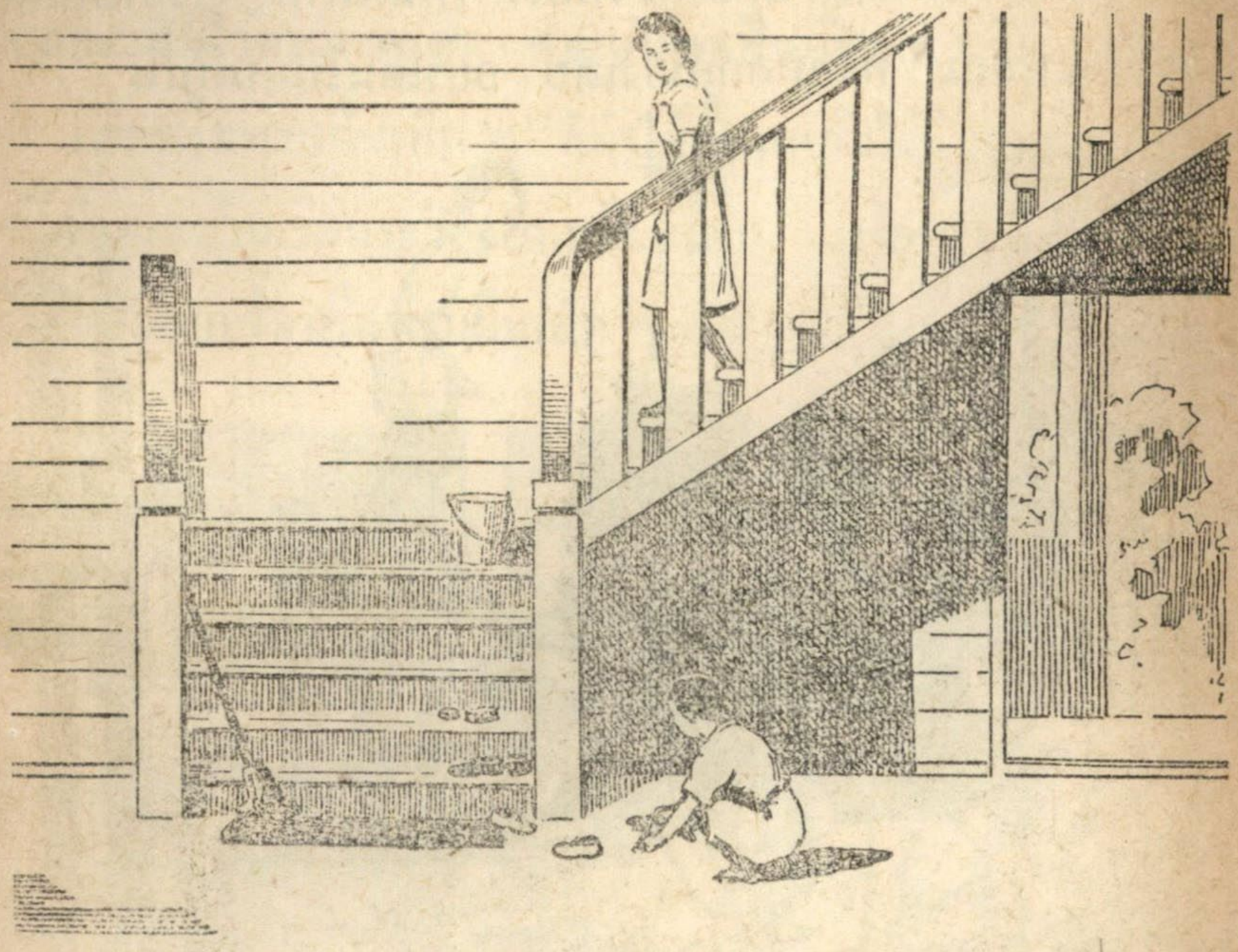
ของเล่นต่าง ๆ เล่นแล้วจงเก็บให้ดี อย่าวางทิ้งเกลื่อนกลาดตามพื้นห้องหรือใกล้ประตู ของเล่นหลาย ๆ อย่างวางเกะกะ อาจทำให้มีผู้สะดุดหรือเหยียบหกล้ม หรือเป็นอันตรายได้ ยิ่งถ้าทิ้งไว้กลางค่ำมองไม่เห็น ก็ทำให้มีผู้สะดุดหรือเหยียบเป็นอันตรายได้ง่าย เพราะฉะนั้นของเล่นต่าง ๆ เมื่อเล่นแล้วจงเก็บให้ดี



๕. อย่าวางของเกะกะขั้นบันได เชิงบันได

ขั้นบันไดไม่ควรวางสิ่งใดไว้ ผู้ขึ้นลงอาจสะดุดหรือเหยียบหกล้ม ตกบันไดเป็นอันตรายได้ เชิงบันไดก็ไม่ควรวาง

สิ่งใดไว้ ผู้ขึ้นลงบางทีไม่ทันสังเกต อาจเหยียบหรือสะดุด ถ้าเราจะขึ้นลงบันไดเราต้องระมัดระวัง อย่ารีบวิ่งขึ้นวิ่งลงจะพลาดตกบันได การขึ้นลงบันไดจงมองดูเท้า ดูขั้นบันไดว่ามีสิ่งใดขวางอยู่หรือเปล่า เด็ก ๆ ถ้าขึ้นลงบันไดสูง ๆ ควรเกาะราวบันไดเสมอ



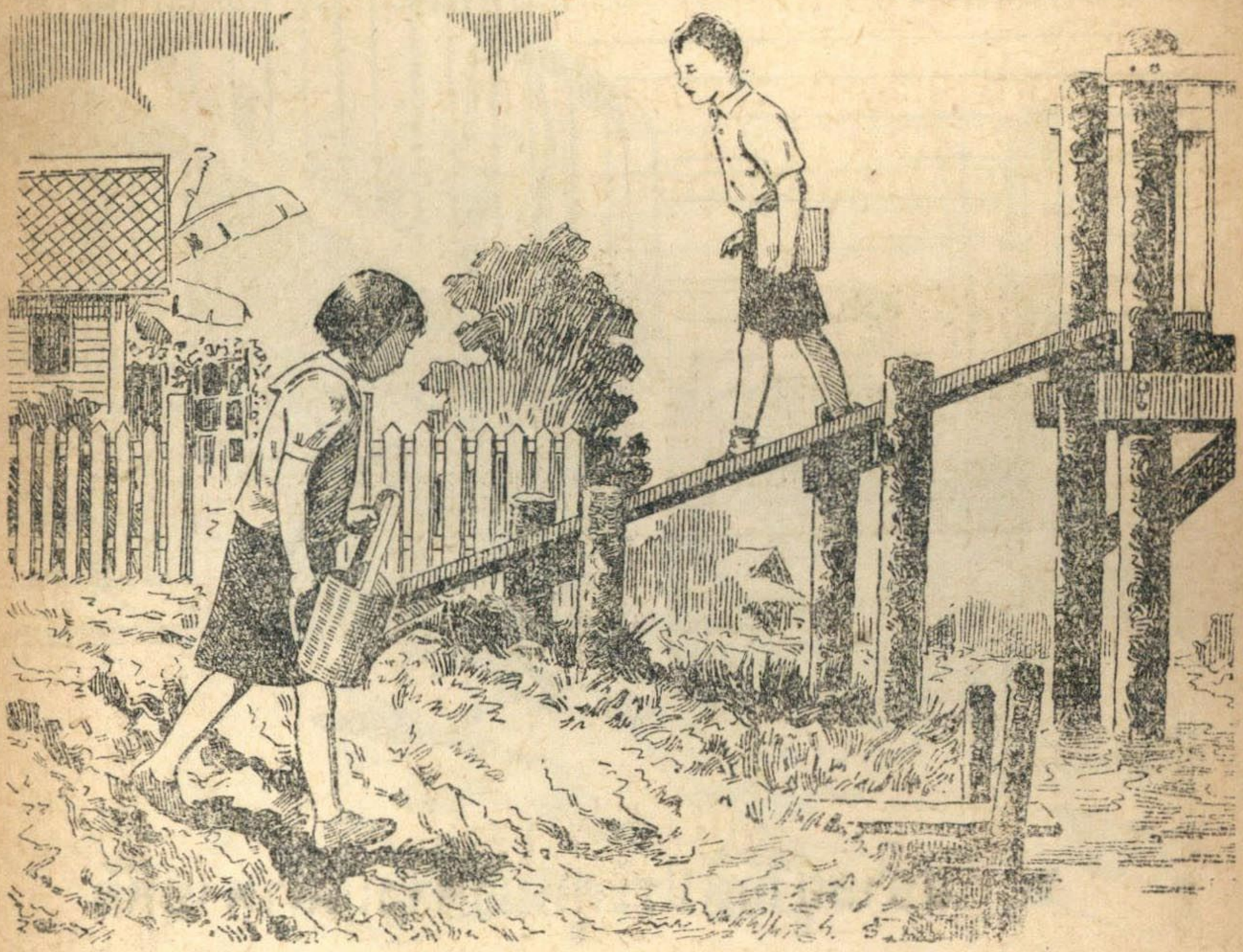
๖. อย่าอยู่ใกล้ประตูหน้าต่างเวลาพายุพัด

เวลาพายุพัดแรงอย่าอยู่ใกล้ประตูหน้าต่าง เพราะบานประตูหน้าต่างอาจถูกลมตีบีดเบียดโดยแรง อาจถูกร่างกายเป็นอันตราย เวลาลมแรงอย่ายืนเกาะกรอบประตูหน้าต่าง ถ้าบาน

ประตูหน้าต่างมิได้สับขอ หรือขอไม่แน่น บานจะตีบิด อาจหนีบนิ้วมือบาดเจ็บเป็นอันตรายมาก

๗. ระวังที่ลื่น ที่เอียงลาด

พื้นกระดานและพื้นลาดปูนซีเมนต์ที่เปียกน้ำ มักจะลื่น ถ้ายิ่งเปียกน้ำเสมอ มีตะไคร่จับยิ่งทำให้ลื่นมาก เวลาเดินต้องระวังจะหกล้ม หรือหลีกเลี่ยงเสีย อย่าเดินไปบนที่นั้น

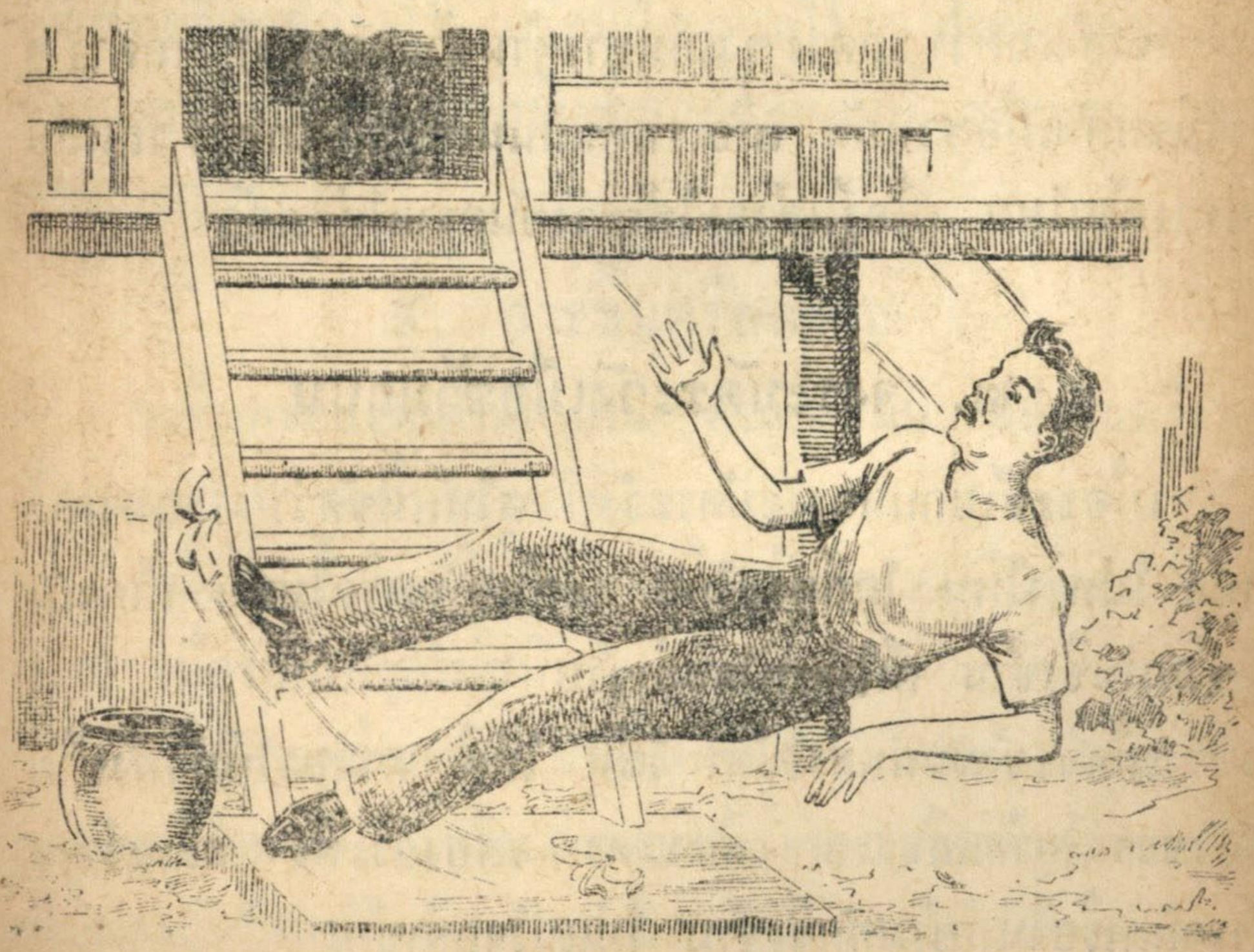


ดินเปียกที่เรียกว่าโคลน ถ้าติดอยู่ที่ใดก็ทำให้ลื่นเหมือนกัน ที่เอียงลาด เช่นสะพาน หรือริมตลิ่ง ริมขอบบ่อสระ ก็มักเดินพลาดลื่นได้ง่าย เวลาเดินต้องระวัง

๙. ระวังสิ่งทำให้ลื่น

เปลือกผลไม้ เช่นเปลือกกล้วย เปลือกแตงโม ถ้าทิ้งไว้ตามทางเดิน หรือบันได ใครเหยียบเข้า ทำให้ลื่นหกล้มได้ง่าย เวลาเดินเด็ก ๆ ต้องดูทาง อย่าเหยียบเปลือกผลไม้ หรือสิ่งใดที่จะทำให้ลื่น และตนเองต้องระวัง อย่าทิ้งเปลือกกล้วย เปลือกผลไม้ไว้ตามทางเดิน ตามบันไดเป็นอันขาด

เสื่อหรือพรมผืนเล็ก ๆ ก็ทำให้ลื่นหกล้มได้ง่ายเหมือนกัน เวลาเดินบนบ้านเรือนระวังอย่าเหยียบเสื่อ หรือพรมผืนเล็ก ๆ อย่าวิ่งเหยียบเสื่อหรือพรมผืนเล็ก ๆ



บทที่ ๑๒

พึงระวังอันตรายในการเดินถนน และการโดยสารรถเรือ

---

๑. จงเดินริมถนน

เมื่อเดินถนนใหญ่ซึ่งมีรถแล่น จงเดินริมถนน ในทางสำหรับคนเดิน อย่าเดินล้ำออกไปในทางรถเดิน เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดจากรถ

จงสังเกตว่า รถต่าง ๆ แล่นทางด้านซ้ายของผู้ขับ รถต่าง ๆ จึงไม่ชนกันเมื่อสวนกัน เมื่อเราเดินถนนเราจงสังเกตว่า รถแล่นไปทางด้านไหน เมื่อรู้แล้วจะได้ระวังอันตรายได้ถูกต้อง

๒. จงระมัดระวังเมื่อข้ามถนน

เมื่อจะข้ามถนนจงระมัดระวัง ดูให้แน่ชัดว่า รถมาทางไหน ไปทางไหน ใกล้หรือไกล จะข้ามทันหรือไม่ทัน ถ้าคะเนว่าข้ามทันจึงข้าม ถ้าไม่แน่ใจอย่าข้าม

เมื่อจะข้ามถนนจงใช้ตา ใช้หู ให้ดี ตามองให้ทั่วทั้งซ้ายและขวา หูฟังเสียงรถ เสียงแตร เสียงกระดิ่ง คะเนว่าจะข้ามทันหรือไม่ ข้ามทันจึงข้าม ไม่แน่ใจอย่าข้าม

๓. จงดูสัญญาณรถที่จะเลี้ยว

รถเมื่อแล่นไปตามถนน ตามธรรมดาต้องแล่นไปทางริมถนนด้านซ้ายมือของคนขับ เมื่อรถจะเลี้ยวทางไหนคนขับจะกางมือออกชี้ไปทางนั้น หรือจะยกสัญญาณข้าง ๆ รถขึ้น เมื่อเดินถนนที่มีรถแล่น เราต้องระมัดระวัง ต้องสังเกตสัญญาณของคนขับรถ จะได้หลบหลีกได้ทันท่วงที

๔. พึงระวังในการโดยสารรถ

การโดยสารรถต่าง ๆ เช่นรถยนต์ประจำทาง รถราง หรือรถไฟ พึงระมัดระวัง เวลารอรถจงยืนรอที่ที่สำหรับรอ (ซึ่งบางทีเขามีที่จัดไว้ หรือมีป้ายบอกไว้) ถ้าต้องรอริมถนน จงยืนรอชิดริมถนน อย่ายืนล้ำออกนอกถนน รถจะชน หรือกีดขวางการจอดรถ

๕. การขึ้นหรือลงรถ

จงขึ้นหรือลงรถด้านภายใน ด้านริมถนน อย่าขึ้นหรือลงด้านนอกถนน รถอื่นจะชนได้

อนึ่ง จงขึ้นรถหรือลงรถ เมื่อรถหยุด อย่ารีบขึ้นรถ หรือลงรถ เมื่อรถยังหยุดไม่สนิท

การขึ้นรถหรือลงรถ ควรขึ้นหรือลงบันไดหลัง ไม่ควรขึ้นหรือลงบันไดหน้า เพราะถึงพลาดพลั้งก็อาจรอดพ้นอันตรายได้ ถ้าขึ้นลงบันไดหน้า ถ้าพลาดพลั้งอาจถูกล้อหลังทับได้

พอถึงกำหนดเวลานอน ต้องรีบเข้านอน จะง่วงหรือไม่ง่วงก็ตาม ถ้าเราหัดทุกวัน ถึงเวลานอนจะง่วงเอง และถึงเวลาตื่นก็จะตื่นเอง ทำให้ได้พักผ่อนพอดีทุกวัน เช่นเด็กอายุ ๙ ขวบ ต้องการนอนคืนละ ๑๐ ชั่วโมงครึ่ง ควรเข้านอนเวลา ๑๙ นาฬิกาครึ่ง และตื่นเวลา ๖ นาฬิกาเช้า

ข้อปฏิบัติในการนอน

๑. ถ่ายบัสสาวะและล้างเท้าให้สะอาดก่อนนอน

๒. แปรงฟันให้สะอาดก่อนนอน

๓. เปลี่ยนใช้เสื้อผ้าสำหรับนอนซึ่งซักไว้สะอาดแล้ว อย่าสวมเสื้อผ้าเปียก หรือเปื้อนเหงื่อไคลนอน อย่าใช้เครื่องนุ่งห่มที่ใช้มาแล้วตลอดวันสวมนอน เสื้อนอนควรเป็นเสื้อหลวม ๆ

๔. ควรเปิดหน้าต่างห้องนอน (ถ้าหน้าต่างมีลูกกรง) เพื่อให้อากาศถ่ายเทสะดวก แต่ไม่ควรให้ลมโกรกแรงมายังที่นอนโดยตรง

๕. ถึงแม้หน้าร้อนก็ควรมีผ้าห่ม เวลาดึกหรือกลางคืนอากาศหนาวจะได้ห่ม

๖. ตื่นนอนแล้วเก็บที่นอนให้เรียบร้อย ล้างหน้า แปรงฟันให้สะอาด หวีผมให้เรียบร้อย

ข้อควรจำ

๑. ร่างกายต้องการพักผ่อน นอนหลับให้พอเพียง

๒. การนอนหลับทำให้เด็กเจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์

๓. เด็ก ๆ ต้องนอนมากกว่าผู้ใหญ่ เด็ก ๖-๗ ขวบ ควรนอนคืนละ ๑๑ ถึง ๑๒ ชั่วโมง

๔. จงแปรงฟัน และล้างเท้าให้สะอาดก่อนนอน

๕. จงเปิดหน้าต่างห้องนอน ให้อากาศในห้องนอนถ่ายเทสะดวก

๖. ตื่นนอนเช้าจง แปรงฟัน ล้างหน้า และหวีผมให้เรียบร้อย

คำถาม

๑. การนอนมีประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไร ?

๒. ถ้านอนพอเพียงตื่นเช้าจะรู้สึกอย่างไร ?

๓. ถ้าอดนอนมากจะเป็นอย่างไร ?

๔. เวลาจะนอนต้องเตรียมตัวอย่างไร ?

๕. ทำไมจึงควรนอนเป็นเวลา ?

๖. วิธีพักผ่อนอื่น ๆ นอกจากการนอนหลับมีอะไรอีกบ้าง ?

ข้อควรทำ

จงนับดูเดี๋ยวนี้ว่าเมื่อคืนเรานอนกี่ชั่วโมง พอเพียงหรือไม่ วันนี้เราหาวนอนบ้างหรือเปล่า

บทที่ ๑๐
โรคบางอย่าง

---

๑. ปวดหัว

การปวดหัวอย่างเดียว เกิดจากเหตุหลายอย่าง เช่น

๑. หัวถูกแดดมากเกินไป วิธีป้องกันต้องใช้หมวกหรือร่มเมื่อออกกลางแดด อย่าให้หัวถูกแดดจัดนาน ๆ

๒. อยู่ในที่อากาศร้อน อบอ้าว และทึบ ลมพัดถ่ายเทไม่ได้ ทำให้ปวดหัวเหมือนกัน วิธีแก้ไขต้องทำที่นั้นให้หายอบอ้าว เช่นเบิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท หรือออกจากที่นั้นไปอยู่ที่ปลอดโปร่ง สดชื่น

๓. เป็นหวัดทำให้ปวดศีรษะ วิธีแก้ต้องรักษาโรคหวัดให้หาย

๔. ท้องผูกทำให้ปวดหัวได้ ต้องระวังอย่าให้ท้องผูกได้ โดยกินอาหารที่ย่อยง่าย ดื่มน้ำสะอาดวันละมาก ๆ กินผักมากๆ และหัดถ่ายอุจจาระทุกวัน อย่างน้อยวันละครั้ง

๕. ท้องเสียทำให้ปวดหัวได้ การรักษาต้องแก้ท้องเสียให้หาย แล้วระวังรักษาท้องต่อไปให้ดี

๖. การอยู่ในที่อับ คนมาก เหม็นควัน กลิ่นบุหรี่ หรือกลิ่นไม่ดีต่าง ๆ ทำให้ปวดหัวได้

๗. พิษโรคบางอย่างทำให้ปวดหัว เช่นหวัด แผลอักเสบเป็นพิษ เป็นผี เป็นโรคในหู ในจมูก โรคตา โรคเส้นประสาท เป็นต้น ถ้ามีการปวดหัวบ่อย ๆ ควรหาหมอตรวจรักษาเสีย

๒. ไข้

การที่ตัวร้อนหรือที่เรียกว่าเป็นไข้นั้น เนื่องจากเหตุหลายอย่าง ธรรมดาเมื่อร่างกายเป็นโรค หรือร่างกายส่วนใดอักเสบ ร่างกายมักเป็นไข้ คือตัวร้อน เหตุที่ทำให้ตัวร้อนเป็นไข้จึงมีมากมายหลายอย่าง เช่น

๑. เมื่อเป็นแผล หรือผื่อักเสบ เหงือกอักเสบ ปวดฟัน เนื่องจากฟันผุ ก็ทำให้เป็นไข้ได้

๒. ท้องเสียหรือท้องผูกทำให้เป็นไข้ เพราะฉะนั้นต้องระวังอาหารการกินให้ดี และถ่ายอุจจาระทุกวัน

๓. เมื่อมีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคทำให้ตัวร้อน

๔. พิษของเชื้อโรค ทำให้ตัวร้อน เป็นไข้

๕. อากาศเปลี่ยนแปลง ทำให้เป็นไข้ ตัวร้อน วิธีป้องกันต้องรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ อย่าให้ร่างกายกระทบร้อนกระทบหนาวโดยทันที ต้องสวมเสื้อผ้าป้องกันความร้อนหนาวให้พอเหมาะอยู่เสมอ ยิ่งเวลาเปลี่ยนฤดูยิ่งต้องระวังมาก

เมื่อเป็นไข้ต้องหาหมอ

เนื่องจากไข้เกิดจากสาเหตุมากมาย ดังเช่นกล่าวแล้ว เมื่อเป็นไข้จึงมิควร คิดเอง รักษาเอง ควรหาหมอที่มีความรู้ เพื่อตรวจดูว่า ไข้นั้นเกิดจากอะไร การรักษาต้องทำตามคำแนะนำของหมอ จงจำว่าเมื่อเป็นไข้มิควรคิดเอง รักษาเอง ต้องหาหมอ อาหารคนไข้ ควรถามหมอว่า ควรกินอย่างไร

๓. ไข้หวัด

ไข้หวัด หรือเรียกว่าเป็นหวัดนั้น มักเกิดเพราะถูกเย็น เช่นถูกฝน ถูกอากาศเย็น ถูกน้ำค้าง บางทีถูกร้อนก็ทำให้เป็นหวัดหรือติดโรคหวัดจากผู้อื่น เพราะผู้เป็นหวัดไอ, จาม, รด หรือเช็ดหวัดปลิวมาในอากาศ เป็นต้น

อาการ ไข้หวัดมีอาการ คัดจมูก ปวดหัว ครั่นตัว ตัวร้อน มีน้ำมูก อาจมีแสบคอ และไอด้วย

วิธีรักษา ๑. ถ้าท้องผูก ให้กินยาถ่าย เช่นดีเกลือ หรือน้ำมันละหุ่ง

๒. กินยาแก้ไข้ ตามคำแนะนำของหมอ

๓. ใช้น้ำมันยูคาลิบตัส ทาคอภายนอก และอก และหยดใส่ผ้าเช็ดหน้าหรือสำลี สูดกลิ่นระเหย

๔. รักษาร่างกายให้อบอุ่นเสมอ นอนพักนิ่งๆ กินอาหารย่อยง่ายและอ่อนๆ เช่นข้าวต้ม ดื่มน้ำสุกอุ่นๆ บ่อยๆ ถ้าเป็นมากๆ ต้องปรึกษาแพทย์

๔. สุกใส

โรคสุกใส หรือชาวบ้านเรียก อีสุกอีใส เป็นโรคติดต่อกันง่าย มักเป็นแก่เด็กๆ มีอาการสำคัญคือ เป็นเม็ดผื่นขึ้นตามร่างกาย กระจายอยู่ทั่วไป บางทีก็เป็นกลุ่มเป็นหมู่ๆ ผื่นนี้ค่อยๆโตกลายเป็นตุ่มหรือเม็ด ข้างในมีน้ำเหลืองใส หรือหนอง เรียกว่าเม็ดสุกใส มักขึ้นมากที่หน้า หลังไหล่ ฝ่ามือและฝ่าเท้า เม็ดสุกใสขึ้นอยู่ราว ๕–๖ วัน ก็เริ่มเหี่ยวหรือยุบไป แล้วตกสะเก็ด บางเม็ดมีแผลเป็นเหลืออยู่

การติดต่อ สุกใสติดต่อกันง่ายมาก โดยถูกต้องกับน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ หรือน้ำเหลืองที่เม็ดสุกใสของผู้ป่วย บางทีก็ติดต่อทางอ้อมโดยไปถูกกับน้ำลาย น้ำมูก เสมหะ น้ำเหลืองหนอง ของผู้ป่วยซึ่งติดอยู่กับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ

การป้องกัน สุกใสติดต่อกันง่ายด้วยวิธีดังกล่าวข้างบนนี้แล้ว เพราะฉะนั้นจงอย่าอยู่ร่วมกับผู้ป่วย อย่าอยู่ใกล้คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคนี้ อย่าถูกน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ น้ำเหลืองน้ำหนอง ของผู้ป่วยทั้งโดยทางตรงทางอ้อม

อย่าใช้เครื่องใช้ต่างๆทุกชะนิด เสื้อ ผ้า เครื่องเล่าเรียนร่วมกับผู้ป่วย เด็กเป็นสุกใสต้องหยุดเรียนอยู่บ้าน

ผู้ป่วยเป็นโรคนี้อย่าพูด ไอ จาม รดหน้าผู้อื่น ไอ หรือจาม ต้องมีผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ควรอยู่ห้องต่างหากมิปะปนกับใคร อย่าใช้ของใช้ร่วมกับผู้อื่น

การรักษา ต้องปรึกษาหมอ

๕. ตาแดง

ตาแดง เป็นเพราะผงหรือฝุ่นเข้าตา ตาถูกลมมาก หรือควันไฟเข้าตา และเป็นเพราะได้รับเชื้อโรคที่ทำให้เป็นตาแดงก็ได้

วิธีป้องกันไม่ให้เป็นโรคตาแดง

ผงเข้าตาอย่าขยี้เป็นอันขาด

๑. อย่าให้ผงฝุ่น, ควันไฟเข้าตา ถ้าสิ่งเหล่านี้เข้าตาต้องรีบล้างออกด้วยยาล้างตา หรือน้ำเย็นที่สะอาดมากก็ได้

๒. อย่าลงเล่นในน้ำสกปรก อย่าให้น้ำสกปรกเข้าตา อย่าให้สิ่งสกปรกใดๆ เข้าตา

๓. อย่าคลุกคลี หรือใช้ของร่วมกับคนเป็นตาแดง เช่นผ้าเช็ดหน้า

การรักษาโรคตาแดง โรคตาแดงถ้าทิ้งไว้นานไม่รักษาจะหายยาก ต้องรีบหาหมอ แล้วควรหาแว่นตาสีมาสวมไว้ เพื่อมิให้เคืองตา ระวังอย่าให้ลมหรือควันบุหรี่เข้าตา

๖. เกลื้อน

โรคเกลื้อนขึ้นตามผิวหนัง เป็นดวงขาวๆ และค่อยๆ ลามต่อไปมากทุกที คนเป็นมากๆ ดูน่าเกลียด โรคนี้ติดต่อได้โดยได้รับเชื้อเกลื้อนจากผู้ที่เป็น

วิธีป้องกันและรักษา

๑. รักษาร่างกายและเสื้อผ้าให้สะอาดอยู่เสมอ
๒. อย่าคลุกคลี หรือใช้เสื้อผ้าร่วมกับผู้ที่เป็นเกลื้อน
๓. เมื่อเป็นเกลื้อนจงรีบหาหมอเพื่อตรวจและรักษา

๗. กลาก

โรคกลากเป็นโรคผิวหนังเหมือนกัน ร้ายกว่าเกลื้อน และน่าเกลียดมากกว่า บางทีขึ้นบนศีรษะ โรคนี้มีอาการคัน มีลักษณะเป็นวง และมีขอบวงสูงสีแดง ลามต่อไปได้ บางทีเป็นหนอง คันมาก

วิธีป้องกัน เช่นเดียวกับป้องกันโรคเกลื้อน และเมื่อเป็นกลากขึ้นจงรีบหาหมอเพื่อตรวจรักษา

๘. คุดทะราด

คุดทะราดเป็นโรคติดต่อเรื้อรังชะนิดหนึ่ง ซึ่งมักเป็นเหตุทำให้ร่างกายพิการ ที่แรกเกิดเป็นเม็ดเป็นตุ่มขึ้นก่อน แล้วต่อไปมีน้ำเหลืองซึมและตกสะเก็ด มีอาการอื่น ๆ สมทบอีกคือ ตัวร้อน ปวดศีรษะ ปวดตามข้อตามกระดูก เวลากลางคืนปวดมาก ถ้าเป็นเด็กบางทีมีอาการลงท้อง แล้วต่อไปเข้าระยะที่สองเกิดเป็นผื่นพุพองตามตัว มีอาการคันบ้างและตกสะเก็ดสีเหลือง บางตุ่มหายไป บางตุ่มเข้าระยะที่สาม คือกลายเป็นแผลลึก หรือบวมเป็นปุ่มโป และอาจทำให้พิการได้ ถ้าไม่รักษาให้ถูกต้อง

การรักษา โรคคุดทะราดเมื่อแรกเป็นหรือเป็นอยู่นาน ๆ จนถึงเป็นหน่อรองพื้นนั้น รักษาให้หายขาดได้ คือไปหาแพทย์ที่สุขศาลา หรือโรงพยาบาลให้แพทย์ทำการรักษา

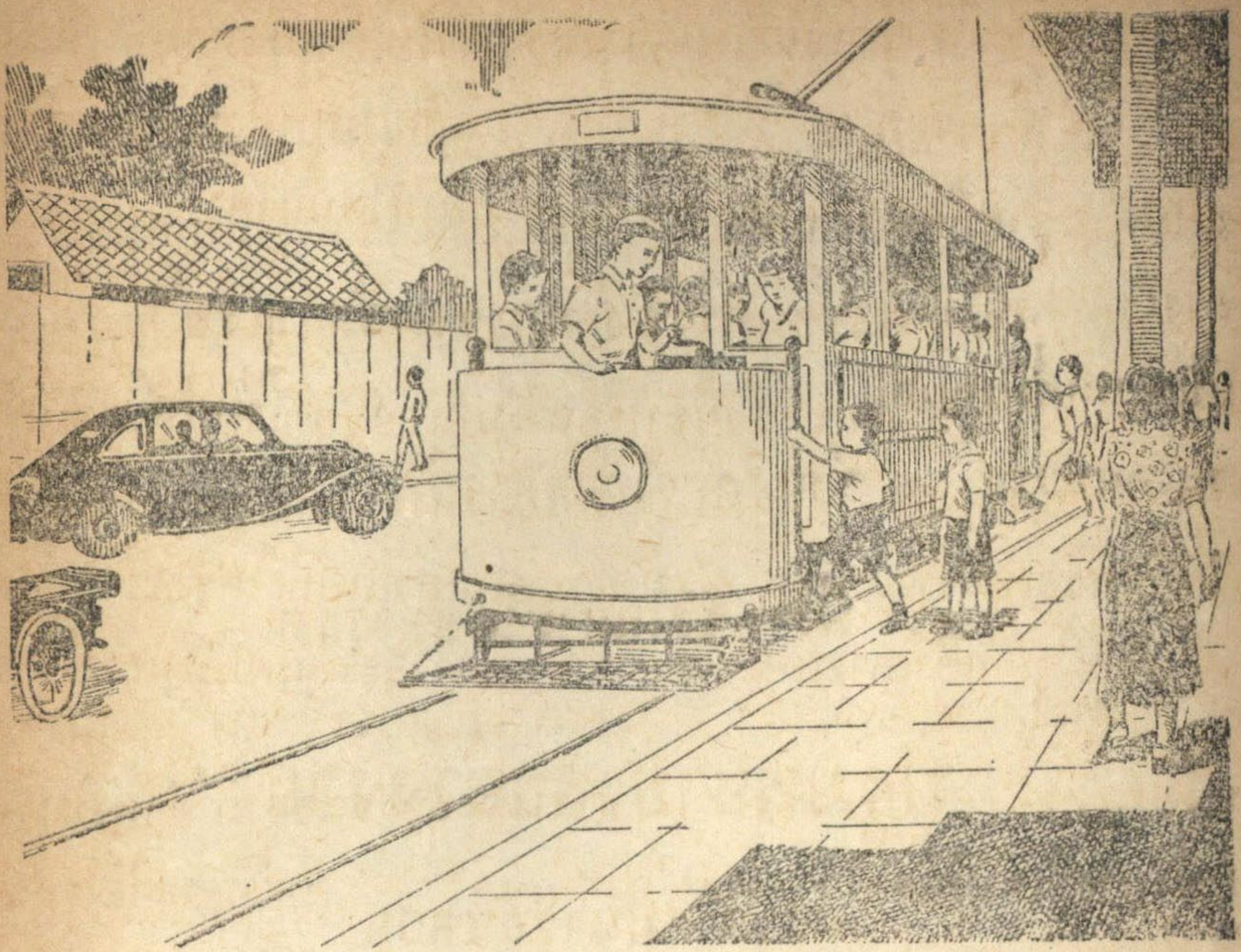
การป้องกัน โรคคุดทะราดติดต่อกันทางบาดแผลเป็นพื้น โดยถูกกับน้ำเหลืองของคนเป็นคุดทะราด หรือแมลงวันซึ่งไปเกาะแผลของคนเป็นคุดทะราดมา แล้วไปเกาะแผลของคนอื่น จะทำให้แผลนั้นกลายเป็นคุดทะราดต่อ ๆ ไป

ฉะนั้น การเป็นบาดแผล แม้แต่เล็กน้อย เพียงแผลถลอกก็ควรระวังให้สะอาดเสมอ บุคคลซึ่งอยู่ในท้องที่ที่มีคุดทะราดชุกชุมต้องชำระล้างร่างกายตลอดถึงมือเท้าให้สะอาดเสมอ และถ้ามีบาดแผลต้องรีบรักษาหายาใส่ พันผ้าปกปิดป้องกันเสียโดยเร็วเช่นล้างแผลให้สะอาด แล้วแต่ะด้วยทิงเจอร์ไอโอดินแล้วใช้ผ้าสะอาดพันไว้ด้วย

คำถามบทที่ ๑๐

๑. ปวดหัวเกิดจากอะไรบอกมาสัก ๓ อย่าง
๒. เป็นไข้เกิดจากอะไรบอกมาสัก ๓ อย่าง
๓. หวัดติดต่อได้อย่างไร ?
๔. สุกใสติดต่อได้อย่างไร ?
๕. โรคตาแดงเป็นเพราะอะไร ? ป้องกันได้อย่างไร ?
๖. กลาก เกลื้อนป้องกันได้อย่างไร ?
๗. คุดทะราดติดต่อได้อย่างไร ? ป้องกันได้อย่างไร ?

๒๐



๖. พึงระวังเมื่ออยู่ในรถโดยสาร

เมื่ออยู่ในรถโดยสารพึงระวัง อย่ายื่น หรือเดินไปมา ขณะรถกำลังแล่น เมื่อรถเปลี่ยนความเร็ว หรือรถหยุด อาจทำให้หกล้ม ถ้าจะเดินหรือยืน จงเดินหรือยืน เมื่อรถหยุด

เมื่ออยู่ในรถโดยสาร อย่ายื่นแขน มือ ศีรษะออกนอกรถ ถ้ารถแล่นใกล้ชิดต้นไม้ หรือเสาไฟฟ้า เสาโทรเลข อาจได้รับอันตรายมาก หรือมิฉะนั้นอาจได้รับอันตรายเมื่อรถสวนหลีกกันใกล้ชิด

เมื่ออยู่ในรถโดยสารอย่ายืนหรือนั่งใกล้ ประตูรถ บันได รถ อย่าพิงประตูรถ ถ้าประตูหลุด เกิดเหตุพลั้งพลาด หรือรถเหวี่ยง อาจพลัดตกรถทางประตูหรือบันไดนั้นได้

๗. พึงระมัดระวังในการโดยสารเรือ

การโดยสารเรือ จงขึ้นหรือลงเมื่อเรือจอดเรียบร้อยดีแล้ว อย่าโดดขึ้นโดดลง ถ้าเราไปในเรือเอียงหรือโคลง อย่าเปลี่ยนที่ไปมาหรือเดินไปมาบ่อย ๆ เมื่อเรือแล่นสู่ที่แคบ หรือเรือเบียดกันมาก ๆ อย่าเกาะแคมเรือ มือและนิ้วจะถูกบีบเป็นอันตราย

ปฐมพยาบาลอย่างง่าย

ถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวก

ถูกไฟหรือถ่านไฟถ้าน้อย เพียงผิวหนังแดงและรู้สึกแสบร้อน ถ้ามีอาการน้อย ให้ใช้ยาที่รัฐบาลทำจำหน่าย ใส่ตามวิธีใช้ที่ฉลาก ถ้าไม่มียาก็ลาดหรือทาด้วยน้ำมัน เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันละหุ่ง น้ำมันถั่ว น้ำมันวาสลิน น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันสลัด แผ่สำลีเป็นแผ่นบีดไว้ แล้วพันผ้าไว้หลวม ๆ หรือใช้สำลีแผ่เป็นแผ่น ชุบน้ำมันดังกล่าวแล้วบีด แล้วใช้สำลีแผ่หนา ๆ บีด พันผ้าไว้หลวม ๆ

ถ้าไฟไหม้มาก จนถึงหนังพองหรือไหม้ อย่ายุ่งกับหนังพองหรือแผลนั้น เมื่อใช้ยาหรือน้ำมันดังกล่าวแล้ว ต้องรีบ

ตามหมอหรือพาไปหาหมอโดยเร็ว ถ้าไฟไหม้ทั้งผ้าต้องค่อย ๆ ตัดผ้าตรงที่ถูกไฟไหม้นั้นออก

น้ำร้อนลวก

พยาบาลอย่างเดียวกับถูกไฟไหม้

แมลงมีพิษต่อย ตะขาบกัด

แมลงมีพิษเช่นแมลงป่องต่อย ต้องดูว่ามีเหล็กในติดอยู่หรือเปล่า ถ้ามีต้องเอาออก วิธีเอาออกจะใช้แหนบคีบออกมา หรือใช้ลูกกุญแจชะนิดปลายมีรู กดให้รูครอบเหล็กในนั้น เหล็กในก็จะหลุดโผล่ออกมา ถ้าตะขาบกัดเขี้ยวติดอยู่ก็ต้องเอาออกก่อน ถ้าไม่มียาโดยฉะเพาะจะใช้หัวหอมสดผ่าบีดแผล หรือถ้ามีแอมโมเนีย ก็ใช้ชุบสำลีบีดแผล ถ้าหาหาอะไรไม่ได้ จะใช้ปูนที่กินกับหมากหรือดินสอพองละลายน้ำทาก็ได้

ถ้ามีอาการมากควรหาหมอ

สุนัขกัด

ถ้าสุนัขกัดต้องระวัง หากเป็นสุนัขบ้าอย่านอนใจ ต้องรีบหาหมอหรือรีบไปสถานเสาวภากรุงเทพ ฯ เพื่อฉีดยาป้องกันโรคกลัวน้ำ สุนัขธรรมดากัดควรพยาบาลดังนี้

๑. ธรรมดาเขี้ยวสุนัขย่อมสกปรก มีเชื้อโรคเป็นอันมากติดอยู่ที่เขี้ยวและน้ำลายสุนัข เพราะฉะนั้นต้องรีบล้างแผล

ให้สะอาด ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคหรือน้ำสุกละลายด่างทับทิม เป็นสีบานเย็นแก่ หรือน้ำสุกกับสะบู่ก็ได้

๒. ใช้สำลีซับแผลให้แห้ง แล้วใช้ยา เช่นทิงเจอร์ไอโอดีนหรือยาแดงเมอคุโรโครมเป็นต้นใส่แผล อย่าใช้ทิงเจอร์ไอโอดีนบีดแผลไว้หนังจะพอง

๓. พันแผลด้วยผ้าสะอาด

๔. ตามหมอหรือพาไปหาหมอเพื่อรักษาต่อไป

๕. การพยาบาลแผลเช่นนี้ต้องการความสะอาดที่สุด มือของผู้พยาบาลต้องสะอาด ผ้า สำลี น้ำ ภาชนะใส่น้ำ ต้องสะอาด และต้องล้างแผลให้สะอาดจริง ๆ

๖. ข้อสำคัญในเรื่องนี้ คือ ต้องรู้ให้ชัดว่าสุนัขนั้นเป็นบ้าหรือเปล่า ถ้ารู้แน่ว่าสุนัขนั้นบ้าหรือสงสัยว่าบ้าต้องรีบไปสถานเสาวภากรุงเทพ ฯ หรือไปหาหมอที่มียาฉีดแก้โรคกลัวน้ำเพื่อจัดการป้องกันรักษาโดยเร็วที่สุด

สำหรับในรายที่สงสัย ถ้าได้จับสุนัขตัวนั้น จะจับเป็นหรือจับตายก็ตาม ไปให้แพทย์ที่กองวิทยาศาสตร์สถานเสาวภากรุงเทพ ฯ ตรวจดูให้รู้ชัดว่าเป็นบ้าจริงหรือเปล่าก็ยิ่งดี จะได้รักษาได้โดยถูกต้อง

แมวข่วน

เล็บของแมวแหลมคมมาก ถ้าข่วนทำให้เป็นแผลลึกยาว ธรรมดาเล็บแมวย่อมสกปรก มีเชื้อโรค

วิธีพยาบาล ทำดังนี้คือ

๑. รีบล้างแผลให้สะอาดด้วยยาฆ่าเชื้อโรค หรือน้ำสุกละลายด่างทับทิมเป็นสีบานเย็น หรือน้ำสุกกับสะบู่ บีบเลือดออกบ้าง เพื่อให้ชะเชื้อโรคออกจากรอยแผล

๒. ซับแผลให้แห้งแล้วใส่ยา เช่นทิงเจอร์ไอโอดิน หรือยาแดงเมอคุโรโครม แล้วใช้ผ้าสะอาดพันไว้

๓. การพยาบาลต้องการความสะอาด และเครื่องใช้สะอาด เช่นเดียวกับการพยาบาลแผลทั่วไป ถ้าเป็นแผลมากต้องหาหมอ

พิมพ์ที่ ไทยวัฒนาพานิช (แผนกการพิมพ์)
เลขที่ ๘๙๑ ถนนพระราม ๑ อำเภอปทุมวัน พระนคร
บุญพริ้ง ต. สุวรรณ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา พ.ศ.๒๔๙๒

เหมาะทั้งครูและนักเรียน

คือ

แบบเรียนที่ไทยวัฒนาพานิช จัดพิมพ์

เวลานี้แพร่หลายในทุกจังหวัด

เพราะตรงตามหลักสูตร เข้าใจง่าย ชัดเจน มีภาพแทรกมาก

กระดาษดี ทำปราณีต ให้ความสดวก ราคาเยาว์