

โครงการสุขศึกษาและพลศึกษา
เรื่อง เด็กไทยสุขภาพดี

โดย

เด็กหญิงกัลยรัตน์ กลมเกลี้ยง

เด็กหญิงศศิณี คำแก้ว

เด็กหญิงสุทธิดา สุภาพมณี

โรงเรียนวัดประเจียด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนประกอบของโครงการสุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เนื่องในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนครั้งที่ ๖๓

ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๖

โครงการสุขศึกษาและพลศึกษา
เรื่อง เด็กไทยสุขภาพดี

โดย

เด็กหญิงกัลยรัตน์ กลมเกลี้ยง

เด็กหญิงศศิณี คำแก้ว

เด็กหญิงสุทธิดา สุภาพมณี

ครูที่ปรึกษา

นางสาวภัทราวรรณ ทองอยู่

นายวินิจ วงศ์ช่วย

โรงเรียนวัดประเจียด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนประกอบของโครงการสุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เนื่องในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนครั้งที่ ๖๓

ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๖

ชื่อโครงการ	เด็กไทยสุขภาพดี
ผู้ศึกษา	เด็กหญิงกัลยรัตน์ กลมเกลี้ยง เด็กหญิงศศิณี คำแก้ว เด็กหญิงสุทธิดา สุภาพมณี
ชั้น	ประถมศึกษาปีที่ ๖
โรงเรียน	วัดประเจียด ตำบลสนามชัย อำเภอสติงพระ จังหวัดสงขลา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑
ปีการศึกษา	๒๕๕๖
ครูที่ปรึกษา	นางสาวภัทราวรรณ ทองอยู่ นายวินิจ วงศ์ช่วย

บทคัดย่อ

โครงการ เด็กไทยสุขภาพดี มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อจัดทำเพจเด็กไทยสุขภาพดีให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้อ่านผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ facebook ๒. เพื่อนำความรู้ด้านสุขภาพจากเพจใน facebook เผยแพร่แก่นักเรียนที่โรงเรียนและให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับที่โรงเรียนไปเผยแพร่แก่ผู้ปกครองที่บ้าน ๓. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้ที่ร่วมกิจกรรม คือ ผู้ที่ใช้บริการเพจใน facebook นักเรียนที่โรงเรียน และผู้ปกครองที่บ้าน ผลการศึกษาพบว่า ๑. ได้สร้างเพจเด็กไทยสุขภาพดีเพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้อ่านผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ facebook ๒. นักเรียนที่โรงเรียนได้รับความรู้ด้านสุขภาพจากเพจใน facebook และนักเรียนได้นำความรู้ที่ได้รับที่โรงเรียนไปเผยแพร่แก่ผู้ปกครองที่บ้าน ๓. ผู้ที่ร่วมกิจกรรม คือ ผู้ที่ใช้บริการเพจใน facebook นักเรียนที่โรงเรียน และผู้ปกครองที่บ้าน มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดี

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ดร.อุดม แก้วสระโร ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดประเจียด นางสาวภัทรารรรณ
ทองอยู่ และ นายวินิจ วงศ์ช่วย ครูที่ปรึกษาโครงการ เพื่อนๆชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ น้องๆ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๕ และผู้ปกครอง

บทที่ ๑

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ปัจจุบันสังคมออนไลน์เข้ามามีความสำคัญในชีวิตประจำวันของคนไทยทุกผู้ทุกวัย ปัจจุบันคนไทยนิยมใช้ facebook เป็นอันดับ ๑ ของโลก ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงจัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อสร้างเพจชื่อเด็กไทยสุขภาพดีใน facebook เพื่อเผยแพร่ความรู้ข่าวสารด้านสุขภาพแก่ผู้ใช้facebook นักเรียนและผู้ปกครอง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อจัดทำเพจเด็กไทยสุขภาพดีให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้อ่านผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ facebook
๒. เพื่อนำความรู้ด้านสุขภาพจากเพจใน facebook เผยแพร่แก่นักเรียนที่โรงเรียนและให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับที่โรงเรียนไปเผยแพร่แก่ผู้ปกครองที่บ้าน
๓. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้ที่ร่วมกิจกรรม คือ ผู้ที่ใช้บริการเพจใน facebook นักเรียนที่โรงเรียนและผู้ปกครองที่บ้าน

สมมติฐาน

๑. ได้สร้างเพจเด็กไทยสุขภาพดีเพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้อ่านผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ facebook
๒. นักเรียนที่โรงเรียนได้รับความรู้ด้านสุขภาพจากเพจใน facebook และนักเรียนได้นำความรู้ที่ได้รับที่โรงเรียนไปเผยแพร่แก่ผู้ปกครองที่บ้าน
๓. ผู้ที่ร่วมกิจกรรม คือ ผู้ที่ใช้บริการเพจใน facebook นักเรียนที่โรงเรียน และผู้ปกครองที่บ้าน มีความพึงพอใจ

ขอบเขตการศึกษา

๑. เพจ เด็กไทยสุขภาพดี คือ เพจที่สร้างขึ้นใน facebook เพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพ เช่น ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ไข้หวัด ไข้หวัดนก ไข้เลือดออก โรคฉี่หนู โรคมือเท้าปาก ยาเสพติด โภชนาการ อาหาร ๕ หมู่ การแปรงฟัน และอื่นๆ
๒. การจัดกิจกรรม หมายถึง การเผยแพร่ความรู้ในเพจ ผ่าน facebook การนำภาพที่เผยแพร่มาจัดป้ายนิเทศเพื่อให้ความรู้แก่นักเรียน การให้นักเรียนนำความรู้ไปถ่ายทอดสู่ผู้ปกครองที่บ้าน
๓. สถานที่ คือ โรงเรียนวัดประเจียด และบ้านนักเรียน
๔. ระยะเวลาในการศึกษาค้นคว้า ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๖

นิยามเชิงปฏิบัติการ

เพื่อให้เข้าใจตรงกันจึงกำหนดคำศัพท์ที่ใช้ในการทดลองดังนี้

๑. เพจ หมายถึง ระบบปฏิบัติการหนึ่งของ facebook

๒. facebook หมายถึง สังคมออนไลน์ขนาดใหญ่ที่เป็นที่นิยมกันในปัจจุบันที่สามารถเผยแพร่

และแชร์ข้อมูลข่าวสารต่างๆ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประโยชน์ต่อตนเอง ประกอบด้วย

๑.๑ มีความสามารถในการสร้างเพจใน facebook

๑.๒ ได้รับความรู้ด้านสุขภาพและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๒. ประโยชน์ต่อผู้อื่น

๒.๑ ได้เผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพสู่สมาชิกใน facebook นักเรียนที่โรงเรียนและผู้ปกครองที่บ้าน

๒.๒ สมาชิกในสังคมออนไลน์ facebook ได้แลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพโดยการแชร์ข้อมูลต่างๆ

๓. ประโยชน์ต่อโรงเรียน ประกอบด้วย

๓.๑ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง

๓.๒ โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้และเผยแพร่ความรู้สู่สังคมภายนอก

๔. ประโยชน์ต่อชุมชน

สมาชิกในชุมชนมีความรู้ด้านสุขภาพและตระหนักถึงความสำคัญเรื่องสุขภาพ

บทที่ ๒ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

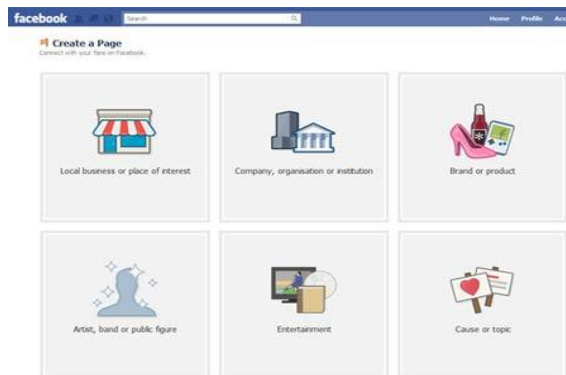
Facebook (เฟสบุ๊ก)

คือ บริการบนอินเทอร์เน็ตบริการหนึ่ง ที่จะทำให้ผู้ใช้สามารถติดต่อสื่อสารและร่วมทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือหลายๆ กิจกรรมกับผู้ใช้ Facebook คนอื่นๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นการตั้งประเด็นถามตอบในเรื่องที่สนใจ โพสต์รูปภาพ โพสต์คลิปวิดีโอ เขียนบทความหรือบล็อก แชทคุยกันแบบสดๆ เล่นเกมส์แบบเป็นกลุ่ม และยังสามารถทำกิจกรรมอื่นๆ ผ่านแอปพลิเคชันเสริม ที่มีอยู่มากมาย ซึ่งแอปพลิเคชันดังกล่าวได้ถูกพัฒนาเข้ามาเพิ่มเติมอยู่เรื่อยๆ จนเรียกได้ว่าเลือกใช้กันทั้งปีก็ไม่หมด

ที่น่าสนใจที่สุดก็คือ Facebook ยังเปิดโอกาสให้เราได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ ทั้งเพื่อนซึ่งเพื่อนเก่าเพื่อนรัก เพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อนร่วมชมรม เพื่อนของเพื่อนของเพื่อน เพื่อนเราคนบ้านเดียวกัน และไม่นานนักเราก็จะได้พบกับเพื่อนใหม่ที่ถูกต้องจริงๆ

<http://fbguide.kapook.com/>

Facebook Face Page สำหรับ ใครที่อยาก สร้าง Facebook Face Page เป็นของตัวเอง เริ่มจาก เข้าไปที่หน้า Create Page ที่นี่ -> <http://www.facebook.com/pages/create.php> หน้าตา จะเป็นแบบนี้



ทาง Facebook จะมีหมวดใหญ่ให้เลือกสร้างได้ถึง ๖ หมวดด้วยกัน ดังนี้

๑. Local Business or Place of interest – ร้านค้า ธุรกิจ หรือ สถานที่สำคัญๆ
๒. Company, Organization or Institution – บริษัท, องค์กร หรือ สถาบันต่างๆ
๓. Brand or Product – แบรินด์สินค้า หรือ ชนิดของสินค้า
๔. Artist, Band or Public Figure – ศิลปิน ดารา วงดนตรี และตัวบุคคล

๕. Entertainment – ประเภทความบันเทิง

๖. Cause of Topic – เรื่องที่น่าสนใจ เช่น เหตุการณ์ใหญ่ อย่าง คนไทยรักชาติ ต่อต้านยาเสพติด

สมมติว่า เราจะเลือกสร้าง หมวดที่ ๓ คือ Brand or Product เราก็คลิก หน้าตาจะเป็นแบบนี้ให้เราเลือก หมวดย่อยๆ อีกรึ



ช่องข้างล่าง ให้ใส่ ชื่อ brands หรือชื่อสินค้า ของเราเข้าไป เลือกเสร็จ ตีถูก ถูก ที่ I agree to the Facebook Pages Terms แล้ว คลิกปุ่ม Get Started เลย แค่นี้ ก็เสร็จแล้ว ที่เหลือคือการปรับแต่งหน้าตามันให้ดูดี เช่น ปรับโลโก้ เชิญเพื่อนมาเป็น Fanpage เรา เท่านั้น Fanpage ของเราก็จะดูดี

<http://mahosot.com/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87-fan-page-facebook.html>

Page หรือ Fanpage คืออะไร ในปัจจุบัน เกือบทุกคนที่ใช้อินเทอร์เน็ตจะรู้จัก Facebook และหลายคนก็เป็นหนึ่งในผู้ใช้งาน Facebook ด้วยเช่นกัน บางคนอาจจะใช้เพื่อหาเพื่อนใหม่ พูดคุย แชร์ หรือระบายอะไรก็ตาม แต่ก็มีอีกหลายท่านที่ใช้ Facebook เพื่อในการนำเสนอแนวคิดหรือประชาสัมพันธ์สินค้าหรือบริการอย่างใดอย่างหนึ่ง ทาง Facebook ได้มีการสร้างพื้นที่ส่วนหนึ่งที่ทำให้เราได้มีโอกาสนำเสนอสิ่งที่เราต้องการจะนำเสนอให้แก่กันทั่วไป ซึ่งทาง Facebook เรียกมันว่า Pages (หน้า)

Page หรือ Fanpage คืออะไร ถ้าจะสรุปง่ายๆ ก็คือ Page เป็นคุณสมบัติหนึ่งของ Facebook ที่มีไว้เพื่อช่วยให้คุณสามารถสร้างพื้นที่ๆหนึ่ง ไว้สำหรับการแสดงความคิดเห็น หรือรวบรวมคนที่ชอบอะไรเหมือนๆ กัน หรือไว้เป็นช่องทางการประชาสัมพันธ์อะไรสักอย่างหนึ่งให้แก่กันทั่วไปได้รับทราบ โดยแยกตัวออกจาก Profile ปกติ

Pages หรือ Fanpage มีคืออะไร ด้วยความที่มันเป็นพื้นที่ไว้สำหรับรวบรวมคนที่คิดหรือทำอะไร เหมือนๆ กัน ทำให้ Fanpage เป็นช่องทางชั้นเยี่ยมในการประชาสัมพันธ์เพื่อให้นักจำนวนมากได้รู้ได้เห็น สิ่งที่เจ้าของแฟนเพจได้แสดงออกมา และเมื่อจำนวนของผู้ใช้งานค่อยๆ เพิ่มขึ้น มันจะกลายเป็นแรงดึงดูดชั้นดีที่ทำให้คนอื่นอีกมากมายเข้ามาเจอ ยกตัวอย่างเช่น Fanpage ของคุณตัน ภาสกรนที (<http://www.facebook.com/tanmaitan>) มีคนถูกใจมากกว่า 1 ล้านคนเลยทีเดียวครับ

<http://www.manacomputers.com/facebook-fanpage-why-popularity/>

โรค มือ เท้า ปาก

เกิดจากเชื้อไวรัสลำไส้ หรือ เอนเทอโรไวรัสหลายชนิด พบได้บ่อยในกลุ่มเด็กทารกและเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี โรคเกิดประปรายตลอดปีแต่จะเพิ่มมากขึ้นในหน้าฝน ซึ่งมักเย็นและชื้น โดยทั่วไปโรคนี้อาการไม่รุนแรง บ้างก็หนักที่โน้มนำให้เกิดการระบอบมาจากความแออัดระบบการถ่ายเทอากาศไม่ดีสุขอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขวิทยาส่วนบุคคลบกพร่อง ส่วนใหญ่มักเกิดตามสถานรับเลี้ยงเด็ก โรงเรียนอนุบาล เป็นต้น

แนวทางการดำเนินงาน ป้องกัน ควบคุม โรค มือ เท้า ปากการดูแลรักษาพยาบาล โรคนี้อาการไม่รุนแรงและหายได้เอง ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะป่วยนานประมาณ ๗-๑๐ วัน เนื่องจากยังไม่มียาด้านไวรัสชนิดนี้โดยเฉพาะจึงใช้การรักษาเพื่อบรรเทาอาการต่างๆ เช่น การใช้ยาลดไข้ ยาแก้ปวด ยาทาแก้ปวดในรายที่มีแผลที่ลิ้นและกระพุ้งแก้มผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็กควรเช็ดตัวผู้ป่วยเพื่อลดไข้เป็นระยะ และให้รับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด ดื่มน้ำ น้ำผลไม้และนอนพักผ่อนมากๆ ถ้าเป็นเด็กอ่อนอาจต้องป้อนนมให้แทนการดูดนม เพื่อลดการปวดแผลในปาก ที่สำคัญคือการป้องกันอาการแทรกซ้อนที่อาจรุนแรงถึงเสียชีวิต ตามปกติโรคนี้อาจไม่รุนแรง และไม่มีอาการแทรกซ้อน แต่ถ้าเกิดจากเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น เอนเทอโรไวรัส ๗๑ อาจทำให้มีอาการรุนแรงได้ จึงควรดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด หากพบมีไข้สูง ซึม ไม่ยอมรับประทานหรือดื่มน้ำอาเจียนบ่อย หอบแขนขาอ่อนแรง ชัก ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที เพราะอาจเกิดอาการแทรกซ้อนจากภาวะสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือน้ำท่วมปอดซึ่งจะรุนแรงจนเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเล็กและเด็กที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องเช่น โรคติดเชื้อเอชไอวี โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวหรือผู้ที่ต้องรับประทานยากดภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

http://beid.ddc.moph.go.th/th_2011/enterovirus.php?g=1&items=567

การรักษาความสะอาดช่องปาก

การแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพ จะประกอบด้วยปัจจัย ๕ ข้อ ดังนี้

ขนแปรง : แปรงสีฟันที่ใช้ควรมีขนแปรงนุ่ม จะช่วยส่งเสริมให้แปรงฟันได้ โดยไม่

ต้องออกแรงมาก สามารถป้องกันการสึกกร่อน และอาการเสียวฟัน ที่อาจเกิดต่อเนื่องได้ การแปรงฟัน โดยแปรงสีฟันที่อ่อนนุ่ม จะช่วยให้ขนแปรงเข้าไปตามซอกฟัน ซึ่งเป็นที่สะสม ของเศษอาหาร และ คราบจุลินทรีย์ได้ อย่างทั่วถึง ทำให้ทำความสะอาดได้ดีกว่า แต่จะต้องปรับอุปนิสัย และความเชื่อที่ว่า แปรงฟันแรงๆ จึงจะสะอาด เปลี่ยนเป็น แปรงฟันด้วยขนแปรงนุ่ม จะสะอาดดีกว่า

บริเวณที่ควรแปรงฟัน : แปรงฟันบริเวณขอบเหงือกเป็นพิเศษ บริเวณขอบเหงือก หรือ รอยต่อระหว่างเหงือกและฟัน จะเป็นส่วนที่คราบจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเหงือกอักเสบ และ โรคฟันผุ สะสมได้ดีที่สุด ดังนั้น จึงเป็นบริเวณที่จะต้องได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษ โดยการทำความสะอาดบริเวณนี้ของเหงือกอย่างทั่วถึง นอกจากนี้ การแปรงฟันโดยใช้ขนแปรงที่อ่อนนุ่มกระทบขอบเหงือกเบาๆยังเป็นการกระตุ้นการทำงานของเหงือกด้วย ในรายที่เหงือกอักเสบ การแปรงฟันบริเวณ ขอบเหงือก อาจมีเลือดออกได้ แต่ถ้าอดทนแปรงต่อไปในบริเวณนั้นอย่างต่อเนื่องอาการเหงือกอักเสบ และเลือดออกขณะแปรงฟันจะลดน้อยลงและหายไปที่สุดในที่สุดภายในเวลาไม่นาน

ด้านของฟันที่ต้องแปรง : แปรงฟันให้ทั่วทุกซี่ฟัน ทั้งด้านนอกและด้านใน ด้านนอก ของฟัน ได้แก่ ด้านแก้ม คนส่วนใหญ่สามารถแปรงให้สะอาดได้ดี จะมีจุดอ่อนก็ตรงกระพุ้งแก้มด้านลึก สุด มักแปรงเข้าไปไม่ค่อยถึง ก็ทำให้ไม่สะอาดได้ และ ด้านในของฟัน ได้แก่ ด้านเพดานปาก สำหรับ ฟันบน หรือด้านบน สำหรับฟันล่าง เป็นส่วนที่แปรงฟันไม่ค่อยถึงที่สุด เพราะว่าทุกด้านของฟัน จะเป็น ที่สะสมคราบจุลินทรีย์ได้เหมือนกัน จึงสมควรจะได้รับการทำความสะอาดเท่ากัน ทั้งด้านนอก และ ด้านในของฟันทุกซี่ในปาก การแปรงฟันที่ดีจึงต้องแปรงซ้ำๆ และทั่วถึง

เวลาที่ใช้ : แปรงฟันให้นาน ครั้งละประมาณ ๒ นาที เพราะโดยปกติแล้ว ความยาว ของแปรงสีฟัน จะครอบคลุมฟันได้ครั้งละ ๒-๓ ซี่ ในขณะที่ฟันน้ำนมมี ๒๐ ซี่ และฟันถาวรมี ๓๒ ซี่ ซึ่งได้รับการแปรงฟันทั้งด้านนอก และด้านในทุกอย่างทั่วถึง จะใช้เวลาประมาณ ๒ นาทีขึ้นไป ดังนั้น การแปรงฟันอย่างรีบร้อน จะแปรงได้ไม่ทั่วถึง และไม่สะอาดเพียงพอ

ยาสีฟัน : แปรงฟันอย่างสม่ำเสมอ ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ยาสีฟันที่ดี จะต้องมีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ในการป้องกันโรคฟันผุ และการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ควร จะต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เพื่อให้มีประสิทธิภาพ ในการต่อต้านโรคฟันผุ ได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้การแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ในเวลาประมาณ ๒ นาที จะเป็นเวลาที่เหมาะสม สำหรับ การเกิดปฏิกิริยา ป้องกันฟันผุของฟลูออไรด์ด้วย

<http://student.mahidol.ac.th/~u4809013/teethbrush.htm>

โรคฉี่หนู

โรคฉี่หนู หรือเลปโตสไปโรซิส เรียกสั้น ๆ ว่าเลปโต หนูเป็นตัวการหลักในการแพร่เชื้อจึงทำให้เราเรียกโรคนี้ว่า “โรคฉี่หนู” แต่เชื้อโรคสาเหตุนี้พบปนอยู่ในปัสสาวะของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมหลายชนิด เช่น หนู สุนัข แมว โค แพะ แกะ กระบือ ผู้ติดเชื้อโรคนี้ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง น้อยรายที่จะมีอาการรุนแรง แต่ไม่ทันอาจเสียชีวิต อาการแยกจากอาการไข้อื่น ๆ แต่ในรายที่รุนแรงมักมีไข้สูง เลือดออกง่าย (คล้ายไข้เลือดออก) ตัวเหลือง ตาเหลือง อาจมีไตอักเสบและเสียชีวิตเพราะไตวายหรือเลือดออกในปอด โรคฉี่หนูเป็นโรคติดต่อจากสัตว์สู่คนที่พบได้ทั่วโลก โดยเฉพาะในเขตร้อนชื้นรวมทั้งประเทศไทยซึ่งถือเป็นโรคประจำถิ่น โดยพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย โดยเฉพาะในแถบภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สาเหตุของโรคฉี่หนู และการติดต่อ เชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคฉี่หนูเป็นเชื้อแบคทีเรีย จะแสดงอาการในช่วง ๔-๑๕ วันหลังรับเชื้อ การติดต่อสู่คนของโรคฉี่หนูเกิดจากการสัมผัสโดยตรงกับปัสสาวะของสัตว์ที่มีเชื้อ หรือสัมผัสโดยอ้อมผ่านทางสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะแหล่งน้ำขัง ที่ชื้นแฉะ เช่น ดินโคลนใกล้แหล่งน้ำ น้ำตก แม่น้ำลำคลอง หรือน้ำที่ท่วมขังอยู่หลังอุทกภัย

อาการของโรคฉี่หนู ระยะฟักตัว หลังเชื้อเข้าสู่ร่างกาย จะมีระยะเวลาตั้งแต่ ๓ ถึง ๓๐ วัน เฉลี่ยประมาณ ๕ ถึง ๑๔ วัน จึงจะแสดงอาการ ผู้ที่ได้รับเชื้ออาจมีอาการแตกต่างกันไปตั้งแต่ไม่มีอาการ มีอาการน้อย อาการรุนแรงมาก จนถึงขั้นเสียชีวิต เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะไปตามกระแสเลือดแล้วกระจายเข้าสู่อวัยวะต่างๆ ที่สำคัญคือ ไต ตับ ปอด น้ำไขสันหลัง หัวใจ เป็นต้น ในระยะแรกอาการส่วนใหญ่มักไม่จำเพาะ อาจคล้ายคลึงกับโรคติดเชื้ออื่น เช่น ไข้เลือดออก มาลาเรีย ไข้หวัดใหญ่ ไข้รากสาดใหญ่ ในช่วงแรกจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะคล้ายกับไข้หวัดธรรมดา แต่ถ้าไม่มีน้ำมูก ไม่ไอ ไม่เจ็บคอก็ควรสงสัยไว้ก่อนว่าจะมีโอกาสติดโรคที่ระบาดในช่วงน้ำท่วม

<http://www.chulapedia.chula.ac.th/index.php/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%89%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B9>

ความสำคัญของการอาหาร

ความหมายของอาหาร สิ่งที่มีมนุษย์กิน ดื่มหรือรับเข้าร่างกายโดยไม่มีพิษแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอและทำให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกายดำเนินการไปอย่างปกติซึ่งรวมถึงน้ำด้วย ดังนั้นอาหารประจำวันของมนุษย์จึงจำเป็นต้องประกอบด้วยอาหารหลายๆ อย่าง เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน อาหารจำเป็นได้ทั้งของแข็งของเหลวหรือก๊าซ เช่น อากาศที่เราหายใจเข้าไป เลือด น้ำเกลือหรือยาฉีดที่แพทย์จัดให้ก็นับว่าเป็นอาหารด้วย

<http://ahan-food5.ueuo.com/neuha/kwamsomkan.htm>

ธงโภชนาการ

Nutrition Flag จัดทำขึ้นเพื่อเป็นภาพจำลองการแนะนำการบริโภคอาหารของคนไทย โดยมีพื้นฐานมาจาก "ข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย" หรือ โภชนบัญญัติ ๕ ประการ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่หวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/webbook/food1.html>

โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออกเป็น โรคติดต่อที่เกิดจากยุงลายตัวเมียบินไปกัดคนที่ป่วยเป็นไข้เลือดออก โดยเฉพาะช่วงที่มีไข้สูง เชื้อไวรัสแดงก็จะเพิ่มจำนวนในตัวยุงประมาณ ๘-๑๐ วัน เชื้อไวรัสแดงก็จะไปที่ผนังกระเพาะและต่อมน้ำลายของยุง เมื่อยุงกัดคนก็จะแพร่เชื้อสู่คน เชื้อจะอยู่ในร่างกายคนประมาณ ๒-๗ วันในช่วงที่มีไข้ หากยุงกัดคนในช่วงนี้ก็จะรับเชื้อไวรัสมาแพร่ให้กับคนอื่น ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นเด็ก โรคนี้ระบาดในฤดูฝน ยุงลายชอบออกหากินในเวลากลางวันตามบ้านเรือนและโรงเรียน ชอบวางไข่ตามภาชนะที่มีน้ำขัง เช่นยางรถยนต์ กะลา กระป๋อง จานรองขาตู้กับข้าว แต่ไม่ชอบวางไข่ในท่อน้ำ หัวขี้ หนอง คลอง บึง

อาการของไข้เลือดออกไม่จำเพาะ อาการมีได้หลายอย่าง ในเด็กอาจจะมีเพียงอาการไข้และผื่น ผู้ใหญ่อาจจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดตามตัว ปวดกระบอกตา ปวดกล้ามเนื้อ หากไม่คิดโรคนี้อาจจะทำให้การรักษาช้า ผู้ป่วยอาจจะเสียชีวิต ลักษณะที่สำคัญของไข้เลือดออกคือ ไข้สูงเฉียบพลันประมาณ ๒-๗ วัน เบื่ออาหาร หน้าแดง ปวดศีรษะ ร่วมกับอาการคลื่นไส้ อาเจียน และมีอาการปวดท้องร่วมด้วย บางรายอาจจะมีจุดเลือดสีแดงออกตามลำตัว แขนขา อาจจะมีเลือดกำเดาไหล เลือดออกตามไรฟัน และถ่ายอุจจาระดำเนื่องจากเลือดออกในทางเดินอาหาร และอาจจะช็อค ในรายที่ช็อคจะสังเกตเมื่อไข้ลง ผู้ป่วยกลับแยลง ซึม มือเท้าเย็น เหงื่อออก หมดสติ และอาจจะเสียชีวิต

การรักษา ไม่มีการรักษาเฉพาะสำหรับโรคไข้เลือดออก การรักษาเพียงระดับประคองอย่างใกล้ชิด โดยการเฝ้าระวังภาวะช็อก และเลือดออก และการให้สารน้ำอย่างเหมาะสมก็จะทำให้อัตราการเสียชีวิตลดลงต่ำกว่าร้อยละ ๑

อาการของโรคติดเชื้อไข้เลือดออก ผู้ป่วยที่ติดเชื้อไข้เลือดออกอาจจะไม่มีอาการ หรือมีอาการเพียงเล็กน้อย หรืออาจจะเกิดอาการรุนแรงจนเสียชีวิต เมื่อหายร่างกายจะมีภูมิต่อเชือนั้นตลอดชีวิต ความรุนแรงของการติดเชื้อขึ้นกับอายุ ภาวะภูมิคุ้มกัน และความรุนแรงของเชื้อ

http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/infectious/dhf.htm#.UfxzLvTnn1Q

โรคไขหวัดนก

โรคไขหวัดนก หรือโรคไขหวัดใหญ่สัตว์ปีก เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ชนิดเอ แบ่งออกได้เป็นไขหวัดนกชนิดรุนแรง และชนิดไม่รุนแรง สายพันธุ์ที่มักจะทำให้เกิดโรคนกและมีความรุนแรงได้แก่ สายพันธุ์ H5 และ H7 ซึ่งเชือนี้สามารถแพร่ระบาดกันได้ในหมู่สัตว์ปีกทุกชนิด โดยทั่วไปเชื้อไขหวัดนกนี้มักระบาดในช่วงฤดูหนาว

การรักษาโรคไขหวัดนก ผู้ที่ติดเชื้อไขหวัดนกแล้ว สามารถรักษาโดยการให้ยาต้านไวรัส Oseltamivir หรือชื่อทางการค้าว่า Tamiflu ภายใน ๔๘ ชั่วโมงหลังเริ่มมีอาการป่วย และทานติดต่อกันนาน ๕ วัน ร่วมกับการรักษาตามอาการ และการใช้เครื่องช่วยหายใจชนิดความถี่สูง จะให้ผลการรักษาดี ขณะที่ประเทศสหรัฐอเมริกาสามารถผลิตวัคซีนไขหวัดนกตัวแรกได้ เมื่อ ปี พ.ศ.๒๕๕๐ เช่นเดียวกับประเทศจีนที่ได้ผลิตวัคซีนไขหวัดนกขึ้นและได้ทดลองใช้กับอาสาสมัคร ซึ่งยืนยันว่าได้ผลดี

การทำลายเชื้อ ไขหวัดนก เชื้อไขหวัดนกสามารถทำลายได้ด้วยความร้อน ดังนั้นหากต้องการปรุงอาหารจากสัตว์ปีกควรจะใช้อุณหภูมิ ๗๐ องศาเซลเซียสขึ้นไป นอกจากนี้การทำความสะอาดบ้านเรือนด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อกลุ่มน้ำยาฟอกขาวที่เจือจาง หรือผงซักฟอกก็สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ หากเป็นสถานที่เลี้ยงสัตว์เช่น ฟาร์ม โรงเรือน ควรใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ ประเภทคลอรีน ควอเตอร์แอมโมเนียม และ กลูตาราลดีไฮด์ ทำความสะอาด

<http://hilight.kapook.com/view/31022>

บทที่ ๓
อุปกรณ์และวิธีดำเนินการ

อุปกรณ์

๑. คอมพิวเตอร์ที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต
๒. เครื่องพรีนทร์
๓. กระดาษ
๔. ขอรางวัล

วิธีการดำเนินการ

๑. สมัคร hotmail
๒. นำ hotmail ไปสมัคร facebook
๓. สร้างเพจใน facebook
๔. หาภาพที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพจาก google มาโพสต์ในเพจ
๕. เชิญสมาชิกในfacebook ภูเก็ต
๖. พิมพ์ภาพจากเพจเพื่อนำไปจัดป้ายนิเทศให้ความรู้แก่นักเรียน
๗. จัดกิจกรรมตอบคำถามความรู้จากป้ายนิเทศเพื่อชิงรางวัล
๘. นำความรู้ที่ได้จากโรงเรียนไปเผยแพร่แก่ผู้ปกครองที่บ้าน
๑๐. ให้นักเรียนทำแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจ

บทที่ ๔

ผลการดำเนินการ

ผลการศึกษา

๑. ได้สร้างเพจเด็กไทยสุขภาพดีเพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้อ่านผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ facebook

๒. นักเรียนที่โรงเรียนได้รับความรู้ด้านสุขภาพจากเพจใน facebook และนักเรียนได้นำความรู้ที่ได้รับที่โรงเรียนไปเผยแพร่แก่ผู้ปกครองที่บ้าน

๓. ผู้ที่ร่วมกิจกรรม คือ ผู้ที่ใช้บริการเพจใน facebook นักเรียนที่โรงเรียน และผู้ปกครองที่บ้าน มีความพึงพอใจในระดับดี

บทที่ ๕

สรุปผลการดำเนินการ/อภิปรายผลการดำเนินการ

สรุปผลการศึกษา

๑. ได้สร้างเพจเด็กไทยสุขภาพดีเพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้อ่านผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ facebook

๒. นักเรียนที่โรงเรียนได้รับความรู้ด้านสุขภาพจากเพจใน facebook และนักเรียนได้นำความรู้ที่ได้รับที่โรงเรียนไปเผยแพร่แก่ผู้ปกครองที่บ้าน

๓. ผู้ที่ร่วมกิจกรรม คือ ผู้ที่ใช้บริการเพจใน facebook นักเรียนที่โรงเรียน และผู้ปกครองที่บ้าน มีความพึงพอใจในระดับดี

ประโยชน์

๑. ได้ความรู้ในการทำโครงการ
๒. ได้ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน
๓. ได้ลงมือปฏิบัติจริง
๔. ได้ความรู้ในการสมัคร hotmail การสมัคร facebook และการสร้างเพจใน facebook
๕. ได้รับความรู้ด้านสุขภาพและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๖. ได้เผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพสู่สมาชิกใน facebook นักเรียนที่โรงเรียนและผู้ปกครองที่บ้าน
๗. สมาชิกในสังคมออนไลน์ facebook ได้แลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพโดยการแชร์ข้อมูลต่างๆ
๘. สมาชิกในชุมชนมีความรู้ด้านสุขภาพและตระหนักถึงความสำคัญเรื่องสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

๑. โปสเตอร์ในเพจอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ
๒. จัดป้ายนิเทศสม่ำเสมอ

บรรณานุกรม

<http://ahan-food5.ueuo.com/neuha/kwamsomkan.htm>

http://beid.ddc.moph.go.th/th_2011/enterovirus.php?g=1&items=567

<http://fbguide.kapook.com/>

<http://hilight.kapook.com/view/31022>

<http://mahosot.com/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87-fan-page-facebook.html>

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/webbook/food1.html>

<http://student.mahidol.ac.th/~u4809013/teethbrush.htm>

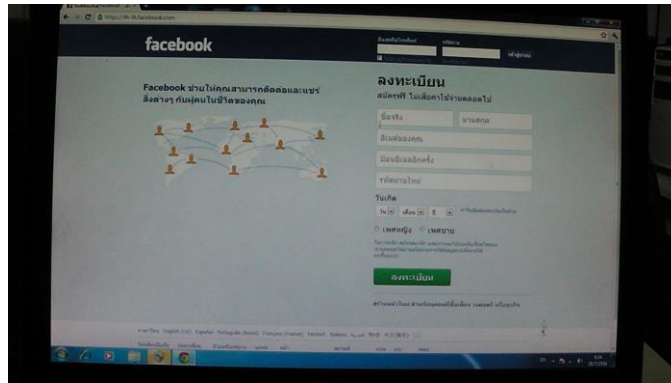
<http://www.chulapedia.chula.ac.th/index.php/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%89%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B9>

<http://www.manacomputers.com/facebook-fanpage-why-popularity/>

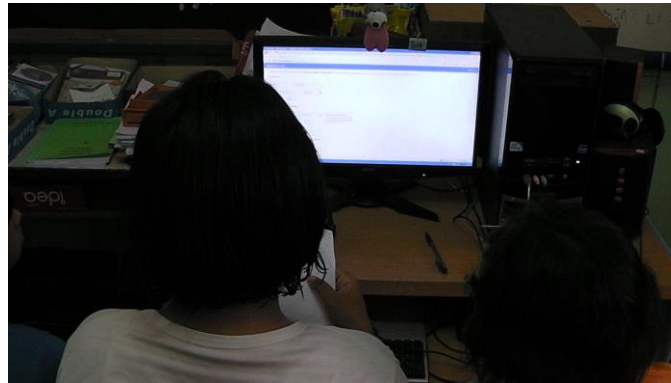
http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/infectious/dhf.htm#.UfxzLvTnn1Q

ภาคผนวก

ภาพถ่าย



สร้างเพจ



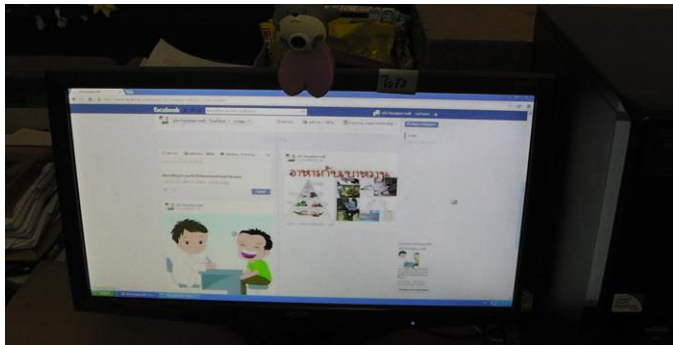
สร้างเพจ



สร้างเพจ



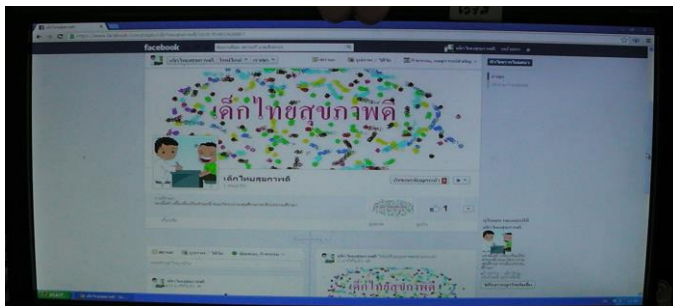
สร้างเพจ



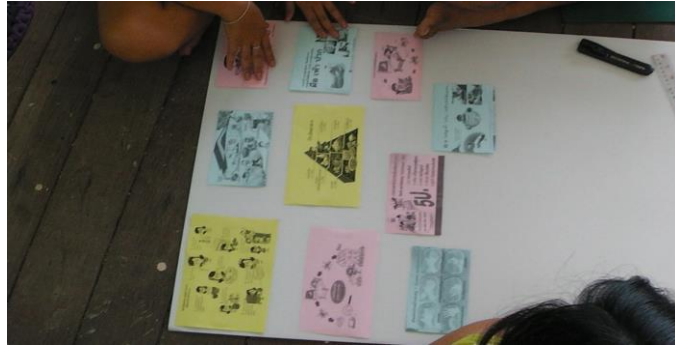
หาภาพลงในเพจ



หาภาพลงในเพจ



หาภาพลงในเพจ



นำภาพจากเพจมาทำบอร์ด



นำภาพจากเพจมาทำบอร์ด



บอร์ดให้ความรู้



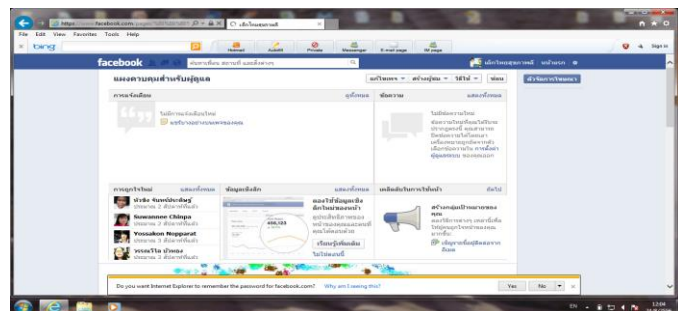
น้องๆอ่านบอร์ดให้ความรู้



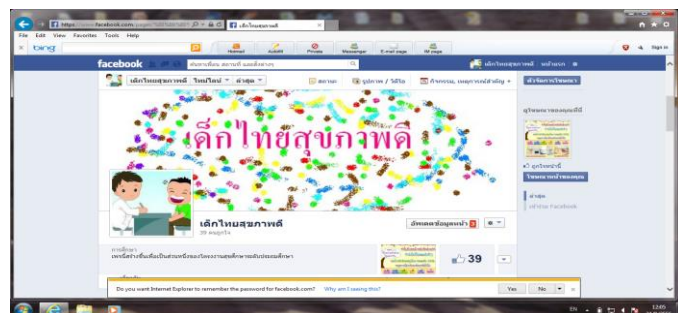
นำบอร์ดความรู้มาจัดกิจกรรมตอบคำถามชิงรางวัล



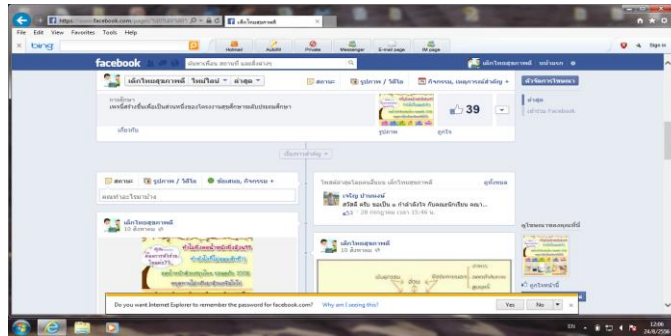
นำบอร์ดความรู้มาจัดกิจกรรมตอบคำถามชิงรางวัล



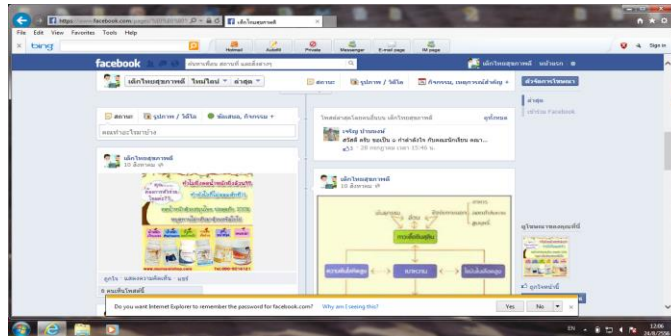
ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



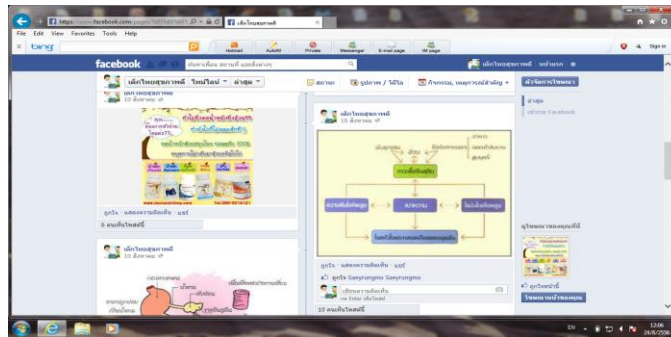
ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



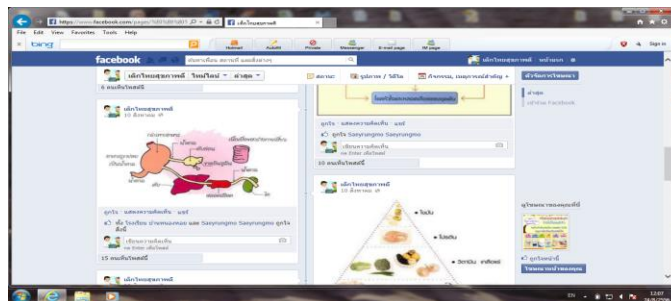
ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



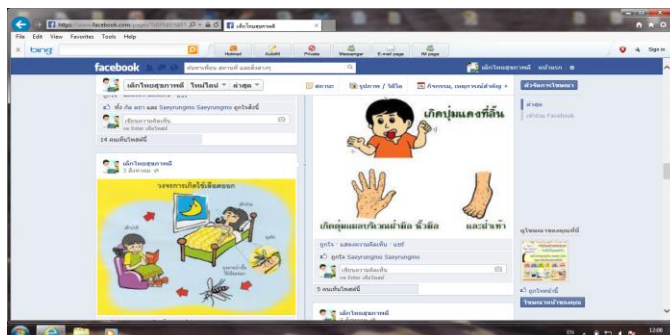
ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



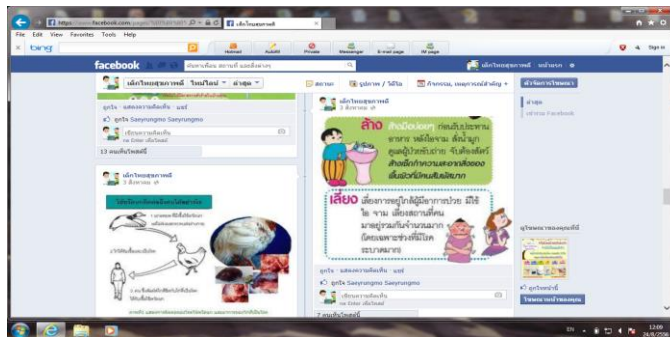
ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



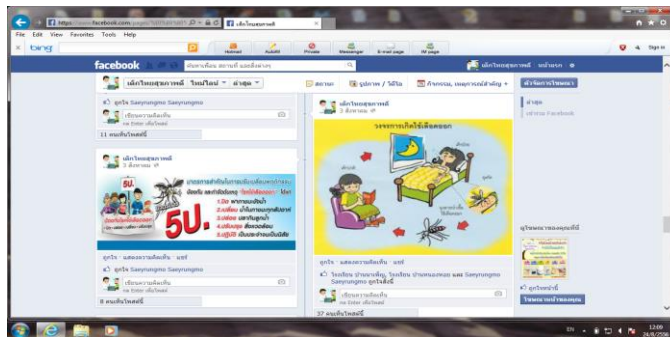
ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



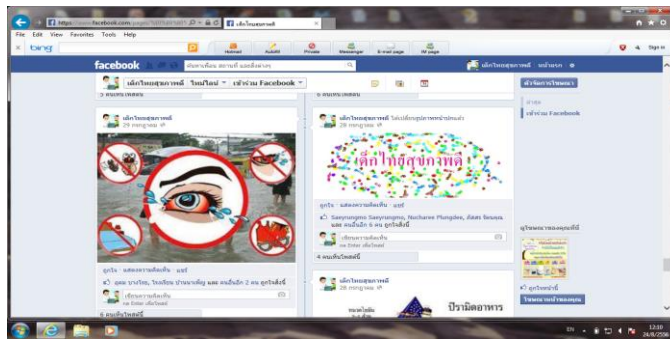
ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



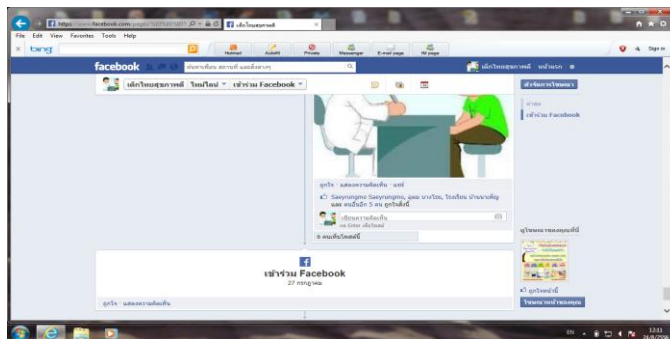
ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี



ภาพจากเพจ เด็กไทยสุขภาพดี