

หนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด การดูแลตนเองเบื้องต้น เพื่อส่งเสริมสุขอนามัยส่วนบุคคล
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เล่มที่ 7

เรื่อง เรื่องของผม



วิไลวรรณ วันรส : เขียนเรื่อง

ณัฐกิตติ์ สิริวีรกุลชัย : วาดภาพ

คำนำ

หนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุดการดูแลตนเองเบื้องต้น เพื่อส่งเสริมสุขอนามัยส่วนบุคคล เล่มที่ 7 เรื่อง เรื่องของผม จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ กลุ่มสาระสุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีเนื้อหาสาระ ที่เสริมให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขอนามัยของเส้นผมและหนังศีรษะ อาหารที่มีประโยชน์ต่อเส้นผมและหนังศีรษะ โรคที่เกิดกับเส้นผมและหนังศีรษะ ตลอดจนการป้องกันและรักษาโรคที่เกิดกับเส้นผมและหนังศีรษะ

ผู้จัดทำได้ศึกษาเนื้อหาสาระให้สอดคล้องกับหลักสูตร ศึกษาหลักการเขียนหนังสือเสริมประสบการณ์ประเภทหนังสืออ่านเพิ่มเติม จากแหล่งต่าง ๆ เช่น จากหนังสือ จากเอกสารแผ่นพับ จากอินเทอร์เน็ต และได้ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความเหมาะสมของตัวละคร ความสอดคล้องของภาพกับเนื้อเรื่อง และขนาดอักษร หลังจากนั้นได้ปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้งเพื่อให้ได้หนังสือที่มีคุณภาพ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนในการนำไปใช้พัฒนาการเรียนการสอน พัฒนานักเรียนให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี และพัฒนานักเรียนให้รักการอ่าน และอ่านได้ถูกต้องคล่องแคล่วขึ้น

วิไลวรรณ วันรส

คำชี้แจง

หนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด การดูแลตนเองเบื้องต้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย
ส่วนบุคคล สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง รักตัวเองรักสุขภาพ ประกอบด้วยหนังสืออ่าน
เพิ่มเติม จำนวน 10 เล่ม ดังนี้

เล่มที่ 1 เรื่อง ห้าพี่น้องและผองเพื่อน

เล่มที่ 2 เรื่อง ล้างมืออย่างไรให้สะอาด

เล่มที่ 3 เรื่อง ลูกลิงปวดฟัน

เล่มที่ 4 เรื่อง ลูกลิงฝึกแปรงฟัน

เล่มที่ 5 เรื่อง แจ้ว จิวเรียนรู้เรื่องผิวหนัง

เล่มที่ 6 เรื่อง จิวอยากอาบน้ำ

เล่มที่ 7 เรื่อง เรื่องของผม

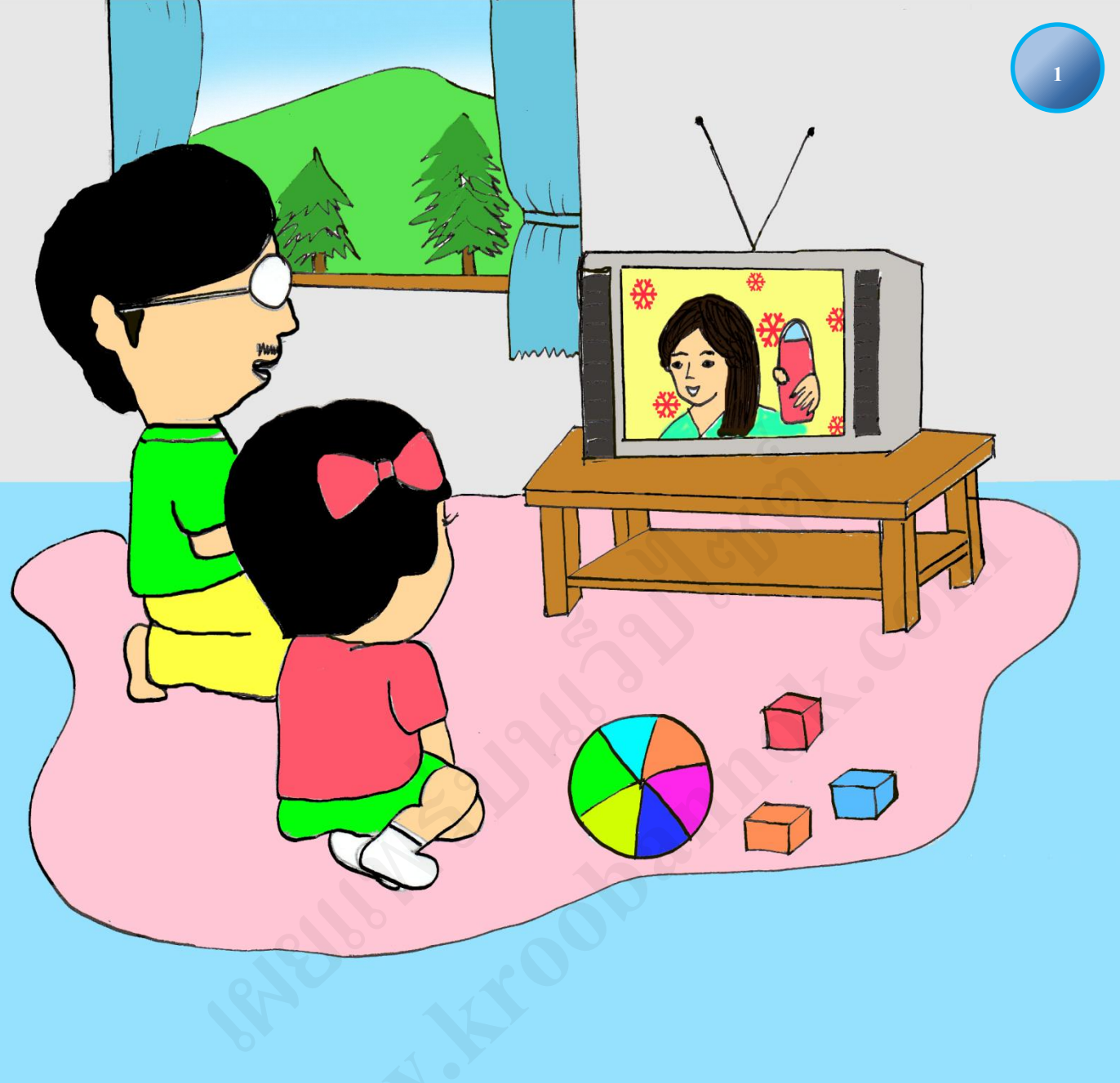
เล่มที่ 8 เรื่อง ยู่ยี่กลัวเป็นเหา

เล่มที่ 9 เรื่อง เราคือเสื้อผ้า เล่ม 1

เล่มที่ 10 เรื่อง เราคือเสื้อผ้า เล่ม 2

หนังสืออ่านเพิ่มเติม เล่มที่ 7 เรื่อง เรื่องของผม เล่มนี้ มีวัตถุประสงค์
ให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลรักษาสุขภาพของเส้นผม
และหนังศีรษะและสามารถบอกผลที่เกิดจากการมีสุขนิสัยที่ดีและไม่ดีในการ
ดูแลรักษาสุขภาพเส้นผมและหนังศีรษะได้

เพื่อให้การเรียนรู้บรรลุตามวัตถุประสงค์ นักเรียนควรศึกษาให้ครบทุกเล่ม
ตามลำดับ และนำความรู้ที่ได้รับไปสู่การปฏิบัติ ในการดูแลรักษาสุขภาพ
ของตนเองให้เป็นกิจนิสัยต่อไป



หนูจำนั่งดูโฆษณาแชมพูสระผมยี่ห้อหนึ่ง
ในโทรทัศน์ หนูจำเกิดความสงสัยจึงถามพ่อว่า
“ทำไมคนเราต้องสระผมคะคุณพ่อ”



พ่ออธิบายให้หนูจำฟังว่า “การสระผมเป็นการ
ทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะ ทำให้เส้นผม
และหนังศีรษะสะอาด เราควรสระผมอย่างน้อย
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าผมสกปรกก็ควรสระ
บ่อยกว่านี้”



“นอกจากการรักษาความสะอาดแล้วการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ก็จะทำให้เส้นผมและหนังศีรษะ มีสุขภาพดี ผมนุ่มสวยได้” พ่ออธิบาย

“หนูจะสระผมให้สะอาด และกินอาหารที่มีประโยชน์ แล้วอาหารที่มีประโยชน์ต่อเส้นผมมีอะไรบ้างคะ”
หนูจำถามพ่อ



พ่อตอบหนูจ๋าว่า “มี นม ข้าวซ้อมมือ ไก่ ปลา กุ้ง และผักต่าง ๆ เส้นผมรับสารอาหารทางรากผมโดยดูดซึมทางเส้นเลือดฝอย ถ้าผมได้รับสารอาหารที่เพียงพอจะงอกขึ้นมาเป็นเส้นผมที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่หลุดร่วงง่าย”



หนูจำชมพ่อว่า “คุณพ่อเก่งสมกับที่เป็นหมอ
จริง ๆ ค่ะ” พ่อยิ้มพร้อมกับเอามือลูบผมหนูจำ



“หนูเห็นบางคนใช้สบู่อะดม ดีไหมคะพ่อ”

หนูจำถามพ่อ

พ่อตอบว่า “ไม่ดีเลยจ้ะ ควรใช้แชมพูอ่อน ๆ

สระผมและอย่าขยี้ผมแรง ๆ ไม่รัดผมแน่นเกินไป

จะทำให้ผมเปราะ หักและหลุดร่วงง่าย”

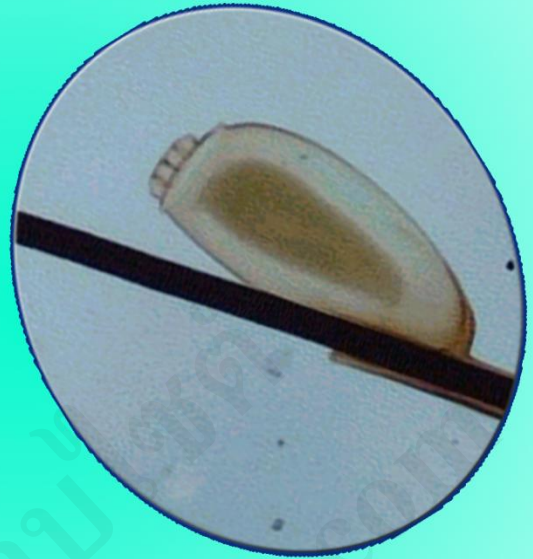
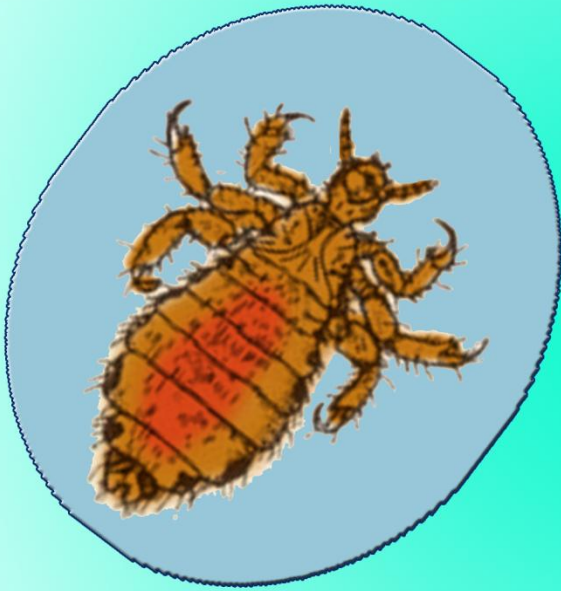


“หนูเห็นเพื่อนบางคนเกาศีรษะแล้วมีอะไร
สีขาว ๆ ติดที่เส้นผม และร่วงลงมาด้วยค่ะ” หนูจำพูด
“อ้อ เขาเรียกว่ารังแค เกิดจากเชื้อรา ทำให้รู้สึกคัน
เวลาเกาศีรษะก็มีสะเก็ดสีขาวๆ หลุดออกมา รักษา
โดยการเลือกใช้แชมพูที่ขจัดรังแค และรักษาความ
สะอาดเส้นผมและหนังศีรษะด้วย” พ่ออธิบาย



ที่มา : <http://daughter-of-sun.spaces.live.com>

“หนูเคยเห็นไขเหาและตัวเหาติดที่ผมของเพื่อน
ทำไมคนเราต้องเป็นเหาคะ” หนูจำถามพ่อ
“เพราะเส้นผมและหนังศีรษะสกปรก ตัวเหา จึงมา
อาศัยอยู่และดูดเลือดกินเป็นอาหาร ปล่อน้ำลาย
ออกมาทำให้เกิดอาการคัน เสียสุขภาพและเสียสมาธิ
ในการเรียน” พ่ออธิบาย



ที่มา : <http://www.google.co.th/images?hl>.

“เหาคือแมลงไร้ปีก มีขนาดลำตัวยาว 1-2 มิลลิเมตร คล่องตัวในการเคลื่อนไหว ดูดเลือดกิน เป็นอาหาร น้ำลายของเหามีสารระคายเคืองผิวหนัง ทำให้เกิดตุ่มคันตรงรอยกัด เด็กผู้หญิงจะเป็นเหาและแพร่ติดเชื้อให้เพื่อนภายใน 24 ชั่วโมง ไข่เหามีขนาดประมาณ 0.5 มิลลิเมตร ฟักเป็นตัวอ่อนภายใน 1 สัปดาห์”
พออธิบาย



“หนูเคยเห็นคุณครูใส่ยารักษาเหาให้เพื่อนๆ ด้วย
เหม็นมากเลยคะ” หนูจำช่วงสังเกต

“นั่นเป็นการรักษาโรคเหาวิธีหนึ่ง แต่ยังมีวิธีรักษาอีก
หลายวิธี เช่น ตำบोन้อยหน้าแล้วบีบเอาน้ำมา
สระผม หรือใช้น้ำบวบขมสระผม คนที่เป็นเหา
ควรสระผมทุกวัน และใช้หวีซี่ถี่ๆ หวีเอาตัวเหาออก
ตัวเหาก็จะหมดไป” พ่ออธิบาย



“แต่เราควรป้องกันไม่ให้เหาจะดีกว่านะลูก”

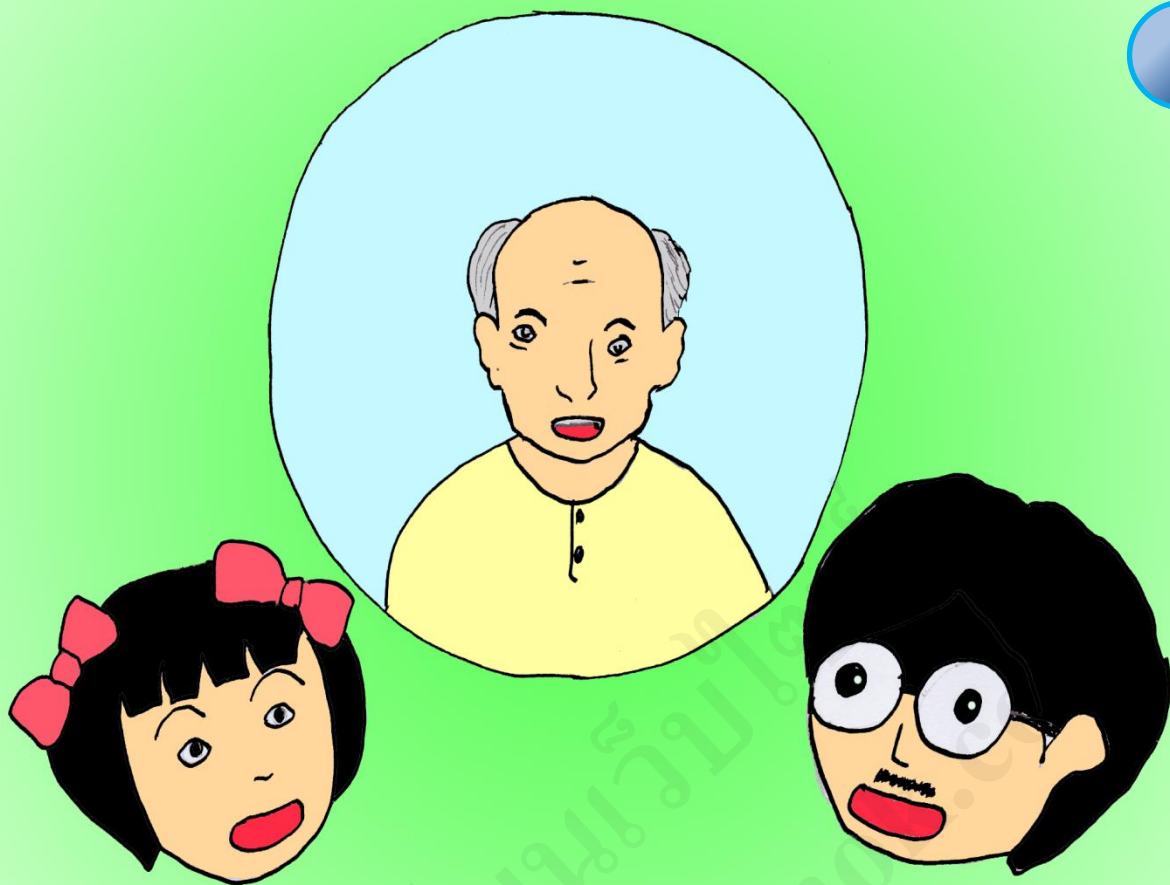
พ่อพูด

“ป้องกันยังไงล่ะคะ” หนูจำสงสัย

“ไม่ใช่ของใช้ร่วมกับคนอื่น เช่น หมวก หวี ผ้าเช็ดตัว
ไม่เล่นคลุกคลีกับคนเป็นเหา ชักเครื่องนอนให้สะอาด
และวิธีที่ดีที่สุดคือ สระผมให้สะอาดอยู่เสมอ

ตามคำขวัญที่ว่า **หมั่นสระ หมั่นสาง จะห่างเหา** ”

พ่อบอกหนูจำ



“นอกจากเหาและรังแคแล้วคนเรายังมีปัญหา
เกี่ยวกับผมร่วงมีสาเหตุมาจากการขาดสารอาหาร
การเจ็บป่วย ความวิตกกังวลและปัญหาผมแห้งแตก
เกิดจากการขาดสารอาหาร เส้นผมถูกความร้อน หรือ
ใช้น้ำยาดัดผม จึงควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้เกิด
ปัญหากับ เส้นผม” พ่ออธิบาย



พ่ออธิบายอีกว่า “ถ้าไม่ดูแลรักษาความสะอาดเส้น
ผมและหนังศีรษะ จะทำให้เส้นผมและหนังศีรษะ
สกปรก อาจจะทำให้เป็นโรคเหา โรคกลากที่ศีรษะ
และรังแค เป็นต้น ถ้าดูแลรักษาความสะอาดเส้นผม
และหนังศีรษะจะทำให้เส้นผมและหนังศีรษะสะอาด
ผมสลวยสวยงาม”

บรรณานุกรม

นพดล จูมี. รูปแบบในการเขียนหนังสือสำหรับเด็ก. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

http://www.obec.go.th/news/_develop_media/multi/primary/thai/nitan/SEC01P03.HTML, 2549.

นริศรา จริยะพันธุ์. เหา. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.google.co.th/images?hl>.

บุรชัย ศิริมหาสารคาม และ พัชรา กวางทอง. คู่มือครูแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. นนทบุรี : ไทยร่มเกล้า, ม.ป.ป.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542.

กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, 2546.

วัฒนา รวยสำราญ และคณะ. หนังสือเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2547.

วิชาการ, กรม. กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท, ม.ป.ป.

_____. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2545.

สุวิทย์ มูลคำ. ก้าวเข้าสู่วิทยฐานะครู. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2549.

อาหารบำรุงเส้นผม การดูแลรักษาเส้นผม และวิธีการสระผมที่ถูกต้อง. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://variety.teenee.com>, 2549.

น้ำรู้ น้ำอ่าน

โรคเหา

เหา เป็นแมลงที่ชอบกัดและดูดเลือดคน อาศัยอยู่บนศีรษะและอยู่ตามขนบริเวณลำตัว มีลักษณะตัวแบนคล้ายตัวเห็บ แต่มีขนาดเล็กกว่า มีสีดำ เหา1ตัวจะวางไข่ประมาณ 150 ฟอง มีสีขาวขุ่นอยู่ติดกับโคนผม ไข่เหาจะฟักเป็นตัวภายใน 7 - 10 วัน เด็กเป็นเหาจะมีอาการคันมากและเกาจนหนังศีรษะถลอก อักเสบ และเป็นแผลติดเชื้อได้ ทำให้เสียสมาธิในการเรียน

วิธีป้องกันไม่ให้เหาควรปฏิบัติตัวดังนี้ คือ สระผมให้สะอาดเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ไม่อยู่ใกล้คลุกคลีหรือใช้ของร่วมกัน

การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคเหา ควรสระผมวันเว้นวัน ใช้หวีเสนียดสางเหาใส่กระดาดและเผาทำลาย ทำเช่นนี้ทุกวันประมาณ 2 - 3 สัปดาห์ จะช่วยให้เหาหมดไป

สมุนไพรกำจัดเหา เช่น ยาฉุนใบหรือเมล็ดน้อยหน่าตำแล้วคั้นกับน้ำหรือน้ำมันขมิ้นผสมให้ทั่วศีรษะทิ้งไว้ 3- 4 ชั่วโมง จึงสระผม ถ้าไม่อยากเป็นโรคเหาซึ่งน่ารังเกียจต้องสระผมให้สะอาดเป็นประจำ

คำศัพท์น่ารู้

เรื่อง เรื่องของผม

คำศัพท์	ความหมาย
ขี้ผม	บีบคั้นไป- มาผมที่เป็นเส้นๆ
โฆษณา	การป่าวร้อง การเผยแพร่
แซมพู	ยาสระผม สารทำความสะอาดผม
ดูดซึม	สูบ ดื่ม เหนียวด้วยกำลัง
โทรทัศน์	กระบวนการถ่ายทอดเสียงและภาพ พร้อมกัน ส่งจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง
เปราะ	หัก แตกง่าย
รากผม	ส่วนโคนของเส้นผมที่ฝังใต้หนังศีรษะ
สัมผัส	การถูกต้องที่ทำให้เกิดความรู้สึก การกระทบกัน
เส้นเลือดฝอย	ส่วนของร่างกายที่มีลักษณะเป็นหลอด สำหรับนำโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

