

ห่วงใยสุขภาพ... กับละออดุสิต

สวัสดิ์ศิระผู้ปกครองทุกท่าน พบกับครูใจกับงานอนามัยโรงเรียนอีกแล้วจ้า

สัปดาห์นี้มีสาระน่ารู้เกี่ยวกับโรค RSV ไวรัสตัวร้ายปล่อยไว้อันตรายถึงแก่ความตายโดยเฉพาะในเด็กเล็ก

ติดต่อของเชื้อ RSV ติดต่อผ่านสารคัดหลั่งต่างๆ ในร่างกาย น้ำมูก น้ำลาย ละอองจากการไอ จากการสัมผัส ซึ่งหากเด็กได้รับเชื้อระยะฟักประมาณ ๕ วัน โดยในช่วง ๒-๔ วันแรกอาการคล้ายไข้หวัดธรรมดาใช้ ไอ จาม น้ำมูกไหลเกิดโรคหลอดลมอักเสบ กล้องเสียงอักเสบ และโรคปอดบวมหรือปอดอักเสบ อาการรุนแรงใช้สูง ไอแรง หอบเหนื่อย หายใจมีเสียงครืดคราด มีเสมหะในลำคอมากๆ หากมีอาการใช้สูงมากกว่า ๓๙ องศาเซลเซียส ไอจนอาเจียน หายใจเร็วหอบจนชายโครงหรืออกบวม หายใจออกลำบากหรือหายใจมีเสียงวี๊ด (wheezing) รับประทานอาหารหรือนมได้น้อย ซึมลง ปากซีดเขียว เพราะผู้ป่วยที่มีอาการหนัก มีโอกาสเสียชีวิตเนื่องจากระบบทางเดินหายใจล้มเหลวได้สูง **ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโรคติดต่อเชื้อไวรัส RSV โดยตรง** รักษาตามอาการ การให้ยาลดไข้ แก้ไอละลายเสมหะ เสมหะเหนียวมาก ต้องทำการพ่นยาขยายหลอดลมผ่านทางออกซิเจนละอองฝอย เคาะปอดและดูดเสมหะออก ในผู้ใหญ่มักไม่ติดภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงมีโอกาสสัมผัสเชื้อนี้หากไม่ล้างมือสะอาดทำให้เด็กเล็กติดเชื้อจากผู้ใหญ่ได้

สำหรับคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองที่ถูกมีอาการป่วย ควรแยกเด็กออกจากเด็กปกติไม่ไปอยู่ในสถานที่แออัดทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวและแยกไว้ต่างหากเพื่อป้องกันการติดเชื้อ **โดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเข้าเรียนในโรงเรียน** หากมีอาการป่วยควรให้หยุดเรียนจนกว่าอาการจะหายเป็นปกติ เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อได้อีกทางหนึ่ง

(ข้อมูลwww.bangkokhospital.com)

คุณครูสุทธิใจ ใจแก้ว



สาระน่ารู้ จากครัวละออดุสิต

เมนูอาหารประจำสัปดาห์



วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุบาล	ประถม		
๒๐/๘/๖๑	ข้าวสวย + แกงจืดเต้าหู้หมูสับ + ผัดหมี่	ข้าวสวย + แกงจืดเต้าหู้หมูสับ + ผัดหมี่ + ผัดผักรวมมิตร	ผลไม้	ขนมปังสังขยา
๒๑/๘/๖๑	สปาเก็ตตี้	สปาเก็ตตี้ + ข้าวสวย + ยำวุ้นเส้น	สับปะรดลอยแก้ว	ข้าวต้มหมู
๒๒/๘/๖๑	ข้าวสวย + แกงจืดผักใส่ไก่ + หมูอบ	ข้าวสวย + แกงจืดผักใส่ไก่ + หมูอบ + ผัดคะน้าหมูกรอบ	ผลไม้	แกงบวดฟักทอง
๒๓/๘/๖๑	ก๋วยจั๊บน้ำใส	ก๋วยจั๊บน้ำใส + ข้าวสวย + ผัดกะเพราหมูข่าพุดอ่อน	ฟรุ๊ตสลัด	น้ำส้ม + ขนมปังหวาน
๒๔/๘/๖๑	ข้าวสวย + ต้มจับฉ่าย + ไข่ต้ม	ข้าวสวย + ต้มจับฉ่าย + ไข่ต้ม + ไข่ตุ๋น	ผลไม้	ไส้กรอกไก่ลวก

ช่วงนี้ฝนตกบ่อย เรามาทำเมนูที่ทานเพื่อป้องกันไข้หวัดเพราะมีวิตามินซีสูง กันดีกว่าค่ะ กับเมนู “ฟรุ๊ตสลัด” ฟังดูว่าเหมือนจะทำยาก แต่ไม่ยากนะคะ ลองมาดูกันดีกว่าว่าทำอย่างไร

เครื่องปรุง ๑. ผลไม้ตามฤดูกาล ตามชอบเลยคะ (เช่น มะละกอ สับปะรด แคนตาลูป ส้ม ฝรั่ง แอปเปิ้ล ฯลฯ) ๒. น้ำเชื่อม ๓. ผงวุ้น ๔. นมสด (รสจืด) ๕. น้ำตาลทราย

วิธีทำ ๑. นำผลไม้ที่เตรียมไว้ มาล้างทำความสะอาด จากนั้นนำมาหั่นให้เป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าประมาณ ๑ cm. ค่ะ แล้วนำผลไม้ทุกอย่างรวมกันในน้ำเชื่อมที่เตรียมไว้ค่ะ

๒. นำผงวุ้นมาละลายในน้ำเปล่า จากนั้นนำขึ้นตั้งไฟ คอยคนเรื่อยๆ นะคะ จะได้ไม่ไหม้กันคะ

๓. เมื่อผงวุ้นละลายหมดแล้ว เติมน้ำตาลทรายนิดหน่อยคะ ปล่อยให้หวานมาก จากนั้นใส่เนมลงไปคะ ปิดไฟแล้วเทใส่ลงในพิมพ์ ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำมา หั่นเต๋า แล้วนำไปผสมลงในผลไม้ที่เราเตรียมไว้คะ

ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ เวลาทานจะทานแบบแช่เย็นหรือทานกับน้ำแข็งก็ได้คะ สำหรับวันนี้สวัสดิ์ศิระ ^^

อมรรัตน์ จันทรเจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

สายใยละออดุสิต

ฉบับที่ ๙ ประจำวันที่ ๖ - ๑๐ สิงหาคม ๖๑



โรงเรียนสาธิตละออดุสิต ลำปาง

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โทรศัพท์ : ๐๕๔-๒๒๘๐๑๕

facebook:// www.lampanglaor@hotmail.com

ข่าวสารรอบรั้ว.... ละอออุทิศ



สายใยละออในสัปดาห์นี้ ในวันศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๖๑ เวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น. ทางโรงเรียน ขอเชิญชวนผู้ปกครอง เข้าร่วมพิธีเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ในวันที่ ๑๒ สิงหาคม อันเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพ และถือว่าเป็นวันแม่แห่งชาติด้วย และร่วมกิจกรรม “ชวนแม่ย้อนวันวาน” รับชมการแสดงความสามารถของเด็กๆ และการแสดงความรัก ความกตัญญูทวดที่ต่อแม่ผู้มีพระคุณค่ะ

ทำยนี้ ในวันหยุด วันสำคัญนี้ ขอให้เด็กๆ ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุขกันนะคะ



นางสาวดวงฤดี กำลังมาก

กิจกรรมสร้างการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

กิจกรรมเสรี

กิจกรรมเสรี เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กเล่นอย่างอิสระ โดยมีจุดมุ่งหมายส่งเสริมให้เด็กคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยการวางแผนการเล่นของตนเอง ในขณะเดียวกัน เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้อะไรบางอย่างจากการเล่นกับเพื่อนและผู้อื่น

การเล่นเสรีหรือกิจกรรมเสรีที่โรงเรียนมีประโยชน์ต่อเด็กในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กทุกส่วน ดังนี้

ด้านร่างกาย เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่

ด้านอารมณ์-จิตใจ เด็กจะร่าเริงเบิกบาน มีอิสระในการเลือกเล่นสิ่งที่ตนสนใจ เด็กได้ระบายนามณ์และความรู้สึกขณะเล่นผ่อนคลายความตึงเครียด

ด้านสังคม เด็กรู้จักตนเอง รู้จักบุคคลรอบด้าน (จากการเล่นสมมุติ) รู้จักเพื่อนที่เล่นด้วย ขณะเล่น เด็กได้มีโอกาสรู้จักบทบาทของตนเองและผู้อื่น รู้จักการผ่อนปรนและรอคอย อดทนต่อความไม่สมหวัง รู้จักการแบ่งปัน รู้จักการร่วมมือกับคนอื่น เป็นต้น

ด้านสติปัญญา เด็กได้หัดใช้ความคิด ตัดสินใจแก้ปัญหา ได้มีโอกาสสืบค้นหาคำตอบ หรือบางครั้งการเล่นทำให้เด็กได้สร้างความรู้ โดยไม่ต้องจัดกิจกรรมอย่างเป็นทางการ

การส่งเสริมการเรียนรู้กิจกรรมเสรีของเด็กๆ ขณะอยู่ที่บ้าน

เพื่อนเล่นของเด็กที่บ้านคือ พ่อแม่ ญาติ พี่น้องและเพื่อนบ้าน ลักษณะการเล่นที่บ้านของเด็กมีลักษณะสอดคล้องกับกิจกรรมเสรีที่โรงเรียน ครอบครัวสามารถสร้างกิจกรรมการเล่นให้แก่เด็กได้ง่ายๆ เช่น การเล่นบทบาทสมมุติตามนิทาน พ่อแม่เป็นผู้สนับสนุนการเล่น เป็นผู้จัดหาสื่อของเล่น และเป็นผู้คอยสังเกตความสนใจและการเล่นของเด็ก คอยตั้งคำถามให้เด็กหัดคิดและตัดสินใจเล่น สิ่งสำคัญพ่อแม่ คือผู้สร้างบรรยากาศที่ดีในการเล่น รวมทั้งใช้ภาษาสุภาพเหมาะสมกับเหตุการณ์ เพื่อให้เด็กได้เลียนแบบการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่น



คุณครูอนุศรา มากกระโทก (ครูหนู)

การเรียนการสอนระดับประถม

สวัสดิ์คะท่านผู้ปกครองทุกท่าน มาพบกับครูน้ำพร้อมกับเรื่องราวข่าวสารของนาฏศิลป์ในสายใยละออวันนี้ครูน้ำได้นำบทความ เรื่อง ยิ่งเดิน... ยิ่งฉลาด!! พัฒนาการเด็ก ๕ ด้านสร้างได้ด้วย "บัลเลต์" มาฝากกัน

เด็กๆ ในยุคนี้ นอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียนด้านวิชาการแล้ว การเรียนเสริมในทักษะด้านต่างๆ เช่น ดนตรี กีฬา และศิลปะ ก็ถือเป็นตัวช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาการอีกทางหนึ่ง หากพูดถึงการเรียนเสริมด้านกีฬา พ่อแม่หลายๆ คนก็คงส่งลูกให้ไปเรียนว่ายน้ำ ส่วนการเรียนเสริมด้านดนตรี ก็มีให้เลือกหลายหลาย เช่น เปียโน ไวโอลิน กีตาร์ เป็นต้น สำหรับในด้านศิลปะ หลายคนก็เลือกส่งลูกไปเรียนวาดรูป เพื่อเสริมสร้างจินตนาการ แต่การเรียนอย่างหนึ่งที่ได้รวมทั้งทักษะกีฬา ทักษะทางด้านดนตรี และการเรียนศิลปะไว้ด้วยกัน ก็คือ การเรียนบัลเลต์นั่นเอง

พัฒนาการ ๕ ด้าน ที่สร้างจากการเต้นบัลเลต์มีอะไรบ้าง มาดูกันค่ะ

1. เสริมสร้างความมั่นใจ
2. พัฒนาศมาธิและเสริมสร้างสติปัญญา
3. มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
4. เสริมสร้างทักษะการสื่อสาร และความสามัคคี
5. ปลุกฝังการศึกษาในหลากหลายแง่มุม

บัลเลต์จึงเป็นกิจกรรมพิเศษของเด็ก ที่น่าสนใจที่สุดอย่างหนึ่ง และเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนการเต้นทางด้านอื่นๆ ได้อย่างดี



คุณครูณัฐิตา ดุลย์ส่วยโอ (ครูน้ำ)