



เรื่อง การดูแลสุขภาพ
เรียน ผู้ปกครองทุกท่าน

ปัจจุบันมีการแพร่ระบาดของเชื้อใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ต่างๆ รวมถึง โรคมือ ปาก เท้า และโรคติดเชื้อไวรัสซิกา ฯลฯ ในสังคม และชุมชนใกล้เคียง อันเนื่องมาจากสภาวะต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นสภาพภูมิอากาศ การกลายพันธุ์ของเชื้อโรค ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาโรงเรียนเลิศหล้าถนนกาญจนาภิเษกได้ดำเนินการเฝ้าระวัง โดยกำหนดมาตรการเข้มข้นในการดูแลนักเรียน ตลอดจนได้รับความร่วมมือจากสาธารณสุขในการให้ความรู้ และสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียนด้วยดีมาโดยตลอด

ในโอกาสนี้โรงเรียนเลิศหล้าถนนกาญจนาภิเษก มีความปรารถนาให้ท่านผู้ปกครองและนักเรียนทุกคนมีสุขภาพพลานามัยที่ดี จึงขอความร่วมมือผู้ปกครองโปรดใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและเด็กๆ ทุกคน งดไปในสถานที่ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เช่น ห้างสรรพสินค้า หรือหากพบว่าเด็กๆ มีอาการป่วย ขอให้รีบพบแพทย์โดยด่วน และหากมีคู่มือที่น้องกรุณาแยกเด็กที่ป่วยออกโดยไม่อยู่ร่วมกัน ซึ่งสารสัมพันธ์ฉบับนี้โรงเรียนขอแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงมาเป็นเกร็ดความรู้ให้แก่ผู้ปกครอง ดังนี้

1. นอนหลับให้เพียงพอ การนอนหลับไม่เพียงพอทำให้จำนวนเซลล์ในร่างกายที่ทำหน้าที่ต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ ลดลง
2. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจะช่วยเพิ่มเซลล์ที่ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้มากมาย
3. ล้างมือด้วยสบู่ อาทิก่อนรับประทานอาหาร หลังจากใช้ห้องน้ำสาธารณะ สัมผัสกับสัตว์ และหลังการไอจาม ควรล้างมือด้วยสบู่เสมอ
4. แยกเก็บแปรงสีฟัน และหลังจากหายป่วยแล้วให้จุ่มแปรงสีฟันในน้ำเดือดเพื่อฆ่าเชื้อโรค
5. ซักผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดมือต้องสะอาดเสมอ แนะนำให้ซักในน้ำร้อนทุก 3 - 4 วัน โดยเฉพาะในช่วงที่มีการติดต่อของโรคใช้หวัดมาก
6. ดื่มน้ำให้เพียงพอ เนื่องจากน้ำทำให้ระบบทางเดินหายใจชุ่มชื้น และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
7. เปิดหน้าต่าง เพื่อให้มีอากาศถ่ายเท ซึ่งทำให้ร่างกายได้รับสารจากธรรมชาติในอากาศไปพร้อมๆ กับไล่เชื้อโรคที่มีอยู่ด้วย
8. ผ่อนคลาย การทำสมาธิ หลับตา หายใจลึกๆ คิดถึงความสุข ช่วยลดความเครียดทำให้ร่างกายไม่ป่วยง่าย
9. วิตามินซีจากธรรมชาติ อาทิก แครอท กีวี ลูกเกด ส้ม สตรอว์เบอร์รี่ บร็อคโคลี่ มีวิตามินซีและแคโรทีนอยด์ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันได้

โรงเรียนเลิศหล้าถนนกาญจนาภิเษก ขอขอบคุณผู้ปกครองทุกท่านที่ให้ความร่วมมือกับโรงเรียนด้วยดีเสมอมา

ที่มา <http://www.callvoice.co.th/employee/index.php/component/content/article/18-news/65-2011-03-29-09-39-56>

ด้วยรักและผูกพัน
โรงเรียนเลิศหล้าถนนกาญจนาภิเษก

ใบตอบรับสารสัมพันธ์ฉบับพิเศษที่ 18/2562

เรื่อง การดูแลสุขภาพ

(กรุณาส่งใบตอบรับภายในวันที่ 20 มิถุนายน 2562)

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว ผู้ปกครอง ด.ช./ด.ญ.

ชื่อเล่น.....ชั้น.....ได้รับสารสัมพันธ์ฉบับพิเศษที่ 18/2562 เรื่อง การดูแลสุขภาพ เรียบร้อยแล้ว และมีข้อเสนอแนะดังนี้

.....

.....
ลงชื่อผู้ปกครอง.....



Caring for your Health

Dear Parents/ Guardians,

Currently, the influenza virus is a pandemic. Hand, Foot and Mouth disease as well as the Sika virus are present throughout our society and nearby communities due to changes in weather and climate conditions, as well as mutations of the disease which occur over a period of time. Lertlah School Kanchanapisek Road takes the prevention of these diseases very seriously. We take precautions to prevent the spread of illness, such as quarantining the classroom, cleaning the classrooms thoroughly and frequently, as well as working alongside the Health Care Centre to gain more knowledge, and support the school's operations to prevent the spread of illness throughout the community.

As always, Lertlah School Kanchanapisek Road wishes for all parents and students to have good health, such as shopping malls or other public places. If you suspect that your child is sick, please take them to see a doctor as soon as possible. If a sibling in a household contracts an illness, please do your best to separate your child from their brothers and sisters. As the weather changes, the school would like to suggest the following tips for staying healthy:

1. **Adequate sleep:** inadequate sleep will result in a decrease of cells that fight infection in the body.
2. **Exercise:** Regular exercise helps to boost your immune system, and increase the amount of cells that prevent many diseases.
3. **Wash your hands with soap** before eating, after using public bathrooms, after touching animals and after coughing or sneezing.
4. **Separate and store your toothbrush** away from others to avoid the transfer of germs. After being sick, make sure to put the toothbrush in boiling water to kill any germs present.
5. **Always wash your hand towel** with hot water every 3 - 4 days, especially during the period of time when the flu virus is highly prevalent.
6. **Drink lots of water to enhance** the respiratory system and help the immune system to work effectively to fight illness.
7. **Open the windows at home** to create air flow and ventilation.
8. **Relax:** Practice meditation and think positive thoughts to help reduce stress.
9. **Eating natural vitamin C:** fruits such as kiwi, strawberries, oranges and raisins can help to boost your immune system.

Thank you for your continuous cooperation and support.

Sincerely yours,

Lertlah School Kanchanapisek Road

Reply Form of Newsletter Special Edition 18/2019

Caring for your Health

(Please return this reply form by June 20th, 2019.)

I,, parent/guardian of,

(nickname), in (class)....., have read this newsletter Special Edition 18/2019.

Comments:.....

.....

Parent/Guardian Signature