

= WELCOME = BACK TO SCHOOL



สารสัมพันธ์ฉบับที่ 5/2562
NEWSLETTER NO. 5/2019

13 พฤศจิกายน 2562 | 13 November 2019



@lertlahkanchana



www.lertlah.com

6 วิธี เติร์ยมความพร้อม ต้อนรับเปิดเทอม

6 WAYS TO PREPARE FOR THE NEW SCHOOL SEMESTER

ขอต้อนรับผู้ปกครอง และเด็กๆ ทุกคน เข้าสู่ภาคเรียนที่ 2 แม่ครูมีเคล็ดลับ
6 วิธี เติร์ยมความพร้อมต้อนรับเปิดเทอมมาฝากค่ะ จะมีอะไรบ้างไปดูกันเลย

Welcome back to school for the second semester. Here are six tips
we would like to share with you about how to get ready for school.



1 เปลี่ยนเวลานอน

ลองฝึกเด็กๆ ให้นอนเร็วกว่าเดิม
ค่อยๆ ปรับเวลาการนอน และฝึก
วินัยในการตื่น ตื่นเช้าสมองจะได้
ปลอดโปร่ง สดชื่น หน้าตาสดใส

Sleeping Hour Adjustment.
Sleep early and get up early.
Getting the proper amount of
sleep refreshes one's body
and brain.



4 ตรวจสอบเช็คอุปกรณ์การเรียน

ต้องตรวจสอบเช็คว่าอุปกรณ์การเรียน
มีครบหรือไม่ ไม่ว่าจะเป็นปากกา
กระเป๋ หนังสื เครื่องแต่งกาย
หรือสิ่งของต่างๆ ที่จำเป็น

School Material Preparation.
Check that all the school
materials are ready each day.



2 ฝึกร่างกาย

ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

Body Fitness. Exercise regularly
for a healthy body and mind.



5 เปลี่ยนเป้าหมาย

ลองตั้งเป้าหมายใหม่ ไม่จำเป็นต้อง
เป็นเรื่องเกรตเพียงอย่างเดียว การตั้ง
เป้าหมายให้กับตัวเอง ก็เป็นการกำหนด
อนาคตให้ตัวเองด้วย

Goal Setting.
Keep setting new and better goals
a little by little, such as getting to
school earlier than last semester.
Setting healthy goals determines
a good future.



3 ทบทวนบทเรียน

การอ่านหนังสือล่วงหน้า จะช่วยให้เรา
เข้าใจในบทเรียนได้มากขึ้น

Lesson Review.
Familiarize with the new text
in the textbook by reading in
advance.



6 กินอาหารที่มีประโยชน์

ควรกินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อบำรุง
ร่างกาย บำรุงสมอง เติร์ยมพร้อม
สำหรับการเรียนรู้ใหม่ๆ

Healthy Diet.
Eat nutritious food for a strong
body and mind to be ready for
studies.

การป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากฝุ่น PM 2.5

Protect Oneself from Particulate Matter 2.5 (PM 2.5)

รอบตัวเราในทุกๆ วัน ไม่เว้นแม้แต่ในบ้าน อาจแฝงมลภาวะอากาศที่เรามองแทบไม่เห็น เช่น ฝุ่นละอองหรือไรฝุ่น รวมถึงการใช้ชีวิตนอกบ้านที่ต้องเผชิญกับควันของยานพาหนะ หรือหมอกควันที่เกิดจากการเผาไหม้ขยะ การเผาไหม้เชื้อเพลิงในโรงงานอุตสาหกรรม โดยเฉพาะฝุ่นในหมอกควัน เราจึงไม่ควรมองข้ามการดูแลสุขภาพ และร่วมกันลดมลภาวะทางอากาศเหล่านี้

All around us, even in the building, there may be pollutants too small to be seen by the naked eyes, such as dust or dust mites. The tiny pollutant particles from by the naked eyes, such as dust or dust mites. The tiny pollutant particles from vehicle exhaust, burning or factories can cause serious health problems, especially the respiratory system. We should not overlook this matter and take precautionary measures to protect ourselves.

สวมหน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่น (WEAR MASKS)

สวมหน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่น หรือใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำบิดหมาดๆ ปิดจมูก และปาก เพื่อสวมป้องกันฝุ่นละออง

When PM level is high, wear a mask when going outdoors and even inside the house.

หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง (AVOID OUTDOOR ACTIVITIES)

หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน ควรลดระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลางแจ้ง และสวมหน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่นขณะอยู่กลางแจ้งตลอดเวลา

When it is necessary to do outdoor activities, make it short and wear a mask at all times.

ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ห้ามออกนอกบ้าน (PHYSICALLY WEAK PERSONS SHOULD NOT GO OUTDOORS)

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่อาจจะมีอาการป่วยได้ง่ายกว่าคนทั่วไป ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้หญิงตั้งครรภ์และผู้มีโรคประจำตัว โรคเยื่อตาอักเสบ, โรคผิวหนัง, โรคทางเดินหายใจ, โรคหลอดเลือดหัวใจ

Very young children, elders, pregnant women, or patients with eye diseases, skin diseases, respiratory diseases and coronary diseases should not go outside.

เตรียมยาให้พร้อม (KEEP MEDICINES HANDY)

สำหรับผู้ที่มีการภูมิแพ้ แพ้ง่าย เช่น แพ้ฝุ่น แพ้อากาศ ช่วงฤดูกาลเปลี่ยนแปลง ควรเตรียมยาแก้แพ้ติดตัวไว้ อย่างสม่ำเสมอ

For persons who are allergic to dust, carry some anti-allergy medicines along.

หากมีอาการ รีบพบแพทย์ (SEEK IMMEDIATE MEDICAL TREATMENT)

หากมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ระคายเคืองดวงตา ให้รีบพบแพทย์โดยด่วน

Upon experiencing breathing difficulty or eye irritation, see a doctor immediately.

ไม่สร้างฝุ่นหรือควันเพิ่ม (STOP CREATING MORE POLLUTANTS)

ไม่เผาขยะ โดยเฉพาะขยะที่เป็นสารพิษ เช่น พลาสติก ยางรถยนต์ รวมทั้งขยะทั่วไป หลีกเลี่ยงการขับรถยนต์ และลดการกวาดบ้าน แต่ถูพื้นให้บ่อยขึ้น เพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองในบ้าน

Do not burn garbage, especially toxic matters, such as plastic or vehicle tires. Reduce driving to reduce exhaust. Mop the floor instead of sweeping to eliminate dust in the air.



ลดฝุ่น คุณช่วยได้
Let us help in reducing the particulate matters.

ปฏิทิน

ประจำเดือน

พฤศจิกายน
2562

November School Calendar 2019



5-8 พ.ย. |
Nov

ระดับ ตอ. นักเรียนใหม่
(เลิก 12.00)

New nursery students dismissed
at 12.00 pm.

5-29 พ.ย. |
Nov

กิจกรรม Speech Contest
Speech Contest 2019 Activity

7 พ.ย. |
Nov

กิจกรรม DEAR ครั้งที่ 6
6th DEAR Activity

7-28 พ.ย. |
Nov

เรียนว่ายน้ำ
คอร์ส 1 เทอม 2

First Day of Swimming
Course 1 (Semester 2/2019)

9 พ.ย. - 22 ก.พ. |
Nov - Feb

คอร์สเรียนพิเศษภาษาอังกฤษวันเสาร์
Saturday English
Immersion Communication

13 พ.ย. |
Nov

กิจกรรมปฐมนิเทศผู้ปกครองใหม่
ระดับปฐมวัย (8.30-12.00)
Guidance for kindergarten parents
(new parents only at 08.30-12.00)

11 พ.ย. |
Nov

บูรณาการกิจกรรม
วันลอยกระทง
Loi Krathong Activities

11-15 พ.ย. |
Nov

ระดับ ตอ. นักเรียนใหม่
(เลิก 14.00)

New nursery students dismissed
at 14.00 pm.

15 พ.ย. |
Nov

กิจกรรม DEAR ครั้งที่ 7
7th DEAR Activity

18 พ.ย. |
Nov

กิจกรรม Pre Primary
Start of Pre-Primary Activities

19 พ.ย. |
Nov

- กิจกรรมแนะแนวการศึกษาต่อ ม.1
M1 guidance for P5-6 students/ parents
- กิจกรรมแนะแนวการศึกษาต่อ ม.4
M4 guidance for M1-3 students/ parents

23 พ.ย. |
Nov

แข่งขันฟุตบอลกลุ่มโรงเรียน
Lertlah School Division P5-P6
Football Tournament

25-28 พ.ย. |
Nov

กิจกรรม Genius Contest
Genius Contest 2019 Activity

29 พ.ย. |
Nov

Pre O - net (ระดับ ป.6, ม.3)
P6 and M3 Pre O-net Exam