

ชื่อเรื่อง การดูแลสุขภาพเพื่อรับมือกับหน้าหนาว



เข้าสู่ฤดูหนาวแล้วนะครับ ในช่วงฤดูหนาวอาจทำให้หลายท่านป่วยเป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ แต่สำหรับบางคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ เมื่อเจออากาศเย็นๆ คงทำให้มีอาการมีแพ้มากขึ้น เช่น จาม น้ำมูกไหล หรือบางคนที่เป็นโรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรังอยู่ก่อนแล้ว ก็อาจมีอาการหอบมากขึ้นได้ โดยเฉพาะยิ่งถ้าติด ไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ร่วมด้วย คงแย่แน่เลยครับ เพราะฉะนั้น การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้าสุขภาพดี จะลดโอกาสการเจ็บป่วยลง ลองปฏิบัติตาม 8 วิธี ในการดูแลสุขภาพ เพื่อรับมือกับช่วงหน้าหนาวกันดูนะครับ

1. ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่

ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ และไม่ควรใช้ของ

ร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน เป็นต้น

3. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในที่แออัด

4. หากเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรมีผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม และไม่คลุกคลี กับผู้อื่นและหมั่นล้างมือ

บ่อย ๆ

5. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่าง ๆ เนื่องจากอาจทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย
 6. ล้างมือบ่อย ๆ เนื่องจากเราอาจไปสัมผัสกับเชื้อโรคที่อยู่ตามสิ่งของต่าง ๆ เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู แก้วน้ำ เป็นต้น โดยล้างมือด้วยสบู่ธรรมดา 15-20 วินาที หรือใช้น้ำยา ล้างมืออื่น ๆ
 7. รักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงฤดูหนาวหรือช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ในที่ที่หนาวมาก ควรสวมหมวกเพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย
 8. ดูแลเรื่องผิวหนัง โดยการทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่ตลอดเวลา ใส่เสื้อผ้าหนา ๆ ถ้าอากาศหนาวมาก ไม่อาบน้ำนาน ๆ ในที่ที่หนาวมาก หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิว ในกรณีที่มีปัญหาหิริมฝีปากแตก ควรทาด้วยลิปสติกมันและไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อย ๆ
- เราควรหมั่นคอยดูแลสุขภาพตลอดเวลา เพราะจะเป็นการป้องกันโรคที่ดีที่สุด และไม่มีใครรู้ว่าความเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นกับตัวเราเมื่อไหร่ การที่เราสุขภาพที่ดี อาจทำให้เราเจ็บป่วยน้อยลง
- อย่าลืมนะครับว่า “การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ”

ที่มา นพ.จิตเวชย์ วรเพียรกุล อายุรแพทย์ รพ.วิภาวดี

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่การดูแลสุขภาพเพื่อรับมือกับหน้าหนาว

1. ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ
2. หากเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรมีผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม
3. อาบน้ำนาน ๆ เพื่อให้ร่างกายสะอาดมากขึ้น
4. ทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่ตลอดเวลา ใส่เสื้อผ้าหนา ๆ ถ้าอากาศหนาวมาก ไม่อาบน้ำนาน ๆ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3 อาบน้ำนาน ๆ เพื่อให้ร่างกายสะอาดมากขึ้น

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ เรื่อง การดูแลสุขภาพเพื่อรับมือกับหน้าหนาว ข้อความเหล่านี้ เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ และไม่ควรใช้ของร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน เป็นต้น		
หากเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรมีผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม และไม่คลุกคลี กับผู้อื่นและหมั่นล้างมือบ่อย		
การดูแลสุขภาพเพื่อรับมือในช่วงฤดูหนาวเป็นเรื่องที่น่าสนใจ		
หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่าง ๆ เนื่องจากอาจทำให้สุขภาพร่างกาย เสื่อมโทรม มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย		
จากบทความนี้ทุกคนควรให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพเพื่อรับมือกับหน้าหนาว		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง , ข้อเท็จจริง , ความคิดเห็น , ข้อเท็จจริง , ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน เรื่อง การดูแลสุขภาพเพื่อรับมือกับหน้าหนาว

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
.ดูแลสุขภาพสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ	
อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในที่แออัด	
หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ และไม่ควรร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน เป็นต้น	
หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่าง ๆ เนื่องจากอาจทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย	
หากเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรมีผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม และไม่คลุกคลีกับผู้อื่นและหมั่นล้างมือบ่อย ๆ	
รักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงฤดูหนาวหรือช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ในที่ที่หนาวมาก ควรสวมหมวกเพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย	
ดูแลเรื่องผิวหนัง โดยการทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่ตลอดเวลา ใส่เสื้อผ้าหนา ๆ ถ้าอากาศหนาวมาก ไม่อาบน้ำนาน ๆ ในที่ที่หนาวมาก หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิว ในกรณีที่มีปัญหาริมฝีปากแตก ควรทาด้วยลิปสติกมันและไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อย ๆ	
ล้างมือบ่อย ๆ เนื่องจากเราอาจไปสัมผัสกับเชื้อโรคที่อยู่ตามสิ่งของต่าง ๆ เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู แก้วน้ำ เป็นต้น โดยล้างมือด้วยสบู่ธรรมดา 15-20 วินาที หรือใช้น้ำยา ล้างมืออื่น ๆ	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 , 3 , 2 , 5 , 4 , 7 , 8 , 6

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว โรคที่หลาย ๆ คนป่วยมีโรคอะไรบ้าง

เฉลย/แนวคำตอบ ในช่วงฤดูหนาวอาจทำให้หลายท่านป่วยเป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ แต่สำหรับบางคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ เมื่อเจออากาศเย็นๆ คงทำให้มีอาการมีแพ้มากขึ้น เช่น จาม น้ำมูกไหล หรือบางคนที่เป็นโรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรังอยู่ก่อนแล้ว ก็อาจมีอาการหอบมากขึ้นได้ โดยเฉพาะยิ่งถ้าติด ไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ร่วมด้วย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับ 8 วิธี ในการดูแลสุขภาพ เพื่อรับมือกับช่วงหน้าหนาวกัน การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้าสุขภาพดี จะลดโอกาสการเจ็บป่วยลง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เห็นด้วย กับ 8 วิธี ในการดูแลสุขภาพ เพื่อรับมือกับช่วงหน้าหนาวกัน การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้าสุขภาพดี จะลดโอกาสการเจ็บป่วยลง เราควรหมั่นคอยดูแลสุขภาพตลอดเวลา เพราะจะเป็นการป้องกันโรคที่ดีที่สุด

1. ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ และไม่ควรร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน เป็นต้น
3. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในที่แออัด
4. หากเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรมีผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม และไม่คลุกคลี กับผู้อื่นและหมั่นล้างมือบ่อย ๆ
5. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่าง ๆ เนื่องจากอาจทำให้สุขภาพร่างกาย เสื่อมโทรม มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย
6. ล้างมือบ่อย ๆ เนื่องจากเราอาจไปสัมผัสกับเชื้อโรคที่อยู่ตามสิ่งของต่าง ๆ เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู แก้วน้ำ เป็นต้น โดยล้างมือด้วยสบู่ธรรมดา 15-20 วินาที หรือใช้น้ำยา ล้างมืออื่น ๆ
7. รักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงฤดูหนาวหรือช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ในที่ที่หนาวมาก ควรสวมหมวก เพื่อลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย
8. ดูแลเรื่องผิวหนัง โดยการทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่ตลอดเวลา ใส่เสื้อผ้าหนา ๆ ถ้าอากาศ หนาวมาก ไม่อาบน้ำนาน ๆ ในที่ที่หนาวมาก หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิว ในกรณีที่มีปัญหาผิวแตก ควรทาด้วยลิปสติกมันและไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อย ๆ

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

