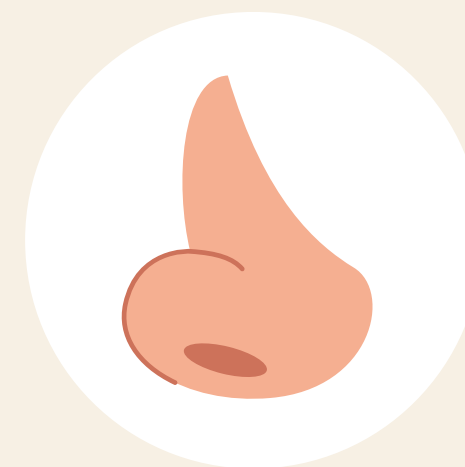


๒ อวัยวะภายนอก



สุขศึกษาและพลศึกษา : ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

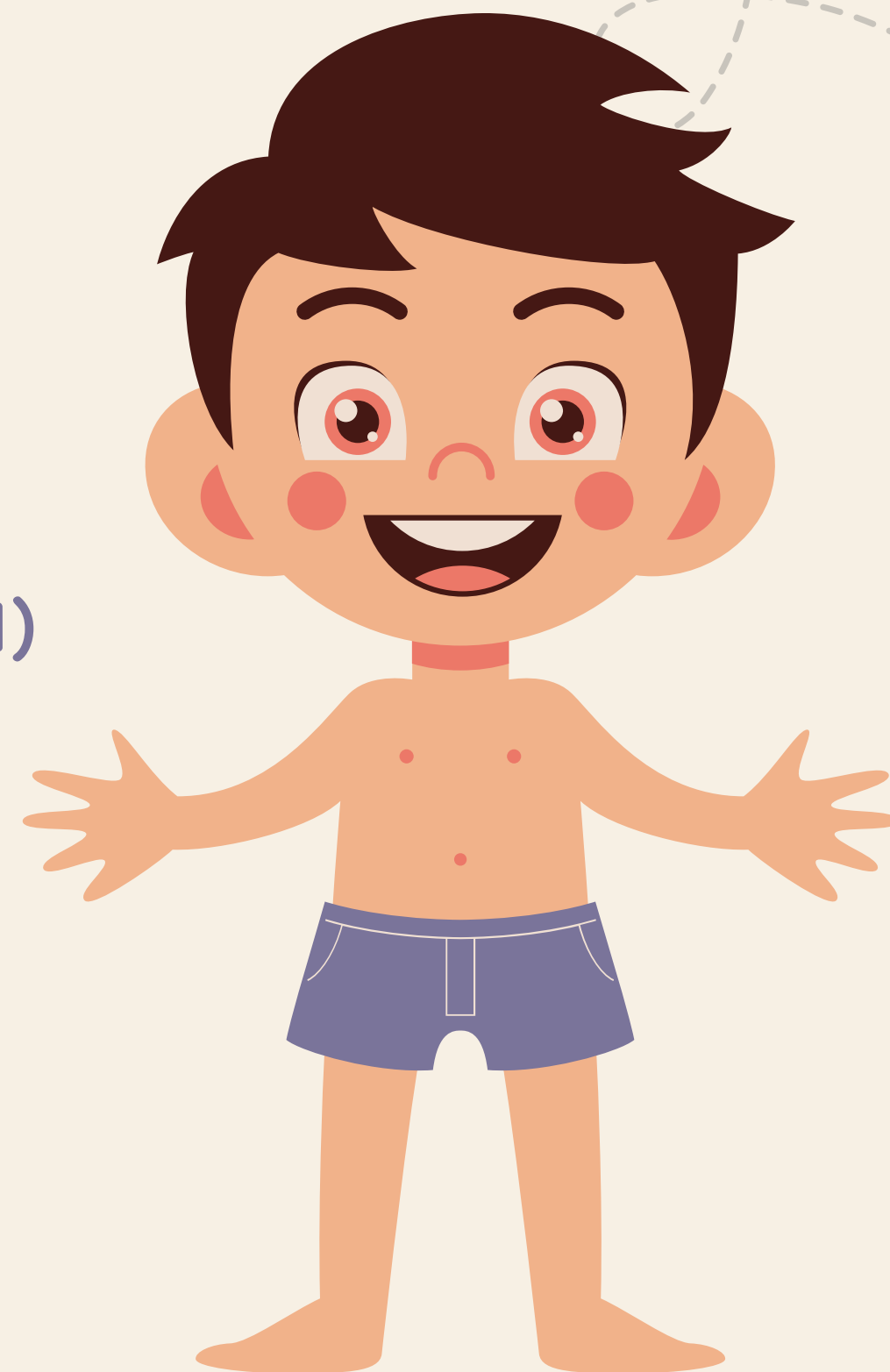
ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก (พ 1.1 ป.1/1)

ตัวชี้วัดปลายทาง

- อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก (พ 1.1 ป.1/2)



อวัยวะภายนอก

อวัยวะที่อยู่ภายนอกร่างกาย
ซึ่งสามารถมองเห็นได้ เช่น ตา หู
จมูก ปาก เป็นต้น



ผม

เส้นผมที่ขึ้นปกคลุมศีรษะ



หน้าที่

- ปกป้องศีรษะจากสิ่งต่าง ๆ
- ป้องกันความร้อนให้หนังศีรษะ
- ป้องกันไม่ให้ร่างกายสูญเสียความร้อน

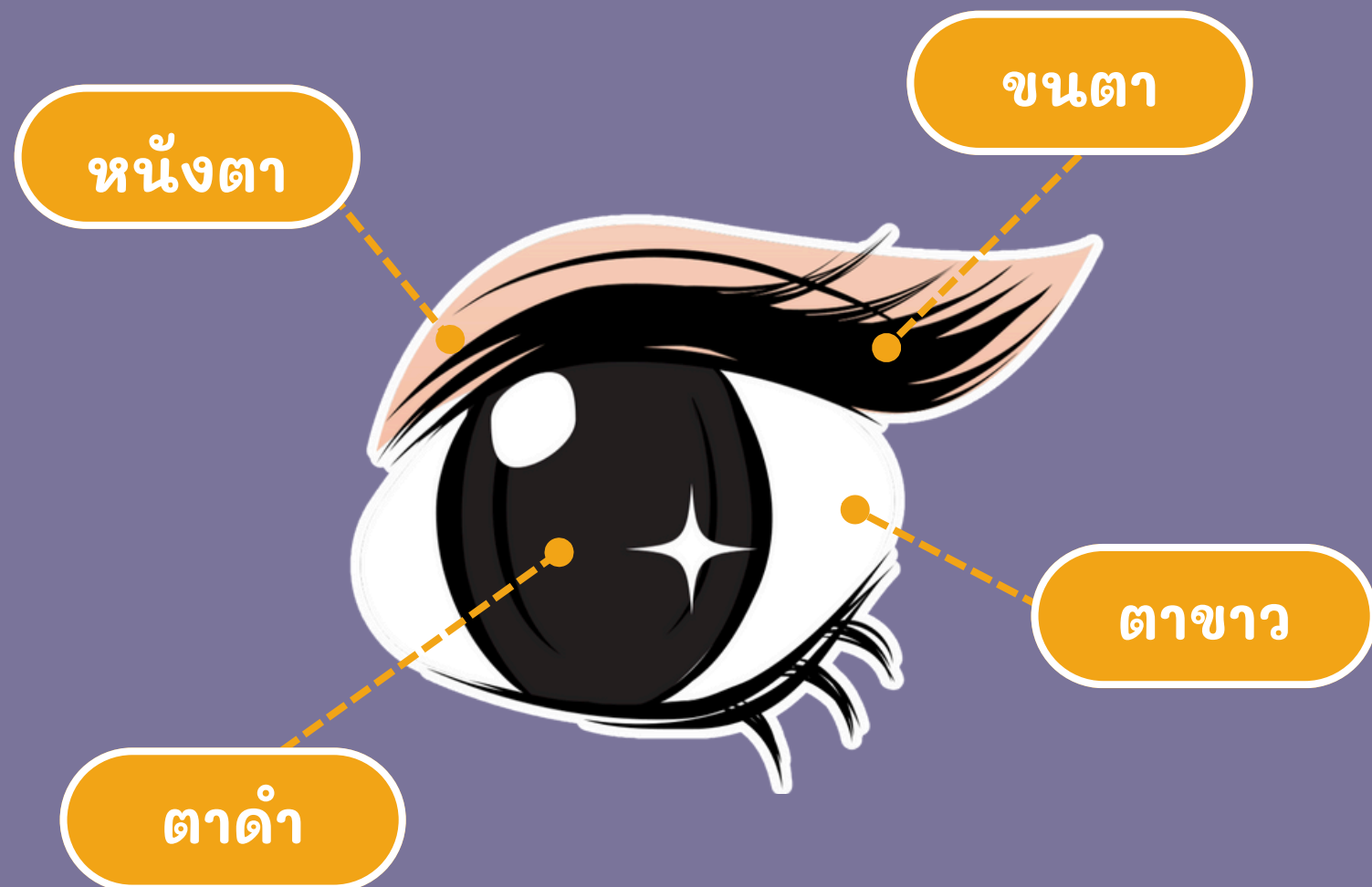
การดูแลรักษา

- สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- เช็ดผมให้แห้งหลังสระผมทุกครั้ง
- ใช้ผ้าเช็ดผมที่สะอาด
- หวีผมด้วยหวีซี่ห่างเบา ๆ

ในวัยของนักเรียนควรตัดผมให้สั้น เพื่อดูแลรักษาความสะอาดได้ง่าย

ตา

มี 2 ข้าง ประกอบด้วย ดวงตาที่มี
ตาดำและตาขาว หนังตา ขนตา



หน้าที่

- มองดูสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

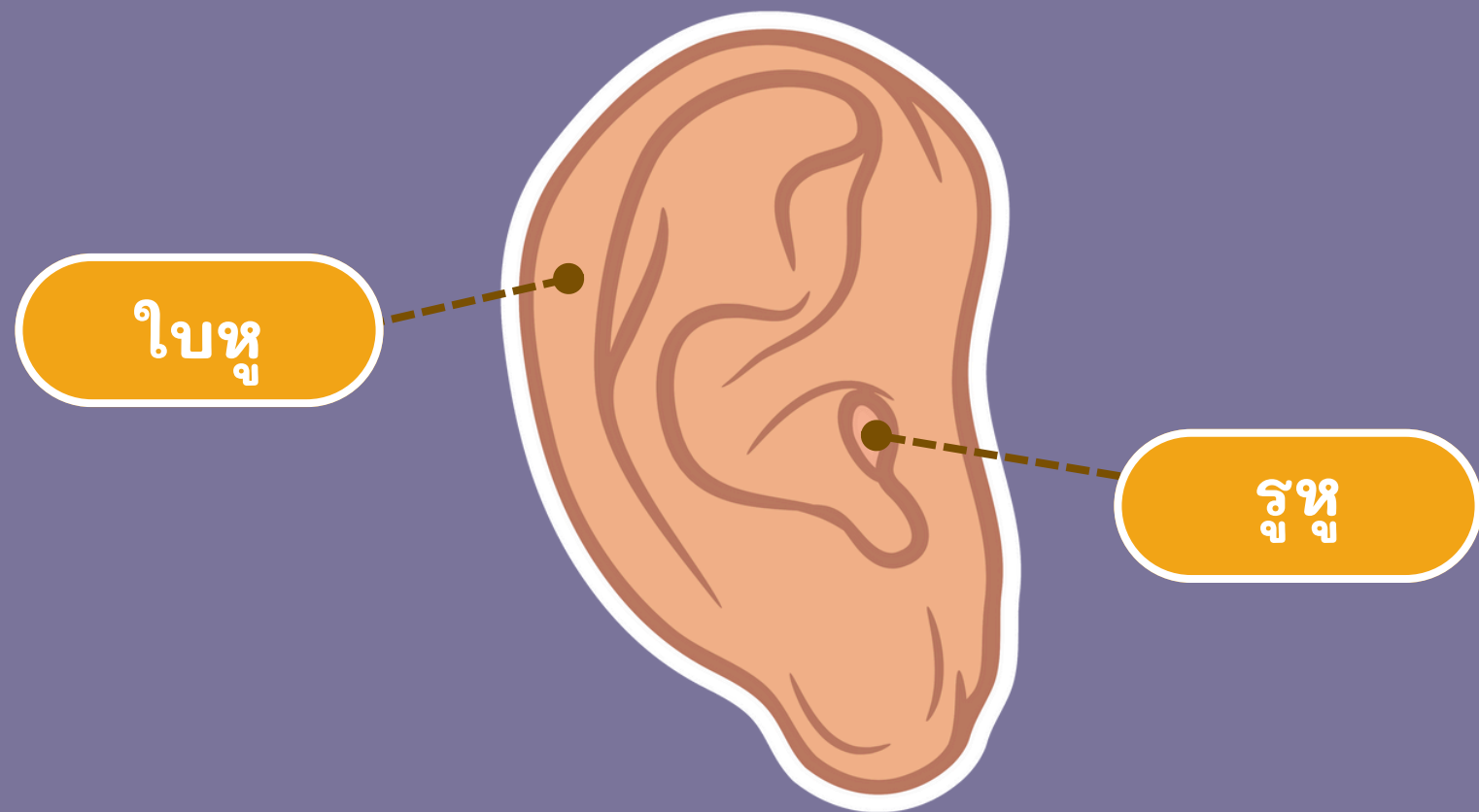
การดูแลรักษา

- ไม่ใช้มือขยี้ตา ถ้าฝุ่นเข้าตาให้เปิดน้ำไหลผ่านตา
- ไม่จ้องมองสิ่งใดเป็นเวลานาน โดยเฉพาะหน้าจอต่าง ๆ
- อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ และวางหนังสือให้ห่างจากสายตาประมาณ 1 ฟุต
- ไม่ใช้สายตาจ้องมองดวงอาทิตย์โดยตรง

รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ เพื่อช่วย
บำรุงสายตา เช่น ฟักทอง ผักบุ้ง

หู

อยู่ข้างศีรษะ มี 2 ข้าง
ประกอบด้วยใบหูที่มีรูหู



หน้าที่

- รับฟังเสียงต่าง ๆ
- ช่วยในการทรงตัว

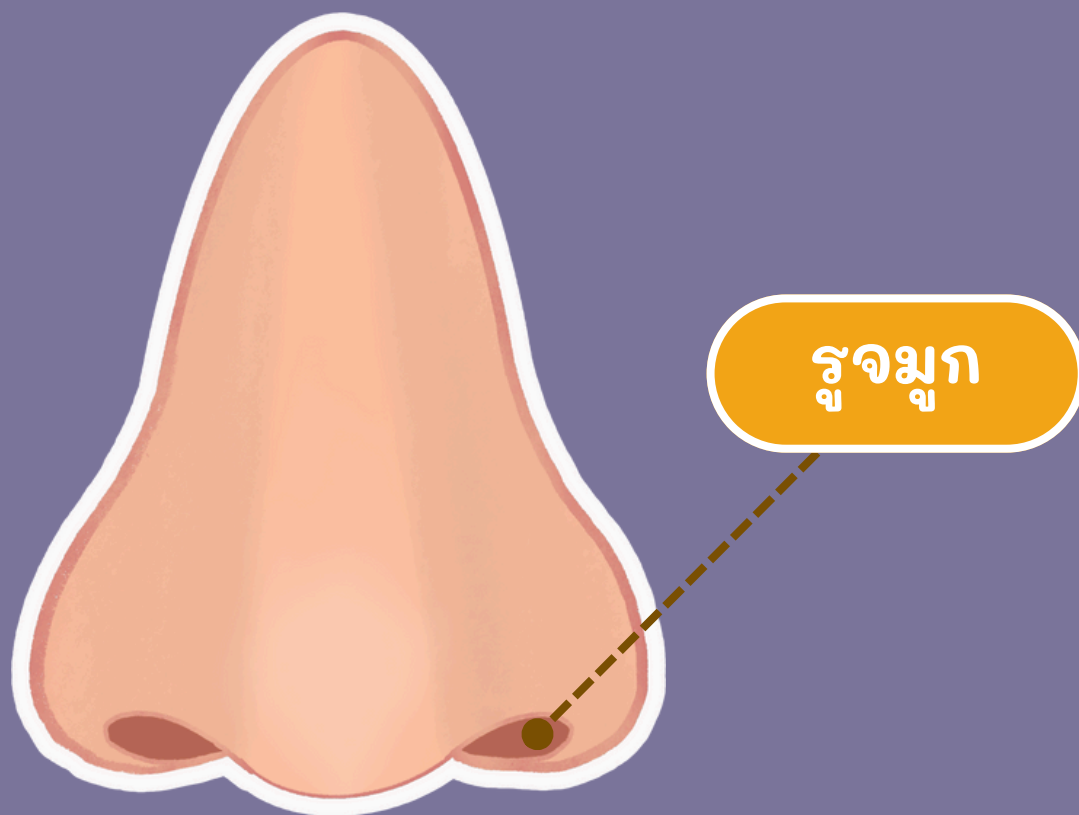
การดูแลรักษา

- ไม่ใช้ของแข็งแคะหู
- ระวังน้ำไม่ให้น้ำเข้าหู
- เมื่อใช้หูฟัง ไม่ควรเปิดเสียงให้ดังเกินไป
- ทำความสะอาดใบหูด้วยการใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเช็ดให้ทั่วทั้งใบหู

ถ้ามีน้ำเข้าหู ให้เอียงศีรษะข้างนั้นลงต่ำ และ
ดึงใบหูให้กางออกและเฉียงไปทางด้านหลัง

จมูก

รูปร่างคล้ายขนมปังอยู่กึ่งกลางใบหน้า
มีรู 2 รู ภายในรูมีขนจมูก



หน้าที่

- หายใจ
- ดมกลิ่น
- กรองฝุ่นละอองหรือเชื้อโรค

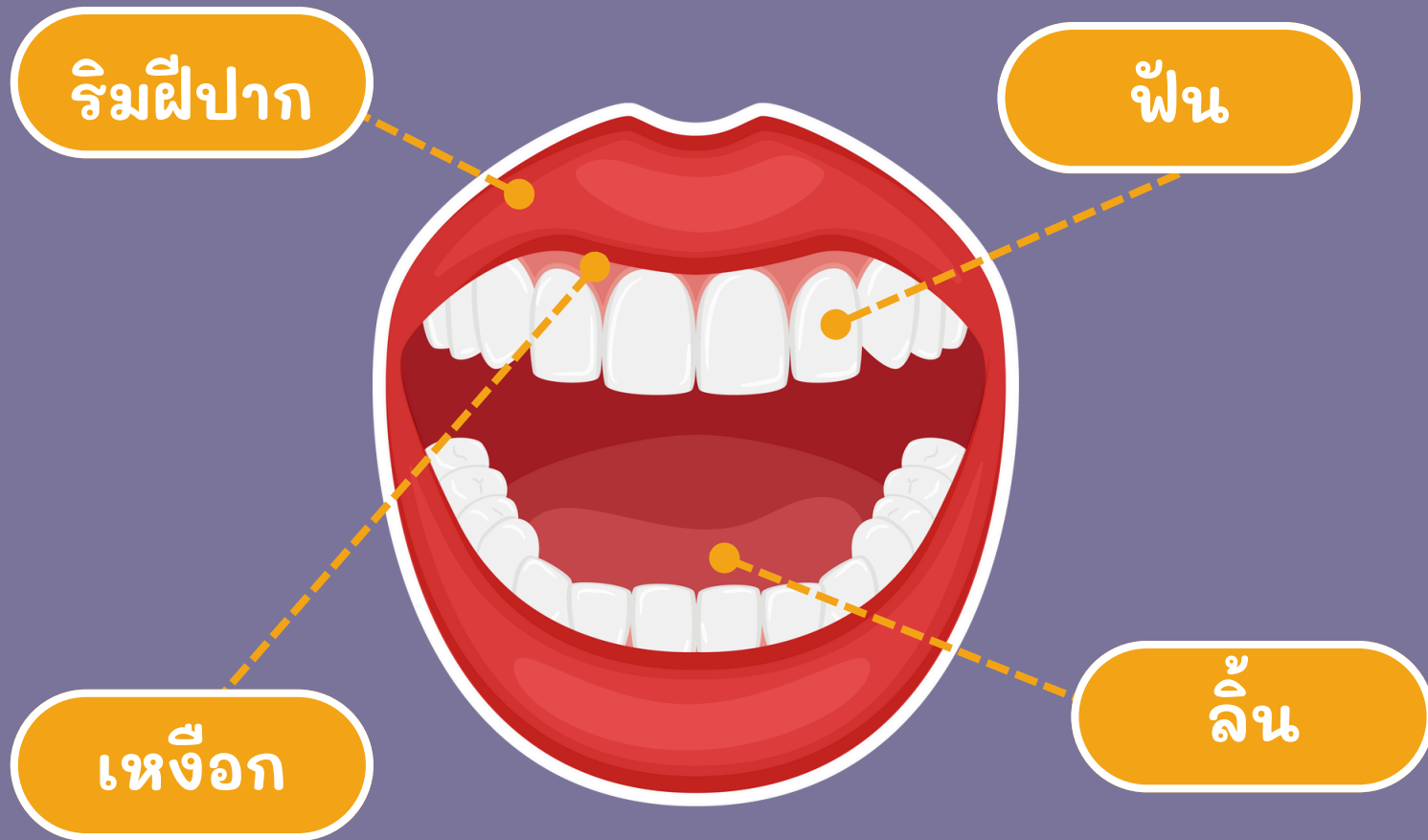
การดูแลรักษา

- ไม่ใช้ของแข็งแคะจมูก
- ไม่สูบน้ำมูกแรง ๆ
- ไม่อยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นหรือควัน

ถ้าหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีฝุ่นหรือควันไม่ได้
ให้สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากาก N95

ปาก

ริมฝีปากเนื้อสีชมพูประกบกัน
ด้านในมีเหงือก ลิ้น และฟัน



หน้าที่

- รับประทานอาหาร
- พูดคุย
- ช่วยในการออกเสียง

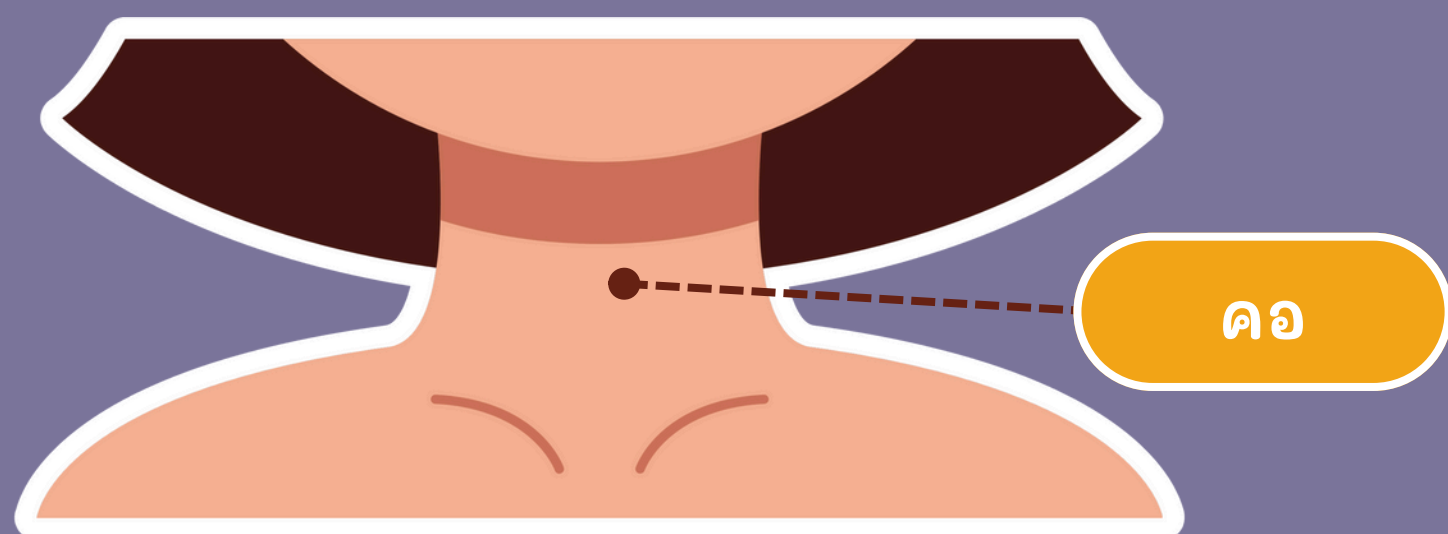
การดูแลรักษา

- แปรงฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน
- ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์
- ไม่ใช้ฟันกัดหรือฉีกของแข็ง

ตรวจสอบสุขภาพฟันอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
(ทุก 6 เดือน)

คอ

รูปทรงกระบอกเชื่อมระหว่าง
ตัวกับศีรษะ



หน้าที่

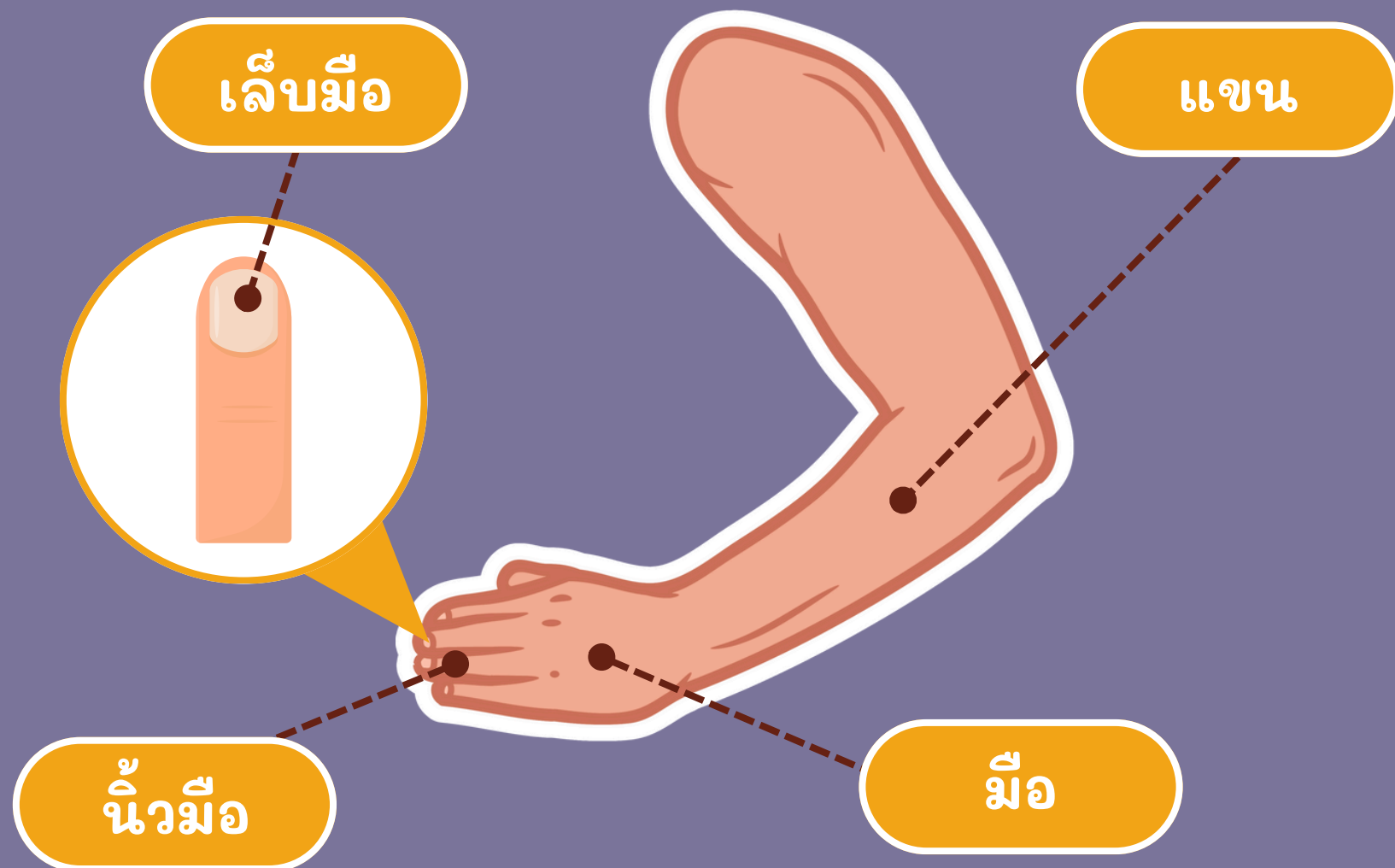
- เป็นที่ตั้งของศีรษะ
- ป้องกันอวัยวะ เช่น เส้นเลือดใหญ่ หลอดลม หลอดอาหารกระดูกคอ เส้นประสาท

การดูแลรักษา

- ไม่หมุนคอหรือหันศีรษะแรง ๆ
- ไม่วางของหนักบนศีรษะ
- ไม่เล่นกิจกรรมที่เป็นอันตรายต่อคอ

แขน มือและเล็บมือ

แขนมี 2 ข้าง ยื่นออกมาจากลำตัวต่อจากหัวไหล่ ปลายแขนมีมือ แต่ละมือประกอบด้วยนิ้วมือ 5 นิ้ว ปลายนิ้วมือมีเล็บ



หน้าที่

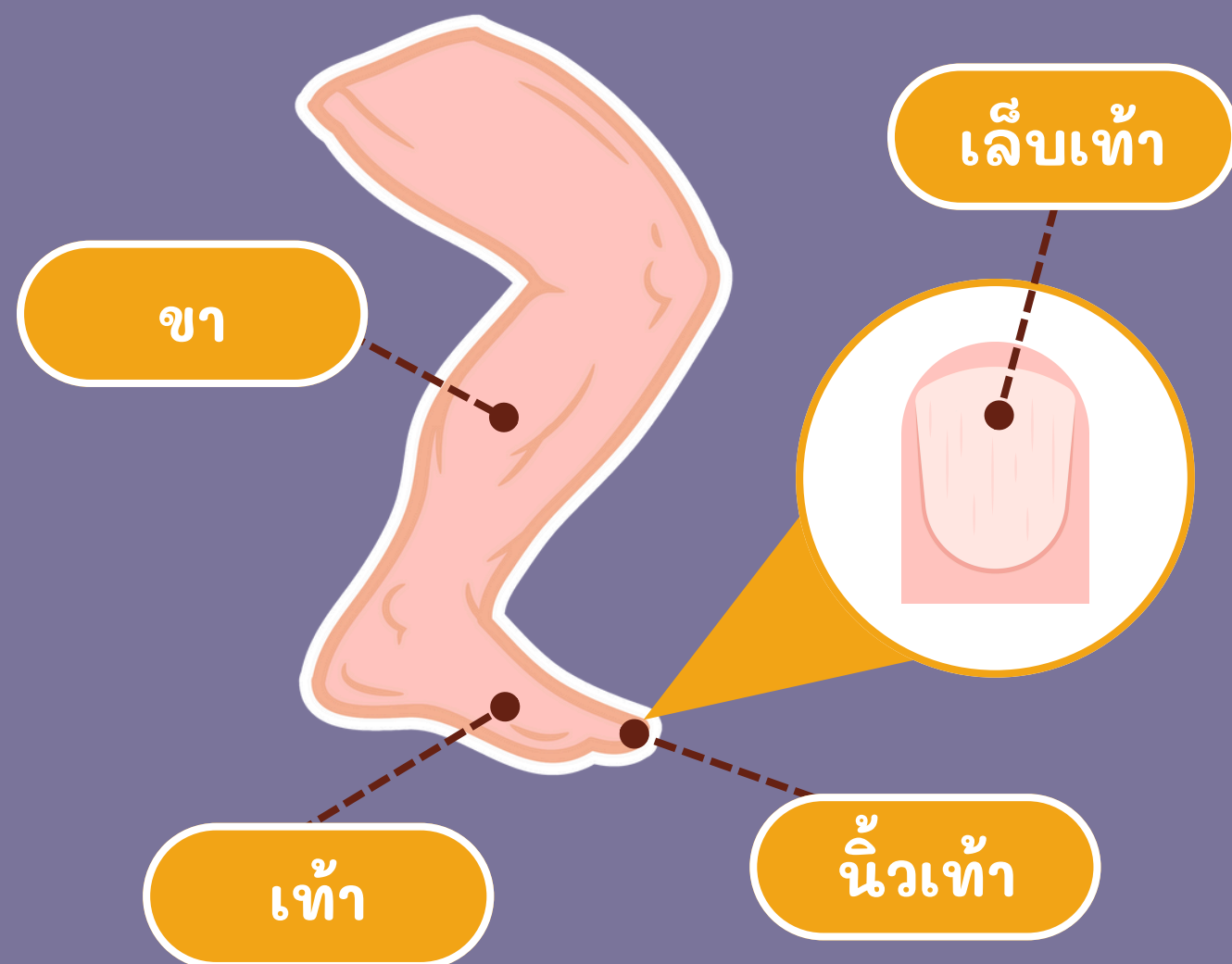
- แขนช่วยในการเคลื่อนไหว และการเคลื่อนที่
- มือช่วยหยิบจับสิ่งของ และทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- นิ้วมือช่วยในการหยิบจับ และรับความรู้สึก
- เล็บมือป้องกันอันตรายให้กับปลายนิ้ว และช่วยในการหยิบจับ ฉีก

การดูแลรักษา

- เล่นด้วยความระมัดระวัง
- ล้างมือให้สะอาดเป็นประจำ
- ตัดเล็บให้สั้นพอดีปลายนิ้วอยู่เสมอ

ขา เท้าและนิ้วเท้า

ขามี 2 ข้าง ต่อจากลำตัวด้านล่าง ปลายขามีเท้า
แต่ละเท้าประกอบด้วยนิ้วเท้า 5 นิ้ว
ปลายนิ้วเท้ามีเล็บ



หน้าที่

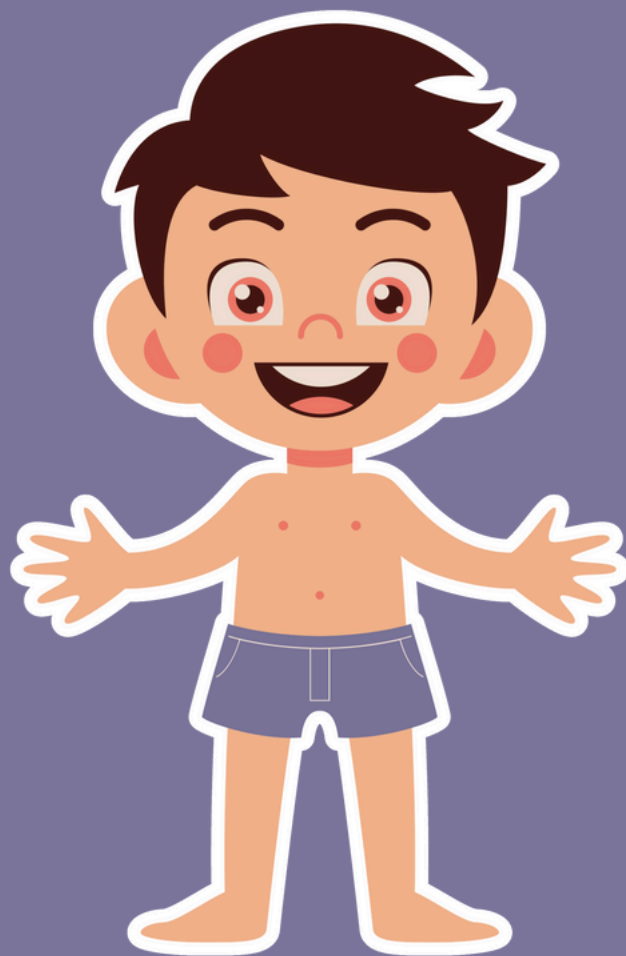
- ขาช่วยในการเคลื่อนไหว และเคลื่อนที่
- เท้าและนิ้วเท้าช่วยในการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ การรับน้ำหนักและการทรงตัว
- เล็บเท้าช่วยให้เท้าเคลื่อนไหวได้ดียิ่งขึ้น

การดูแลรักษา

- เล่นด้วยความระมัดระวัง
- สวมรองเท้าทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน
- สวมรองเท้าที่สบาย ไม่คับจนเกินไป
- ตัดเล็บเท้าให้สั้นพอดีปลายนิ้วเสมอ โดยตัดตรง ไม่โค้งตามรูปนิ้ว

ผิวหนัง

แผ่นที่ห่อหุ้มทั่วร่างกาย แต่ละคนมีสีแตกต่างกัน



หน้าที่

- ปกป้องอวัยวะในร่างกาย
- ป้องกันเชื้อโรค
- รักษาความอบอุ่นให้ร่างกาย
- ระบายความร้อนออกจากร่างกาย

การดูแลรักษา

- อาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น
- ใช้ผ้าเช็ดตัวที่สะอาด ไม่อับชื้น
- ทาโลชั่นเพื่อให้ความชุ่มชื้นกับผิวหนัง
- ไม่อยู่กลางแดดเป็นเวลานาน
- สวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ

คำถาม?
ชวนคิด

คำถามข้อที่ 1

หุ มีหน้าที่อะไร

- ก. ดู
- ข. ฟัง
- ค. กิน



คำถามข้อที่ 2

มือ มีหน้าที่อะไร

- ก. หยิบจับสิ่งของ
- ข. ใช้พูดคุยกับผู้อื่น
- ค. ฟังเสียงต่าง ๆ



คำถามข้อที่ 3

ถ้าเป็นหวัดจะเกิดปัญหากับข้อใด

- ก. หู
- ข. ตา
- ค. จมูก



คำถามข้อที่ 4

ฝุ่นละอองปลิวเข้าดวงตา
ควรทำอย่างไร



คำถามข้อที่ 5

ถ้าวันนี้น้ำท่วม แล้วต้องเดิน
ลุยน้ำกลับบ้าน
เมื่อถึงบ้านควรทำอย่างไร



เฉลยคำตอบ

ข้อที่ 1 ตอบ ข. ฟัง

ข้อที่ 2 ตอบ ก. หยิบจับสิ่งของ

ข้อที่ 3 ตอบ ค. จมูก

ข้อที่ 4 ตอบ ล้างดวงตาด้วยน้ำสะอาด เพื่อให้
สิ่งสกปรกออกมา

ข้อที่ 5 ตอบ รีบล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่
และน้ำ แล้วเช็ดเท้าให้แห้ง

