



คู่มือ

การจัดกิจกรรม

ลูกเสือสำรอง

อนามัย



โครงการโรงเรียนวิถีลูกเสือ สพป.พิจิตร เขต ๑
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต ๑
สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารลูกเสือลำดับที่ ๔/๒๕๖๓

คำนำ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต ๑ ได้ดำเนินงานโครงการโรงเรียนวิถีลูกเสือ โดยให้โรงเรียนจัดกิจกรรมลูกเสือในหลักสูตรตามคู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือสำรอง วิชาอนามัย

กิจกรรมการเรียนรู้ ดาวดวงที่ ๑ วิชาอนามัย มีจำนวน ๔ ชม.

(การแปร่งฟัน-๑ /โรคหัด-๑ /การหายใจอย่างถูกวิธี-๑ /อุบัติเหตุ-๑/)

กิจกรรมการเรียนรู้ ดาวดวงที่ ๒ วิชาอนามัย มีจำนวน ๔ ชั่วโมง

(การนอนหลับ-๑ /การปฐมพยาบาล เมื่อมีเลือดกำเดาออก-๑ /

การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ-๒)

กิจกรรมการเรียนรู้ ดาวดวงที่ ๓ วิชาอนามัย มีจำนวน ๔ ชั่วโมง

(การขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ -๑ /การจัดทำถุงหรืออุปกรณ์ -๑/

การปฐมพยาบาลเมื่อถูกแมลงกัดหรือต่อย -๑ /การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก -๑)

ในการจัดทำคู่มือดังกล่าว มีคณะอนุกรรมการ ได้ระดมความคิด ความรู้ในการดำเนินงานจนสำเร็จลุล่วงด้วยความเรียบร้อยโดยมุ่งหวังเผยแพร่ให้สถานศึกษาใช้เป็นคู่มือในการจัดกิจกรรมลูกเสือสำรอง จำนวน ๑๓ เล่ม ได้อย่างถูกต้อง และมีคุณภาพต่อไป

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต ๑

สารบัญ

คำนำ

สารบัญ

คำชี้แจง

ดาวดวงที่ ๑

การแปร่งฟัน	๒
โรคหวัด	๔
การหายใจอย่างถูกวิธี	๕
อุบัติเหตุ	๕

ดาวดวงที่ ๒

การนอนหลับ	๗
การปฐมพยาบาล เมื่อมีเลือดกำเดา	๘
การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ	๙

ดาวดวงที่ ๓

การขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่	๑๑
การจัดทำถุงหรือที่เก็บอุปกรณ์	๑๒
การปฐมพยาบาลเมื่อถูกแมลงกัดหรือต่อย	๑๔
การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก	๑๕

บรรณานุกรม	๑๖
------------	----

คำชี้แจงการใช้คู่มือ

คู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือสำรอง วิชากิจกรรมอนามัย ตามโครงการโรงเรียนวิถีลูกเสือ ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพิจิตร เขต ๑ จัดทำขึ้นสำหรับสำหรับผู้กำกับลูกเสือ ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมมีเนื้อหาที่สอดคล้อง ครบถ้วนเป็นไปตามข้อบังคับของคณะลูกเสือแห่งชาติ การนำไปใช้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของสถานศึกษาในการเลือกว่าแผนกิจกรรมใด ควรใช้เมื่อใด เนื้อหาสาระในแผนการจัดกิจกรรม จะประกอบด้วยเนื้อหาที่จะให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง มีแนวทางการจัดกิจกรรมวิธีเรียนรู้ตามเนื้อหา

บทบาทผู้กำกับ

๑. ผู้กำกับต้องศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำชี้แจงการใช้คู่มือ และแผนการจัดกิจกรรมลูกเสือสำรอง เพื่อให้ผู้กำกับสามารถนำกิจกรรมไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ผู้กำกับต้องเตรียมสื่อการสอนสำหรับใช้จัดการเรียนการสอนให้พร้อม และเพียงพอสำหรับใช้จัดการเรียนการสอน

๓. ก่อนดำเนินการปฏิบัติกิจกรรม ครูต้องชี้แจงจุดประสงค์ให้กับลูกเสือทราบเกี่ยวกับการเรียนและนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้

สิ่งที่ผู้กำกับต้องเตรียม

๑. จัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับทำกิจกรรมให้เพียงพอต่อลูกเสือ
๒. จัดเตรียมสื่อการสอนให้เพียงพอและพร้อมใช้งาน
๓. จัดเตรียมเนื้อหาที่จะใช้สอน

บทบาทลูกเสือ

๑. ก่อนการปฏิบัติกิจกรรม ลูกเสือตั้งใจฟังคำสั่งจากผู้กำกับ
๒. ขณะปฏิบัติกิจกรรม ควรปฏิบัติตามขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้ หากไม่เข้าใจหรือมีข้อสงสัยให้ถามจากผู้กำกับ
๓. ลูกเสือต้องมีความรับผิดชอบ ความสามัคคี และความซื่อสัตย์ ในการปฏิบัติกิจกรรม

ดาวดวงที่ ๑

อนามัย (๔ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การดูแลสุขภาพอนามัยเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. แปร่งฟันได้อย่างถูกวิธี
๒. ป้องกันตนเองจากโรคหวัดได้
๓. รู้วิธีหายใจอย่างถูกต้อง
๔. รู้วิธีป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

สาระการเรียนรู้

๑. การแปร่งฟัน
๒. การป้องกันโรคหวัด
๓. การหายใจอย่างถูกวิธี
๔. อุบัติเหตุ

การแปรงฟัน

ร่างกายคนเราประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ ที่มีความสำคัญและทำหน้าที่แตกต่างกัน เช่น ตาใช้ สำหรับดู จมูกใช้หายใจ ฟันใช้บดเคี้ยวอาหาร มือใช้หยิบจับสิ่งของ เท้าใช้เดินและยืน เป็นต้น อวัยวะเหล่านี้ไม่สามารถใช้ทำหน้าที่แทนกันได้ เราจึงต้องรักษาอวัยวะทุกส่วนของร่างกายให้สะอาดและแข็งแรงอยู่เสมอ

ฟัน

ฟันเป็นอวัยวะย่อยอาหารที่สำคัญอันดับแรกของระบบย่อยอาหาร ฟันมีหน้าที่ บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด หากไม่รักษาฟันให้สะอาดอาจทำให้เกิดโรคฟันผุ เหงือกอักเสบและเกิดแผลในช่องปากได้ฟันคนเรามี 2 ชุดคือ

- ฟันน้ำนมเป็นฟันชุดแรก มี ๒๐ ซี่ ฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ ๒ ปีครึ่ง และจะเริ่มหลุดเมื่ออายุประมาณ ๖ ปี ฟันน้ำนมจะหลุดหมดเมื่ออายุ ๘-๑๐ ปี
- ฟันแท้เป็นฟันชุดที่สอง มี ๓๒ ซี่ ฟันแท้จะเริ่มขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนมที่หลุดไป เมื่ออายุ ประมาณ ๖-๘ ปี และจะขึ้นครบ ๓๒ ซี่เมื่ออายุประมาณ ๒๕ ปี ฟันแท้หากผุและหักจะไม่มีฟันชุดใหม่ งอกออกมาแทนที่อีก

วิธีรักษาฟันให้สะอาด

๑. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง คือ ตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน
๒. หลังรับประทานอาหารทุกครั้ง ควรบ้วนปากให้สะอาด
๓. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน เช่น ผักสด ผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่รสหวานจัด หรือเปรี้ยวจัด
๔. ควรแปรงฟันให้ถูกวิธี
๕. ควรให้ทันตแพทย์ตรวจฟันอย่างน้อยปี ๒ ครั้ง

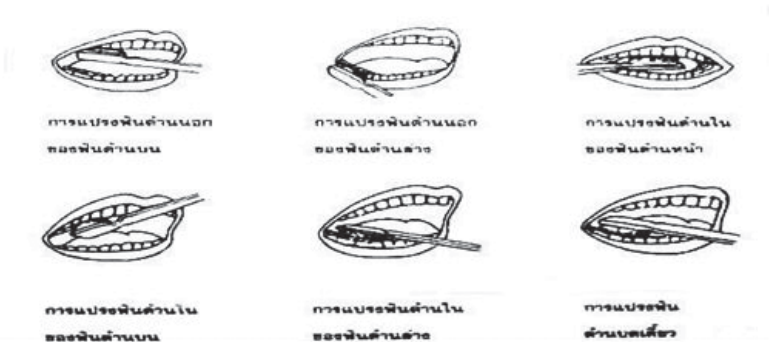
การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

๑. การแปรงฟันด้านนอกให้วางแปรงด้านที่มีขนแนบบริเวณเหงือกและฟันกุดแปรงเบา ๆ บิดข้อมือบิดแปรง ถ้าแปรงฟันบนให้ปิดขนแปรงลงล่าง แต่ถ้าแปรงฟันล่างให้ปิดขนแปรงขึ้นบนให้ ทำหลาย ๆ ครั้ง

๒. การแปรงฟันด้านในของฟันบน ให้หงายแปรงขึ้น สอดแปรงในช่องปากด้านเพดานบนด้านข้างของแปรงแนบฟันบนด้านในกุดแปรงเบา ๆ และบิดข้อมือให้ขนแปรงปิดลงล่างผ่านชอกฟัน ให้ทำหลาย ๆ ครั้ง

๓. การแปรงฟันด้านในของฟันล่าง ให้คว่ำแปรงลง โดยให้ด้านข้างของแปรงแนบฟันล่าง ด้านนอก กุดแปรงเบา ๆ และบิดข้อมือให้ขนแปรงปิดขึ้น ผ่านชอกฟัน ให้ทำหลาย ๆ ครั้ง

๔. การแปรงฟันด้านบดเคี้ยวของฟันบนและฟันล่าง ให้ขนแปรงแตะฟันด้านบดเคี้ยวแปรงเข้า-ออกเบา ๆ ทำหลาย ๆ ครั้ง เมื่อแปรงฟันเสร็จแล้วควรบ้วนปากให้สะอาด



โรคหัด

โรคหัด เกิดจากการได้รับเชื้อไวรัส เป็นโรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ติดต่oได้ง่าย จากการไอหรือจามของคนที่เป็นหัด โดยการสัมผัสกับน้ำมูกหรือน้ำลายของผู้ป่วยบางครั้งอาจติดต่oทางอ้อมโดยการใช้ของร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า เสื้อผ้าอากรของโรคหัด ผู้ป่วยจะมีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล คัดจมูก ระบายคอ และอาจมีไข้ด้วย

วิธีการป้องกันไม่ให้เป็นโรคหัด

๑. พักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ออกกำลังกายพอเหมาะเพื่อให้ร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
๓. ไม่อยู่ในที่อับชื้นนาน ๆ
๔. เมื่อตัวหรือศีรษะเปียกให้รีบเช็ดให้แห้งและสวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น
๕. ไม่คลุกคลีใกล้ชิดคนเป็นหัด

วิธีการรักษาโรคหัด

๑. เมื่อมีอาการไอควรรับประทานยาแก้ไอ เมื่อมีไข้ก็ควรรับประทานยาลดไข้
๒. ดื่มน้ำมาก ๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๓. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ
๔. เมื่อรับประทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์

วิธีป้องกันไม่ให้โรคหัดแพร่ออกไป

๑. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
๒. ไม่ไอหรือจามรดผู้อื่น ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม
๓. สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วยควรแยกทำความสะอาด ไม่ปะปนกัน
๔. ไม่ควรเข้าไปอยู่ในชุมชนหรือบริเวณที่มีคนหนาแน่น

การหายใจอย่างถูกวิธี

การหายใจ คือการที่คนเราสูดอากาศบริสุทธิ์ เช่น ก๊าซออกซิเจนเข้าสู่ปอด และหายใจเอาอากาศเสียออก เช่น ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย ปกติเราหายใจทางจมูกเว้นแต่กรณีที่ไม่สามารถหายใจทางจมูกได้ เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือมีเลือดกำเดาให้หายใจทางปากแทนขณะ

การหายใจที่ถูกวิธี

๑. หายใจทางจมูก เพราะภายในจมูกมีขนช่วยกรองฝุ่นละอองและเชื้อโรคไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย

๒. หายใจทางจมูก เพราะโพรงจมูกช่วยควบคุมอุณหภูมิและความชื้นของอากาศที่จะเข้าสู่ปอด เส้นเลือดฝอยภายในจมูกจะช่วยให้อากาศอบอุ่นขึ้น และในจมูกยังมีน้ำเมือกที่จะทำให้อากาศมีความชื้นพอเหมาะ

๓. ควรอยู่ในที่โล่งแจ้งและมีอากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก

อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุคือเหตุการณ์หรืออันตรายที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อนเมื่อมีการบาดเจ็บเกิดขึ้นถ้าเป็นแผลขนาดเล็กลูกเสือสามารถช่วยปฐมพยาบาลได้ แต่ถ้าเป็นอันตรายซึ่งเกินความสามารถของลูกเสือแล้ว จะต้องรีบขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ เพื่อขอคำแนะนำและนำส่งหมอทันที

ดาวดวงที่ ๒ อนามัย (๔ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การดูแลสุขภาพและปฐมพยาบาลเบื้องต้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการนอนหลับตอนกลางคืนได้
๒. รู้วิธีปฏิบัติตนเมื่อจมูกมีเลือดกำเดาไหล
๓. สามารถขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุได้

สาระการเรียนรู้

๑. การนอนหลับตอนกลางคืน
๒. ปฏิบัติตนเมื่อจมูกมีเลือดกำเดาไหล
๓. การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

การนอนหลับ

การนอนหลับ เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดเพราะอวัยวะทุกส่วนของร่างกายจะทำงานช้าลงและเป็นเวลาที่ร่างกายจะได้มีโอกาสซ่อมแซมส่วนต่างๆ ที่สึกหรอ คนที่ได้นอนหลับอย่างเพียงพอจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน การนอนหลับที่ร่างกายจะได้พักผ่อนนอนหลับให้สนิทและนอนหลับให้นานเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย

ข้อควรปฏิบัติในการนอนหลับ คือ

๑. จัดห้องให้ถูกสุขลักษณะ มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ปราศจากแสง สี และเสียงต่าง ๆ รบกวน
๒. ควรดูแลทำความสะอาดอุปกรณ์และเครื่องนอน เช่น ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่มอย่างสม่ำเสมอ
๓. ควรแปรงฟัน และอาบน้ำให้ร่างกายสดชื่นและสะอาดทุกครั้งก่อนเข้านอน
๔. ควรดื่มน้ำอุ่น ๆ หนึ่งแก้วก่อนเข้านอน

การปฐมพยาบาลเมื่อมีเลือดกำเดาออก

เลือดกำเดา คือ เลือดที่ไหลออกทางจมูก เนื่องจากเส้นเลือดฝอยเส้นเล็กๆ ในช่องจมูกแตก ซึ่งเกิดจากอุบัติเหตุ เช่น จมูกไปชนกับศีรษะเพื่อน หกล้มจมูกไปกระแทกพื้น เป็นต้น หรือเกิดจากความผิดปกติบางอย่างภายในร่างกายก็ได้ ผู้ที่มีเลือดกำเดาออกเลือดมักจะไหลออกทางรูจมูกทั้งสองข้างก็ได้

การปฐมพยาบาลเมื่อมีเลือดกำเดาออก ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ให้ผู้ป่วยยืนหรือนั่งก้มหน้าเล็กน้อยเพื่อป้องกันไม่ให้เลือดไหลลงคอ
๒. ใช้มือกดตรงปีกจมูกทั้งสองข้างประมาณ ๕ นาทีโดยบอกให้ผู้ป่วยหายใจทางปาก
๓. ใช้น้ำแข็งหรือผ้าชุบน้ำเย็นวางบนหน้าผาก สันจมูก จนกระทั่งเลือดหยุดไหล
๔. ถ้าเลือดยังไม่หยุดไหล ควรขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นใกล้ชิดหรือแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบเพื่อจะได้ช่วยเหลือได้ถูกต้องก่อนเหตุการณ์จะรุนแรงมาก



ใช้มือกดตรงปีกจมูกทั้งสองข้าง

ใช้น้ำแข็งหรือผ้าชุบน้ำเย็นวางบนหน้าผาก

การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น



อุบัติเหตุ คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน ซึ่งก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินมากน้อยแล้วแต่ความรุนแรงของอุบัติเหตุนั้นๆ

เมื่อมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นและลูกเสียอยู่ใกล้กับเหตุการณ์นั้นจำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือกรณีที่เป็นเรื่องเล็กน้อยที่ลูกเสียสามารถกระทำได้แต่ถ้าเป็นเรื่องร้ายแรงจำเป็นที่ลูกเสียจะต้องแจ้งให้ผู้ใหญ่หรือเจ้าหน้าที่บ้านเมืองให้ทราบและสามารถช่วยเหลือได้รวดเร็ว

สิ่งที่ลูกเสียจะต้องปฏิบัติในการขอความช่วยเหลือ

ตามปกติลูกเสียสำรองยังอยู่ในวัยเด็กการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุจะกระทำได้ไม่มากนัก ดังนั้น การช่วยเหลือส่วนใหญ่จะเป็นการขอให้บุคคลอื่นมาช่วย สิ่งสำคัญก็คือ

๑. ต้องควบคุมสติของตนเองไม่ให้ตื่นเต้น
๒. เล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น เกิดอะไร ที่ไหน มีผู้ที่ได้รับอันตรายหรือทรัพย์สินเสียหายอย่างไร จะให้ช่วยเหลืออย่างไร
๓. ต้องการความช่วยเหลืออะไร
๔. ขณะพูดต้องพูดให้ชัดเจน เข้าใจง่าย

ดาวดวงที่ ๓ อนามัย (๔ ชั่วโมง)

สาระสำคัญ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เมื่อเกิดอุบัติเหตุได้
๒. ทำถูกหรือที่เก็บอุปกรณ์ได้
๓. รู้วิธีปฏิบัติตนเมื่อถูกแมลงก้นหรือต่อย
๔. รู้วิธีปฏิบัติตนเมื่อถูกน้ำร้อนลวก

สาระการเรียนรู้

๑. การขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เมื่อเกิดอุบัติเหตุ
๒. ทำถูกหรือที่เก็บอุปกรณ์ได้
๓. การปฏิบัติตนเมื่อถูกแมลงก้นหรือต่อย
๔. การปฏิบัติตนเมื่อถูกน้ำร้อนลวก

การขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่



อุบัติเหตุ คือ เหตุการณ์หรืออันตรายที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน เมื่อมีการบาดเจ็บเกิดขึ้นถ้าเป็นบาดแผลขนาดเล็กลูกเสือสามารถช่วยปฐมพยาบาลได้ แต่ถ้าเป็นบาดแผลขนาดใหญ่หรือเป็นอันตราย ซึ่งเกินความสามารถของลูกเสือแล้ว จะต้องรีบขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เพื่อขอคำแนะนำและนำส่งหมอทันที

วิธีขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เมื่อเกิดอุบัติเหตุ

๑. ให้รีบขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ขีดที่สุด
๒. บอกเหตุการณ์หรือสิ่งที่ต้องการขอความช่วยเหลือ เช่น เกิดอะไรขึ้น เหตุเกิดที่ไหน ผู้บาดเจ็บมีสภาพอย่างไร และต้องการให้ช่วยเหลืออย่างไร
๓. ถ้าไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ได้ด้วยตนเอง ให้บอกเพื่อน หรือผู้ที่พบเห็นแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบ เพื่อขอความช่วยเหลือทันที

การจัดทำถุงหรือที่เก็บอุปกรณ์

วิธีการทำถุง

ในการปฏิบัติกิจกรรมของลูกเสือต้องทำในโรงเรียนหรือออกนอกสถานที่ กิจกรรมที่ลูกเสือต้องปฏิบัติบางครั้งก็เสี่ยงอันตราย เพราะจำเป็นต้องใช้ของมีคมหรือบางครั้งอาจต้องอยู่ในที่โล่งแจ้งเป็นเวลานาน ดังนั้นลูกเสือจึงจำเป็นต้องมีอุปกรณ์ ปัจจุบันพยาบาลติดตัวไปด้วย อาจเป็นการให้ความช่วยเหลือกับเพื่อนลูกเสือด้วยกัน หรือตัวลูกเสือเอง

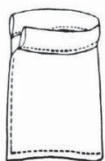
ถุงหรืออุปกรณ์จะประกอบไปด้วย ผ้าพันแผล สำลี น้ำยาล้างแผล ยาทาแผล แอมโมเนีย กรรไกร

วิธีการทำถุง

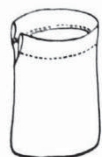
เนื่องจากลูกเสือจะต้องปฏิบัติกิจกรรม ฉะนั้นถุงจึงเป็นอุปกรณ์ที่จะใส่บรรจุอุปกรณ์ปัจจุบันพยาบาลที่ดีที่สุด เพราะสะดวกต่อการพกพา ซึ่งลูกเสือจะต้องปฏิบัติดังนี้



๑. นำผ้าสี่เหลี่ยมผืนผ้ายาว 40 ซม. พับขอบบนลง
ประมาณ ๑ นิ้วเย็บตามรอยตลอดแนว



๒. พับชายผ้าทั้งสองเข้าหากัน ให้ตะเข็บที่เย็บอยู่ด้านใน
เย็บขอบด้าน ประกอบขอบผ้าด้านข้างและด้านล่าง



๓. กลับถุงเอาด้านในออกด้านนอก



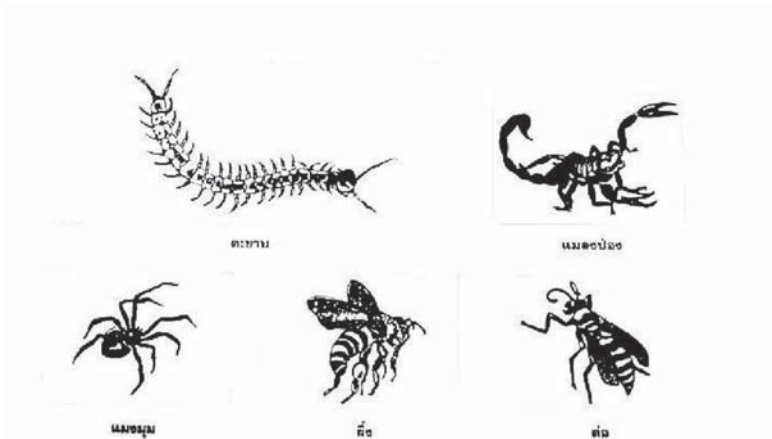
๔. สอดเชือกในช่องเย็บไว้ให้โผล่ออกมาทั้งสองด้าน
เท่าๆกัน



๕. ใส่อุปกรณ์ปัจจุบันพยาบาลที่จำเป็นในถุงแล้วรูดเชือก
ปากถุงนำติดตัวเมื่อประกอบกิจกรรม

การปฐมพยาบาลเมื่อถูกแมลงกัดหรือต่อย

เมื่อลูกเสือบพบเห็นหรือถูกแมลงมีพิษกัดหรือต่อย แมลงเหล่านั้นจะปล่อยเหล็กในและพิษที่ติดกับเขี้ยวฝังเข้าไปในผิวหนัง ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดตรงบริเวณที่ถูกกัดหรือต่อย บางคนอาจหมดสติ หรือเสียชีวิตได้ถ้ามีอาการแพ้มากๆ



ลักษณะอาการ

๑. เจ็บปวดบริเวณที่ถูกกัดหรือต่อย
๒. ปวด บวม แดงตรงบริเวณนั้น
๓. ถ้าแพ้พิษอาจมีอาการแหวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หรือมีอาการมากกว่านี้

การปฐมพยาบาลเมื่อถูกแมลงกัดหรือต่อย

๑. ใช้कुญแจที่มีรูหรือปลายปากกาวางครอบบาดแผลแล้วกดแรง ๆ เพื่อให้เลือดไหลพาเอาพิษออกมา และเอาปากคีบดึงเหล็กไนออก
๒. ใช้แอมโมเนียหรือโซดาไบคาร์บอเนต หรือน้ำเกลือหรือน้ำปูนใสหรือต่างທັບທိມหรือທິงເຈຣ໌ໄອໂອດິນ ทาบริเวณแผลให้ทั่ว
๓. ใช้น้ำแข็งประคบตรงบริเวณแผลจะช่วยบรรเทาอาการปวดได้
๔. ถ้าอาการปวดยังไม่ลดลง ควรนำไปพบแพทย์

การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก

เมื่อถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก ผู้ได้รับอุบัติเหตุจะมีอาการเจ็บปวดมาก เนื่องจากผิวหนังถูกทำลายลึกลงไปเป็นบริเวณกว้าง จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือโดยทันที กรณีเป็นอันมากอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้โดยเฉพาะผิวหนังที่ถูกไฟไหม้

ลักษณะอาการ

๑. บาดแผลจะมีรอยไหม้เกรียมหรือพองบริเวณผิวหนัง
๒. มีอาการปวดแสบ ปวดร้อนบริเวณผิวหนังที่เป็นแผลและโดยรอบ ถ้าเป็นบริเวณกว้างผู้ป่วยอาจหมดสติ

การปฐมพยาบาลควรปฏิบัติดังนี้

๑. ให้หาผ้าผืน วัสดุกันไฟ หรือน้ำมันพืชทาที่บาดแผลแล้วปิดด้วยผ้าพันแผล
๒. ถ้ามียาแก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวกก็ให้ใช้นั้นทาบริเวณแผลให้ทั่ว แล้วจึงพันแผล
๓. ให้รีบส่งแพทย์

บรรณานุกรม

- กวี พันธุ์มีเชาวน์ และคณะ. (๒๕๓๕). **คู่มือลูกเสือ - เนตรนารีสำรอง สามัญ สามัญรุ่นใหญ่ และวิสามัญ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- เชมชาติ อมาตยกุล และคณะ. (๒๕๕๙). **หนังสือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมลูกเสือ - เนตรนารีสำรอง ดาวดวงที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓**. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์.
- วิชาการ กรม, กระทรวงศึกษาธิการ. (๒๕๓๓). **คู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑** กรุงเทพฯ : คุรุสภาลาดพร้าว.
- วินัย เรืองขาว และคณะ. (๒๕๔๘). **หนังสือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมลูกเสือ - เนตรนารีสำรอง ดาวดวงที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑**. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|--------------------------------|--|
| ๑. ดร.ผกาภรณ์ พลายสังข์ | ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาพิษณุโลก เขต ๑ |
| ๒. ว่าที่ร้อยเอกไพฑูริย์ ยกให้ | รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาพิษณุโลก เขต ๑ |
| ๓. นายถิรวัฒน์ สุตจิตต์ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านลูกเสือ |
| ๔. นายนเรศ ศรีประเสริฐ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านลูกเสือ |

คณะทำงาน

- | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|----------|
| ๑. นายกมล สุมาลา | ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลพิจิตร | |
| | ประธานคณะทำงาน | |
| ๒. นายภิญโญ แก้วแดง | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสวนแตง | |
| | รองประธานคณะทำงาน | |
| ๓. นายทวิช สายทอง | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหัวดง | คณะทำงาน |
| ๔. นายธีรสิทธิ์ วิไลจิกรณ์ | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเนินยาว | คณะทำงาน |
| ๕. นางปาริฉัตร หมอนทอง | ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเขารูปช้าง | คณะทำงาน |
| ๖. นางกรวิภา อันโต | ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดคลองโนน | คณะทำงาน |
| ๗. นายวิทยา สอนกุหลาบ | ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโรงช้างฯ | คณะทำงาน |
| ๘. นางสาวอุบลวรรณ เปรมไสตร์ | รองผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลพิจิตร | |
| | | คณะทำงาน |
| ๙. นายจักรพันธ์ ศรีภิรมย์ | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร | คณะทำงาน |
| ๑๐. นางสาวจิรพรรณ มั่งแมง | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร | คณะทำงาน |
| ๑๑. นางสาวเบญจวรรณ ภูรักษา | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร | คณะทำงาน |
| ๑๒. นางสาวนภัสวรรณ ราตรีสวัสดิ์ | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร | คณะทำงาน |
| ๑๓. นางลัดคณา ถาวรพันธ์ | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร | คณะทำงาน |
| ๑๔. นางสาวอริศตรา ตีอุตม | ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร | คณะทำงาน |

๑๕. นางสาวดุชนี พัดผล	ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร	คณะทำงาน
๑๖. นางสาวสุดใจ กักมาศ	ครูโรงเรียนอนุบาลพิจิตร	คณะทำงาน
๑๗. นางนพวรรณ วิจิตรเนตร	ครูโรงเรียนบ้านสวนแดง	คณะทำงาน
๑๘. นางสมทรง ทองสว่าง	ครูโรงเรียนบ้านหัวดง	คณะทำงาน
๑๙. นายฤทธิพร ชมพู่	ครูโรงเรียนบ้านหัวดง	คณะทำงาน
๒๐. นางสาวสมพิศ สีชะภรณ์	ครูโรงเรียนบ้านเนินยาว	คณะทำงาน
๒๑. นางนิตยา นากแนม	ครูโรงเรียนวัดเขารูปช้าง	คณะทำงาน
๒๒. ว่าที่ร้อยตรีปริญญา เกื่อนชื่น	ครูโรงเรียนวัดเขารูปช้าง	คณะทำงาน
๒๓. นางสาวปราณี สุขภิรมย์	ครูโรงเรียนบ้านเมืองเก่า	คณะทำงาน
๒๔. นายวุฒิศักดิ์ คำมา	ครูโรงเรียนเนินหัวไร่หนองยางพิทยาคม	คณะทำงาน
๒๕. นางสาวธนาธิ เจริญวิลาศ	รองผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลพิจิตร	คณะทำงานและเลขานุการ
๒๖. นายวิษณุ สनปี	ครูโรงเรียนบ้านสวนแดง	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
๒๗. นางรัตนา สนปี	ครูโรงเรียนบ้านสวนแดง	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

บรรณาธิการกิจ

นางสาวธนาธิ เจริญวิลาศ

ออกแบบปก

นายจักรพันธ์ ศรีภิรมย์



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๑