

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา

๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ป.๕



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5.-กรุงเทพฯ
: แม็คเอ็ดดูเคชั่น, 2558.
184 หน้า.

1. สุขศึกษา--การศึกษาและการสอน (ประถมศึกษา). 2. พลศึกษา--
การศึกษาและการสอน (ประถมศึกษา). I. สุจิตรา สุนทรทรัพย์. II. ชื่อเรื่อง.

372.37044

ISBN 978-616-345-025-8

สงวนลิขสิทธิ์ : เมษายน ๒๕๖๒

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

MAC EDUCATION

ส่งธนาณัติสั่งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

เลขที่ ๙/๙๙ อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว ๓๘ ถนนลาดพร้าว แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

☎ ๐-๒๙๓๘-๒๐๒๒-๗ โทรสาร ๐-๒๙๓๘-๒๐๒๘

www.MACeducation.com

พิมพ์ที่ : บริษัท ๘๘๘ อินเทอร์เน็ตกรุ๊ป จำกัด

ธรรมชาติของตัวเรา

ธรรมชาติของตัวเรา

๑.๑ ร่างกายของเรา
(มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒)



ตัวชี้วัดชั้นปี

๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ (มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑)
๒. อธิบายวิธีการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ (มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๒)

หน่วยย่อยที่ ๑.๑ ร่างกายของเรา

๑.๑.๑ ระบบย่อยอาหาร

ร่างกายของเรา

๑.๑.๒ ระบบขับถ่าย
ปัสสาวะ

ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายน้ำปัสสาวะ เป็นระบบที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของร่างกาย ซึ่งระบบย่อยอาหาร ประกอบด้วย ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ ที่ทำหน้าที่ในการเปลี่ยนสภาพอาหารให้เป็นพลังงานเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต ส่วนระบบขับถ่ายน้ำปัสสาวะ ประกอบด้วย ไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ และท่อปัสสาวะ ทำหน้าที่ขับถ่ายของเสียออกมาในรูปของน้ำปัสสาวะ

เมื่อจมูกของเราได้กลิ่นอาหาร เช่น ไก่ย่าง หมูปิ้ง เราจะรู้สึกว่ามีน้ำลายไหลออกมาจากปาก ขณะเดียวกันกระเพาะอาหารก็มีน้ำย่อยหลั่งออกมาพร้อมที่จะย่อยอาหาร บางครั้งเมื่อเราหิวจะรู้สึกแสบท้อง เพราะน้ำย่อยออกมารอย่อยอาหารอยู่แล้วนั่นเองทันทีที่เรารับประทานอาหารระบบย่อยอาหารจะเริ่มทำงานทั้งระบบ



เมื่อจมูกได้กลิ่นอาหาร น้ำลายก็จะไหลออกมา

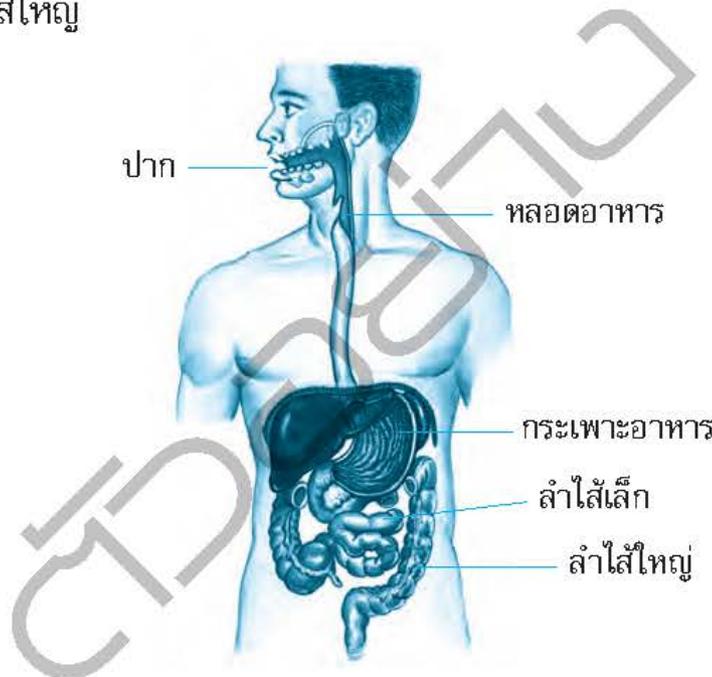
๑.๑.๑ ระบบย่อยอาหาร

ระบบย่อยอาหาร เป็นระบบที่ทำให้อาหารที่เรารับประทานเข้าไปเปลี่ยนสภาพเป็นพลังงานที่ใช้ในการดำรงชีวิต และทำให้สารอาหารเข้าสู่ร่างกาย สร้างความเจริญเติบโตให้แก่คนเรา

ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร

อาหารที่คนเรารับประทานเข้าไปนั้นจะต้องผ่านกระบวนการที่เรียกว่า การย่อยอาหาร ซึ่งเป็นกระบวนการแปรสภาพอาหารที่เรารับประทานเข้าไป จากโมเลกุลใหญ่ให้มีโมเลกุลเล็กลง จนสามารถดูดซึมเข้าไปยังเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ประโยชน์ได้ ระบบย่อยอาหารจึงเป็นระบบที่มีความสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก

อวัยวะที่อยู่ในระบบย่อยอาหารประกอบด้วย ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่



รูปแสดงอวัยวะในระบบย่อยอาหาร

ปาก

ปากเป็นอวัยวะแรกที่ได้สัมผัสกับอาหาร ขณะรับประทานอาหารปากจะเคลื่อนไหวตลอดเวลา โดยมีฟัน ลิ้น และน้ำลายทำงานร่วมกัน ปากของเราประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้

๑. ต่อมน้ำลาย เมื่อจมูกได้กลิ่นอาหาร ต่อมน้ำลายจะส่งน้ำลายออกมา รอในปาก หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า “น้ำลายสอ” ซึ่งเป็นคำกล่าวถึงลักษณะการทำงานของน้ำลาย ที่ออกมาพร้อมที่จะย่อยเพื่อทำหน้าที่คลุกเคล้ากับอาหาร ทำให้อาหารเปียก

และนุ่ม ขณะเดียวกันก็ย่อยแบ่งบางส่วนไปด้วย เพราะเหตุนี้เราจึงรู้สึกเวลาที่เรากี้ยวข้าวจะมีรสหวาน เพราะแบ่งบางส่วนจะถูกย่อยให้เป็นน้ำตาลภายในปาก

๒. ฟัน การเคลื่อนไหวของปากช่วยส่งอาหารมาให้ฟัน เพื่อทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารให้แตกออกเป็นชิ้นเล็กๆ โดยมีน้ำลายเป็นตัวช่วยให้อาหารอ่อนนุ่มลง ทำให้เคี้ยวได้ละเอียดมากขึ้น ยิ่งฟันเคี้ยวอาหารได้ละเอียดมากเท่าไร ก็จะช่วยให้การย่อยอาหารทำงานได้ดีมากขึ้นเท่านั้น

๓. ลิ้น ในขณะที่ฟันเคี้ยวและน้ำลายทำให้อาหารอ่อนนุ่มลง ลิ้นจะเป็นตัวที่ทำให้เรารู้สึกว่าอาหารอร่อย หรือไม่อร่อย เพราะที่โคนลิ้นมีปุ่มรับรส เราจึงรู้รสชาติของอาหารว่าหวาน เปรี้ยว เค็ม ขม หรือเผ็ด นอกจากนี้ลิ้นยังช่วยดันอาหารไปให้ฟันได้เคี้ยวถนัดขึ้น และดันให้อาหารที่เคี้ยวละเอียดแล้วลิ้นไหลลงคอไปยังหลอดอาหาร



กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ ๑

๑. สังเกตพฤติกรรมระหว่างการรับประทานอาหารของนักเรียนว่าเป็นอย่างไร และบันทึกรายละเอียดลงในแบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม

ตัวอย่างแบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม

กลิ่น	ปฏิกิริยาของร่างกาย
มีกลิ่นหอม	มีน้ำลายไหลออกมาจากปาก
มีกลิ่น

๒. นักเรียนทดลองว่า ถ้าไม่ขยับปากในขณะที่รับประทานอาหารจะเกิดอะไรขึ้น

๓. นักเรียนทดลองว่า ถ้าต้องกลืนอาหารโดยบังคับลิ้นให้อยู่หนึ่ง ๆ จะเกิดอะไรขึ้น

หลอดอาหาร

หลอดอาหารอยู่ติดกับหลอดลมตรงบริเวณลำคอของเรา ลักษณะของหลอดอาหารเป็นท่อกลวงและตรง เป็นกล้ามเนื้อที่สามารถหดตัวได้ เมื่อกินอาหารลงไปกล้ามเนื้อจะบีบตัวเป็นคลื่น เพื่อดันให้อาหารไปสู่กระเพาะอาหารต่อไป

ข้อควรระวัง ขณะกำลังรับประทานอาหาร ถ้าเราคุยไปรับประทานอาหารไปหรือฟังเรื่องตลกขำขันไปด้วย ข้าวหรือน้ำอาจตกลงไปในหลอดลมที่อยู่ติดๆ กัน และเราจะสำลักในทันที เพราะนั่นเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติที่ร่างกายของเราต้องกำจัดอาหารให้หลุดออกไปจากหลอดลม แต่ถ้ามีอาหารขนาดใหญ่ตกลงไปปิดหลอดลมพอดี ก็อาจทำให้เราเสียชีวิตได้



กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ ๒

- นักเรียนเขียนความรู้สึกขณะที่สำคัญอาหารว่ารู้สึกอย่างไร (ถ้าไม่เคยสำลักอาหารให้ทำเฉพาะกิจกรรมในข้อ ๒)
- นักเรียนสัมภาษณ์คนที่เคยสำลักอาหารว่ารู้สึกอย่างไร และควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อสำลักอาหาร

กระเพาะอาหาร

กระเพาะอาหารของเรามีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่วหรือรูปตัวเจ (J) ตั้งอยู่ในช่องท้องค่อนข้างซ้าย เป็นกล้ามเนื้อที่สามารถยืดหดได้ ขนาดของกระเพาะอาหารของแต่ละคนไม่เท่ากัน และเมื่อมีอาหารลงไปจะสามารถขยายตัวออกได้มาก กระเพาะอาหารของบางคนอาจจุได้ถึง ๕ ลิตร การที่กระเพาะอาหารสามารถบรรจุอาหารได้มากนี้ทำให้เรารับประทานอาหารเพียง ๓ มื้อต่อวันก็เพียงพอ ยกเว้นคนที่เป็นโรคกระเพาะอาหารและเคยผ่าตัดกระเพาะอาหารออกไปบางส่วน จะทำให้กระเพาะอาหารมีขนาดเล็กลง ทำให้ต้องรับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่ต้องรับประทานบ่อยๆ ตลอดทั้งวัน



รูปแสดงลักษณะของกระเพาะอาหาร



เราควรรับประทานอาหารให้พอเหมาะกับขนาดของกระเพาะอาหาร

หน้าที่ของกระเพาะอาหาร

เมื่ออาหารผ่านหลอดอาหารลงมาถึงกระเพาะอาหารจะมีน้ำย่อยที่มีฤทธิ์เป็นกรดรออยู่ การย่อยอาหารจะเริ่มจากการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร เพื่อให้น้ำย่อยได้คลุกเคล้ากับอาหาร การคลุกเคล้าของน้ำย่อยรวมกับการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารทำให้อาหารแตกตัวแต่ยังไม่ละเอียดพอที่สารอาหารจะถูกดูดซึมได้ อาหารยังเป็นก้อนๆ อยู่ แต่เมื่อกระเพาะอาหารหมดหน้าที่แล้ว อาหารที่ยังไม่ละเอียดนั้นจะถูกบีบให้เคลื่อนต่อไปสู่ส่วนที่เราเรียกว่า “ลำไส้เล็ก”

ลำไส้เล็ก

ลำไส้เล็กอยู่ในช่องท้องถัดจากกระเพาะอาหาร มีลักษณะเป็นท่อนกลวงๆ ขดไปมากว้างประมาณ ๑-๑.๕ นิ้ว และยาวประมาณ ๑๘-๒๓ ฟุต

หน้าที่ของลำไส้เล็ก

ลำไส้เล็กทำหน้าที่ในการย่อยอาหารในขั้นสุดท้ายคือ ย่อยให้มีขนาดเล็กมากๆ จนอาหารที่ย่อยแล้วสามารถซึมผ่านเยื่อบุผนังลำไส้เล็กเข้าสู่เส้นเลือดได้

ลำไส้เล็กมีน้ำย่อยหลายชนิด ซึ่งถูกส่งมาจากหลายแหล่งเพื่อย่อยอาหารชนิดต่างๆ เช่น ตับสร้างน้ำดีช่วยในการย่อยไขมัน ตับอ่อนส่งน้ำย่อยมาเพื่อย่อยโปรตีน และยังมีน้ำย่อยที่หลั่งมาเพื่อย่อยแป้งโดยเฉพาะด้วย นอกจากนี้ยังมีน้ำย่อยอีกหลายชนิดถูกสร้างขึ้นที่ลำไส้เล็ก

ความสำคัญของการย่อยอาหารที่ลำไส้เล็กก็คือ อาหารที่เรารับประทานทั้งหมดจะถูกย่อยจนละเอียดบริเวณนี้ ไม่ว่าอาหารที่เรารับประทานเข้าไปจะแข็งหรือเหนียวเพียงใด ระบบย่อยอาหารของเราก็จะพยายามย่อยอาหารเหล่านั้น โดยอาศัยน้ำย่อยและการเคลื่อนไหวของลำไส้เล็ก ดังนั้น หากเราเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก็จะทำให้ลำไส้เล็กทำงานได้ง่ายขึ้น และเพิ่มเวลาในการดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น

กระบวนการดูดซึมอาหารที่ย่อยแล้วเข้าสู่ร่างกายเป็นกระบวนการสุดท้ายของการย่อย เมื่ออาหารถูกย่อยเรียบร้อยแล้วจะเปลี่ยนสภาพกลายเป็นของเหลวเหมือนครีมข้นๆ มีความละเอียดมากจนสามารถซึมผ่านเยื่อบุผนังลำไส้เล็กเข้าสู่กระแสเลือดของเราได้ เพื่อให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายนำสารอาหารไปใช้ในการทำงานต่อไป ส่วนอาหารที่เหลือจากการดูดซึมจะถูกบีบให้เคลื่อนไปสู่ลำไส้ใหญ่

ระบบย่อยอาหารของเราไม่ได้ทำงานเป็นปกติเสมอไป เนื่องจากบางครั้งการเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหารเกิดสลับทางกัน แทนที่จะเป็นการเคลื่อนที่จากบนลงล่างกลายเป็นเคลื่อนที่จากล่างขึ้นบน เหตุการณ์ลักษณะนี้จะทำให้เราเกิดการอาเจียน ถ้าอาหารที่อาเจียนออกมายังมีลักษณะเป็นชิ้นอาหารที่รับประทานเข้าไปอยู่บ้าง แสดงว่าอาหารในกระเพาะอาหารย้อนออกมา แต่ถ้าอาเจียนแล้วรู้สึกว่ามีรสขมแสดงว่ามีน้ำดีปนออกมาด้วย ทั้งนี้เป็นเพราะอาหารจากลำไส้เล็กถูกดันย้อนขึ้นมาถึงหลอดอาหารจนกระทั่งออกมาทางปาก การอาเจียนในลักษณะนี้จะเห็นว่าอาหารที่ย่อยแล้วมีลักษณะละเอียดมากกว่าแบบแรก

ลำไส้ใหญ่

ลำไส้ใหญ่อยู่ในช่องท้องถัดจากลำไส้เล็ก มีไส้ตั้งอยู่ทางด้านขวาของช่องท้องบริเวณรอยต่อระหว่างลำไส้เล็กกับลำไส้ใหญ่ ลำไส้ใหญ่มีลักษณะเป็นท่อกว้างประมาณ ๒ นิ้ว และยาวประมาณ ๔-๕ ฟุต

หน้าที่ของลำไส้ใหญ่

ลำไส้ใหญ่เป็นที่เก็บอาหารที่เหลือจากการดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกายแล้ว อาหารที่ผ่านการดูดซึมสารอาหารไปแล้วจะมีลักษณะเหลว เพราะมีน้ำปนอยู่มาก ที่ลำไส้ใหญ่จะไม่มีการย่อยอาหาร แต่จะมีเยื่อผนังลำไส้ใหญ่คอยดูดซึมเอาน้ำกลับเข้าไปใช้ในร่างกายอีก ส่วนที่เหลืออยู่เรียกว่า “กากอาหาร” จะถูกเก็บไว้และรอเวลาที่จะถูกผลักดันออกไปเป็นอุจจาระ โดยขับถ่ายออกทางทวารหนักต่อไป

สุขปฏิบัติในการดูแลระบบย่อยอาหาร

สุขปฏิบัติในการดูแลระบบย่อยอาหาร ควรปฏิบัติดังนี้

๑. พยายามเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารของเราทำงานสะดวกมากขึ้น
๒. ไม่ควรรับประทานอาหารเผ็ดจัด หรือเปรี้ยวจัด
๓. ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา เพื่อไม่ให้กระเพาะอาหารทำงานหนัก

๔. ไม่ควรสร้างบรรยากาศที่ทำให้เกิดความเครียดหรือความเครียดระหว่างรับประทานอาหาร
๕. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที
๖. ไม่ควรอาบน้ำหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ เพราะระบบย่อยอาหารกำลังทำงานอยู่
๗. ไม่พูดคุยหรือหัวเราะขณะที่เคี้ยวอาหารอยู่ในปาก เพราะอาจทำให้สำลักได้
๘. พยายามฝึกทำให้สงบ ลดสาเหตุที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจในชีวิตประจำวัน หรือฝึกสมาธิเพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นแผลที่กระเพาะอาหาร



กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ ๓

นักเรียนบันทึกเวลาในขณะที่รับประทานอาหารทั้ง ๓ มื้อเป็นเวลา ๓ วันลงในตารางต่อไปนี้

วัน/เดือน/ปี	มื้ออาหาร	เวลา
๑. วันจันทร์ที่.....	เช้า
	กลางวัน
	เย็น
๒. วันพุธที่.....	เช้า
	กลางวัน
	เย็น
๓. วันอาทิตย์ที่.....	เช้า
	กลางวัน
	เย็น

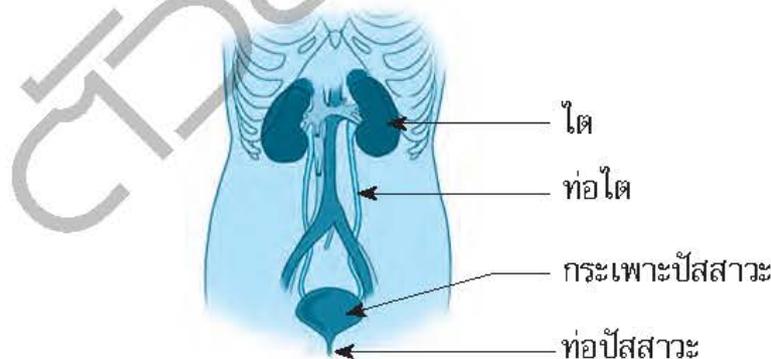
๑.๑.๒ ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ เป็นระบบที่ประกอบด้วยอวัยวะหลายอย่างที่ทำหน้าที่ร่วมกันในการผลิตน้ำปัสสาวะ เก็บน้ำปัสสาวะ และขับน้ำปัสสาวะออกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย

ความสำคัญของระบบขับถ่ายปัสสาวะ

การขับถ่ายปัสสาวะ เป็นการรักษาความสมดุลของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ปกติ ควบคุมความเข้มข้นและปริมาตรของเลือด ปริมาณน้ำ และจำนวนสารละลายต่าง ๆ ในร่างกาย โดยกำจัดออกมาเมื่อมีมากเกินไป และเก็บรักษาไว้เมื่อร่างกายต้องการ

อวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญของระบบขับถ่ายปัสสาวะ มีดังนี้



รูปแสดงอวัยวะในระบบขับถ่ายปัสสาวะ

ไต

ไต อยู่บริเวณช่วงสองข้างของกระดูกสันหลัง มีสองอัน รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่ว ไตแต่ละข้างจะมีต่อมหมวกไตวางอยู่ส่วนบน ไตทำหน้าที่กรองสาร ดูดซับน้ำ และสารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายเข้าสู่กระแสเลือด และขับสารอื่น ๆ ที่ร่างกายไม่ต้องการหรือมีมากเกินไปออก เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย ไตจะขับน้ำปัสสาวะออกมาสู่ท่อไต

ท่อไต

ท่อไต เป็นท่อที่นำปัสสาวะจากไตไปสู่กระเพาะปัสสาวะ มีอยู่ ๒ ท่อออกมาจากไตทั้งสองข้าง ยาวประมาณ ๑๐-๑๒ นิ้ว ตั้งต้นจากกรวยไตลงไปข้างล่าง

กระเพาะปัสสาวะ

กระเพาะปัสสาวะ เป็นอวัยวะที่รับน้ำปัสสาวะจากไตมาเก็บสะสมไว้ชั่วคราว มีรูปร่าง ขนาด และอยู่ในตำแหน่งต่างๆ กัน ขึ้นอยู่กับเพศหรือวัย หรือเวลากระเพาะปัสสาวะเต็มหรือว่าง ในเด็กกระเพาะปัสสาวะจะมีรูปร่างเหมือนกรวย และยื่นออกมาเหนือริมบนของกระดูกหัวหน่าว ในบริเวณท้องน้อย ส่วนผู้ใหญ่ ถ้ากระเพาะปัสสาวะว่างจะอยู่ลึกลงไปในอุ้งเชิงกราน ส่วนล่างของกระเพาะปัสสาวะเป็นส่วนคอที่มีกล้ามเนื้อหูรูดที่คอยเปิดปิดตามการสั่งการของสมองเพื่อปล่อยน้ำปัสสาวะออกมา โดยปกติกระเพาะปัสสาวะจะจุน้ำได้ถึงระดับหนึ่ง จนกว่าจะมีปริมาณ ๒๕๐-๕๐๐ มิลลิลิตร ก็จะขับน้ำปัสสาวะออกมา ในวันหนึ่งๆ เราจะปัสสาวะออกมาประมาณ ๑,๒๐๐-๑,๕๐๐ มิลลิลิตร

ท่อปัสสาวะ

ท่อปัสสาวะ เป็นท่อที่นำน้ำปัสสาวะจากกระเพาะปัสสาวะออกสู่ภายนอก ส่วนบนสุดของท่อปัสสาวะจะมีกล้ามเนื้อลายล้อมรอบทำหน้าที่เป็นกล้ามเนื้อหูรูดด้านนอก ซึ่งเป็นส่วนที่สามารถบังคับได้ ท่อปัสสาวะของเพศชาย ยาวประมาณ ๒๐ เซนติเมตร ส่วนท่อปัสสาวะของเพศหญิงเป็นท่อแคบๆ อยู่ขนานติดกับด้านหน้าของช่องคลอด ยาวประมาณ ๔ เซนติเมตร

สุขปฏิบัติในการดูแลรักษาระบบขับถ่ายปัสสาวะ

สุขปฏิบัติในการดูแลรักษาระบบขับถ่ายปัสสาวะ มีดังนี้

๑. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานานๆ
๒. ไม่ควรเบ่งปัสสาวะแรงๆ เพราะอาจทำให้หูรูดอักเสบได้

๓. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ ๑๐ แก้วหรือหนึ่งลิตร จะช่วยป้องกันการเกิดปัสสาวะอักเสบ
๔. ต้องปัสสาวะทุกวัน วันละ ๔-๖ ครั้ง
๕. ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะต้องรีบไปพบแพทย์



กิจกรรมตรวจสอบความเข้าใจ ๔

๑. นักเรียนเขียนความรู้สึกขณะปวดปัสสาวะมากกว่ารู้สึกอย่างไร
๒. นักเรียนสอบถามคนที่เคยปัสสาวะไม่ออกหรือปัสสาวะอักเสบว่ามีอาการอย่างไร

การดำรงชีวิตของมนุษย์นั้นต้องอาศัยการทำงานอย่างเป็นระบบ ซึ่งระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะก็เป็นระบบที่มีความสำคัญ ถ้าหากระบบใดระบบหนึ่งเกิดความผิดปกติก็จะทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ ดังนั้นเราจึงควรเรียนรู้วิธีการดูแลและวิธีการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมระบบทั้งสองให้สามารถทำงานได้อย่างปกติ



คำถามเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์

จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนเคยรู้สึกหิวหรือไม่ มีอาการอย่างไร
๒. นักเรียนเคยรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือไม่ มีอาการอย่างไรเกิดขึ้น
๓. ถ้าเพื่อนของนักเรียนกระเพาะอาหารอักเสบ นักเรียนจะแนะนำเพื่อนให้ดูแลตนเองอย่างไร
๔. นักเรียนเคยกลั้นปัสสาวะนานๆ หรือไม่ รู้สึกอย่างไร
๕. ถ้านักเรียนปัสสาวะไม่ออกหรือมีอาการปัสสาวะอักเสบ นักเรียนจะทำอย่างไร

ชีวิตและครอบครัว

๒.๑ ครอบครัวและ
การดำเนินชีวิต
(มฐ. พ ๒.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๒)

ชีวิตและครอบครัว

๒.๒ เพศวิถีศึกษา
(มฐ. พ ๒.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๓)



ตัวชี้วัดชั้นปี

- อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (มฐ. พ ๒.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๒)
- อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม (มฐ. พ ๒.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑)
- ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (มฐ. พ ๒.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๓)



ใบอนุญาตให้ใช้สื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษา

เลขที่ ๘๕/๒๕๕๘

วันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๕๘

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ของ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด เรียบเรียงโดย นางสุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ และคณะ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้ในสถานศึกษา
๕ ปี นับตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๕๘ ถึงปีการศึกษา ๒๕๖๒

(นายกมล รอดคล้าย)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หมายเหตุ

- หลังจากได้รับใบอนุญาตแล้ว หากตรวจพบเหตุที่ทำให้หนังสือที่ได้รับใบอนุญาตนี้มีคุณภาพต่ำกว่ามาตรฐาน ขอสงวนสิทธิ์ให้ผู้ออกใบอนุญาตแจ้งเตือนผู้รับใบอนุญาตปรับปรุงแก้ไขภายใน ๙๐ วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับแจ้ง หากผู้รับใบอนุญาตไม่ดำเนินการให้แล้วเสร็จด้วยเหตุใดก็ตามในระยะเวลาที่กำหนดให้นี้ ให้ถือว่าใบอนุญาตนี้สิ้นสุด
- ใบอนุญาตฉบับนี้ใช้ได้เฉพาะหนังสือนี้เท่านั้น และไม่ให้นำใบอนุญาตนี้ไปพิมพ์ในหนังสือเรื่องอื่นที่ได้รับอนุญาตเป็นอันขาด

หนังสือเรียนแม็ค

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕



2364203140

MAC | MAC EDUCATION

www.MACeducation.com



9 786163 450258

ราคา ๑๑๐ บาท