

ร่างกายของฉัน

My Body,
Child Hygiene

คู่มือสำหรับเด็กในการดูแลร่างกาย
อย่างสนุกสนาน



คำแนะนำสำหรับพ่อแม่ และผู้ปกครอง

วัตถุประสงค์ของหนังสือ

หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงมาเพื่อช่วยให้
เด็กเข้าใจและรักร่างกายของตัวเอง
รู้จักวิธีดูแลรักษาความสะอาดอย่าง
ถูกต้องและสนุกสนาน

คำแนะนำการใช้งาน

ควรอ่านร่วมกับเด็กอย่างสม่ำเสมอ
ให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ
และใช้เป็นโอกาสในการสร้างนิสัยที่
ดีในการดูแลตนเอง

My Body, Child Hygiene



สารบัญ

เพื่อนรักร่างกายของเรา ทำความรู้จักกับร่างกายที่น่าอัศจรรย์	หน้าที่ 05
มือน้อยๆ สะอาดเอี่ยม เรียนรู้วิธีล้างมือที่ถูกต้อง	หน้าที่ 09
ฟันสวย ยิ้มใส ดูแลฟันให้แข็งแรงและสะอาด	หน้าที่ 16
ผมสวย หนังศีรษะสุขสบาย วิธีสระผมที่ถูกต้อง	หน้าที่ 25
อาบน้ำให้สดชื่น ความสนุกในการทำความสะอาดร่างกาย	หน้าที่ 31
เกราะป้องกันของร่างกาย ความสำคัญของเสื้อผ้าสะอาด	หน้าที่ 39
ภายในร่างกายที่น่าทึ่ง ความมหัศจรรย์ของอวัยวะภายใน	หน้าที่ 46
ฉันรักร่างกายของฉัน สรุปและการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง	หน้าที่ 55

บทที่ 1

เพื่อนรักร่างกายของเรา

ร่างกายของเราเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด! มันช่วยเราทำอะไรได้มากมายหลายอย่าง เช่น วิ่งเล่นกับเพื่อนๆ กินอาหารอร่อยๆ อ่านหนังสือที่น่าสนใจ และทำกิจกรรมสนุกๆ อีกมากมาย



ร่างกายที่น่าอัศจรรย์



ร่างกายของเรามีส่วนต่างๆ ที่ทำงานร่วมกันอย่างลงตัว แต่ละส่วนมีหน้าที่สำคัญในการช่วยเราใช้ชีวิตประจำวัน

มาทำความรู้จักกับส่วนต่างๆ ของร่างกายกันเถอะ!

กิจกรรม

ใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย



ศีรษะ

ที่อยู่ของสมองที่ฉลาด
ช่วยเราคิดและเรียนรู้

เริ่มลองใช้ส่วนต่างๆ
ของร่างกายตัวเอง
และพูดชื่อออกมาดูสิ!



แขน

ช่วยเราหยิบจับสิ่งของ
และกอดคนที่เรารัก



ขา

พาเราเดิน วิ่ง กระโดด
และเล่นได้อย่าง
สนุกสนาน

บทที่ 2

มือน้อยๆ สะอาดเอี่ยม

มือของเราไปจับอะไรมาบ้างในแต่ละวัน?
ของเล่น โต้ะ แก้วน้ำ หรือแม้แต่พื้น! และรู้ไหม
ว่ามีเชื้อโรคตัวจิ๋วๆ ซ่อนอยู่ที่เราไม่เห็น



ทำไมต้องล้างมือ?

เชื้อโรคตัวจิ๋ว

มีเชื้อโรคเล็กๆ มากมายที่เราไม่เห็นด้วยตาเปล่า พวกมันชอบอาศัยอยู่บนมือของเราและอาจทำให้เราป่วยได้



การล้างมือด้วยสบู่จะช่วยกำจัดเชื้อโรคเหล่านี้ออกไป
ทำให้เราปลอดภัยและแข็งแรง

7 ขั้นตอนการล้างมือ

1

เปิดน้ำและให้น้ำลงที่ฝ่ามือจนเปียก
ใช้น้ำสะอาดไหลผ่านมือและทำ
ให้เปียกมือทั้งสองข้าง

2

ใส่สบู่
บีบสบู่เหลวหรือถูสบู่แข็งให้เกิดฟอง
ถูในฝ่ามือให้เป็นฟอง

3

ถูฝ่ามือ
ถูฝ่ามือทั้งสองข้างให้ทั่ว

4

ถูหลังมือ
ถูหลังมือและข้อมือให้สะอาด

5

ถูปลายนิ้ว
ถูปลายนิ้วและใต้
เล็บให้สะอาด

6

ถูข้อมือ
ถูรอบข้อมือทั้งสองข้าง

7

ล้างน้ำและเช็ดแห้ง
ล้างสบู่ออกให้หมด
และเช็ดมือให้แห้ง

จำได้ไหม? ต้องถูมืออย่างน้อย 20 วินาที หรือประมาณเวลาที่ร้องเพลง
"สุขสันต์วันเกิด" 2 ครั้ง!

SAMPLE เพลงล้างมือ



🎵 เพลงล้างมือสนุกๆ 🎵

"ล้างมือ ล้างมือ ให้สะอาดใสๆ ฝ่ามือ หลังมือ
ขอกันไปปลายนิ้ว ซ้อมือ อย่าลืมเลยล้างน้ำ
ออก เช็ดให้แห้ง เย้!"

ร้องเพลงไปพร้อมกับล้างมือ
จะทำให้การล้างมือสนุกและจำขั้นตอนได้ง่ายขึ้น!

Healthy habits, Happy kids



เกมล้างมือ ตามจังหวะเพลง

มาเล่นเกมล้างมือกันเถอะ! เปิดเพลงที่ชอบแล้วล้างมือตามจังหวะ ใครล้างมือ
ได้ครบ 7 ขั้นตอนก่อนเพลงจบเป็นผู้ชนะ!

กติกาเกม

- เปิดเพลงที่ชอบ
- ล้างมือตาม 7 ขั้นตอน
- ต้องเสร็จก่อนเพลงจบ

รางวัล

ใครทำได้จะได้สติ๊กเกอร์ดาว หรือ
ได้เล่นเกมโปรดเพิ่ม 10 นาที!

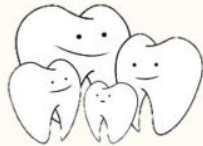
บทที่ 3

พื้สวย ยั้มสั

พื้ของเรมึหลยประภท มึพื้น้ำนมที่จลุด
เปล่ยนเป็นพื้น้แท้ และแต่ละซึมีหน้ที่สํคัญในกร
ช่วเรเคี้ยวอหรรและพุดได้ชัดเจน



ประเภทของฟัน



ฟันน้ำนม

ฟันชุดแรกที่เราได้รับ มี
ทั้งหมด 20 ซี่ จะหลุด
เปลี่ยนเป็นฟันแท้เมื่อโตขึ้น



ฟันแท้

ฟันชุดที่สองที่จะอยู่กับเรา
ตลอดชีวิต มีทั้งหมด 32 ซี่
ต้องดูแลให้ดี

ไม่ว่าจะเป็นฟันน้ำนมหรือฟันแท้
เราต้องดูแลให้สะอาดเสมอ!



หน้าที่ของฟัน

ฟันหน้า (กรามน้อย)

ใช้สำหรับกัดและฉีกอาหาร เช่น กัดแอปเปิ้ล หรือขนมปัง

ฟันหลัง (กราม)

ใช้สำหรับเคี้ยวและบดอาหารให้ละเอียด ก่อนกลืนลงท้อง

วิธีแปรงฟัน ที่ถูกต้อง

1

เตรียมแปรงสีฟัน

บีบยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดถั่วลง
บนแปรงสีฟัน

2



แปรงเป็นวงกลม

แปรงฟันเป็นวงกลมเล็กๆ อย่าง
เบาๆ ไม่ใช่ไปมา

3



แปรงทุกด้าน

แปรงด้านหน้า ด้านหลัง และ
ด้านบนของฟันทุกซี่

4



ทำความสะอาดลิ้น

แปรงลิ้นเบาๆ เพื่อกำจัดแบคทีเรีย
และลมหายใจหอม

เวลาที่ ต้องแปรงฟัน

หลังตื่นนอน

แปรงฟันทันทีหลังตื่นเพื่อกำจัด
แบคทีเรียที่สะสมตลอดคืน

ก่อนนอน

สำคัญที่สุด! แปรงฟันก่อนนอน
เพื่อไม่ให้แบคทีเรียทำลายฟัน
ตลอดคืน



หลังอาหารเช้า

รอ 30 นาทีหลังกินแล้วค่อยแปรงฟัน

เกมเขาวงกต

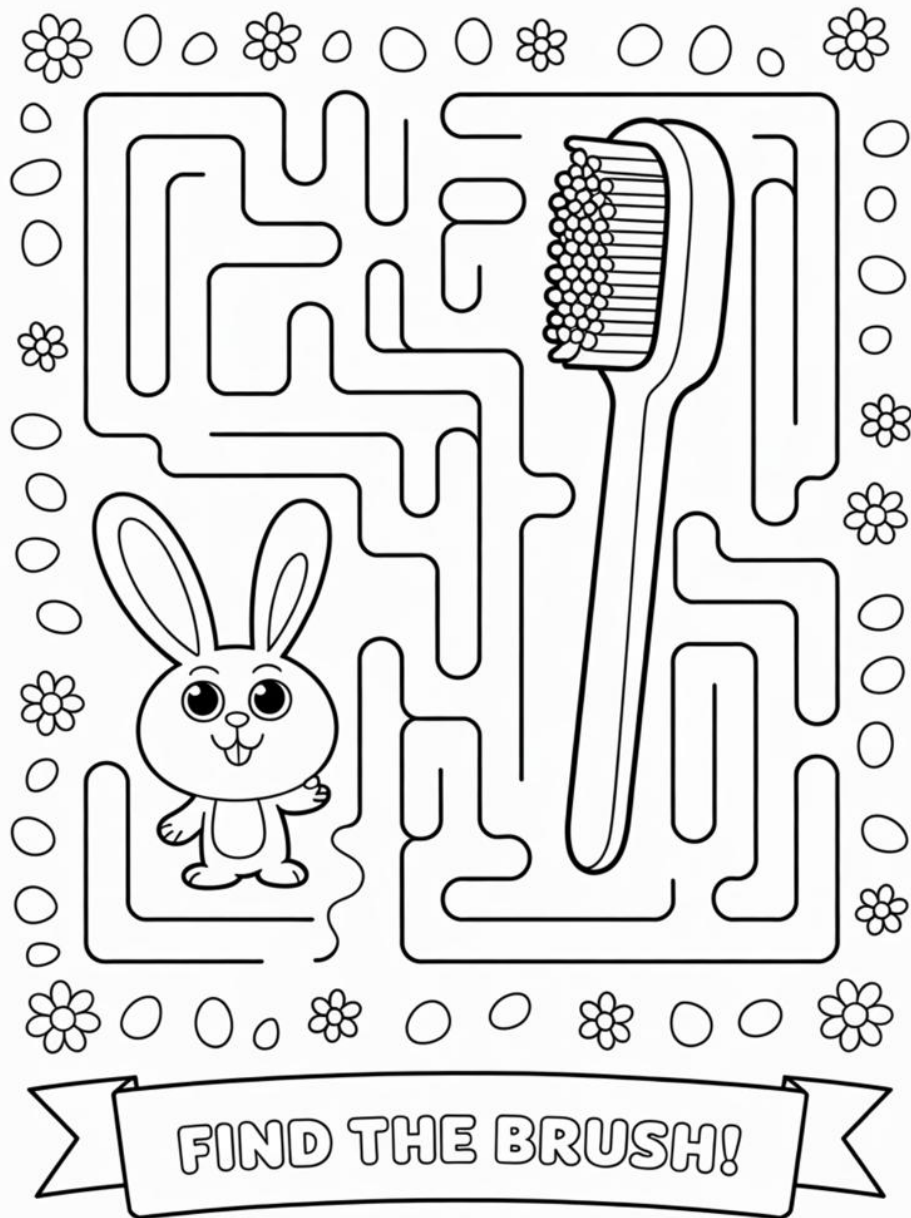
ช่วยกระต่ายหาแปรงสีฟัน

กระต่ายน้อยต้องการแปรงสีฟันเพื่อทำความสะอาดฟันก่อนนอน ช่วยหาทางให้กระต่ายไปถึงแปรงสีฟันกันเถอะ!



เคล็ดลับ: เดินตามทางที่ไม่มีขนมหวานขวางทาง

เพราะขนมหวานไม่ดีต่อฟัน!





ศัตรูของฟัน

ขนมหวาน

น้ำตาล ลูกอม
ซ็อกโกแลต ทำให้
เกิดฟันผุได้ง่าย

เครื่องดื่มหวาน

น้ำอัดลม น้ำผลไม้
ที่มีน้ำตาลเยอะ

การไม่แปรงฟัน

ปล่อยให้เศษ
อาหารค้างอยู่บน
ฟันนานๆ

ไม่ใช่ว่าห้ามกินเลย แต่ต้องกินในปริมาณที่เหมาะสมและแปรงฟันหลังกิน!