

^ทั่วทิศทั่วไทย^

ตอน... “ไดโนซอร์แพลนเน็ต”

ตะลุยบุกสวนสนุกไดโนเสาร์ ที่เที่ยวใหม่ใจกลาง
กรุง

โดย MGR Online



“ไดโนซอร์แพลนเน็ต” สวนสนุกแห่งใหม่

“ไดโนซอร์แพลนเน็ต” สวนสนุกแห่งใหม่ ภายใต้คอนเซ็ปต์ **“Beyond Nova In The Heart Of Bangkok... ดาวดวงใหม่ใจกลางกรุงเทพฯ”** เปิดบริการแล้ว ในวันศุกร์ที่ 25 มีนาคม 2559 โดยร่วมมือกัน ระหว่าง บริษัท เฟรชแอร์ เฟสติวัล จำกัด, บริษัท เวิร์คพอยท์ เอ็นเทอร์เทนเมนท์ จำกัด (มหาชน) และ บริษัท ไรท์แมน จำกัด เนรมิตบนพื้นที่กว่า **12,000** ตร.ม บนพื้นที่ ดิ เอ็มสเฟียร์

ของ ดี เอ็มดีสทริค ระหว่างชอยส์ซุมวิท 22 และชอยส์ซุมวิท 24 เพื่อเป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ใจกลางกรุงนี้ มีไดโนเสาร์เท่าขนาดจริงกว่า 200 ชีวิต หลากหลายสายพันธุ์ได้กลับมามีชีวิตใหม่อีกครั้ง



การกำเนิดของไดโนเสาร์ตัวเล็กๆ

สำหรับแนวคิด สวนสนุก **“ไดโนซอร์แพลนเน็ต”** เป็นการฉีกรูปแบบของ ธีม ปาร์ค หรือคอนเซ็ปต์สวนสนุกที่เคยมีแล้วในที่ต่างๆ ด้วยการสร้างเรื่องราวให้กับ ธีม ปาร์ค แห่งนี้ โดยให้มีมิติที่แตกต่างเป็นเรื่องราวของไดโนเสาร์ ซึ่งเป็นเรื่องราวที่คลาสสิกและได้รับความนิยมตลอดกาล ผ่านการออกแบบ และผลงานเทคโนโลยีใหม่ทันสมัยในระดับโลก จึงทำให้ไดโนซอร์แพลนเน็ตมีความสมบูรณ์ทั้งเรื่องของความสมจริง ความตื่นเต้น เป็นการเปิดประสบการณ์ใหม่ให้นักท่องเที่ยว ราวกับได้ย้อนกลับไปยังโลกยุคดึกดำบรรพ์จริงๆ อีกครั้ง



โซน DINOSAUR DISTRICT แหล่งเรียนรู้ ไดโนเสาร์



DINO EYE คริสตัล แคนซูล ยามค่ำคืน

โดยสวนสนุก “ไดโนซอร์แพลนเน็ต” แบ่งพื้นที่เป็น 8 โซนด้วยกัน โดยโซนแรก โซน**DINOSAUR DISTRICT** โซนแหล่งเรียนรู้ ไดโนเสาร์ โดยเข้าถึงผ่าน **Multimedia Technology** ชมความยิ่งใหญ่เต็มตาของโครงกระดูก และ สัมผัสประสบการณ์สุดประทับใจกับการฟักไข่ไดโนเสาร์ใน **Dino Lab**

โซนที่สอง **DINO EYE** คริสตัล แคปซูล ลอยฟ้าบนความสูงกว่า 50 เมตร ตื่นตาตื่นใจไปกับความยิ่งใหญ่ของ 3 ภูมิภาคแห่งโลกล้านปี ทั้งใต้ท้องทะเล พื้นดินสุดกว้างไกล ไปจนถึงเหนือเมฆสุดขอบฟ้า



THE GREAT VOLCANO & THE EXTINCTION LIVE SHOW โชว์การต่อสู้ของไดโนเสาร์

มาถึงโซนที่สาม อย่างโซน **4D DEEP-WORLD** ดำดิ่งสู่มิติพื้นโลกล้านปีสุดแสนอันตราย เผชิญหน้ากับการต่อสู้ที่เหนือจินตนาการของคุณ ต่อสู้ไดโนเสาร์ที่ไม่มีใครคาดถึง เต็มอารมณ์ทุกมิติสัมผัสด้วยระบบภาพและการเคลื่อนไหว **4D Simulator** ที่เหมือนจริง (เปิด 1 พฤษภาคม 2559 นี้)

ต่อดูด้วยโซนที่สี่ กับ **THE GREAT VOLCANO & THE EXTINCTION LIVE SHOW** ชมการระเบิดของภูเขาไฟโลกล้านปีสุดยิ่งใหญ่ พร้อมเทคนิคแสง สี เสียง และโชว์สุดอลังการ **The Great Extinction Live Show** เรื่องราวแห่งประวัติศาสตร์โลกล้านปี ของการดิ้นรนต่อสู้เพื่อการอยู่รอดจากการสูญพันธุ์ครั้งยิ่งใหญ่ของเหล่า

ไดโนเสาร์



RAPTOR X-TREME สุดมัน

มาถึงกันอย่างโซนที่ห้า **RAPTOR X-TREME** สุดมันและท้าทาย กับการปฏิบัติภารกิจเสี่ยงตาย ที่ต้องฝ่าด่านแข่งความเร็ว ซิ่งไหวพริบ กับฝูงไดโนเสาร์แสนฉลาดเจ้าของฉายากรงเล็บเพชรฆาต อย่าง **Velociraptor**



DINO FARM โซนของเด็กๆ

และมาถึงโซนที่หูก **DINO FARM** สร้างสรรค์แรงบันดาลใจกับการสวมบทบาท นักบรรพชีวินวิทยา รุ่นเยาว์ ในการสำรวจขุดค้น Fossil ของ T-Rex สนุกสนานกับความรู้ไดโนเสาร์ด้วย Interactive Game มากมาย และประทับใจไม่รู้ลืมกับการขี่ไดโนเสาร์ เดินชมบรรยากาศฟาร์มไดโนเสาร์ บนหลังของ Triceratops, Apatosaurus, Ankylosaurus และ Anchiceratops



STARS OF DINO บุกดินแดนไดโนเสาร์

นำตื่นตาตื่นใจโซนที่เจ็ดกับ **STARS OF DINO** บุกดินแดน ไดโนเสาร์ ณ ที่ซึ่งเผ่าพันธุ์ไดโนเสาร์ยังครอบครองพื้นที่พิภพ สัมผัสประสบการณ์สุดพิเศษในบรรยากาศ 3 ยุค Triassic, Jurassic และ Cretaceous สนุกสนานตื่นเต้นกับการเดินทางผจญภัยท่ามกลางฝูงไดโนเสาร์ซูปเปอร์สตาร์อย่างใกล้ชิด พักผ่อนสบายๆ โซนสุดท้าย **DINO SQUARE** เลือกซื้อของที่ระลึกน่ารักๆ กลับบ้าน

สวนสนุก "ไดโนซอร์ แพลนเน็ต" เรียกได้ว่าเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีความแปลกใหม่ และเป็นที่น่าสนใจ ที่จะเปิดประสบการณ์ท่องเที่ยวสวนสนุกที่ไม่เหมือนใคร โดยพื้นที่ชีวิตบรรดาเหล่าสัตว์โลกล้านปีให้กลับมาโดดเด่นอีกครั้ง

"ไดโนซอร์ แพลนเน็ต" พร้อมเปิดให้บริการ
ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10:00 - 22:00 น. บัตรผ่าน
ประตู ผู้ใหญ่ ราคา 600 บาท เด็กความสูง 90 -
120 เซนติเมตร ราคา 400 บาท เด็กความสูงต่ำ
กว่า 90 เซนติเมตร เข้าฟรี นั่งกระเช้า Dino Eye
ราคาคนละ 200 บาท ซิปไดโนเสาร์ Dino Farm
ราคาคนละ 100 บาท ตรวจสอบรายละเอียด
เพิ่มเติมได้ที่ : www.dinosaurplanet.net

^ข่าวสารโรงเรียน^

ฝ่ายอำนวยการ

=> งานบริหารจัดการ



ขอแสดงความยินดีกับครูอ้วนและครูเต๋ย ที่ได้รับรางวัลจาก
การเข้าร่วม

การแข่งขันโครงการคณิตคิดเร็ว และ
คณิตศาสตร์ ชิงแชมป์ประเทศไทย

ประจำปี 2559 ในงาน Thailand Mental Arithmetic
and Mathematics Competition 2016 เมื่อวันที่ 6

เมษายน 2559 ... ณ สวนสนุกดรีมเวิลด์

โดยส่งเด็กเข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 12 คน ที่ได้รับรางวัล ***ทั้ง 12 คน***

จากจำนวนเด็กเข้าร่วมการแข่งขันทั้งสิ้นกว่า 500 คน ได้รับรางวัลทั้ง 12
คน ดังนี้

ถ้วยรางวัลชนะเลิศ จำนวน 9 ถ้วยรางวัล

รางวัลเหรียญทองจำนวน 18 เหรียญทอง

รางวัลเหรียญเงิน จำนวน 2 เหรียญเงิน



ขอแสดงความยินดีกับครูเบงค์ ที่ได้ถ้วยรางวัลจาก

การสังเกตเข้าร่วมแข่งขันเทควันโด ในงานศิรินุสรณ์ สถานสัมพันธ์ เทควันโด แชมป์เปียนชิพ ครั้งที่ 7 เดือนเมษายน 2559



รายชื่อคณะกรรมการบริหารโรงเรียน ปีการศึกษา 2559 มีดังนี้ค่ะ

1. นางสาวอารียา กชกรกมูท ผู้รับใบอนุญาต/ผู้อำนวยการ
2. ดร.แสงโสม กชกรกมูท ผู้ทรงคุณวุฒิ
3. ดร.รัตนา เถลิงพล ผู้ทรงคุณวุฒิ
4. นางสัณห์สิตา ศิริจตุรพร ตัวแทนชุมชน
5. นางประภาวัลย์ พิมลสุทธิชาติ ผู้แทนผู้ปกครอง
6. นางสาวนันทิภาคย์ดรกันยา ผู้แทนครู
7. นางสาวณัฐนรี พูลสุขสวัสดิ์ เลขานุการ



ในปีการศึกษานี้ มี**นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราช**

ภัฏวไลยอลงกรณ์ จำนวน 4 คน มาฝึกปฏิบัติวิชาชีพครู สาขา
การศึกษาปฐมวัย ดังนี้ค่ะ

1. นางสาวจินตนา กิจเจตน์ ชื่อเล่น ครูออม ห้อง K.1/1
2. นางสาวมณฑนา ศรีสุธรรม ชื่อเล่น ครูใหม่ ห้อง K.2/2
3. นางสาวสุภัทรา เศรษฐระ ชื่อเล่น ครูยิม ห้อง K.3/1
4. นางสาวจิราพร เกตุการณ์ ชื่อเล่น ครูปรีช ห้อง K.3/2



ขอขอบคุณในความร่วมมือจากท่านผู้ปกครอง **กรณีเด็กป่วย**
หรือ โรงเรียนตรวจพบว่าเด็กมีไข้ เป็นหวัด ใ
ท่านผู้ปกครองให้ความร่วมมือโดยนำเด็กไปรักษา

ที่บ้านให้หายป่วยก่อน จึงมาเรียนตามปกติ เพื่อป้องกันการติดต่อถึงเด็กคนอื่นๆค่ะ



ขอความกรุณาท่านผู้ปกครองแจ้งโรงเรียนในวันที่นักเรียนหยุดเรียนนะคะ เพื่อสะดวกในการให้บริการรับ-ส่งนักเรียนด้วยค่ะ



ตั้งแต่เปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 มา โรงเรียนกำลังฝึกฝนเด็กๆ เรื่องการช่วยเหลือตนเอง และการฝึกหัดอ่านเขียน **จึงขอความร่วมมือท่านผู้ปกครองทุกท่านดังนี้**

1. ฝึกเด็กๆ ให้ช่วยเหลือตนเองที่บ้าน เช่นทานข้าว ดื่มนม การแต่งกาย เก็บที่นอน

2. มาโรงเรียนก่อนเข้าแถวอย่างน้อย 30 นาที (เข้าแถวเวลา 08.20 น.) เพื่อมีเวลาทบทวนบทเรียนในห้องเรียน



วันอาทิตย์ที่ 29 พฤษภาคม พ.ศ.2559 โรงเรียนมี**การประชุมผู้ปกครองนักเรียนใหม่** เพื่อชี้แจงนโยบาย หลักสูตรการเรียนการสอนและผู้ปกครองพบปะครูประจำชั้นเพื่อทราบหลักสูตรการเรียนการสอนและพัฒนาการของเด็ก ในงานมีการจัดกิจกรรมดังนี้

- บริการตรวจสุขภาพฟรีจากโรงพยาบาลบางปะกอก 1 (บริการเจาะเลือดตรวจน้ำตาลในเลือดและวัดความดันเฉพาะผู้ใหญ่)
- บริการทำ **Prescan** ลายนิ้วมือเพื่อค้นหาศักยภาพของเด็กเบื้องต้น
- เปิดบัญชีจำหน่ายหนังสือที่เหมาะสมสำหรับเด็กในราคาพิเศษ โดยสำนักพิมพ์ **MIS** ให้ผู้ปกครองได้เลือกซื้ออีกด้วยค่ะ

ฝ่ายอำนวยการ

=> งานธุรการ



ท่านผู้ปกครองสามารถชำระค่าเทอม โดยผ่านช่องทางต่างๆได้ดังนี้

1. โดยการโอนเงินผ่านธนาคาร ดังนี้ **“ชื่อบัญชีโรงเรียน อนุบาลแสงอารีย์”**

- ธนาคารทหารไทย จก.(มหาชน) สาขาถนนประชาอุทิศ
เลขที่ 153-2-05443-2

- ธนาคารกรุงไทย สาขาถนนประชาอุทิศ (ทุ่งครุ)
เลขที่ 465-0-18657-9

หลังจากโอนเงินเรียบร้อยแล้วกรุณาส่ง Fax มาที่ 02-872-7830 หรือ
E-mail : sangaree@sangaree.ac.th

2. ผู้ปกครองสามารถชำระด้วยเงินสดหรือด้วยบัตรเครดิตที่โรงเรียนได้ ค่ะ



**และกรุณาเรียกใบเสร็จรับเงินจากเจ้าหน้าที่
ทุกครั้งนะคะ**



กรณีผู้ปกครองที่ฝากค่าเล่าเรียนมากับบุคลากรของโรงเรียน
**กรุณาเรียกใบเสร็จรับเงินจากบุคลากรท่านนั้นทุก
ครั้งนะคะ มิฉะนั้นทางโรงเรียนจะไม่รับผิดชอบค่ะ**



และสำหรับผู้ปกครองนักเรียนอนุบาล 3 ที่ต้องการ
ขอใบรับรองการเรียน ต้องชำระค่าเรียนทั้งหมดก่อนนะคะและ
 สามารถขอใบรับรองได้ไม่เกินคนละ 2 ใบ หากต้องการเพิ่มเติมจะต้องเสีย
 ค่าใช้จ่ายใบละ 100 บาทค่ะ



โรงเรียนจะส่งข่าวสารถึง**ผู้ปกครองทาง E-mail** นะคะ
 ผู้ปกครองใหม่ ท่านใดยังไม่ได้แจ้งที่อยู่ E-mail แก่โรงเรียนและผู้ปกครอง
 ท่านใดไม่ได้จดหมายทาง E-mail กรุณาแจ้งมาได้ที่ E-mail :
sangaree@sangaree.ac.th หรือแจ้งผ่านทาง Line ของครู
 ประจำชั้นค่ะ

ฝ่ายอำนวยการ

=> งานบุคลากร



วันที่ 7 เมษายน 2559 ครูจำและครูวะ ไปร่วมการอบรม **เรื่องการ**
เสริมสร้างสุนทรียศึกษา (aesthetics education)
 ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

ฝ่ายอำนวยการ

=> งานอาคาร



โรงเรียนขอความร่วมมือในการช่วยกัน **แก้ปัญหาจราจร**
ติดขัดในช่วงโมงเร่งด่วน คือช่วงเช้าและเย็น ที่ผู้ปกครองมารับ-
 ส่งนักเรียน โดยขอความกรุณาไม่จอดริมกำแพงโรงเรียน เพื่อให้รถสวนทาง
 กันได้ จึงขอความร่วมมือ ดังนี้

1. ช่วงเช้า ตั้งแต่เวลา 07.00-09.00 น.

ผู้ปกครองสามารถจอดชั่วคราวเพื่อส่งเด็กได้ที่ประตูทั้งสองฝั่งได้แก่ ฝั่งโรงเรียนและฝั่งสระว่ายน้ำ โดยจะมีครูเวร รอรับเด็กไปส่งที่ห้องเรียน

2. ช่วงเลิกเรียน ตั้งแต่เวลา 14.40-17.00 น.

จะมีครูเวรที่ประตูทั้งสองฝั่งเช่นกัน ได้แก่ ฝั่งโรงเรียนและฝั่งสระว่ายน้ำ โดยครูเวรจะประกาศเรียกเด็กลงมาหาและพาไปส่งที่ผู้ปกครอง

3. กรณีที่โรงเรียนมีกิจกรรมต่างๆ ท่านสามารถ

จอดรถได้ที่ตลาดนัด และ บัมแก๊สฝั่งเดียวกับโรงเรียน เลยซอยประชาอุทิศ 29 ไปนิดเดียวค่ะ

หมายเหตุ - กรณีท่านมีความประสงค์จะพูดคุยกับครูประจำชั้น กรุณานำรถไปจอดที่ตลาดนัดได้ถึง 10.00 น. โดยไม่มีค่าจอดรถ (ผู้ปกครองต้องติดสติ๊กเกอร์โรงเรียนที่กระจกหลังของรถ) ผู้ปกครองสามารถมาขอ **สติ๊กเกอร์ติดรถยนต์** ได้ฟรีที่ธุรการค่ะ



โรงเรียนขอแจ้งเส้นทางลัดดังนี้

- ซอยประชาอุทิศ 29 สามารถออก ซอยประชาอุทิศ 27 ได้
- ซอยประชาอุทิศ 27 สามารถตรงไปสุดซอย หากเลี้ยวขวา ออกซอยประชาอุทิศ 33 หากเลี้ยวซ้าย ออกสุขสวัสดิ์ 62 ได้ครับ

ฝ่ายอำนวยความสะดวก

=> งานสัมพันธ์ชุมชน



วันที่ 29 มีนาคม พ.ศ.2559 พี่ๆจาก **โครงการ Pediasure @ School**

Tour “เติบโตเต็มวัย ฉลาดดีซัวร์ ด้วยแนวคิด EF : ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ” มาแสดงนิทานแบบ **Interactive** เพื่อให้เด็กสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้



วันที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ.2559 สถานีตำรวจราชบุรีบูรณะ มา ประชาสัมพันธ์เรื่อง **“อย่าลืมหนูไว้ในรถนะ”** โดยพูดคุยกับ พนักงานขับรถและแจกสติ๊กเกอร์ติดหน้าประตูรถรับ-ส่งนักเรียนทุกคนคะ



วันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ.2559 โรงเรียนจัด **กิจกรรม รณรงค์ไม่สูบบุหรี่** เพื่อปลูกฝังให้เด็กฯ รู้จักโทษของการสูบบุหรี่



ในวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ.2559 เวลา 10.00-12.00 น.โรงเรียนได้พา เด็กๆ อนุบาล 3 จำนวน 20 คน ร่วม **กิจกรรม “ตื่นรู้สนุก ทดลองด้านวิทยาศาสตร์กับนัทตี้ไชน์แอนทิสต์”** (Wake Up Science by Nutty Scientists จัดโดยสถาบัน วิทยาศาสตร์การเรียนรู้ นัทตี้ไชน์แอนทิสต์ (ประเทศไทย) ณ ศูนย์การเรียนรู้ สกายเวนเจอร์ ชั้น 2 ห้างสรรพสินค้าเกรทเวย์เอกมัย ในงานนี้ เด็กๆ จะได้ร่วม กิจกรรมฝึกทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 คือนวัตกรรม (3R และ 4C) ได้แก่

l3R ได้แก่ Reading การอ่าน, (W)Riting การเขียน และ คณิตศาสตร์ (A)Rithematics

4C ได้แก่ Critical Thinking (การคิด วิเคราะห์), Communication

(การสื่อสาร), Collaboration(การร่วมมือ)และCreativity(ความคิดสร้างสรรค์)

ฝ่ายวิชาการ

=> งานวิชาการ



โครงการ Happy to learn English จัดกิจกรรมโดยครูต่างชาติ นำเด็กเต้นประกอบเพลงภาษาอังกฤษในตอนเช้าค่ะ



โครงการเรารักวัฒนธรรมไทย จัดกิจกรรมให้เด็กฝึกมารยาทต่างๆ ในช่วงเช้าแถว ดังนี้ การฝึกก้มเดินผ่านผู้ใหญ่ การเข้าแถว การไหว้ การพูดจา การกล่าวขอบคุณ การขอโทษ ค่ะ



วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ที่ 26 - 27 พฤษภาคม 2559 โรงเรียนพาเด็กอนุบาล 2 และ 3 ไปทัศนศึกษา ไทโนเสาร์ แพลนเน็ต อยู่ระหว่างสุขุมวิท 22 และ 24 เด็กๆได้รับความตื่นเต้นสนุกสนานกันถ้วนหน้าค่ะ



โรงเรียนจะทดสอบความรู้ของเด็กเป็นรายสัปดาห์ เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทราบความก้าวหน้าทางวิชาการของเด็กแต่ละคน ซึ่งจะเริ่มในเดือนสิงหาคม

โดยผู้ปกครองจะได้รับทราบเกี่ยวกับเรื่อง que เด็กจะได้รับการประเมินเพื่อเป็น

การเตรียมตัวเด็กล่วงหน้า และจะได้รับผลการประเมินเป็นรายสัปดาห์



เด็กๆที่เข้าร่วมกิจกรรม ABC English & Me จะได้รับ รหัสของโรงเรียน (School Code) เพื่อสามารถเข้าไปต่อยอดการทำกิจกรรม

ที่เรียนรู้จากโรงเรียน ประกอบด้วย นิทาน เพลง กิจกรรม เกมส์ และคลิป
วิดีโอ เป็นต้น

ฝ่ายวิชาการ

=> งานกิจการนักเรียน

รายการอาหารกลางวัน ประจำเดือน มิถุน 2559



รายการอาหารประจำสัปดาห์ที่ 1

วัน	อาหารนักเรียน				
	อาหาร เช้า	อาหาร ว่างเช้า	อาหาร กลางวัน ขนมหวาน	อาหารว่าง บ่าย	อาหาร เย็น
พ.1 มิ.ย. 59	ข้าวต้ม ทรงเครื่อง	นม UHT+ เตี๋ยงไอ้	ข้าวผัด+น้ำซุ๊ป+มัน ต้มน้ำตาล	น้ำกระเจี๊ยบผสม พุทราจีน+ผลไม้	ข้าวสวย+แกง จืดผัก
พ.2 มิ.ย. 59	ข้าวสวย+ไก่ กระเทียม	นม UHT+ ขนมปังทา แยม	ข้าวสวย+ต้มยำ ไก่+ไข่เจียว+สาตุ เปียกข้าวโพด	น้ำมะตูม+ผลไม้	ข้าวต้ม ทรงเครื่อง
ศ.3 มิย. 59	แกงจืดเต้าหู้	นม UHT+ ขนมปังแครก เกอร์	ข้าวสวย+ต้มซุ๊ป ไก่+ผัดบวบใส่ไข่+ วุ้นน้ำหวาน	น้ำเก๊กฮวย+ผลไม้	ข้าวสวย+ไข่ตุ๋น

รายการอาหารประจำสัปดาห์ที่ 2

วัน	อาหารนักเรียน				
	อาหาร เช้า	อาหาร ว่างเช้า	อาหาร กลางวัน ขนมหวาน	อาหารว่าง บ่าย	อาหารเย็น
จ.6 มิ.ย. 59	ข้าวต้ม ทรงเครื่อง	นม UHT+ ขนมปังแครก เกอร์	ข้าวราดหน้าไก่+ เฉาก๊วย	น้ำใบเตย+ ผลไม้	ผัดมาม่า

อ.7 มิ.ย. 59	ซูปัมกะโรนี น้ำ	นม UHT+ ขนมปังทา แยม	ข้าวสวย+แกงจืด ผัก+ไข่เจียว+ ลวดซึ้ง	น้ำแก๊กฮวย+ ผลไม้	ข้าวสวย+แกงจืด สาหร่าย
พ.8 มิ.ย. 59	ข้าวต้ม+ไข่ เจียว	นม UHT+ แครกเกอร์ สอด้ไส้ครีม	ก๋วยเตี๋ยวน้ำใส ลูกชิ้นปลา+กล้วย บวชชี	น้ำกระเจี๊ยบ ผสมพุทราจีน+ ผลไม้	ข้าวสวย+ไส้ กรอกผัด เป็รียวหวาน
พ.9 มิ.ย. 59	ข้าวสวย+แกง จืดหัวไชเท้า	นม UHT+ ขนมปังทา แยม	ข้าวสวย+ผัด กะเพรา +สาคูปะเป็ยกข้าวโพด	น้ำแก๊กฮวย+ ผลไม้	ข้าวสวย+ไข่เจียว
ศ.10 มิ.ย. 59	โจ๊ก	นม UHT+ ขนมปังแครก เกอร์	ข้าวผัด+น้ำซุ๊ป+วุ้น น้ำหวาน	น้ำหวานเฮล บลูบอย+ผลไม้	ข้าวต้มทรงเครื่อง

รายการอาหารประจำสัปดาห์ที่ 3

วัน	อาหารนักเรียน				
	อาหาร เช้า	อาหาร ว่างเช้า	อาหาร กลางวัน ขนมหวาน	อาหารว่าง บ่าย	อาหาร เย็น
จ.13 มิ.ย. 59	เกี๊ยมอี๋น้ำ	นม UHT+ ขนมไข่สอด้ไส้ แยม	ก๋วยเตี๋ยวดรหัดหน้า +เฉาก๊วย	น้ำใบเตย+ผลไม้	เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊ว
อ.14 มิ.ย. 59	ข้าวสวย+แกง จืดหัวไชเท้า	นม UHT+ ขนมปังทาแยม	ข้าวสวย+ต้มยำไก่+ ถัวยเขียวต้มน้ำตาล	น้ำลำไย+ผลไม้	ข้าวสวย+แกง จืดไข่น้ำ
พ.15 มิ.ย. 59	โจ๊ก	นม UHT+ เทียนไข	ข้าวสวย+ต้ม จับจ่าย+ไก่ทอด+รวม มิตร	น้ำกระเจี๊ยบผสม พุทราจีน+ผลไม้	ข้าวสวย+ไก่ ทอดกระเทียม
พ.16 มิ.ย. 59	ข้าวต้ม ทรงเครื่อง	นม UHT+ ขนมปังทาแยม	ข้าวสวย+ต้มซุ๊ปไก่+ ปูอัดนึ่ง+วุ้นน้ำหวาน	น้ำมะตูม+ผลไม้	ข้าวสวย+ไข่ เจียว
ศ.17 มิ.ย. 59	ข้าวสวย+ไข่ ตุ๋น	นม UHT+ ขนมปังแครก เกอร์	ข้าวต้มทรงเครื่อง+ สาคูปะเป็ยกข้าวโพด	น้ำแก๊กฮวย+ ผลไม้	ข้าวสวย+ แตงกวาผัดใส่ไข่

รายการอาหารประจำสัปดาห์ที่ 4

วัน	อาหารนักเรียน				
	อาหารเช้า	อาหารว่างเช้า	อาหารกลางวัน ขนมหวาน	อาหารว่างบ่าย	อาหารเย็น
จ.20 มิ.ย. 59	ข้าวต้ม+ไข่เจียว	นม UHT+ ขนมปังแครกเกอร์	ข้าวสวย+ผัดกะเพรา+แจ่วก๊วย	น้ำโบทาย+ผลไม้	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า
อ.21 มิ.ย. 59	โจ๊ก	นม UHT+ ขนมปังทาแยม	ข้าวสวย+แกงจืดหัวไชเท้า+ไก่ทอด+ลอดช่อง	น้ำลำไย+ผลไม้	ข้าวสวย+แกงจืดวุ้นเส้น
พ.22 มิ.ย. 59	ข้าวสวย+แกงจืดสาหร่าย	นม UHT+ เชยงโฮ้	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ+ก๋วยชวี	น้ำกระเจี๊ยบผสมพุทราจีน+ผลไม้	ข้าวสวย+ไก่ทอดกระเทียม
พ.23 มิ.ย. 59	ข้าวสวย+ไข่ตุ๋น	นม UHT+ ขนมปังทาแยม	ข้าวสวย+ต้มซูบไก่+ปู้ดหนึ่ง+สาคุเปียก	น้ำมะตูม+ผลไม้	ข้าวสวย+ไข่เจียว
ศ.24 มิ.ย. 59	ซูปมัทกะโรนี	นม UHT+ ขนมปังแครกเกอร์	ข้าวผัด+น้ำซุบ+วุ้นน้ำหวาน	น้ำเก๊กฮวย+ผลไม้	ข้าวสวย+แกงจืดไข่น้ำ

รายการอาหารประจำสัปดาห์ที่ 5

วัน	อาหารนักเรียน				
	อาหารเช้า	อาหารว่างเช้า	อาหารกลางวัน ขนมหวาน	อาหารว่างบ่าย	อาหารเย็น
จ.27 มิ.ย. 59	ข้าวต้ม+กุนเชียงทอด	นม UHT+ ขนมปังแครกเกอร์	ข้าวราดหน้าไก่+แจ่วก๊วย	น้ำโบทาย+ผลไม้	ข้าวสวย+แกงจืดผัก
อ.28 มิ.ย. 59	แก้มือ่น้ำ	นม UHT+ ขนมปังทาแยม	ข้าวสวย+แกงจืดสาหร่าย+ไส้กรอกทอด+รวมมิตร	น้ำเก๊กฮวย+ผลไม้	ข้าวสวย+กะเพราไก่
พ.29 มิ.ย. 59	โจ๊ก	นม UHT+ เชยงโฮ้	ข้าวสวย+ไข่พะโล้	น้ำมะตูม+ผลไม้	ข้าวผัดปู้ด

พ.ศ.30 มิ.ย. 59	ข้าวต้ม+ไข่ เจียว	นม UHT+ ขนมปังทาแยม	ข้าวไก่แดง+กล้วย บวชชี	น้ำหวานเฮล บลูบอย+ผลไม้	ข้าวสวย+แกง จืดอุ่นเส้น
--------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------



วันอังคารที่ 12 เมษายน พ.ศ.2559 โรงเรียนจัด

กิจกรรมสงกรานต์ เพื่อให้เด็กๆ ได้รู้จักประเพณีไทย โดยมีกิจกรรม
สงฆ์น้ำพระ รดน้ำ รับประทานอาหาร เล่นสงกรานต์และเล่นการละเล่นไทย



วันพฤหัสบดีที่ 16 มิถุนายน พ.ศ.2559 ทีมทันต

แพทย์จากโรงพยาบาลราชภัฏวชิรบูรณะ จะมา **เคลือบฟลูออไรด์และ
ตรวจสุขภาพฟัน** ให้กับเด็กๆ ค่ะ



วันพฤหัสบดีที่ 23 มิถุนายน พ.ศ.2559 โรงเรียน

จัด **กิจกรรมไหว้ครู** เพื่อให้เด็กๆ ได้รู้จักประเพณีไหว้ครูและมีโอกาสได้
แสดงความกตัญญูตเวทิตาค่ะ



วันจันทร์ที่ 27 มิถุนายน พ.ศ.2559 เจ้าหน้าที่

**สาธารณสุข จะมาตรวจสุขภาพโภชนาการใน
โรงเรียน** ประจำปีการศึกษาที่ 1/2559 พร้อมตรวจความสะอาดของมือ
ผู้สัมผัสอาหาร สุ่มตรวจวิเคราะห์หาสิ่งปนเปื้อนในตัวอย่างอาหาร/น้ำดื่ม น้ำ
ใช้ เพื่อให้มีความปลอดภัย และป้องกัน ไข้ปัญหาโรคที่เกิดจากอาหารเป็น
สื่อ



ขอความร่วมมือเฝ้าระวังและป้องกันโรคไข้เลือดออก เนื่องจากในปี
2558 มีการระบาดของโรคไข้เลือดออก จำนวน 142,925 ราย ในกรุงเทพฯ

จำนวน 28,177 ราย และจากสถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง มีแนวโน้มว่า ปี2559 โรคไข้เลือดออกมีแนวโน้มระบาดรุนแรงต่อเนื่อง กรมอนามัยจึงขอความร่วมมือมายังโรงเรียนให้เฝ้าระวังและป้องกันโรคไข้เลือดออก เช่น สักรวจแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายทุกวันจันทร์, ส่งหนังสือถึงผู้ปกครองให้ข้อมูลความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคไข้เลือดออก และเฝ้าสังเกตอาการบุตรหลาน, เฝ้าระวังโรคโดยครู เพื่อได้รับการรักษาโดยด่วน

^ สรรพามาแล้ว ^

เรื่องที่ 1 ไข้เลือดออก โรคตัวร้ายที่มียุงลายเป็นพาหะ อันตรายถึงชีวิต !

★ โรคไข้เลือดออกต้องระวังยุงชนิดไหน **ยุงลายเป็นพาหะตัวร้ายของโรคไข้เลือดออก** ทางที่ดีที่จะป้องกันโรคไข้เลือดออกในเบื้องต้น คือการป้องกันตัวเองและคนรอบข้างไม่ให้โดนยุงกัด โดยเฉพาะยุงลาย ถ้ากำจัดลูกน้ำยุงลายบริเวณรอบ ๆ บ้านได้จะยิ่งดี

★ **ยุงลายชอบกัดตอนไหน** ช่วงไหนควรระวังพาหะไข้เลือดออก ยุงลายที่กัดเราแล้วจะทำให้เป็นโรคไข้เลือดออกมีเฉพาะยุงลายตัวเมียเท่านั้น เพราะยุงลายตัวเมียต้องการโปรตีนจากเลือดเพื่อสร้างไข่ และมักจะออกหาเหยื่อในช่วงกลางวันมากกว่ากลางคืน ฉะนั้นช่วงกลางวันจึงเป็นช่วงเวลาอันตรายที่ต้องเลี่ยงไม่ให้ถูกยุงกัดมากที่สุด แต่ทั้งนี้ช่วงเวลาไหน ๆ ก็อย่ายอมให้ยุงมาดูดเลือดเลยน่าจะปลอดภัยกว่า



ไข้เลือดออก

โรคร้าย ที่มียุลงลายเป็นพาหะ

โรคไข้เลือดออกที่พบในไทยเกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี และมียุงลาย เป็นพาหะของโรค พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งเชื้อไวรัสนี้ มี 4 ชนิด ผู้ที่เคยป่วยแล้วก็สามารถติดเชื้อซ้ำได้ ถ้าได้รับเชื้อต่างชนิดกัน หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรไปพบแพทย์



อาการ



ไข้สูงลอย 39-40 องศา ประมาณ 2-7 วัน ปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ



อาการเลือดออก ถ่ายดำ อาเจียน มีจุดเลือดออกตามตัว



ตบโด มักกดเจ็บ บริเวณชายโครง ข้างขวา



ระบบไหลเวียนเลือด ผิดปกติ หรือมีภาวะช็อก ช่างไขจะลด จะกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ชีพจรเบาและเร็ว ความดันต่ำ



บางรายอาจพบ อาการรุนแรง เช่น ไตวาย เกิดเลือดต่ำ มีการรั่วของพลาสมา

การรักษา



ให้ยาลดไข้ ยาลดไข้มิควรใช้ คือ "พาราเซตามอล" ห้ามใช้แอสไพริน



ดื่มน้ำให้เพียงพอ ในรายที่ขาดน้ำ ให้ดื่มน้ำเกลือแร่บ่อยๆ



ดูอาการอย่างใกล้ชิด ถ้าผู้ป่วยมีอาการ กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น หน้ามืด ในช่วงไข้ลด ให้รีบนำส่ง รพ. ทันที

การป้องกัน



ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง กำจัดภาชนะที่มีน้ำขังในบริเวณบ้าน เช่น ยางรถยนต์ ถัง ขวดน้ำ อ่างน้ำ เป็นต้น



ใช้สารเคมี เช่น ทรายอะเบท และยาฆ่าลูกน้ำ ใส่ในบ่อน้ำ ใช้สารเคมีพ่นตามบ้าน และแหล่ง เพาะพันธุ์ยุงลาย



ปกป้องร่างกาย ด้วยการใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ใช้ยาทากันยุง ฯลฯ



ข้อมูลจาก สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค, กระทรวงสาธารณสุข

www.kapook.com

ยุง ชอบกัด คนประเภทไหน

- คนที่บิ เหงื่อออกมาก
- คนที่ตัวร้อน (อุณหภูมิบริเวณผิวหนังสูง)
- คนที่หายใจแรง เพราะคาร์บอน-ไดออกไซด์ เป็นตัวดึงดูดยุง
- ผู้หญิง มากกว่าผู้ชาย เพราะฮอร์โมน แตกต่างกัน
- เด็ก มากกว่าผู้ใหญ่ เพราะกลิ่นและลักษณะ ผิวหนัง
- คนที่ใส่เสื้อผ้าสีเข้ม

อย่างไรก็ตาม ทุกคนมีโอกาสโดนยุงกัดได้หมด อย่าชะล่าใจ ควรระวังและป้องกันตัวไม่ให้ถูกยุงกัด จะดีที่สุดนะจ๊ะ

► การป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด

- จัดบ้านใบให้ยุงเพาะพันธุ์ยุง
- เปลี่ยนน้ำในภาชนะที่ไม่ปิดฝาปิด เช่น แจกัน ทุก 7 วัน
- นอนในมุ้ง ปิดมุ้งลวด
- ใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันยุง หรือสารไล่แมลง
- ทายากันยุง ใช้ยาจุดกันยุง เครื่องไล่ยุงไฟฟ้า

ข้อมูลจาก สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ

★ **ลักษณะตุ่มไข่เลือดออก** ตุ่มโรคไข้เลือดออกจะคล้ายกับ ตุ่มยุงกัดทั่วตัว และใกล้เคียงกับผื่นจากโรคหัด แต่จะสังเกตได้ว่า ถ้าเป็น ไข้เลือดออกจะไม่มีอาการไอหรือน้ำมูกไหล และจุดเลือดออกของโรค ไข้เลือดออกจะไม่มีรู้สึกสากมือเหมือนโรคหัด และเวลากดตึงผิวหนังให้ตึงจะ ไม่จางหายไปเหมือนจุดถูกยุงกัดธรรมดา ซึ่งถ้ามีอาการตามนี้ร่วมกับมีไข้สูง ตลอดเวลา ควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์โดยด่วน

★ **ไข้เลือดออกมีกี่ระยะ** ระยะพักตัวของไข้เลือดออกจะอยู่

ในช่วง 3-5 วัน และอาการไข้เลือดออกสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

❖ **ระยะที่ 1 ระยะไข้สูง** ผู้ป่วยจะมีไข้สูงฉับพลัน ไข้จะสูงค้างอยู่ อย่างนั้นตลอดเวลา โดยที่กินยาลดไข้ก็ยังไม่บรรเทาไข้ไม่ได้ ร่วมกับอาการหน้าแดง ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร และบางรายมีอาการอาเจียนเป็นพัก ๆ หรืออาจมีอาการท้องผูกหรือถ่ายเหลว และบางคนอาจมีอาการเจ็บคอ ไอเล็กน้อย ทว่าในระยะ 3 วันที่ป่วยตุ่มอาจยังไม่ขึ้นให้เห็นชัด ๆ

❖ **ระยะที่ 2 ระยะช็อกและมีเลือดออก** อาการนี้จะพบ ในช่วงระหว่างวันที่ 3-7 ของการป่วย และมักจะเกิดขึ้นในผู้ป่วยที่ป่วยจาก เชื้อเด็งกีที่มีความรุนแรงขั้นที่ 3 และ 4 ซึ่งระยะนี้ถือเป็นช่วงวิกฤตของโรค อาการไข้ของผู้ป่วยจะเริ่มลดลง แต่กลับอาเจียน ปวดท้องบ่อยขึ้น ซึมมากขึ้น ตัวเย็น มือเท้าเย็น กระสับกระส่าย เหงื่อแตก ปัสสาวะออกน้อย ซีพจรเต้นแผ่วแต่เร็ว และความดันต่ำ ซึ่งเป็นภาวะช็อก และหากไม่ได้รับการรักษา ภายใน 1-2 วัน อาจทำให้เสียชีวิตได้ นอกจากนี้ ผู้ป่วยอาจมีอาการ เลือดออกตามผิวหนัง (มีจ้ำเขียวพรายดำขึ้น) เลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็น เลือดหรือสีกาแฟ ถ่ายเป็นเลือด ซึ่งหากอยู่ในภาวะนี้อาจเสี่ยงต่อการ เสียชีวิตมากขึ้น โดยหากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง อาจเสียชีวิตภายใน 24-27 ชั่วโมง แต่หากผู้ป่วยสามารถประคองอาการให้ผ่านพ้นระยะนี้มาได้ ก็จะไปสู่ระยะที่ 3 ของโรคไข้เลือดออก

❖ **ระยะที่ 3 ระยะฟื้นตัว** ในผู้ป่วยที่ไม่มีอาการช็อก หรือช็อกไม่รุนแรง และได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที อาการของผู้ป่วยจะฟื้นตัวสู่ สภาพปกติ โดยผู้ป่วยจะรู้สึกตัวและร่าเริงขึ้น เริ่มกินอาหารได้ โดยอาการจะ ดีขึ้นตามลำดับภายในช่วงระยะ 7-10 วันหลังจากผ่านพ้นระยะที่ 2 ของโรค



การวินิจฉัยโรคไข้เลือดออกในเบื้องต้นอย่าง

ง่าย ๆ ใช้ยางหนังสติ๊กเกอร์ัดเหนือข้อศอกให้แน่นเล็กน้อย ให้พอดำสีพजरที่ข้อมือได้ รััดอยู่อย่างนั้นนาน 5 นาที และลองเอาเหรียญบาทกดทับที่บริเวณท้องแขน หากพบว่ามึจุดเลือดออก (จุดแดง) เกิดขึ้นที่บริเวณท้องแขน ในตำแหน่งที่ใช้เหรียญกดทับเป็นจำนวนมากกว่า 10 จุด ก็นับว่าเสี่ยงเป็นโรคไข้เลือดออกสูงมาก ยิ่งถ้าหากมีไข้มาแล้ว 2 วัน ความเสี่ยงของโรคจะอยู่ประมาณ 80% เลยทีเดียว

★ เมื่อใดต้องรีบส่งโรงพยาบาลทันที

- ✿✿ เมื่อมีเลือดออกผิดปกติ อาเจียนมาก ปวดท้อง ชี้ม ไม้ดีมน้ำ กระจายน้ำตลอดเวลา มีปัสสาวะออกน้อย
- ✿✿ เมื่อความรู้สึกตัวเปลี่ยนแปลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ตัวลาย เหงื่อออกโดยเฉพาะในช่วงไข้ลง



ไข้เลือดออก

★ แนวทางการรักษาโรค ไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก ไม่มีการรักษาเฉพาะ การรักษาเป็นเพียงการประคัับประคองอย่างใกล้ชิดโดยการเฝ้าระวังภาวะช็อก และเลือดออก และการให้สารน้ำอย่างเหมาะสมก็จะทำให้อัตราการเสียชีวิตลดลง โดยทั่วไปการดูแลผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก มีแนวทางการดูแลอย่างใกล้ชิด ดังนี้

❖❖*1. ให้น้ำตาลใช้ เช็ดตัวลดไข้ ยาลดไข้ที่ควรใช้คือ พาราเซตามอล ไม่ควร
ใช้ยาจำพวกแอสไพริน เนื่องจากจะทำให้เกิดเลือดผิดปกติ และระคาย
ระเพาะอาหาร

❖❖*2. ให้สารน้ำชดเชย เนื่องจากผู้ป่วยไข้เลือดออก มักมีภาวะขาดน้ำ
เนื่องจากไข้สูง เบื่ออาหาร และอาเจียน ในรายที่พอดทานได้ให้ดื่มน้ำเกลือแร่
บ่อย ๆ ในรายที่ขาดน้ำมาก หรือมีภาวะเลือดออก เช่น อาเจียน หรือถ่ายเป็น
เลือดต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล เพื่อให้สารน้ำทางเส้นเลือด

❖❖*3. ติดตามดูอาการใกล้ชิด ถ้าผู้ป่วยไข้เลือดออกมีอาการปวดท้อง
ปัสสาวะน้อยลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น โดยเฉพาะในช่วงไข้ลด ต้องรีบ
นำส่งโรงพยาบาลทันที

❖❖*4. ตรวจนับจำนวนเกล็ดเลือดและความเข้มข้นของเลือดเป็นระยะ เพื่อ
ใช้พิจารณาปริมาณการให้สารน้ำชดเชย



จะทราบได้อย่างไรว่าผู้ป่วยพ้นขีดอันตรายแล้ว

ผู้ป่วยไข้เลือดออก หากมีอาการไข้ลดลง ภายใน 24-48 ชั่วโมง แล้วเริ่มกิน
อะไรได้ รู้สึกตัวดี ไม่ซึม แสดงว่าอาการพ้นขีดอันตรายแล้ว



การปฏิบัติเมื่อมีคนในบ้าน/ข้างบ้านเป็น ไข้เลือดออก

เนื่องจากไข้เลือดออกกระบาดโดยมีุงเป็นตัวแพร่พันธุ์ ดังนั้นเมื่อมีคน
ในบ้านหรือข้างบ้านเป็นไข้เลือดออก ควรจะบอกคนในบ้านหรือข้างบ้านว่า
มีคนเป็นไข้เลือดออกด้วย และแจ้งสาธารณสุขให้มาฉีดยาหมอกควันเพื่อฆ่า
ยุง รวมถึงดูแลให้สมาชิกในครอบครัวป้องกันการถูกยุงกัด สํารวจภายใน
บ้าน รอบบ้าน รวมทั้งเพื่อนบ้านว่ามีแหล่งแพร่พันธุ์ยุงหรือไม่ หากมีให้รีบ
จัดการและทำลายแหล่งแพร่พันธุ์นั้น เพื่อป้องกันการเป็นไข้เลือดออก

นอกจากนี้ต้องคอยระวังฝ้าดูอาการของสมาชิกในบ้านหรือข้างบ้านว่ามีไข้หรือไม่ หากมีไข้ให้ระวังว่าอาจจะเป็นไข้เลือดออกได้

★ โรคไข้เลือดออก กับยาที่ควรหลีกเลี่ยง

ในการรักษาของผู้ป่วยไข้เลือดออกควรจะใช้ยาพาราเซตามอลในการรักษาเท่านั้น และห้ามรับประทานยาในกลุ่มแอสไพริน ซึ่งได้แก่ยาแอสไพรินชนิดเม็ด หรือยาแอสไพรินแบบซองที่ขายทั่วไป และยาในกลุ่มไอบูโพรเฟน เนื่องจากยาทั้งสองชนิดนี้เป็นยาที่มีผลข้างเคียงรุนแรง คืออาจไปกัดกระเพาะทำให้เกิดเลือดออกในกระเพาะหรือลำไส้ ซึ่งทำให้เป็นอันตรายกับผู้ป่วยได้

★ อาหารสำหรับผู้ป่วยไข้เลือดออก เป็นแล้วควรกินอะไร

ผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อช่วยให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อไวรัสและฟื้นฟูร่างกายได้รวดเร็ว โดยอาหารที่ควรรับประทานคือ ผักใบเขียว ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น มะนาว ส้ม เลมอน หรือเกรปฟรุต เพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น และควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงด้วย เพื่อให้มีเรี่ยวแรงและสามารถต่อสู้กับเชื้อไวรัสได้ดี

นอกจากนี้อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก น้ำผักหรือน้ำผลไม้ แต่ทั้งนี้ที่สำคัญที่สุดก็คือการดื่มน้ำ เพราะการดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยให้ร่างกายขับสารพิษออกมาได้มากขึ้นนั่นเอง

★ ไข้เลือดออกห้ามกินอะไรบ้าง รู้แล้ว เลี่ยงให้ไกล

นอกจากจะควรรับประทานอาหารอ่อน ๆ แล้ว ผู้ป่วยไข้เลือดออกนั้นก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารมัน ๆ ประเภทอาหารทอด หรือผัด และไม่ควรร

รับประทานอาหารรสเผ็ดเพราะอาจจะทำให้แสบท้องและเกิดเลือดออกใน
กระเพาะได้ง่าย นอกจากนี้ยังควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสีแดง สีดำ หรือสี
น้ำตาล เพราะสีของอาหารอาจจะทำให้การสังเกตอาการเลือดออกใน
ปัสสาวะและอุจจาระเป็นไปได้ยากขึ้นอีกด้วย

★ เป็นไขเลือดออกแล้วมีสิทธิเป็นซ้ำอีกได้ไหม

เนื่องจากไขเลือดออกมี 4 สายพันธุ์ ได้แก่ สายพันธุ์ที่ 1, 2, 3
และ 4 ซึ่งในแต่ละปีจะมีการระบาดของสายพันธุ์ต่าง ๆ สลับกันไป หาก
ผู้ป่วยติดเชื้อไขเลือดออกสายพันธุ์ใดไปแล้ว ร่างกายก็จะสร้างภูมิคุ้มกันต่อ
สายพันธุ์นั้นตลอดชีวิต และสามารถสร้างภูมิคุ้มกันข้ามไปยังสายพันธุ์อื่นได้
ระยะหนึ่ง ก่อนภูมิคุ้มกันในสายพันธุ์อื่นจะหายไป ดังนั้น ผู้ที่เคยเป็น
ไขเลือดออกแล้วก็ยังสามารถกลับมาเป็นได้อีกในสายพันธุ์ที่ต่างจากที่เคย
เป็น แต่ทว่า การติดเชื้อครั้งที่ 2 มักจะมีอาการรุนแรงกว่าการป่วยครั้งแรก
แต่โดยส่วนใหญ่แล้วคนเรามักติดเชื้อไม่เกิน 2 ครั้ง

★ การป้องกันโรคไขเลือดออก

ทุกวันนี้ยังไม่มียาที่ใช้รักษาไขเลือดออก ดังนั้นการป้องกันจึงเป็นวิธี
ที่ดีที่สุดโดยป้องกันการแพร่ของยุง

สรรหามาเล่า เรื่องที่ 2 เลี้ยงลูกแบบ ไหน..ให้โตมาไม่ก้าวร้าว!!

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่พลาดไม่ได้เลยนะคะ กับ เลี้ยงลูกแบบไหน..
ให้โตมาไม่ก้าวร้าว!! หยุดอ่านสัปดาห์ก่อนที่มันจะ
สายเกินแก้ไขแล้ว!!! โปรดสละเวลาอันมีค่าของคุณสักนิดนะคะ

- **หากลูกของคุณโกหกบ่อย** อาจเป็นเพราะคุณลงโทษเขามากเกินไป
- **หากลูกของคุณขาดความมั่นใจในตัวเอง** อาจเป็นเพราะคุณไม่เคยให้กำลังใจเขา
- **หากลูกของคุณไม่ค่อยพูด** อาจเป็นเพราะคุณไม่ค่อยพูดคุยกับเขานัก
- **หากลูกของคุณชอบลักขโมย** อาจเป็นเพราะคุณไม่เคยสอนเขาให้รู้จักคำว่า ‘ให้’
- **หากลูกของคุณซี้ซลัด** อาจเป็นเพราะคุณคอยแต่ปกป้องแก้ต่างให้เขา
- **หากลูกของคุณไม่ให้เกียรติผู้อื่น** อาจเป็นเพราะคุณมักขึ้นเสียงกับพวกเขา
- **หากลูกของคุณโกรธง่ายอยู่ตลอดเวลา** อาจเป็นเพราะว่าคุณไม่เคยชื่นชมเขาเลย
- **หากลูกของคุณเป็นคนงก ตระหนี่** อาจเป็นเพราะคุณไม่เคยแบ่งปันอะไรให้เขา
- **หากลูกของคุณอันธพาลชอบรังแกคนอื่น** อาจเป็นเพราะคุณแสดงความรุนแรงก้าวร้าวให้เขาเห็น
- **หากลูกของคุณอ่อนแอ** อาจเป็นเพราะคุณชอบข่มขู่ให้เขากลัว
- **หากลูกของคุณซี้ฉิวฉาว** อาจเป็นเพราะคุณเพิกเฉย ไม่ใส่ใจเขา

• หากลูกของคุณมักสร้างวาม
รำคาญใจต่อคุณ อาจเป็นเพราะคุณไม่เคย
กอด ไม่เคยหอมเขา

• หากลูกของคุณไม่เชื่อฟังคุณ อาจ
เป็นเพราะคุณเรียกร้องมากเกินไปจากพวกเขา

• หากลูกของคุณชอบเก็บเนื้อเก็บ
ตัว อาจเป็นเพราะคุณยุ่งแต่เรื่องของตัวเองมาก
เกินไป



คนเรามักจะใส่ปมของตัวเองลงไปยังลูก โดยไม่
รู้ตัว

ดังนั้น...ก่อนจะทำอะไรกับลูกหรือคนที่คุณรัก ...
หยุดซักนิด คิดก่อนว่าเมื่อตอนคุณเป็นเด็ก...
คุณอยากให้พ่อ-แม่ ทำแบบนี้กับคุณหรือไม่?
แล้วคุณอยากได้การปฏิบัติแบบไหนจากท่าน?
แล้วปฏิบัติแบบนั้นอย่างมีสติ...!

ขอขอบคุณเนื้อหาจากคุณ : [Sarapayarom Supachit](#)

“**ลั**บ**ส**ม**อ**ง**ค**ุ**ณ**ห**น**”

ลั**บ**สม**อ**ง**ค**ุ**ณ**ห**น** เต**ร**ีย**ม**อ**น**ุ**บ**า**ล**

จงจับคู่พยัญชนะไทยที่กำหนดให้

ก



ข



ง



ค

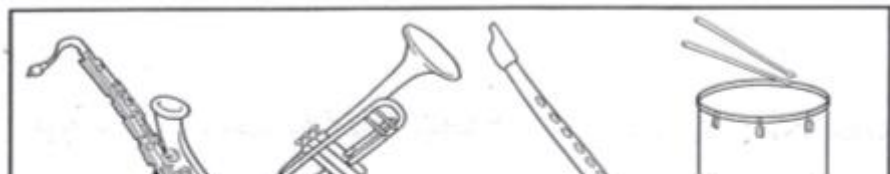


ศ



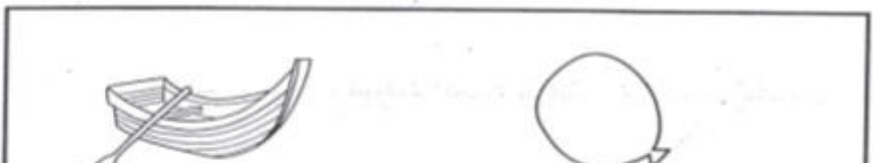
ลับสมองคุณหนู อนุบาล 1

เขียน 5 ทับภาพคำตอบที่แตกต่างจากพวก



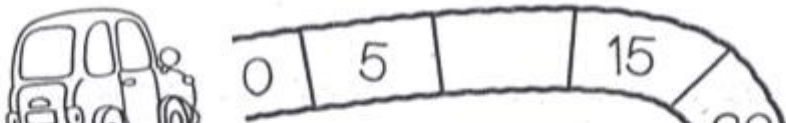
ลับสมองคุณหนู อนุบาล 2

เขียน ○ ล้อมรอบสิ่งของที่ลอยน้ำได้



ลับสมองคุณหนู อนุบาล 3

เขียนเติมตัวเลขลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



^เรื่องของหนู^

ผลงานของหนู เตรียมอนุบาล 1



ชื่อผลงาน ร่างกายของฉัน

เจ้าของ ด.ญ.ววรรณรสา วิไลรัตนดิถก (น้องจิด้า)

ห้องเตรียมอนุบาล 1 (ครูนุ่ม)

ที่มา ตัวเรา

ผลงานของหนู อนุบาล 1

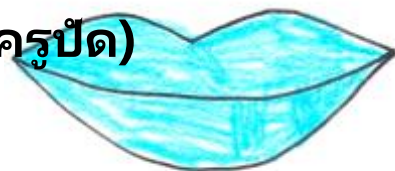
ชื่อผลงาน ปากสีสวย

ปาก

เจ้าของ ด.ญ.ปุดณดา ธนะกิจเกษม (น้องลิลลี่)

ห้องอนุบาล 1/1 (ครูปัด)

ที่มา ตัวเรา



ผลงานของหนู อนุบาล 2

ชื่อผลงาน คัพเค้กของฉัน

เจ้าของ ด.ญ.ปพิชญา บัวเหม (น้องพีช)

ห้องอนุบาล 2/2 (ครูติง)

ที่มา ตัวเรา



ผลงานของหนู อนุบาล 3

ชื่อผลงาน เพื่อนของฉัน

เจ้าของ ด.ช.พรพิภัทร ฉัตรตระกูลชัย (น้องพอร์ช)



ห้องอนุบาล3/2 (ครูอืด ปิยมนัส)

พืมา

รอบตัวเรา

^ของดีข้างวัด^



ตอน.. วิธีสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรมของเด็กปฐมวัย

สภาวะปัญหาทางสังคมเป็นตัวบ่งชี้ให้การพัฒนาคุณธรรมเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญมากขึ้น ซึ่งการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมต้องเริ่มต้นกันตั้งแต่วัยเด็ก หรือปฐมวัย ซึ่งเป็นวัยที่ฝึกและสร้างการเรียนรู้ได้ง่าย หากการเสริมสร้างเป็นไปอย่างสอดคล้องกับวัย จะทำให้เด็กเกิดการซึมซับและพัฒนาได้เต็มที่ ครูและผู้ปกครอง รวมถึงสังคมคือผู้รับผิดชอบควรส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมสำหรับเด็กปฐมวัย

อีริกสัน (Erikson) ผู้พัฒนาทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม มีแนวคิดจริยธรรมว่าเป็นเรื่องของจิตและสังคม คนเราเติบโตตามวัยก็จริง แต่จะพัฒนาตามสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความเป็นตัวตนชัดเจน ถ้าพัฒนา Ego ที่เข้มแข็งจากการเลี้ยงดูและประสบการณ์เรียนรู้ที่ดี ซึ่งต้องได้รับมาตั้งแต่เกิด พ่อแม่สร้างความไว้วางใจให้เด็ก การอบรมจริยธรรมและจิตใจต้องไปด้วยกัน ผู้ใหญ่ต้องเป็นแม่แบบทางคุณธรรมให้เด็กคุณธรรมที่ต้องปลูกฝังเมื่อยังเยาว์

1. เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

2. มีมโนสำนึกที่ดี ช่วยกันสร้างสำนึกที่ดี
3. รู้จักควบคุมตนเอง ในการที่จะกระทำในสิ่งที่ถูกที่ควร
4. การเอาใจใส่ให้การยอมรับนับถือ เด็กควรได้เรียนรู้ รู้จักขอโทษ รู้จักขอขอบคุณ นอบน้อมผู้ใหญ่ มีสัมมาคารวะ
5. เมตตาปราณี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น
6. อดทนอดกลั้น พังความคิดเห็นของผู้อื่น และรู้จักการรอคอย
7. มีความยุติธรรมด้วยการเรียนรู้แบ่งปันกัน

^คุณหนูคำจำ^

ห้อง Nursery 1 (ครุณุ่ม)

ตอน.....หนูหัวเราะค่ะ

- ครุณุ่ม : น้องน้ามนต์เป็นเด็กผู้หญิงหรือเด็กผู้ชายคะ
 น้องน้ามนต์ : น้องเป็นเจ้าหญิงค่ะ
 ครุณุ่ม : หนูเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายคะน้องน้ามนต์
 น้องน้ามนต์ : หนูหัวเราะค่ะหนูเลยเป็นเจ้าหญิงแอลซ่าค่ะ 555
 เพื่อน : หัวเราะกันทั้งห้องเพราะอยากเป็นเจ้าหญิงแอลซ่า

ห้อง Nursery 2 (ครุระ)

ตอน.....กินข้าวอยู่ครับ

ณ ช่วงเวลากินข้าวน้องเตรียม เด็กๆกำลังนั่งกินข้าวอยู่ มีเด็กคนหนึ่งนั่งหลับคาโต๊ะกินข้าว

- ครุหนึ่ง : น้องตินติน ลุกไปแปรงฟันครับ
 น้องตินติน : กินข้าวอยู่ครับ
 ครุหนึ่ง : 5555 +

แล้วน้องตินตินก็หลับต่อ

ห้อง K.1/1 (ครูปัด) ตอน.....ง.งูไม่มีเขา

- คุณครู : เต็มๆโยงพยัญชนะไปหาภาพนะคะ ฟังนะคะ
เต็มๆ : ค่ะ / ครับ
คุณครู : โยง ก.ไก่ ไปหาภาพไก่ค่ะ
น้อง X-box : ก.เค๋ย ก.ไก่ เจอแล้วครับ
คุณครู : โยง ค.ควายไปหาภาพควายที่มีเขาค่ะ
คุณครู : โยง ง.งู ไปหาภาพงูค่ะ
น้อง X-box : ง.งูไม่มีครับ
คุณครู : หาดูดีดีค่ะ เจอแล้วยังคะ
น้อง X-box : ไม่มีครับ
คุณครู : ไม่มีอะไร พี่ X-box
น้อง X-box : ไม่มีเขาครับ
คุณครูและเพื่อนๆ : 555555 +

ห้อง K.1/2 (ครูบี) ตอน.....กอ ไก่

ช่วงเรียนพิเศษตอนเย็นครูบีให้น้องวิวิจอ่านหนังสือ ก-ข

- ครูบี : กอ ไก่
น้องวิวิจ : ไก่
ครูบี : น้องวิวิจพูดคำว่า กอ ไก่ด้วย
น้องวิวิจ : ไก่
ครูบี : น้องวิวิจ พูดคำว่า กอ ไก่ด้วย (เสียงครูบีดังขึ้น)

น้องริวจิ : ตกใจ รีบอ่านว่า กอ ไก่ (เสียงริวจิดังขึ้นเช่นกัน)
ครูปี : หัวเราะ 555 +

ห้อง K.1/3 (ครูอ้อ)

ตอน.....ชิมูก

ในชั่วโมง Phonic

T.Philippe : one nose

เด็ก ๆ : ชิมูกชิมูก

น้องทรีโด้ : ชิมูกด้วย

น้องโลมา : ชิมูก ชิมูก

T.Philippe : Oh no ! ไม่เอา

เด็ก ๆ : 5555 +

ห้อง K.1/4 (ครูมุก)

ตอน.....ฟ้าร้อง

น้องปิกนิก : ครูมุกฝนตกฟ้าร้องเบรี่ยน ๆ เลย

น้องบวมบวม : ไม่ใช่ ฟ้าร้องเบรี่ยง ๆ ต่างหาก

ห้อง K.2/1 (ครูปุก)

ตอน.....อ่าน ตอ เต่า

คุณครูกำลังสอนอ่านคำว่า ตอ เต่า

น้องเมลเบิ้ล : ครูปุกครับ อ่านว่า เกา เอา ครับ

น้องคีล : เหมือนกันครับคุณครู

เพื่อน ๆ : หัวเราะ 555 +

ครูปุก : โอ๊ย ! ปวดหัววรวว

ห้อง K.2/2 (ครูติง)



ตอน.....เขียนชื่อตามภาพ

- น้องโยเกิร์ต : เขียนว่า “หะนี่”
ครูตึง : อ่านว่าอะไรคะ น้องโยเกิร์ต
น้องโยเกิร์ต : ภูเขาคะ
ครูตึง : !!!!!

ห้อง K.2/3 (ครูอืด สุดา)

ตอน.....เช็คชื่อ

วันหนึ่ง เหล่าชื่อเข้ามาสอนเด็กๆ ก่อนจะเริ่มสอน เหล่าชื่อก็เช็คชื่อ

- เหล่าชื่อ : น้องริว
น้องริว : เต้า
เหล่าชื่อ : น้องเดียร์
น้องเดียร์ : เต้า
เหล่าชื่อ : น้องคุณ
น้องคุณ : เป้า
เหล่าชื่อ : เต้าคะ ไม่ใช่ เป้า 555+
น้องคุณ เพื่อนๆ : 5555555+

ห้อง K.3/1 (ครูพงษ์)

ตอน.....ดูสีหน้า

- น้องริว : ครูพงษ์ครับ หน้าคนระบายสีอะไรครับ
น้องภูริต : สีเหมือนจริงริว
น้องปุ่น : ริวดูหน้าตัวเองสิ แล้วก็ระบายสีนั้นไปเลย
น้องออกัส : มาๆ ริวดูให้ โอ !!! ดูสียากจริงๆ

ห้อง K.3/2 (ครูอืด ปิยมณัส)

ตอน.....เพื่อนว่า

ขณะที่คุณครูให้เด็กๆ นั่งทำงานอยู่นั้น น้องซีซันเดินมาพร้อมกับสะอึกสะอื้น

ครูอืด : น้องซีเป็นอะไรคะ

น้องซีซัน : โมเอะว่าหนูคะ

ครูอืด : ว่า อะไรคะ

น้องซีซัน : ว่าให้ไปนั่งคะ

กิจกรรม Pediasure @ School Tour วันที่ 29 มีนาคม พ.ศ.2559





จุลสารสายสัมพันธ์แสงอารีย์ ฉบับที่ 135 เดือนมิถุนายน 2559





กิจกรรม ทัศนศึกษา **Dinosaur** วันที่ 26-27 พฤษภาคม พ.ศ.2559

โรงเรียนอนุบาลสงขลา เลขที่ 89 หมู่ 9 ถนนประชาอุทิศ ซอย 29
 แขวง-เขตราชวรินทร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร 10140 โทร.(02)429-9875
 WWW.SANGAREE.AC.TH E-MAIL-SANGAREE@SANGAREE.AC.TH

FACEBOOK อนุบาลสงขลา



สวัสดีค่ะ... จุลสารฉบับนี้เป็นฉบับแรกของปีการศึกษา 2559 นะคะ ท่านผู้ปกครองจะได้รับ เดือนละ 1 เล่ม ก่อนวันที่ 18 ของเดือน คือเดือนมิถุนายน-เดือนกันยายน และ เดือนพฤศจิกายน-เดือนกุมภาพันธ์ โดยโรงเรียนจะจัดส่งให้ทางอีเมลที่ท่านให้ไว้และ ฝากเด็ก ๆ กลับไปบ้านนะคะ ส่วนข่าวสารต่างๆ โรงเรียนจะแจ้งลงในจุลสาร ในคอลัมภ์ “ข่าวสารทางโรงเรียน” ท่านผู้ปกครองอย่าลืมอ่านนะคะ สำหรับฉบับนี้ขอเชิญสาระต่างๆที่มีประโยชน์ได้แล้วค่ะ

ปรัชญา โรงเรียน	คอลัมน์	เรื่อง...	หน้า
--------------------	---------	-----------	------

ส่งเสริม ความเป็นไทย IQ	ทั่วทิศทั่วไทย	Dinosaur	1
ไฝหาความรู้ IQ AQ SQ	ข่าวสารทาง โรงเรียน	กิจกรรมของโรงเรียน	3
	สรรหามาเล่า	1. ใช้เมล็ดดอก ไรศตัวร้ายที่มี ยุ่งลายเป็นพาหะ อันตรายถึง ชีวิต 2. เลี้ยงลูกแบบไหน..ให้โตมาไม่ ก้าวร้าว!!	10
	สืบสมองคุณหนู	ฝึกสมองประลองปัญญา	11
	เรื่องของคุณหนู	ผลงานสร้างสรรค์ของเด็กๆ	15
ควบคู่ จริยธรรม MQ	ของดีข้างวัด	วิธีสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรม ของเด็กปฐมวัย	19
นำพาสู่ ความสุข EQ	คุณหนูค้า..ข้า	หัวเราะกับความน่ารักของเด็กๆ	21

บ.ก.+ครูหม่อม/คอสัมน์+ครูนนทิภาคย์, ครูสรณ์ญา, ครูพิมพ์ศ, คุณจารุดา,คุณวัลภา/พิมพ์+ครูนัท,ครูตุ้/ตรวจ+ครู
นก/โรเนียว+ครูแป้ง

กิจกรรมวันสงกรานต์ วันที่ 12 เมษายน พ.ศ.2559



กิจกรรม Day camp ก่อนและหลัง Summer 2016 “science camp”



กิจกรรม Day camp ก่อนและหลัง Summer 2016 “English camp”



กิจกรรมจินตนาการแข่งขันโครงการคณิตคิดเร็ว และคณิตศาสตร์

ชิงแชมป์ประเทศไทย ประจำปี 2559 วันที่ 6 เมษายน พ.ศ.2559



กิจกรรมจินตคณิตเทควันโด รับรางวัลการแข่งขันเทควันโด แชมป์เยาวชนซีพ ครั้งที่ 7 เดือนเมษายน 2559



กิจกรรมปฐมนิเทศผู้ปกครองนักเรียนใหม่ วันอาทิตย์ที่ 29 พฤษภาคม พ.ศ.2559



กิจกรรม"อย่าลืมหนูไว้(ในรถนะ) วันพฤหัสบดีที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ.2559



กิจกรรม Pediasure @ School Tour วันที่ 29 มีนาคม พ.ศ.2559

