ใบความรู้

# การดูแลระบบขับถ่าย

Taking Care of the Excretory System

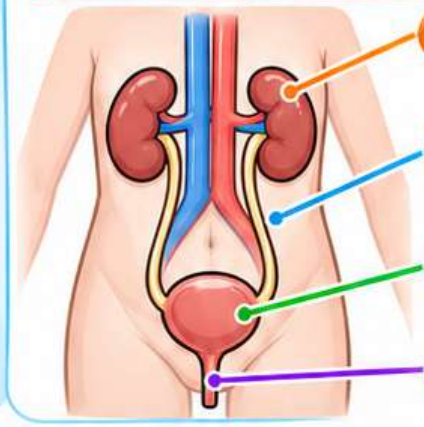
สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

## ทำไมต้องดูแลระบบขับถ่าย?

ระบบขับถ่ายปัสสาวะช่วยกำจัดของเสียและน้ำส่วนเกินออกจากร่างกาย และช่วยรักษาสมดุลของน้ำและเกลือแร่

**การดูแลระบบขับถ่ายอย่างเหมาะสม ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ**

## อวัยวะสำคัญในระบบขับถ่ายปัสสาวะ



1. **ไต** กรองของเสียและน้ำส่วนเกินออกจากเลือด ช่วยสร้างปัสสาวะ
2. **ท่อไต** ลำเลียงปัสสาวะจากไตลงสู่กระเพาะปัสสาวะ
3. **กระเพาะปัสสาวะ** เก็บปัสสาวะไว้ชั่วคราวก่อนขับถ่าย
4. **ท่อปัสสาวะ** เป็นทางออกของปัสสาวะจากร่างกาย

## 6 วิธีดูแลระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

### 1 ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ดื่มน้ำสะอาดอย่างสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับวัย กิจกรรม และสภาพอากาศ



### 2 ไม่กลั้นปัสสาวะ

เมื่อรู้สึกปวดปัสสาวะ ควรเข้าห้องน้ำ ไม่กลั้นปัสสาวะไว้นานเป็นประจำ



### 3 ใช้ห้องน้ำอย่างถูกวิธี

ใช้เวลาในการปัสสาวะอย่างเหมาะสม ไม่รีบร้อน และไม่ฝืนเบ่ง



### 4 รักษาความสะอาด

ทำความสะอาดร่างกายอย่างเหมาะสมหลังใช้ห้องน้ำ และล้างมือด้วยสบู่และน้ำ



### 5 รับประทานอาหารมีกากใย

กินผัก ผลไม้ และอาหารที่มีกากใย เพื่อช่วยลดโอกาสท้องผูก ซึ่งอาจส่งผลต่อการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ



### 6 เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ

เล่นกีฬาและทำกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมกับวัย เพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและการขับถ่ายอุจจาระตามปกติ



## ! สัญญาณที่ควรบอกผู้ใหญ่

1. ปวดหรือแสบขณะปัสสาวะ



2. ปัสสาวะมีเลือดปน



3. มีไข้ร่วมกับอาการผิดปกติทางการปัสสาวะ





หากพบอาการเหล่านี้ ควรแจ้งผู้ปกครองหรือครู เพื่อขอคำแนะนำและรับการตรวจจากบุคลากรทางการแพทย์

**ดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่กลั้นปัสสาวะ รักษาความสะอาด เพื่อสุขภาพที่ดี**



# ใบงาน
# กิจวัตรที่ช่วยดูแลระบบขับถ่าย
Daily Habits for a Healthy Urinary System

สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



ชื่อ-สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ ..... **คะแนนเต็ม 10 คะแนน**

## ตอนที่ 1 พฤติกรรมใดควรทำ? (4 คะแนน)

**คำชี้แจง:** อ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ควรทำ” หรือ “ควรปรับปรุง” ให้ถูกต้อง

| ข้อ | พฤติกรรม | ควรทำ | ควรปรับปรุง |
|---|---|---|---|
| 1 | ดื่มน้ำสะอาดเป็นระยะ ให้เหมาะสมกับกิจกรรมและสภาพอากาศ | ☐ | ☐ |
| 2 | กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานานบ่อย ๆ เพราะไม่อยากหยุดเล่น | ☐ | ☐ |
| 3 | ล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำ | ☐ | ☐ |
| 4 | งดดื่มน้ำตลอดเวลาที่อยู่โรงเรียน เพื่อไม่ต้องเข้าห้องน้ำ | ☐ | ☐ |



## ตอนที่ 2 นักแก้ปัญหาสุขภาพ (3 คะแนน)

**คำชี้แจง:** อ่านสถานการณ์ แล้ววงกลมตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

**5** ขณะเรียนหนังสือ นักเรียนรู้สึกปวดปัสสาวะ ควรปฏิบัติอย่างไร?

- ○ ก. กลั้นปัสสาวะไว้จนกลับถึงบ้าน
- ○ ข. ขออนุญาตครูเพื่อไปเข้าห้องน้ำ
- ○ ค. ตั้งใจดื่มน้ำให้น้อยลงในวันถัดไป



**6** นักเรียนทำกิจกรรมกลางแจ้งและมีเหงื่อออกมาก ควรดูแลตนเองอย่างไร?

- ○ ก. ดื่มน้ำสะอาดเป็นระยะตามความต้องการของร่างกาย
- ○ ข. งดดื่มน้ำตลอดกิจกรรมเพื่อไม่ให้ปวดปัสสาวะ
- ○ ค. ดื่มเฉพาะน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่าตลอดวัน



**7** หากเพื่อนมีอาการปวดหรือแสบขณะปัสสาวะ นักเรียนควรแนะนำอย่างไร?

- ○ ก. ซื้อยามารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาผู้ใหญ่
- ○ ข. ปล่อยไว้โดยไม่ต้องบอกใคร
- ○ ค. แจ้งผู้ปกครองหรือครู เพื่อขอรับการตรวจจากบุคลากรทางการแพทย์



## ตอนที่ 3 ภารกิจดูแลระบบขับถ่ายของฉัน (3 คะแนน)

**คำชี้แจง:** ตอบคำถามและวางแผนดูแลตนเองตามสถานการณ์

**8** เพราะเหตุใดเราจึงควรดื่มน้ำสะอาดให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย?

.....

.....

.....

**9** หากพบว่าห้องน้ำที่โรงเรียนไม่สะอาด นักเรียนควรทำอย่างไรเพื่อให้สามารถใช้ห้องน้ำได้อย่างปลอดภัย?

.....

.....

.....

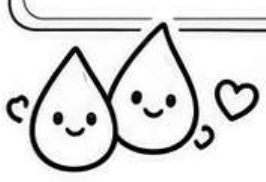
**10** เขียนกิจวัตร 2 อย่างที่นักเรียนจะปฏิบัติในแต่ละวัน เพื่อดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะให้ทำงานตามปกติ

กิจวัตรที่ 1 .....

.....

กิจวัตรที่ 2 .....

.....



| สรุปคะแนน | ตอนที่ 1 | ตอนที่ 2 | ตอนที่ 3 | รวม | คะแนนที่ได้ |
|---|---|---|---|---|---|
| | 4 คะแนน | 3 คะแนน | 3 คะแนน | 10 คะแนน | |

