

👁️ การดูแลรักษาความสะอาดตา 👁️

1. เมื่อมีผงเข้าตา ควรลืมตาในน้ำสะอาด อย่าใช้นิ้วมือขยี้ตา
2. อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ และเมื่ออ่านหนังสือนานๆ ควรหยุดพักสายตา โดยหลับตาสักครู่หรือมองไปไกลๆ
3. อย่าดูโทรทัศน์ใกล้จอภาพมากเกินไป ควรดูห่างประมาณ 12 ฟุต และภายในห้องควรมีแสงสว่างเพียงพอ
4. ไม่อ่านหนังสือบนรถหรือในเรือที่กำลังแล่น หรือในที่ที่มีแสงน้อย
5. อย่าใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น
6. ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับตาควรไปพบแพทย์โดยด่วน

💡 การดูแลรักษาความสะอาดหู 💡

1. เวลาอาบน้ำหรือสระผมควรระวังอย่าให้น้ำเข้าหู
2. หลังอาบน้ำเสร็จ ควรใช้ผ้าสะอาดเช็ด ใบหูและกกหู
3. หลีกเลี่ยงการฟังเสียงที่ดังจนเกินไป
4. ไม่ตะโกนใส่หู ตบหู หรือแหย่หูกัน
5. ไม่ควรแคะหูเอง ถ้ารู้สึกว่ามีขี้หูมาก หรือมีอะไรเข้าหูควรบอกผู้ใหญ่
6. หลีกเลี่ยงการสั่งน้ำมูกแรงๆ



👤 การดูแลทำความสะอาดผม 👤

1. ควรสระผมอย่างน้อย
2. ใช้แชมพูที่เหมาะสมกับสภาพเส้นผมทุกครั้งสระ
3. หวีและแปรงที่ใช้ต้องสะอาดอยู่เสมอ
4. สังเกตหนังศีรษะของเด็ก หากเด็กคันมาก อาจเป็นเหา ซึ่งติดต่อกันได้ ต้องรีบ รักษาเหา ให้หายโดยเร็ว หรือถ้าเด็กผมร่วง เป็นรังแคหรือมีเชื้อรา ควรรีบปรึกษาแพทย์



👐 การดูแลรักษาความสะอาดมือ 👐

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำ
2. ไม่อมนิ้วมือ เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
3. ควรตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ
4. ล้างมือทุกครั้งหลังเล่นกับสัตว์เลี้ยง
5. ล้างมือทุกครั้งหลังจากสัมผัสถูกน้ำมูก น้ำลาย เวลาไอ หรือจาม
6. ล้างมือหลังจากเล่นหรือขึ้นจากสนาม
7. ดูแลไม่ให้มือเด็กเป็นแผล ผื่นคัน หรือเป็นหิด เพราะเชื้อโรคติดต่อกันได้



การรักษา ความสะอาด ร่างกาย



การดูแลทำความสะอาดผิวหนัง

1. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง แต่ถ้าทำได้ควรอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง คือหลังตื่นนอนตอนเช้าและตอนเย็น
2. ฟอกตัวด้วยสบู่ เพื่อขจัดเชื้อโคลออกจากผิวหนัง
3. เช็ดตัวให้แห้ง ทาแป้ง และเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่ที่สะอาด

การดูแลรักษาความสะอาดจมูก

1. ควรใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำหมาดๆ เช็ดในรูจมูกเบาๆ
2. ไม่ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศสกปรก หรือมีฝุ่นละอองมาก
3. ไม่ควรใช้นิ้วมือ หรือวัตถุแข็งๆ แคะจมูก เพราะจะทำให้จมูกอักเสบและติดเชื้อโรคได้ง่าย
4. ไม่ควรสั่งน้ำมูกแรงๆ เมื่อเป็นหวัด
5. ไม่ถอนขนจมูกทิ้ง หรือตัดให้สั้น เพราะจะทำให้ฝุ่นละอองและเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
6. ระวังไม่ให้จมูกได้รับการกระทบกระเทือนอย่างแรง เพราะอาจทำให้เลือดกำเดาไหล
7. ไม่นำเมล็ดผลไม้หรือสิ่งต่างๆ ใส่ในจมูกเล่น เพราะอาจจะหลุดเข้าไปในรูจมูกและปิดทางเดินหายใจ อาจทำให้ถึงตายได้
8. หากมีอาการผิดปกติที่จมูกควรรีบปรึกษาแพทย์



การดูแลรักษาความสะอาดช่องปาก ฟัน เหงือก และลิ้น

1. แปรงฟันและลิ้นให้ทั่วถึงทุกซี่ ประมาณ 2 – 3 นาที ในตอนเช้าและก่อนนอน และ ควรบ้วนปากหลังอาหารทุกมื้อ
2. เคลือบฟลูออไรด์เพิ่มความแข็งแรงควรเคลือบฟันทุก 6 เดือน
3. ควรเลือกแปรงสีฟันขนาดที่เหมาะสมกับปากของเด็ก ขนแปรงควรอ่อนนุ่ม เพื่อไม่ให้ขนแปรงที่แข็ง ทำให้กระพุ้งแก้ม เหงือก และลิ้นของเด็กเป็นแผล
4. เลือกยาสีฟันสำหรับเด็กโดยเฉพาะ และไม่ควรมิให้เด็กกินหรือกลืนยาสีฟัน
5. ควรนวดเหงือกให้เด็กหลังแปรงฟัน ช่วยให้เหงือกและฟันแข็งแรง
6. ไม่ให้เด็กรับประทานของร้อนๆ เพราะเป็นอันตรายต่อลิ้น
7. ไม่ควร让孩子กัดแทะของแข็งๆ เพราะจะทำให้ฟันบิ่น แตก หักได้
8. ดูแลฝึกให้เด็กชอบรับประทานผลไม้แทนอาหารจุกจิกและของหวานจัด
9. ไม่ควรใช้ไม้จิ้มฟันแคะเศษอาหารในปากให้เด็กเห็น เพราะเด็กอาจเลียนแบบ ทำให้เกิดอันตรายได้
10. ควรพาเด็กไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพปากและฟันทุกๆ 6 เดือน เพื่อพัฒนาการของฟันด้วย
11. เด็กที่มีสุขภาพดี ริมฝีปากมีสีแดงเรื่อ เรียบ ไม่แตก ไม่บวม ลิ้นมีสีแดง เหงือกมีสีชมพูเรื่อ ไม่บวมแดง
12. ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในการบำรุงฟัน ซึ่งได้แก่ อาหารที่มี แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี วิตามินเอ และวิตามินดี

การดูแลรักษาความสะอาดเท้า

1. ล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลังจากเหยียบย่ำสิ่งสกปรก
2. ตัดเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ถ้าไว้เล็บเท้าอาจจะเป็นที่สะสมของเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย
3. เมื่อล้างเท้าแล้วควรเช็ดให้แห้ง
4. สวมรองเท้าเพื่อป้องกันเชื้อโรคและอันตรายจากของมีคม และควรสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า



การดูแลรักษาความสะอาดเล็บ

1. ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ โดยไม่ตัดจนติดเนื้อมากเกินไป เล็บมือจะยาวเร็วกว่าเล็บเท้า และการตัดเล็บต้องตัดให้ถูกต้อง
2. ล้างมือลูกให้สะอาด และเช็ดให้แห้ง ต้องสอนให้ลูก หมั่นล้างมือให้ติดเป็นนิสัย
3. เมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นกับนิ้วมือหรือเล็บ อย่างนั้นนอนใจ ต้องคอยสังเกตลักษณะที่เปลี่ยนไปด้วย

