

# ล้างมือ 7 ขั้นตอน

ก่อนจะเข้าสู่ขั้นตอน การล้างมือเด็กควรล้างมือ  
ด้วยน้ำเปล่าฟอกสบู่ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ



1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ



2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว



4. ใช้หลังมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือ



6. ใช้ปลายนิ้วถูขางมือ



7. ถูรอบข้อมือ

เมื่อล้างมือครบ 7 ขั้นตอนแล้ว  
ให้ใช้น้ำสะอาดล้างฟองสบู่ออกให้หมด

## ภาพกิจกรรม

### “โครงการล้างมือสะอาดปราศจากโรค”



สร้างเสริมสุขลักษณะและสุขอนามัย  
ที่ดีให้กับเด็กปฐมวัย

### “โครงการล้างมือสะอาด ปราศจากโรค”



นางสาว วรรัตน์ กาแปง

รหัส: 571221321057

## หลักการและเหตุผล

เนื่องจากปัจจุบัน มีเชื้อโรคมามากมายที่สามารถติดต่อผ่านการสัมผัส ซึ่ง “มือ” คืออวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆมากมาย จึงเป็นอวัยวะที่สัมผัสกับร่างกายของตนเอง ร่างกายผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมทั่วไป ซึ่งมีทั้งที่สะอาดและสกปรก อาจนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้โดยง่าย และก็สามารถกระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น จากการสัมผัสกันโดยตรงหรือสัมผัสผ่านตัวกลาง จากข้อมูลองค์การอนามัยโลกพบว่าในแต่ละปีมีเด็กมากกว่า ๑.๕ ล้านคน ต้องเสียชีวิตจากโรคท้องร่วง อันเป็นผลมาจากการขาดสุขอนามัยที่ดี และละเลยการล้างมืออย่าง ให้ความสำคัญกับการล้างมือด้วยสบู่อย่างถูกวิธีเป็นประจำ ตลอดจนเกิดการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อลดการเจ็บป่วยของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และเป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาว ผ่านการ ที่เด็กๆ มีทักษะความรู้ ความเข้าใจที่ดี เรื่องการล้างมือให้สะอาดผ่านกิจกรรมการเรียนการสอนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก อบต.ศรีเมืองชุม และจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานที่เริ่มจากการที่เด็กรักที่จะมีมือสะอาด จนนำไปสู่การเป็นผู้มีความตระหนักรู้และรักสุขภาพของตนเองในอนาคตผ่านเรื่องเล็กไปสู่เรื่องใหญ่

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการกระตุ้น สร้างความตระหนักและให้นักเรียนมีความรู้ เกี่ยวกับการล้างมือ 7 ขั้นตอน เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ติดต่อในระบบทางเดินอาหาร และระบบทางเดินหายใจ
2. เพื่อเสริมสร้างสุขอนามัยที่ดีและถูกต้อง แก่ นักเรียน
3. เพื่อช่วยให้เด็กมีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถศึกษาเล่าเรียนได้โดยไม่ขาดตอน
4. เพื่อให้เด็กมีจิตสำนึกรักความสะอาด

## เป้าหมาย

เด็กนักเรียนห้อง3 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

อบต.ศรีเมืองชุม จำนวน 29 คน

## สถานที่จัดโครงการ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอบต.ศรีเมืองชุม อ.แม่สาย

จ.เชียงราย



## ขั้นตอนดำเนินการ

1. เริ่มกิจกรรมก่อนนักเรียนรับประทานอาหารกลางวัน เวลาประมาณ 10.00 น.
2. สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้องและให้เด็กทำตาม
3. ปิดกิจกรรมและย้ำเตือนเรื่องการล้างมือ พร้อมทั้งแจกน้ำยาล้างมือให้เด็กทุกคน
4. พาเด็กๆออกไปล้างมือ โดยมีคุณครูคอยดูแลและสอนการล้างมือที่บริเวณอ่างล้างมือ
5. ติดโปสเตอร์ขั้นตอนการล้างมือที่อ่างล้างมือของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอบต.ศรีเมืองชุม

## การประเมินผล

การประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรม

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สร้างนิสัยการล้างมือ
2. เด็กๆได้รับความรู้และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
3. ลดการเจ็บป่วยจากโรคติดต่อต่างๆ

