

ภาพกิจกรรม จดหมายข่าว



โครงการให้ความรู้แก่ประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

กิจกรรมให้ความรู้ในการดูแลใส่ใจสุขภาพเด็ก

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในเด็กวัยก่อนเรียน คือ 1.ฟันผุ เนื่องจากไม่ได้รับการดูแลอนามัยช่องปาก ก่อให้เกิดการหมักหมมของเชื้อโรค ภาวะช่องปากเป็นกรด 2.ท้องผูก เนื่องจากเด็กที่อยู่ในช่วงฝึกขับถ่ายอาจเจอปัญหาถ่ายอุจจาระออกมาไม่หมด ทำให้ท้องผูกและเกิดแผลที่ทวารหนัก โดยเน้นให้กินอาหารพวกกากใยหรือธัญพืชให้มากขึ้น 3. โรคมือปากเท้า เกิดจากการติดเชื้อไวรัสจากคนที่ใกล้ชิดกันในโรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก ผ่านการสัมผัสสารคัดหลั่ง 4. โรคอุจจาระร่วง ต้องมีการรักษาความสะอาดของแม่และเด็ก ดูแลเรื่องความสะอาดของอาหาร น้ำดื่ม หรือพาไปฉีดวัคซีนป้องกัน 5. การขาดสารอาหาร โดยเฉพาะขาดธาตุไอโอดีนทำให้พัฒนาสมองล่าช้า ขาดธาตุเหล็กทำให้โลหิตจางโตช้า สาเหตุเกิดจากเด็กหิวเล่น ไม่สนใจการกินอาหาร

ประมวลภาพกิจกรรม



เด็กวัยก่อนเรียนคือเด็กที่อยู่ในช่วงวัย 3-5 ปี มีพฤติกรรมติดเล่นซุกซนมากกว่าที่จะรับประทานอาหาร มักใช้พลังงานไปกับการเล่น ผู้ดูแลต้องใส่ใจให้ได้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีปริมาณอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน ดังนี้ ข้าวและแป้ง 5 ทัพพี ผักสุก 3 ทัพพี ผลไม้ 5 ส่วน เนื้อสัตว์ 4 ช้อนกินข้าว นมสด 2-3 แก้วต่อวัน ไขมันวันละ 3-5 ช้อนชา ทั้งนี้ควรฝึกให้รับประทานด้วยตนเองและยกเว้นการกินขนมจุกจิก



องค์การบริหารส่วนตำบลโคกมน

☎ 056-705889

✉ www.kokmon.go.th