



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



ผลการแข่งขันทางวิชาการ ระดับนานาชาติ ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๘ (รอบระดับประเทศ) วิชาคณิตศาสตร์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยมีอาจารย์ธรรมปณต พินิจพันธ์ เป็นอาจารย์ประสานงาน ซึ่งมีผลการแข่งขัน ดังนี้

- | | |
|--|---|
| ๑. เด็กชายชนดล ลำเลิศประเสริฐกุล เหรียญทอง | ๒. เด็กชายพีรพัศ จงสุขกิจพานิช เหรียญทอง |
| ๓. เด็กชายมัตตัญญู ตั้งเจ็กกี เหรียญทอง | ๔. เด็กชายกวิน พานิชยธรรม เหรียญเงิน |
| ๕. เด็กชายกอบบุญ สติรกุล เหรียญเงิน | ๖. เด็กชายกัมปนาท สุดประเสริฐ เหรียญเงิน |
| ๗. เด็กชายกิตติธัช สาริกะวณิช เหรียญเงิน | ๘. เด็กชายฐิติพงษ์ หล่อพงศ์พานิช เหรียญเงิน |
| ๙. เด็กชายธรรมดล ต้นศรีวรรัตน์ เหรียญเงิน | ๑๐. เด็กหญิงนงสรวง หงษ์กิตติยานนท์ เหรียญเงิน |
| ๑๑. เด็กชายภูมिरพี พิศุทธิ์สินธุ์ เหรียญเงิน | ๑๒. เด็กหญิงแพรวสุนันท์ จันทรพานิช เหรียญเงิน |
| ๑๓. เด็กหญิงณัฏชา วณิชเวชารุ่งเรือง เหรียญทองแดง | ๑๔. เด็กหญิงณัฐนรี กิจบารมี เหรียญทองแดง |
| ๑๕. เด็กชายภูมิ รักดีกิจเจริญ เหรียญทองแดง | ๑๖. เด็กชายณภัทร แพทยานันท์ ชมเชย |

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง

ผลการคัดเลือกผู้แทนนักเรียนไทยไปแข่งขันทางวิชาการ ระดับนานาชาติ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ จัดโดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



เด็กหญิงธรรมรติ ตันศิริวรรัตน์ ชั้น ม.๑/๓ ได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนนักเรียนไทยไปแข่งขันคณิตศาสตร์โลก ระดับประถมศึกษา : Po Leung Kuk Primary Mathematics World Contest 2015 (PMWC) กำหนดการแข่งขันเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๘ ณ เขตบริหารพิเศษฮ่องกง สาธารณรัฐประชาชนจีน



เด็กชายกฤษฎ์ บุญศิริเศรษฐ ได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนนักเรียนไทยไปแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกเอเชีย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (มัธยมศึกษาปีที่ ๕) : Southeast Mathematics Olympiad 2015 (SMO) กำหนดการแข่งขันเดือนกรกฎาคม ณ สาธารณรัฐประชาชนจีน



เด็กชายพีรพัศ จงสุขกิจพานิช ชั้น ม.๓/๓

เด็กชายมัตตัญญู ตั้งเจ๊กี่ ชั้น ม.๓/๒

ได้รับคัดเลือกเป็นผู้แทนนักเรียนไทยไปแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิกเอเชีย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น Asia Inter – Cities Teenager's Mathematics Olympiad 2015 (AITMO) กำหนดการแข่งขันเดือนธันวาคม ณ สาธารณรัฐมาเลเซีย



เด็กชายธนดล ลำเลิศประเสริฐกุล ชั้น ม.๓/๓

ได้รับคัดเลือกเป็นนักเรียนสำรอง ในการแข่งขันคณิตศาสตร์ระหว่างประเทศ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น International Mathematics Competition : World Youth Mathematics Inter – City Competition 2015 (IMC : WYMIC) กำหนดการแข่งขันเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๘ ณ สาธารณรัฐประชาชนจีน

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

แนะนำ E-Book ขับเคลื่อนการศึกษาสู่ประชาคมอาเซียน ครบชุด ๑๐ เล่ม

โครงการพัฒนาสู่ประชาคมอาเซียน ซึ่งสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดทำ E-Book ชุด Spirit of ASEAN ขึ้นเพื่อให้โรงเรียนจัดกิจกรรมการเรียนรู้และให้ความสำคัญเกี่ยวกับประชาคมอาเซียน ผู้สนใจสามารถ download full text ได้ที่ <http://academic.obec.go.th/web/node/450>



กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ขอเชิญชวนคณาจารย์และบุคลากรทุกท่านร่วมงานกิจกรรม “วันสุนทรภู่”

ในวันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘

โดยจะมีกิจกรรมดังนี้

๑. นักเรียนตอบปัญหาเกี่ยวกับประวัติและผลงานของสุนทรภู่ ในวันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘

ม.ต้น เวลา ๑๑.๑๐ – ๑๒.๐๐ น. ม.ปลาย เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๒.๕๐ น. ณ ห้องประชุม ๕ ทศวรรษฯ

๒. จำหน่ายน้ำสมุนไพร ขนมไทย และผลไม้สด ในช่วงพัก ๑๐ เข้า และพักกลางวัน ณ โรงอาหาร อาคารอเนกประสงค์

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๘

ก๋วยเตี๋ยวสุโขทัย ทับทิมขนุนน้ำเชื่อม

วันอังคารที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๘

ผัดวุ้นเส้น แกงจืดเห็ดหอมสด สับปะรด

วันพุธที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๘

ข้าวผัดปลาทุ พูไก่ เต้าส่วน

วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘

หมูต้มเค็มผัก น้ำพริกตาแดง ก๋วยเตี๋ยว

วันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘

ยำไข่ดาว แกงจืดผักกาดขาว แดงโม

แนะนำเจ้าหน้าที่ประจำห้อง ICT CLASSROOM (สื่อประสม ๑)



ชื่อ นางสาวสุวดี รุ่งเรือง **ชื่อเล่น** แป้ม
ประวัติการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๕๔ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ปัจจุบัน กำลังศึกษาระดับปริญญาโท คณะ Business Information System
(BIS) มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี

ตำแหน่ง

เจ้าหน้าที่ ICT Support ประจำห้อง ICT CLASSROOM (สื่อประสม 1)

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

วันทำงาน : จันทร์ – ศุกร์ (หยุดทำการตามปฏิทินวันหยุดของโรงเรียน)

เวลาทำงาน : ๘.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.

ขอบเขตการปฏิบัติงาน

อยู่ประจำห้อง ICT CLASSROOM (สื่อประสม 1) เพื่อ

๑. สนับสนุนการใช้งานสื่อดิจิทัล ตามโครงการ Learning Project of Tomorrow
ระบบ Opinion Board และระบบ Course Power

๒. เตรียมอุปกรณ์ให้เรียบร้อยก่อนการเริ่มสอน

๓. แนะนำเทคนิควิธีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ และ Application

๔. สนับสนุนการใช้, ตรวจสอบและดูแลอุปกรณ์ภายในห้องเรียน

๕. บันทึกข้อมูลต่างๆ ในการใช้งานของอาจารย์

การจูงใจห้อง

๑. ปฏิบัติเช่นเดียวกับการจูงใจห้องสื่อประสมเดิมที่เคยปฏิบัติมาคือจูงล่วงหน้า
อย่างน้อย 1 สัปดาห์

๒. แจ้งความจำเป็นในการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ โดยตรงกับเจ้าหน้าที่ประจำห้อง ICT
CLASSROOM เพื่อเตรียมก่อนการสอนจริง

หน่วยพยาบาล

เตือน 3 กลุ่มโรคเสี่ยงหน้าฝน



1 โรคที่ติดเชื้อมาจากระบบทางเดินหายใจ

อาการเบื้องต้น - ไข้สูง นานวัน ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอแห้ง
มีเสมหะปนเลือด มีอาการท้องเสี้ยวร่วม

อาการฉุกเฉิน - ไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ มีเลือดหรือเสมหะมาก
หายใจโกรดกราก ต้องฉุน่งเพื่อให้อากาศได้

2 โรคที่ติดเชื้อมาจากระบบทางเดินอาหาร

อาการฉุกเฉิน - ถ่ายอุจจาระเหลวและอาเจียนอย่างรุนแรง
หายใจขัด

3 อุบัติเหตุ

ฤดูฝนมีสถิติการเกิดอุบัติเหตุสูง เพราะถนนที่ไร้น้ำในการจับจื่น
ดังนั้นต้องเพิ่มความระมัดระวัง และตรวจสอบสภาพรถสม่ำเสมอ

เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 1669



6 โรค ที่มากับหน้าฝน

www.kapook.com



1. โรคจากไวรัส

ทำให้เป็นหวัดคัดจมูก และเกิดอาการไข้ รวมถึงโรคไข้หวัดใหญ่อีกด้วย



2. คอตีบเชื้อ

เจ็บคอเป็นหลัก จากนั้นจะมีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีน้ำมูกร่วมด้วย เกิดจากการเปลือกลิ้นน้ำฝนปนเปื้อนลงคอ ทำให้คออักเสบ



3. ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ

อาหารที่เราทาน อาจได้รับเชื้ออหิวาต์จากน้ำฝนที่ปนเปื้อน ทำให้ลำไส้อักเสบติดเชื้อ จึงทำให้เกิดความผิดปกติในระบบย่อยอาหารตามมา

4. ผิวหนังอักเสบ

น้ำฝนที่ขังตามพื้นถนน เป็นแหล่งของเชื้อโรค หากโดนตัวเราจะทำให้เกิดแผลติดเชื้อ เชื้อรา คัน ตุ่มหนองและฝีได้ ควรล้างมือ ล้างเท้าบ่อยๆ หลังจากกลับเข้าบ้าน

5. โรคฉี่หนู

เป็นโรคที่แพร่ระบาดได้ในพื้นที่ที่มีน้ำขัง ผู้ป่วยจะได้รับเชื้อโรคจากมูลหนูที่ขังในน้ำ ผ่านเข้าไปทางผิวหนังที่เป็นแผล ทำให้ผู้ป่วยมีไข้สูง ปวดตามตัว โดยเฉพาะน่องและมือเท้า



6. ไข้เลือดออก

ยุ่งลายจะเพาะพันธุ์ได้ดีในหน้าฝน หากใครมีไข้สูงมาก ไข้ไม่ยอมลด เบื่ออาหาร รู้สึกอ่อนเพลีย เชื้อซึมให้รีบไปพบแพทย์ โดยสันนิษฐานไว้ก่อนว่าอาจเป็นโรคไข้เลือดออก



การออกกำลังกายกับความดันโลหิตสูง

โรคอ้วนลงพุงเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือดทางสมอง การออกกำลังกายจะทำให้น้ำหนักลดลง ลดระดับน้ำตาล และไขมันในเลือด และป้องกันโรคได้หลายชนิด จากหลักฐานการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าการออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพทั่วไปดีขึ้น ยังทำให้ปอดและหัวใจดีขึ้น (Cardiorespiratory fitness) ลดการเกิดโรคหัวใจและลดความดันโลหิต วิธีการออกกำลังกายทำได้หลายวิธี ความหนักของการออกกำลังกายขึ้นกับสุขภาพของแต่ละคน แต่ควรจะออกกำลังกายครั้งละครึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละ ๕ วัน

การไม่ออกกำลังกายเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง จากการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่ากลุ่มที่ใช้ชีวิตสบายๆ ไม่ได้ออกกำลังกาย มีระดับความดันโลหิตสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกาย หรือทำงานหนัก

จากการรวบรวมข้อมูลของการศึกษาที่ผ่านมาสรุปได้ว่า การออกกำลังกายชนิดใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) จะสามารถลดระดับความดันโลหิตได้ทั้งผู้ที่มีความดันปกติ และความดันโลหิตสูงโดยผู้ที่มีระดับความดันโลหิตปกติจะลดได้ ๒/๓ มิลลิเมตรปรอท ส่วนผู้ที่มีความดันโลหิตสูงจะลดได้ ๑๐/๘ มิลลิเมตรปรอทหรือออกกำลังกายจะช่วยลดความดันโลหิต

การออกกำลังกายแบบไหนถึงจะดี

ความหนักของการออกกำลังกายสามารถประเมินได้หลายวิธี โดยจะให้คำแนะนำการออกกำลังกายชนิดปานกลาง เช่น การเดินจะลดระดับความดันโลหิตได้ดีพอๆ กับการออกกำลังกายชนิดหนัก เช่น การวิ่ง แต่การเปรียบเทียบชัดเจนทำได้ยาก นอกจากนั้นการศึกษานี้ใหม่พบว่าการออกกำลังกายโดยการใช้ออกซิเจนในชนิดประจำวัน เช่น การขึ้นบันไดแทนลิฟต์หรือการเดินไปตลาด ทำงานบ้าน ฯลฯ จะสามารถลดระดับความดันโลหิตได้ดีเหมือนกัน แต่ผู้ที่ออกกำลังกายจะมีปอดและหัวใจแข็งแรงกว่า

คำแนะนำสำหรับการออกกำลังกายเพื่อลดความดันโลหิต

สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ยังไม่ต้องการใช้ยา หรือผู้ที่เสี่ยงต่อโรคเบาหวานไขมันในเลือดสูง หรือผู้ที่มีความดันโลหิตสูงในระยะแรก การออกกำลังกายจะเป็นการรักษาที่ต้องทำทุกคน โดยออกกำลังกายตามตารางข้างล่าง

วิธีการออกกำลังกาย	การออกกำลังกายแบบ aerobic exercise มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ขี่จักรยาน
ความถี่ของการออกกำลังกาย	๓-๕ วัน/สัปดาห์
ระยะเวลาที่ออกกำลังกาย	๒๐-๖๐ นาที
ความหนักของการออกกำลังกาย	อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ ๖๐%-๙๐% ของอัตราเต้นเป้าหมาย

Fitness and Life

วิธีการออกกำลังกาย

สำหรับผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เมื่อแพทย์แนะนำให้ท่านได้ออกกำลังกาย ท่านจะมีข้อแก้ตัว ร้อยแปดพันเก้า เช่นไม่มีเวลา ปวดเข่า เพลีย ต้องเลี้ยงหลาน ออกแล้วเหนื่อย เหล่านี้เป็นข้อแก้ตัวทั้งนั้น หากท่านคิดว่าทำได้ ท่านก็จะทำได้ หากเอาแต่แก้ตัว เมื่อไรสุขภาพท่านจะดีขึ้น หลายท่านเริ่มต้นออกกำลังกายโดยการทำงานบ้านเพิ่มขึ้น หลายคนมีกิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลินเพิ่มเช่นการเดินรำ หลายท่านใช้วิธีเดินแทนการขึ้นรถหรือลงรถก่อนถึงที่ทำงานเพื่อเดิน หลังจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้สักระยะหนึ่งจึงเริ่มออกกำลังกาย ตามตารางข้างล่าง

ตัวอย่างการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ วัน				
	อบอุ่นร่างกาย	อัตราเต้นหัวใจเป้าหมาย	อบอุ่นร่างกาย	เวลาที่ออกกำลังกาย
สัปดาห์ที่ ๑	เดินธรรมดา ๕ นาที	เดินเร็วๆ ๕ นาที	เดินธรรมดา ๕ นาที	๑๕ นาที
สัปดาห์ที่ ๒	เดิน ๕ นาที	เดินเร็วๆ ๗ นาที	เดิน ๕ นาที	๑๗ นาที
สัปดาห์ที่ ๓	เดิน ๕ นาที	เดินเร็วๆ ๙ นาที	เดิน ๕ นาที	๑๙ นาที
สัปดาห์ที่ ๔	เดิน ๕ นาที	เดินเร็วๆ ๑๑ นาที	เดิน ๕ นาที	๒๑ นาที
สัปดาห์ที่ ๕	เดิน ๕ นาที	เดินเร็วๆ ๑๓ นาที	เดิน ๕ นาที	๒๓ นาที
สัปดาห์ที่ ๖	เดิน ๕ นาที	เดินเร็วๆ ๑๕ นาที	เดิน ๕ นาที	๒๕ นาที
สัปดาห์ที่ ๗	เดิน ๕ นาที	เดินเร็วๆ ๑๗ นาที	เดิน ๕ นาที	๒๗ นาที
สัปดาห์ที่ ๘	เดิน ๕ นาที	เดินเร็วๆ ๒๐ นาที	เดิน ๕ นาที	๓๐ นาที
สัปดาห์ที่ ๙	เดิน ๕ นาที	เดินเร็วๆ ๒๓ นาที	เดิน ๕ นาที	๓๓ นาที
สัปดาห์ที่ ๑๐	เดิน ๕ นาที	เดินเร็วๆ ๒๖ นาที	เดิน ๕ นาที	๓๖ นาที
สัปดาห์ที่ ๑๑	เดิน ๕ นาที	เดินเร็วๆ ๒๘ นาที	เดิน ๕ นาที	๓๘ นาที
สัปดาห์ที่ ๑๒	เดิน ๕ นาที	เดินเร็วๆ ๓๐ นาที	เดิน ๕ นาที	๔๐ นาที
หลังจากนั้นพยายามออกกำลังกายเพิ่มจนการเต้นของหัวใจอยู่ในเกณฑ์เป้าหมายสูง ค่อยเพิ่มระยะเลา ๓๐-๖๐ นาที				

ข้อที่สำคัญสำหรับการออกกำลังกายคือ ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการออกแต่ละครั้ง ต้องออกอย่างต่อเนื่อง

แหล่งที่มา : <http://www.siamhealth.net> : การออกกำลังกาย

ผู้จัดหาข้อมูล: ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย