



สาริตจุฬาฯ สาร

วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ 29 ฉบับที่ 8

โรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ประจำวันจันทร์ที่ 1 กรกฎาคม 2562



61

สาริต
จุฬาฯ

ฉบับครบรอบ

2 | สารคดีฟ้าฯ สาร

กิจกรรมสารคดีฟ้าฯ ฝ่ายมัธยม...

เปิดโลกกิจกรรม ประจำปี 2562



กิจกรรมสาริตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม



61
สาริต
จุฬาฯ
วันครบรอบ



วันคล้ายวันสถาปนาโรงเรียนสาริตจุฬาฯ ครบรอบ 61 ปี
พิธีสงฆ์/พิธีถวายสังฆทาน/กิจกรรมปลูกต้นไม้ถวายแด่สมเด็จพระเกียรติฯ ส.10
วันพฤหัสบดีที่ 20 มิถุนายน 2562 เวลา 7.00 - 9.20 น.
ณ โรงโรงอาหาร อาคารอนุบาลประสิทธิ์/เรือนริษพร

4 | สาริตจุฬาฯ สาร

กิจกรรมสาริตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม...



พิธีเปิด-ส่งมอบห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ และห้องสื่อประสม 3
จากสมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนสาริตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันพฤหัสบดีที่ 20 มิถุนายน 2562

ฝ่ายบริหาร

โครงการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
2019 แก่นักเรียน อาจารย์และ
เจ้าหน้าที่ โดยบุคลากรทางการแพทย์
โรงพยาบาลจุฬาฯ 14 มิถุนายน 2562



ข่าวประชาสัมพันธ์

1. รับสมัครสอบแข่งขันคณิตศาสตร์ ราชภัฏพระนคร ประจำปี 2562



1. การสอบแข่งขันการคิดและแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ ครั้งที่ 20/2562 ซึ่งด้วยพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สอบแข่งขันวันอาทิตย์ที่ 6 ตุลาคม 2562 เวลา 09.30 - 11.30 น.

2. การสอบแข่งขันชิงแชมป์ประยุกต์ใช้คณิตศาสตร์ ครั้งที่ 17/2562

3. การสอบแข่งขัน MATH - ENG Contest (MEC) 5th /2019

สอบแข่งขันวันอาทิตย์ที่ 6 ตุลาคม 2562 เวลา 12.30 - 14.30 น.

* รายการที่ 2 และ 3 เลือกสมัครสอบได้เพียง 1 รายการเท่านั้น

สอบถามรายละเอียดได้ที่ **อาจารย์มานพ พินิจพันธ์**

2. สอบคัดเลือกเข้าค่าย 1 สอวน. ปีการศึกษา 2562 สาขาวิชาคณิตศาสตร์ (ศูนย์ สอวน. กทม.)



เปิดรับสมัคร : วันที่ 24 มิถุนายน - 26 กรกฎาคม 2562 ที่ www.bkkposn.com

วันสอบคัดเลือก : วันอาทิตย์ที่ 25 สิงหาคม 2562 พร้อมกันทั่วประเทศ

เวลา เวลา 09.00 - 12.00 น.

ขั้นตอนการสมัคร : สมัครออนไลน์

สมัครสอบ (100 บาท)



ชำระเงิน



เลือกศูนย์สอบ



พิมพ์บัตรประจำตัวสอบ



6 | สาธิตจุฬาฯ สาร

กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

แสดงความยินดีกับนักเรียนที่ได้รับคัดเลือก...

3. ผู้แทนนักเรียนไทยไปแข่งขันทางวิชาการระดับนานาชาติ ประจำปี พ.ศ. 2562 ปรากฏว่า

.....

นักเรียนสาธิตจุฬาฯ ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนประเทศไทย
เข้าร่วมการแข่งขันคณิตศาสตร์ระหว่างประเทศ ประจำปีการศึกษา
2562 South African International Mathematics
Competition : World Youth Mathematics Inter-Cities
Competition 2019 (SAIMC: WYMIC 2019) ระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น โดยจะเข้าร่วมการแข่งขันระหว่างวันที่ 1-6 สิงหาคม 2562
ณ สาธารณรัฐแอฟริกาใต้

.....



เด็กชายศรัณยู ทองจรัส ม.3/3



เด็กหญิงพรพรรณ สีดารงวัฒนากุล ม.3/3



เด็กชายณภัทร ธานีบุตร

.....

นักเรียนสาธิตจุฬาฯ ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทน
ประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันคณิตศาสตร์โอลิมปิก
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประจำปี พ.ศ. 2562
International Teenagers Mathematics Olympiad
2019 (ITMO 2019) โดยมีกำหนดการแข่งขันระหว่าง
วันที่ 13-17 ตุลาคม 2562 ณ สาธารณรัฐอินเดีย

.....

รายการอาหารประจำลัปดาห์

วันจันทร์ที่ 1 กรกฎาคม 2562 ไก่หมักซอส - ซุปฟัก - ฝรั่ง

วันอังคารที่ 2 กรกฎาคม 2562 บะหมี่หมูแดง - แดงโม

วันพุธที่ 3 กรกฎาคม 2562 หมูเกาหลี - แกงจืดไชเท้า - ข้าวเหนียวดำเปียกเผือก

วันพฤหัสบดีที่ 4 กรกฎาคม 2562 ไก่ทอด - ส้มตำ - วุ้นขนุนน้ำเชื่อม

วันศุกร์ที่ 5 กรกฎาคม 2562 ไข่ลูกเขย - ผัดพริกเหลืองลูกชิ้นปลาใส่หน่อไม้ - ลอดช่องน้ำกะทิ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

ข่าวประชาสัมพันธ์

AEON English Speech Contest 2019



นางสาวพุกธิกา ทยา เสรีภาพ ม.4/3 เข้าร่วมการแข่งขันทางวิชาการสาขาภาษาอังกฤษ English Speech Contest จัดโดย มูลนิธิอโณนประเทศไทย ในวันเสาร์ที่ 15 มิถุนายน 2562 ณ มูลนิธิอโณนประเทศไทย ผลปรากฏว่า นักเรียนได้รับเกียรติบัตร และเข้าร่วมโปรแกรม "Asia Youth Leader 2019" ณ กรุงเทพมหานคร สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม ระหว่าง วันที่ 17 - 24 สิงหาคม 2562 จัดโดยมูลนิธิอโณน 1% คลับ

นักเรียนได้รับทุน Padagogischer Austauschdienst (PAD)

นางสาวณงษ์ อมรวิวัฒน์ ม.6/7 เข้าร่วมสอบคัดเลือกเข้ารับทุนทางวิชาการสาขาภาษาเยอรมัน จัดโดยสถาบันเกอเธ่ ประเทศไทย ในวันจันทร์ที่ 18 มีนาคม 2562



ผลปรากฏว่า นักเรียนได้รับทุน PAD ประจำปี 2019 จากองค์กรแลกเปลี่ยนด้านการศึกษา กระทรวงวัฒนธรรม ประเทศสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี เพื่อไปทัศนศึกษา และเรียนรู้ชีวิตความเป็นอยู่แบบชาวเยอรมัน เป็นระยะเวลา 1 เดือน ตั้งแต่วันที่ 3 กรกฎาคม - 2 สิงหาคม 2562 โดยมีอาจารย์รัตนา พิฤศกาดเลิศ เป็นอาจารย์ผู้ดูแล

สอบวัดระดับความรู้ภาษาอังกฤษ (CU-SSEPT)

- กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศร่วมกับ
- ศูนย์ทดสอบทางวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- จัดสอบวัดระดับความรู้ภาษาอังกฤษ (CU-SSEPT)
- ให้กับนักเรียนระดับชั้น ม.1 - ม.3 ที่สนใจ โดยจะจัดสอบ
- ในวันอาทิตย์ที่ 14 กรกฎาคม 2562 เวลา 9.00-10.30 น.

ค่าย Language Startup

- กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ขอเชิญชวน
- นักเรียนระดับชั้น ม.1 - ม.3 ที่มีความสนใจในภาษา
- ต่างประเทศ อันได้แก่ ภาษาเยอรมัน ภาษาฝรั่งเศส
- ภาษาจีน และภาษาญี่ปุ่น สมัครเข้าร่วมโครงการ
- ค่าย Language Startup (One Day Camp) จัดโดย
- อาจารย์ชาวไทย อาจารย์ชาวต่างประเทศและนักเรียน
- กลุ่มการเรียนรู้ศิลป-ภาษาต่างประเทศ โดยจะจัดขึ้นใน
- วันเสาร์ที่ 13 กรกฎาคม 2562 เวลา 8.00 - 17.00 น.
- ณ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
- นักเรียนที่สนใจอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมและสมัครสอบ
- ผ่านหน้า Facebook ของกลุ่มสาระฯ ภาษาต่างประเทศ
- FLD - SATIT CHULA



8 | **สาธิตจุฬาฯ สาร**

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

ข่าวประชาสัมพันธ์**International Festival 2019**

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ขอเชิญชวนคณาจารย์ บุคลากร เจ้าหน้าที่ และนักเรียน เข้าร่วมงาน “เทศกาลนานาชาติ” ประจำปี 2562 ในวันศุกร์ที่ 12 กรกฎาคม 2562 เวลา 11.10 - 12.50 น. ณ สวนศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ภายในงานท่านจะพบกับกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย ได้แก่ กิจกรรมการแสดงจากนักเรียนกลุ่มการเรียนรู้ศิลปะ-ภาษาต่างประเทศ กิจกรรมออกจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มนานาชาติ กิจกรรมจัดป้ายนิเทศภาษาต่างประเทศ การตอบคำถามชิงรางวัล ฯลฯ สนใจอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หน้าเพจ Facebook ของกลุ่มสาระภาษาต่างประเทศ (FLD สาธิตจุฬาฯ)

สอบวัดระดับความรู้ภาษาอังกฤษ (CU-TEP)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศร่วมกับศูนย์ทดสอบทางวิชาการ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจะจัดสอบวัดความรู้ภาษาอังกฤษ CU-TEP ครั้งที่ 1 ให้กับคณาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ในวันเสาร์ที่ 3 สิงหาคม 2562 ทั้งนี้ผู้สมัครสามารถตรวจสอบรายชื่อ เลขประจำตัวประชาชน ในการสมัครสอบ ได้ที่กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ



เลื่อนสอบ CU-TEP
จาก 27 กรกฎาคม 2562 เป็นวันที่
3 สิงหาคม 2562

หากนักเรียนคนใดไม่สะดวกสอบในวันที่ 3 ส.ค. 2562 ขอให้รีบแจ้งกับนิกรสอบคืนได้

นักเรียนที่ยื่นใบสมัครสอบให้มายื่นใบการสอบ
ที่กลุ่มสาระภาษาต่างประเทศ รับผิดชอบ ที่ 24-26 ปี 2562
พร้อมตรวจสอบรายชื่อ เลขประจำตัวประชาชนให้ถูกต้อง

แนะนำอาจารย์ต่างชาติ

ปีการศึกษา 2562 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศมีคณาจารย์ชาวต่างประเทศเจ้าของภาษา มาปฏิบัติหน้าที่สอนภาษาและวัฒนธรรมให้กับนักเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ดังนี้

1. MISS DAI MIN อาจารย์อาสาสมัครวิชาภาษาจีน ในความร่วมมือของสถาบันขงจื่อ (เริ่มปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 14 มิถุนายน 2562 - 31 มีนาคม 2563)

2. MR. BAPTISTE MONTET อาจารย์อาสาสมัครวิชาภาษาฝรั่งเศส โครงการครูผู้ช่วยสอนภาษาต่างประเทศ ในความร่วมมือของรัฐบาลไทยกับสถานทูตฝรั่งเศส (เริ่มปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 14 มิถุนายน - 1 กันยายน 2562)

3. MISS DANIALLE BEAU อาจารย์อาสาสมัครวิชาภาษาเยอรมัน ในความร่วมมือกับสถาบันเกอเธ่ ประเทศไทย (เริ่มปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน - 30 สิงหาคม 2562)

4. MR. ANUTHEP AUGUSTINE LESIUK อาจารย์วิชาภาษาอังกฤษ จากมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เริ่มปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 27 พฤษภาคม 2562 - 31 มีนาคม 2563)

**Miss Dai Min****Mr. Baptiste****Miss Danialle****Mr. Anuthep**

➡ การแข่งขันว่ายน้ำ

การแข่งขัน The 43rd Mantas Invitational Swim Meet ณ Hong Kong Sport Institute
จัดโดย สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย (8-9 มิถุนายน 2562)

ผลการแข่งขัน ได้แก่ เด็กหญิงปราดา วาสนสมสิทธิ์ ม.3/5

ได้รับรางวัล เหรียญทอง ประเภท ทำกรรเชียง 50 เมตร
ทำกรรเชียง 100 เมตร

โดยมี อาจารย์วิเชียร วรรณานิมิตกุล เป็นผู้ประสานงาน



การแข่งขันว่ายน้ำระหว่างโรงเรียนกีฬากรมพลศึกษา ณ สระว่ายน้ำวิสุทธิธรรมณ์ สนามกีฬา
แห่งชาติ กรุงเทพมหานคร จัดโดย กรมพลศึกษา ประเทศไทย (5-7 มิถุนายน 2562)

ผลการแข่งขัน ได้แก่ เด็กชายธรรมสรณ์ ชุณหวิธินฤทธิ์ ม.1/4

ได้รับรางวัล เหรียญทองแดงอันดับที่ 3 ประเภท ท่าผีเสื้อ

โดยมี อาจารย์วิเชียร วรรณานิมิตกุล เป็นผู้ประสานงาน

◆การแข่งขันว่ายน้ำระหว่างโรงเรียนกีฬากรมพลศึกษา ณ สระว่ายน้ำวิสุทธิธรรมณ์ สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร
จัดโดย กรมพลศึกษาประเทศไทย (5-7 มิถุนายน 2562)

นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน

ได้แก่ เด็กชายบณพัทธ์ สุดกิจพิสิฐ ม.1/7

เด็กชายณวัฒน์ จินตวิจักขณ์ ม.2/1

เด็กหญิงกฤษฎา ใจพาน้ำ ม.2/3

เด็กชายภาณุภัทร ไสวรัตน์พงศ์ ม.3/7

เด็กชายธนพ จันทรประเสริฐ ม.2/3

เด็กชายเอกชล ประสพพล ม.3/3

เด็กชายณัฏพล แซ่ลี ม.3/6

เด็กชายเพชร ใจพาน้ำ ม.4/3

โดยมี อาจารย์วิเชียร วรรณานิมิตกุล เป็นผู้ประสานงาน



รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ 8 กรกฎาคม 2562 กระตูกหมอบ - แกงจืดวันเส้น - วุ้นมะพร้าวน้ำตาล

วันอังคารที่ 9 กรกฎาคม 2562 ข้าวผัดอเมริกัน+ไก่ทอด - ซุปฟักทอง - เม็ดแมงลักน้ำตาล

วันพุธที่ 10 กรกฎาคม 2562 ต้มยำขาหมู - ผักดองกะหล่ำ - ทับทิมขนุนน้ำเชื่อม

วันพฤหัสบดีที่ 11 กรกฎาคม 2562 หมูก้อน - ซุปกวางตุ้ง - ก๋วยเตี๋ยวบวชชี

วันศุกร์ที่ 12 กรกฎาคม 2562 ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ - ก๋วยเตี๋ยวหม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ผลการแข่งขัน ได้แก่ เด็กชายจิรุตติ์ณ ฐิติมิตร ม.2/4
ได้รับรางวัล เหรียญเงิน รุ่น Junior 1 Open Standard
เหรียญทองแดง รุ่น Junior 1 Open Latin



ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ

Fitness and Life

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคืออะไร



คือ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม หรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีขบวนการใช้ออกซิเจนในขบวนการเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า AEROBIC EXERCISE

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. ระบบไหลเวียนโลหิต

- 1.1 ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น สามารถสูบฉีดโลหิตได้ปริมาณมากขึ้น
- 1.2 เพิ่มหลอดเลือดฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น
- 1.3 ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทั้งในขณะพัก และออกกำลังกาย ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย
- 1.4 ลดแรงต้านทานส่วนปลายของหลอดเลือดฝอยทำให้ความดันโลหิตลดลงทั้งขณะพัก และออกกำลังกายลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

2. ระบบหายใจ

- 2.1 ความจุปอดเพิ่มขึ้น ทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนมากขึ้น
- 2.2 เพิ่มปริมาณโลหิตไปสู่ปอด ทำให้การไหลเวียนของปอดดีขึ้น
- 2.3 เพิ่มประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอด ทำให้ประสิทธิภาพการหายใจดีขึ้น

3. ระบบชีวเคมีในเลือด

- 3.1 ลดปริมาณคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) จึงลดอัตราเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน
- 3.2 เพิ่ม HDL Cholesterol ซึ่งช่วยลดการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- 3.3 ลดน้ำตาลส่วนเกินในเลือด เป็นการช่วยป้องกันโรคเบาหวาน

4. ระบบประสาทและจิตใจ

- 4.1 ลดความวิตกกังวลและคลายความเครียด
- 4.2 มีความสุขและรู้สึกสบายใจจากสาร Endorphin ที่หลั่งออกมาจากสมองขณะออกกำลังกาย

ดังนั้นการออกกำลังกายไม่จำเป็นว่าการออกกำลังกายชนิดใดก็ตาม เช่น การเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน สามารถช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิตของเราให้ดีขึ้นได้ ฉะนั้นปันเวลาเพื่อรักษาสุขภาพของท่านกันบ้างนะคะ สำหรับสัปดาห์หน้าศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจะมานำเสนอและหลักในการปฏิบัติกรออกกำลังกายกันค่ะ

ที่มา : <http://www.thairunning.com/WhatsJog4Health.htm> ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

ถ้าผู้ออกกำลังกายมีอายุมากกว่า 35 ปี ควรตรวจสุขภาพ ว่ามีโรคหัวใจหรือไม่ก่อนการออกกำลังกายชนิดนี้ ควรรู้วิธีเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ รวมทั้งอุ่นเครื่อง (Warm up) และเบาเครื่อง (Cool down) หลักในการปฏิบัติ เป็นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 1 ใน 6 ส่วนของร่างกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

คำศัพท์

Frequency (F) หมายถึงความถี่ในการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ อย่างน้อย 3 วัน อย่างมาก 6 วัน

Intensity (I) หมายถึงความหนักในการออกกำลังกาย ใช้อัตราการเต้นของชีพจรเป็นเกณฑ์ ให้ได้ประมาณระหว่างร้อยละ 70-90 ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ ซึ่งสามารถคำนวณได้จากการนำอายุไปลบออกจากเลข 220



12 | **สาธิตจุฬาฯ สาร**

ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

Fitness and Life

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคืออะไร



ตัวอย่างเช่น ชายอายุ 20 ปี จะใช้ความหนักในการออกกำลังกายชนิดนี้เท่าใด

คำตอบคือ $(220-20) \times 70$ ถึง 90 นาท 100 เท่ากับ 140 ถึง 180 ครั้งต่อนาที

Time (T) หมายถึง ช่วงเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละวัน อย่างน้อย 10-15 นาที ใน 6 วัน อย่างมาก 30-45 นาทีใน 3 วัน

รูปแบบการออกกำลังกาย

มีหลากหลายชนิดเช่น วิ่งเหยาะๆ, เดินเร็ว, ขี่จักรยาน, ว่ายน้ำ, เต้นแอโรบิค, ฟุตบอล, บาสเก็ตบอล, เทนนิส, แบดมินตัน, ตะกร้อข้ามตาข่าย, วอลเลย์บอล เป็นต้น

ข้อควรระวัง

- ❖ ควรดื่มน้ำก่อนออกกำลังกาย ในขณะเจ็บป่วย มีไข้ ปวดท้องไม่พอ
- ❖ ควรออกกำลังกายก่อนอาหารหรือหลังอาหารหนักผ่านไป 3-4 ชั่วโมง และดื่มน้ำอย่างเพียงพอ
- ❖ ควรหลีกเลี่ยงสภาพอากาศที่ร้อนจัด หนาวจัด ฝนฟ้าคะนอง มลภาวะมาก สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสม
- ❖ ควรพักผ่อนมีอาหารแน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน และไปพบแพทย์

ที่มา : <http://www.thairunning.com/WhatsJog4Health.htm> ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

หน่วยพยาบาล

ตารางแผนแพทย์ตรวจประจำวัน

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

ปีการศึกษา 2562

วัน	เวลา	รายชื่อแพทย์	ความเชี่ยวชาญ	ประจำอยู่ที่
จันทร์	13.30 – 15.30 น.	นายแพทย์วรท รัชตะกิจไพศาล	วิสัญญีแพทย์	รพ.กรุงเทพไชน่าทาวน์
อังคาร	09.30 – 11.30 น.	แพทย์หญิงนลินี ปานเสถียรกุล	จักษุแพทย์	รพ.สงฆ์
พฤหัสบดี	8.30 – 10.30 น.	นายแพทย์กัลย์ ลิมกุล	กระดูกและข้อ	รพ.พระนั่งเกล้าฯ
	13.00 – 15.00 น.	แพทย์หญิงภาวิณี อินทกรณ์	หู คอ จมูก	รพ.เด็ก
ศุกร์	08.00 – 10.00 น.	นายแพทย์ณรงค์ เสรีศิริขจร	หู คอ จมูก	รพ.พญาไท 1

ถ้านวัตกรรมเพิ่มเติมได้ที่ www.satitm.chula.ac.th จัดทำโดยหน่วยประชาสัมพันธ์ โทร. 0-2218-2314