



วันเฉลิมฯ องค์ราชเจ้า	จักรี ช เอย
พระราชวังเล้าบตี	ติลกไชร์
ยี่สิบแปดเดือนเจ็ดศรี	ศุภฤกษ์
ทวยเทพสรรเสริญไท้	ทั่วทั้งทนทาว
ชาวไทยเกิดเกียรติก้อง	กังวาน
เจริญเทพทุกสถาน	ถิ่นทอง
อวยพรพระนฤบาล	บดินทร์สุข ศานต์นา
บรมราชสมภพพ้อง	พรั่งพร้อมพูนผล
ดลพิพัฒน์เพริศแพร้ว	พระบารมี
ทรงลูกิจกรณีย์	กอปรแท้
ทรงสถิตไศศุรย์วิถิ	ถวัลย์ราชย์
ทรงพระเจริญจรัสแสง	เลิศล้ำเลอสรวง

(ประพันธ์โดย อ.นวพร สุรนาคะพันธุ์)



สาริตถุพาฯ สาร

วารสารฉบับที่ 7 ปีที่ 30

ปีที่ 30 ฉบับที่ 7 ปีที่ 30 สิงหาคม 2559

2

สาริตถุพาฯ สาร



กิจกรรมโรงเรียนสาริตถุพาฯ



พิธีถวายราชสักการะและถวายพระพรชัยมงคลพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 68 พรรษา
วันศุกร์ที่ 24 กรกฎาคม 2563 ณ ห้องสพด (อาคาร ESC01)
(ผ่านระบบการถ่ายทอดสดช่อง Youtube Channel "Satit Chula")

สาริตถุพาฯ สาร

3

กิจกรรมโรงเรียนสาริตถุพาฯ

Congratulations



วันจันทร์ที่ 20 กรกฎาคม 2563
โรงเรียนสาริตถุपालงกรณ์มหาวิทยาลัย
ฝ่ายมัธยม ขอแสดงความยินดีอย่างยิ่ง
แก่ศาสตราจารย์ ดร.บัณฑิต เอื้ออาภรณ์
ในโอกาสได้รับพระบรมราชโองการ
โปรดเกล้าฯ ให้ดำรงตำแหน่งอธิการบดี
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีกวาระหนึ่ง



วันจันทร์ที่ 20 กรกฎาคม 2563
โรงเรียนสาริตถุपालงกรณ์มหาวิทยาลัย
ฝ่ายมัธยม เข้าแสดงความยินดี ในโอกาสที่
ศาสตราจารย์ ดร.สุพจน์ เตชวรสินสกุล
เข้ารับตำแหน่งคณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีกวาระหนึ่ง



4

สาริตถุพาส

ฝ่ายกิจการนักเรียนร่วมกับฝ่ายวิชาการ

เปิดโลกกิจกรรม

ปีการศึกษา 2563

ชมรมไหนที่ใช้สำหรับเรา



ชมรมด้านกีฬา



ชมรมด้านวิชาการ



ชมรมด้านทักษะชีวิต

ชมรมด้านศิลปะ
และวัฒนธรรมด้านพัฒนาสังคม
และบำเพ็ญประโยชน์ชมรมด้านทักษะ
การทำงานอาชีพ

Chulalongkorn University Demonstration Secondary School

ฝ่ายกิจการนักเรียนร่วมกับฝ่ายวิชาการฯ จัดกิจกรรมเปิดโลกกิจกรรมประจำปีการศึกษา 2563 เพื่อให้นักเรียนสมัครเข้าร่วมทำกิจกรรม และประเมินกิจกรรมชมรม โดยนักเรียนสามารถรับชมวิดีโอผ่านระบบออนไลน์และลงทะเบียนเพื่อประเมินชมรมได้ในวันที่ 29-31 กรกฎาคม 2563

สารบัญอาหาร

5

พฤษภาคม ๒๕๖๓

รายการอาหารประจำสัปดาห์ (3-7 ส.ค. 63)

3 สิงหาคม 63	➔	ไก่ต้มชำ	ปลาไส้ตัน	ลูกชิดขนมปังน้ำแดง
4 สิงหาคม 63	➔	ฮ่อยจ๊อ	ต้มซุปไก่	ถั่วแดงนมสด
5 สิงหาคม 63	➔	กวยจั๊บ	มันต้มน้ำตาล	
6 สิงหาคม 63	➔	ไก่อบ	ซูปฟักทอง	วุ้นน้ำแดง
7 สิงหาคม 63	➔	ลาบหมู	แกงจืดกะหล่ำปลี	มันเชื่อม

รายการอาหารประจำสัปดาห์ (10-14 ส.ค. 63)

10 สิงหาคม 63	➔	สันในไก่ชุบเกล็ดขนมปัง	แกงกะหรี่ญี่ปุ่น	สับปะรด
11 สิงหาคม 63	➔	ไก่ผัดพริกหยวก	แกงจืดไข่น้ำ	ชาหริ่ม
13 สิงหาคม 63	➔	ไข่ดาวลูกเขย	แกงจืดแตงร้าน	กล้วยไข่
14 สิงหาคม 63	➔	ข้าวมันไก่	ซูปฟัก	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

รายการอาหารประจำสัปดาห์ (17-21 ส.ค. 63)

17 สิงหาคม 63	➔	แกงเขียวหวานไก่	ผัดไข่โป๊สไข่	เจาก๊วย
18 สิงหาคม 63	➔	ไข่พะโล้	น้ำพริกตาแดง	กล้วยเชื่อม
19 สิงหาคม 63	➔	ข้าวหมูแดง	สับปะรด	
20 สิงหาคม 63	➔	เกาเหลาลูกชิ้นปลา	ผัดกะหล่ำปลีหมูกรอบ	ข้าวเหนียวดำเผือกน้ำกะทิ
21 สิงหาคม 63	➔	กระดุกหมอบ	แกงจืดวุ้นเส้น	วุ้นมะพร้าว น้ำแดง

สาริตถุภาพ สาร

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพทิวทัศน์



การออกกำลังกายในช่วงโควิด-19 อย่างปลอดภัย จะมีวิธีออกกำลังกายแบบไหนบ้างที่จะเซฟเราจาก Covid-19 ช่วยให้เราปลอดภัยจากการติดเชื้อมากที่สุด นานทีที่ต้องเช็กลิสต์กันทีไรแล้ว ยิ่งคนที่อดอันอยากไปวิ่งที่สวนสาธารณะ อยากไปฟิตนอกบ้าน ควรดูแลตัวเองอย่างไรดี

วิธีออกกำลังกายที่ทำได้ในช่วงโควิด 19

- ◆ **กีฬาที่เล่นคนเดียวได้** เช่น เดินออกกำลังกาย วิ่งออกกำลังกาย ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก หรือโยคะ เป็นต้น ซึ่งสามารถทำที่บ้านก็ได้ แต่หากต้องการเปิดหูเปิดตานอกบ้านอย่าง การไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหรือไปออกกำลังกายภายในหมู่บ้าน ควรเว้นระยะห่างจากคนอื่น อย่างน้อย 4 เมตร แต่ถ้าวิ่งควรทิ้งระยะห่างอย่างน้อย 10 เมตร เพราะยิ่งห่างกันเท่ากับโอกาสในการติดเชื้อก็น้อยลงด้วย แต่จะดีที่สุดหากเราหาที่ฟิตซิท ๆ คนเดียวแบบโล่ง ๆ ได้
- ◆ **กีฬาที่เล่นในสนามโล่งแจ้ง** เช่น กอล์ฟ เทนนิส ซึ่งก็ควรปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด-19 ของสนามอย่างเคร่งครัด เช่น ระบบจองคิว การวัดไข้ก่อนเข้าใช้บริการสนาม หรือการแยกอุปกรณ์การเล่นเฉพาะของแต่ละคน พยายามเลี่ยงบริเวณที่เป็นจุดสัมผัสหรือที่ไ้ร่วมกัน นอกจากนี้ ยังควรพกเจลแอลกอฮอล์ไว้ใช้ล้างมือบ่อย ๆ ด้วย
- ◆ **ออกกำลังกายที่บ้าน** การออกกำลังกายที่บ้านก็เป็นวิธีออกกำลังกายที่ปลอดภัยจาก COVID-19 มากที่สุด แถมนเรายังสามารถออกกำลังกายได้หลายแบบ ทั้งบดัดเวดแบบที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ เวทเทรนนิ่งเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เต้น T25 เปรินไซมัน หรือนัดออกกำลังกายตามคลิปออกกำลังกายต่าง ๆ ก็ได้



วิธีออกกำลังกายที่ควรเลี่ยงในช่วงโควิด-19

- ◆ **ว่ายน้ำ** แม้คลอรีนในสระว่ายน้ำจะสามารถฆ่าโควิด-19 ได้ แต่การว่ายน้ำในสระที่มีคนอื่นร่วมด้วย ก็อาจเสี่ยงโดนละอองฝอยจากการไอ จามของผู้อื่น รวมทั้งการใช้ล็อกเกอร์ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ร่วมกันก็มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ดังนั้น ควรเลี่ยงการว่ายน้ำไปก่อนในช่วงนี้ ยกเว้นว่ามีสระว่ายน้ำส่วนตัวที่บ้าน แบบนี้ก็พอจะออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำได้อย่างปลอดภัยจากโควิด
- ◆ **กีฬาที่ต้องเล่นเป็นคู่** เช่น มวย ยูโด เทควันโด ยวียิตซู ปิงปอง แบดมินตัน ซึ่งเป็นวิธีออกกำลังกายที่มีการโต้ตอบระหว่าง 2 คนในระยะใกล้ชิด ที่อาจเสี่ยงต่อการแพร่และรับเชื้อจากละอองฝอยและสารคัดหลั่งได้ โดยเฉพาะหากมีการไอหรือจามเกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย
- ◆ **กีฬาที่เล่นเป็นทีม** กีฬาที่เล่นเป็นทีม เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล ที่มีการรวมตัวกัน วิธีออกกำลังกายแบบนี้ก็เสี่ยงติดโควิดมากพอดั้ว
- ◆ **การออกกำลังกายในฟิตเนส** ถ้าจะออกกำลังกายในยิม หรือฟิตเนส ที่เราต้องใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายร่วมกับคนอื่น แถมนส่วนใหญ่มักจะเป็นห้องแอร์ แบบนี้ความเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19 จะค่อนข้างสูงเลยทีเดียว



สาริตถุพาส

7

ศูนย์ส่งเสริมศิลปสรีรภาพทางกาย

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายช่วง

การออกกำลังกายในช่วงโควิด-19 อย่างปลอดภัยจากการติดเชื้อที่สุด ขึ้นอยู่กับความระมัดระวังตัวของเราด้วยเช่นกัน มาดูกันค่ะว่าเราควรปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ให้ใช้ผ้าหรือ Headband เช็ดเหงื่อแทน
- ทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกายก่อนเล่นทุกครั้ง โดยเฉพาะอุปกรณ์ที่เราต้องสัมผัส เช่น ดัมเบล บาร์จับต่าง ๆ เป็นต้น
- เลี่ยงการสัมผัสกับพื้นผิวสัมผัสในที่สาธารณะต่าง ๆ โดยไม่จำเป็น
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในพื้นที่ที่มีคนจำนวนมาก หรือในพื้นที่ที่มีคนแออัด
- ควรรักษาระยะห่างจากคนอื่น ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงออกกำลังกาย เข้าห้องน้ำ หรือนั่งเก้าอี้มานั่งในสวน
- หากเดินออกกำลังกายควรหลีกเลี่ยงการพูดคุยระยะใกล้ชิด
- ไม่ควรสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ขณะวิ่งออกกำลังกาย เพราะเวลาออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องการออกซิเจนมากขึ้น สังเกตได้จากการหายใจเร็วขึ้น ถ้าเราสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย จะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ และยังทำให้คาร์บอนไดออกไซด์ที่ออกมาจากร่างกายสะสมอยู่ในหน้ากาก มีโอกาสที่จะหายใจไม่ทัน ปอด หัวใจและหลอดเลือดจะต้องทำงานหนักมากขึ้น เป็นอันตรายถึงชีวิตได้
- ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ
- เมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้ว ห้ามรวมตัว สังสรรค์ ดื่มกินกันเป็นกลุ่ม
- เมื่อกลับถึงบ้านให้เปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที

ขอบคุณข้อมูลจาก: กรมอนามัย, ศูนย์ส่งเสริมศิลปสรีรภาพทางกาย กรมอนามัย, Thai PBS,

Facebook : รู้สู้ COVID-19

