**การป้องกันอันตรายที่บ้านและที่โรงเรียน**

**อันตรายภายในบ้าน**

การใช้ชีวิตอยู่ในบ้าน เราต้องใช้สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ หลายชนิด ซึ่งสิ่งของเครื่องใช้เหล่านั้น นอกจากจะช่วยให้เราใช้ชีวิตในบ้านได้อย่างสะดวกสบายแล้ว บางครั้งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อคนในบ้านได้ หากใช้ไม่ถูกวิธี

สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้าน มีดังนี้

**อันตรายจากไฟ**

ไฟ ก่อให้เกิดอันตราย และความเสียหายอย่างร้ายแรง เช่น ถ้าเกิดไฟไหม้ อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเสียชีวิตทำให้ทรัพย์สินและบ้านเรือนเสียหาย

**สาเหตุและการป้องกันอันตรายจากไฟ**

มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

1. ถ้าจุดไม้ขีดไฟใช้แล้วจะต้องดับให้สนิทก่อนทิ้งก้านไม้ขีด และต้องเก็บกล่องไม้ขีดไฟไว้ให้ห่างจากเตาไฟ
2. ห้ามจุดเทียนไขหรือตะเกียงทิ้งไว้ เมื่อไม่มีคนอยู่บ้านหรือเมื่อเข้านอนต้องดับให้เรียบร้อย
3. หลังใช้เตาแก๊ส ต้องปิดเตาและหัวแก๊สให้สนิท ถ้าใช้เตาถ่านต้องดับไฟในเตาให้สนิท เพื่อป้องกันไฟไหม้
4. ไม่จุดไฟหรือก่อกองไฟเล่นและไม่เผาขยะภายในบริเวณบ้าน
5. เก็บสิ่งของที่ติดไฟง่าย เช่น กระดาษหรือผ้าให้ห่างาจากเตาไฟ หรือบริเวณที่จุดไฟ

**อันตรายจากไฟฟ้า**

ไฟฟ้า เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่ก็อาจก่อให้เกิดอันตรายได้หากมีความประมาทหรือใช้ไม่ถูกต้อง

**สาเหตุและการป้องกันอันตรายจากไฟฟ้า**

มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

1. ปิดสวิตช์ไฟฟ้า และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน
2. ห้ามทดลองต่อไฟฟ้าเล่นหรือซ่อมแซมอุปกรณ์ไฟฟ้าด้วยตนเอง
3. เมื่อพบเครื่องใช้ไฟฟ้าหรือสายไฟฟ้าชำรุดเสียหายต้องแจ้งให้ผู้ใหญ่ในบ้านทราบเพื่อทำการซ่อมแซม ห้ามทดลองซ่อมแซมด้วยตนเอง
4. ถ้าร่างกายหรือมือเปียกน้ำหรือเปียกชื้น ห้ามหยิบจับ หรือแตะต้องสวิตช์ ปลั๊กไฟฟ้า หรือ เครื่องใช้ไฟฟ้าที่กำลังเปิดใช้งานอยู่เพราะจะทำให้ถูกไฟฟ้าชอร์ต

**อันตรายจากการที่โจรหรือขโมยขึ้นบ้าน**

การที่โจรหรือหรือขโมยเข้ามาขโมยสิ่งของในบ้าน ทำให้สูญเสียทรัพย์สินที่มีค่า และอาจถูกโจรหรือขโมยทำร้ายร่างกายทำให้ได้รับบาดเจ็บอีกด้วย

**สาเหตุและการป้องกันอันตรายจากโจรหรือขโมยขึ้นบ้าน**

มีวีการปฏิบัติดังนี้

1. ไม่ต้อนรับคนแปลกหน้า หรือคนที่ไม่รู้จักให้เข้ามาในบ้าน ไม่ว่าคนผู้นั้นจะมีข้ออ้างอย่างไร
2. ในเวลากลางาคืน ต้องปิดประตูหน้าต่าง ลงกลอนให้เรียบร้อย
3. ฝึกเป็นคนช่างสังเกต เช่น สังเกตเห็นว่ามีคนแปลกหน้า มาด้อม ๆ มอง ๆ แถวบ้าน หรือมีท่าทางผิดปกติต้องแจ้งให้ผู้ใหญ่ในบ้านทราบทันที

**อันตรายจากอุบัติเหตุ**

อุบัติเหตุในบ้านที่พบได้บ่อย ๆ เช่น ตกบันได หกล้ม มีดบาดเป็นต้น

**สาเหตุและการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน**

มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

1. จัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ให้ถูกที่ ไม่วางทิ้งเกะกะ และไม่วางสิ่งชองตามขั้นบันได เพื่อป้องกันการสะดุดหกล้ม
2. เช็ดถู ทำความสะอาดบ้านอย่างระมัดระวัง เช่น ไม่ใช้ผ้าเปียกถูพื้น ยกแจกันดอกไม้บนโต๊ะก่อนปัดกวาดโต๊ะ เป็นต้น
3. ไม่เล่นโลดโผนภายในบ้าน เช่น ไม่ปืนป่ายรายบันไดหรือไกลตัวลงจากราวบันได
4. ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความระมัดระวัง เช่น เมื่อใช้บันไดหยิบของในที่สูงต้องวางบันไดให้มั่นคง เมื่อยกของร้อนต้องยกด้วยความระมัดระวังเป็นต้น
5. ของเล่นทุกชิน เมื่อเล่นแล้วต้องเก็บเข้าที่ รวมทั้งต้องจัดเก็บโต๊ะเก้าอี้เข้าที่ให้เรียบร้อยด้วย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
6. ห้ามนำอาวุธปืนมาเล่นเพราะอาจเกิดปืนลั่นใส่เสียชีวิตได้
7. การยกของหนักต้องระมัดระวัง และประมาณตนเองว่าสามารถยกได้หรือไม่ ถ้าหนักเกินไปต้องหาคนมาช่วย

**สรุป อันตรายในภายในบ้าน**

อันตรายต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในบ้านย่อมทำให้ร่างกายได้รับอันตราย บาดเจ็บพิการ หรือเสียชีวิตได้ ซึ่งผลของอันตราย นอกจากจะเป็นอันตรายต่อรางกายและจิตใจแล้วยังก่อให้เกิดการสูญเสียทรัพย์สินอีกด้วย สิ่งสำคัญสมาชิกทุกคนต้องช่วยทำให้ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ

**อันตรายในโรงเรียน**

การใช้ชีวิตที่โรงเรียนเราต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อนซึ่งต้องใช้เครื่องมือ และสิ่งของต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวเราหรือเพื่อน ๆ ของเราได้หากใช้ไม่ถูกต้อง

**สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายในโรงเรียน**

มีดังนี้

1. อุปกรณ์การเรียนที่เป็นของแหลมคม เช่น มีด กรรไกร ปากกา ดินสอปลายแหลม และวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนวิชางานเกษตร เช่น จอบ เสียม ส้อมพรวน เป็นต้น
2. เครื่องเล่นต่าง ๆ เช่น ชิงช้า ไม้กระดก ไม้ลื่น เป็นต้น
3. เศษวัสดุต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น ไม้เสียบลูกชิ้น เศษแก้วแตกที่อาจตกอยู่ที่พื้นหรือที่สนาม เป็นต้น
4. ของร้อน เช่น ชามก๋วยเตี๋ยว กาน้ำร้อน เป็นต้น
5. บริเวณที่รก มุมอับชื้นบริเวณซอกตึก ซึ่งอาจมีสัตว์หรือแมลงมีพิษอาศัยอยู่
6. เครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ รวมทั้งเครื่องมือและอุปกรณ์ที่มีความร้อน
7. น้ำยาและสารเคมีต่าง ๆ เช่นน้ำยาถูพื้น น้ำยาล้างห้องน้ำ

**การป้องกันอันตรายในโรงเรียน**

การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในโรงเรียนสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

1. ไม่วิ่งแข่งกันขึ้น – ลงบันได ไม่ปืนป่ายราวบันได และไม่เล่นกันขณะเดินขึ้น-ลงบันได
2. ถ้ามีฝนตก พื้นเปียกหรือยันไดทางขึ้น-ลงลื่น ต้องเดินด้วยความระมัดระวัง ไม่วิ่งเล่นกันในบริเวณที่พื้นลื่นหรือเปียกน้ำ
3. ไม่ปีนป่ายขึ้นไปเล่นบนต้นไม้หรือบนที่สูง ๆ
4. ใช้ของมีคม เช่น กบหรือมีดเหลาดินสอ ด้วยความระมัดระวัง และเมื่อใช้แล้วต้องเก็บให้เรียบร้อย
5. ไม้เดินเท้าเปล่า และไม่ทิ้งของแหลมคม เช่น ไม้เสียบลูกชิ้นลงในสนาม หรือทางเดิน เพราะอาจเดินเหยียบทำให้ถูกของแหลมคมนั้นทิ่มตำได้
6. ไม่นำของแหลมคม เช่น มีด หรือไม้แหลมมาเล่นกันเพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้
7. เมื่อยกของร้อน เช่น ชามก๋วยเตี๋ยว ต้องยกด้วยความระมัดระวัง เพื่อไม่ให้หกและไม่ไปชนกับคนอื่น
8. ไม่เข้าไปอยู่ในที่รกและมุมอับชื้น หรือตามซอกตึกเพราะอาจถูกแมลงหรือสัตว์มีพิษกัดต่อย
9. ไม่ลงไปเล่นน้ำในสระหรือบ่อน้ำเพราะอาจจมน้ำได้
10. สังเกตและปฏิบัติตามเครื่องหมายป้องกันอันตรายและสัญญาณเตือนภัยหรือข้อความเตือนภัยต่าง ๆ เช่น บริเวณโรงเรียนที่มีการก่อสร้าง จะมีป้ายเตือนภัยว่า ห้ามเข้าเขตก่อสร้าง เพราะถ้าเข้าไปในบริเวณที่ก่อสร้าง อาจทำให้ได้รับอันตราย

สรุป การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นที่โรงเรียนเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องปฏิบัติพร้อมทั้งต้องช่วยเตือนผู้อื่นให้ช่วยกันระวังอันตราย อย่าประมาท

**การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน**

บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ

1. พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ในบ้าน เมื่อมีเหตุร้ายหรืออันตรายเกิดขึ้นที่บ้าน
2. ครู เมื่อพบเห็นหรือเกิดเหตุร้าย ขณะอยู่ที่โรงเรียน
3. ตำรวจและเจ้าหน้าที่ที่มีหน้าที่รับผิดชอบความปลอดภัยของประชาชน
4. เพื่อนบ้าน และผู้ใหญ่ที่รู้จักและเห็นว่าสามารถให้ความช่วยเหลือได้

คำพูดและท่าทาง ขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย

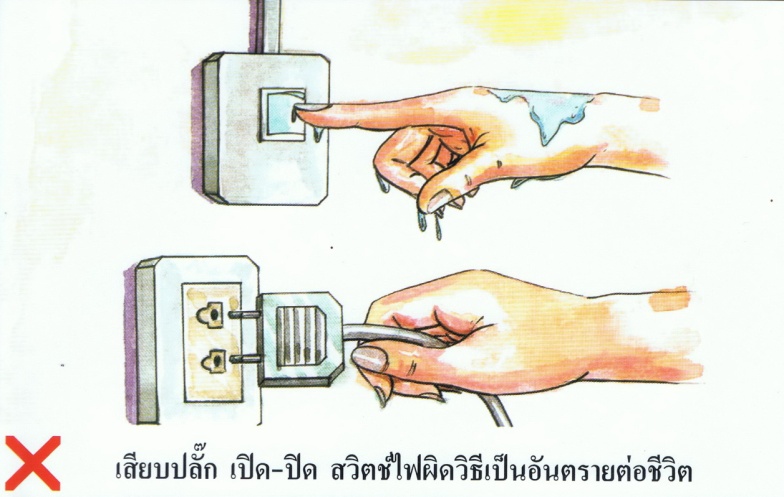
การใช้คำพูดและแสดงท่าทางขอความช่วยเหลือทำได้ ดังนี้

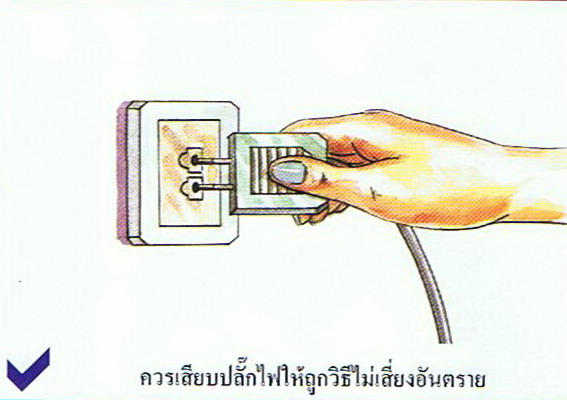
1. เมื่อเกิดเหตุร้าย ควรร้องตะโกนให้พ่อแม่ผู้ปกครองหรือครูได้รับรู้และช่วยเหลือ
2. การพูดขอความช่วยเหลือ ต้องพูดให้ชัดเจนว่าเหตุร้ายที่เกิดขึ้นคืออะไร เกิดขึ้นที่ไหน เกิดขึ้นอย่างไร มีใครได้รับบาดเจ็บบ้าง และการบาดเจ็บนั้นเป็นอย่างไร
3. แสดงท่าทางประกอบ เพื่อให้ผู้ที่จะขอความช่วยเหลอเข้าใจได้ชัดเจน และให้ความช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง
4. การขอความช่วยเหลือทางโทรศัพท์สามารถทำได้ โดยหมุนหมายเลข 191 เพื่อขอความช่วยเหลือเร่งด่วน
5. ใช้ท่าทางในการขอความช่วยเหลือ เมื่ออยู่ห่างไกลจากผู้ที่จะขอความช่วยเหลือ เช่น โบกมือ หรือ ใช้ผ้าเช็ดหน้าโบกขอความช่วยเหลือ หรือตะโกนขอความช่วยเหลือ ด้วยเสียงดัง ๆ เป็นต้น

สรุป การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออันตรายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะช่วยให้ได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้อง

**รูปภาพ อันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก ๆ**

อันตรายเกี่ยวกับไฟฟ้า





อันตรายเกี่ยวกับของมีคม





อันตรายเกี่ยวกับการวางของไม่เป็นระเบียบ





อันตรายเกี่ยวกับยา





บรรณานุกรม

กองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขคู่มือกองโภชนาการกินพอดีสุขีทั่วไทย.

ม.ป.ท.ม 2543.

กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือประชาชน การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิตใ พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทยม 2540.

โกวิท ประวาลพฤกษ์ และคณะ.(2545). คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุข ศึกษาและพลศึกษา : พลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3   
นชั้มัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 กรุงเทพมหานคร : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.