



ดี๊ว้นเป็นหวัด

โดย Nakhon Sawan Health Center 3 Library



นี่คือตีอ้วน เด็กชายตัวอ้วนน่ารักที่ชอบ
สนุกกับการเล่นมาก ๆ โดยเฉพาะ
กิจกรรมที่เปียก ๆ แฉะ ๆ อย่างการวิ่ง
เล่นกลางสายฝน



วันหนึ่งหลังเลิกเรียน ฝนตกลงมาอย่างหนัก ตีอ้วนเห็นแล้วตื่นเต้นมาก รีบวิ่งออกไปเล่นน้ำขังโดยไม่รอคุณแม่และไม่ยอมใส่เสื้อกันฝนหรือกางร่ม



ตีอ้วนเล่นจนตัวเปียกและเย็นเฉียบไป
หมดเลย แต่ก็ยังไม่ยอมเข้าบ้าน เพราะ
เขาคิดว่า “ไม่เป็นไรหรอก! แค่เปียกน้ำ
นิดเดียว”



คืนนั้นเอง ตีอ้วนก็เริ่มรู้สึกไม่สบาย ตัว
ร้อนจี๋ และมีอาการจาม "แอ็กขี้ว!" ตีอ้วน
จามไม่หยุด มีน้ำมูกไหล และรู้สึกปวด
หัว



คุณแม่รีบพาตี๋อ้วนไปหาคุณหมอที่โรงพยาบาล
ตี๋อ้วนนั่งซึมอยู่บนตักคุณแม่
เพราะเขาไม่สบายตัวเอาเสียเลย



"ดี๊ว้นเป็นไข้หวัดนะจ๊ะ" คุณหมอ
ธาราบอกอย่างใจดี "เพราะดี๊ว้น
เล่นน้ำฝนจนตัวเย็นเกินไป และไม่
ดูแลตัวเองให้ดีพอ ทำให้เชื้อโรค
เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย"



คุณหมอธาราสอนดีอ้วนว่า "เวลาไม่
สบายต้องกินยาให้ครบ ดื่มน้ำอุ่นเยอะ ๆ
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และใส่
หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันไม่ให้แพร่
เชื้อไปให้คนอื่นนะ"



นอกจากนี้ คุณหมอธารายังสอนวิธี
ป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นหวัดด้วย "ต้อง
ล้างมือบ่อย ๆ หลังเล่นข้างนอก กินผัก
ผลไม้ที่มีประโยชน์ และเมื่อตัวเปียก
ต้องรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าและเช็ดผมให้แห้ง
ทันทีนะคะ"



ดีอ้วนตั้งใจทำตามที่คุณหมอสอนทุก
อย่าง หลังจากผ่านไปหลายวัน ดีอ้วนก็
หายเป็นปกติและแข็งแรงดี เขาดีใจที่
ไม่ต้องปวดหัวหรือจามอีกแล้ว



คติสอนใจ: การดูแลตัวเองให้ดีก็เหมือน
การสร้างเกราะป้องกันร่างกายให้แข็งแรง
เพราะสุขภาพดีคือของขวัญที่มี
ค่าที่สุดที่เราทำได้ อย่าลืมดูแลตัวเองให้
ดีอยู่เสมอ นะ!