



# *HeadStart*

International School Phuket

ข้อเสนอแนะในกรณีที่นักเรียนป่วย

คู่มือสำหรับผู้ปกครอง

เมื่อบุตรหลานของท่านไม่สบาย บางครั้งก็เป็นการยากที่จะตัดสินใจว่าจะให้หยุดโรงเรียนหรือไม่  
ข้อแนะนำต่อไปนี้จะสามารถช่วยท่านในการตัดสินใจได้ง่ายขึ้น

ไม่ใช่ทุกโรคหรือทุกอาการเจ็บป่วยทำให้เด็กๆ จำเป็นต้องหยุดโรงเรียน หากบุตรหลานของท่านไม่มาโรงเรียน  
กรุณาแจ้งคุณครูประจำชั้นให้ทราบโดยทันที

เมื่อบุตรหลานของท่านป่วย และต้องตัดสินใจว่าควรมาโรงเรียนหรือไม่ ให้พิจารณาดังนี้

- บุตรหลานของท่านแข็งแรงมากพอที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนหรือไม่ ถ้าไม่ได้ ก็ควรให้พักผ่อนอยู่บ้าน
- บุตรหลานของท่านมีอาการใดๆ ที่จะสามารถติดต่อไปยังเพื่อนร่วมชั้น หรือคุณครูหรือไม่ หากมี ก็ควรให้พักผ่อนอยู่บ้าน
- ถ้าผู้ปกครองมีอาการเช่นเดียวกับบุตรหลานของท่าน ท่านจะเลือกหยุดงานหรือไม่ ถ้าใช่ ก็ควรให้บุตรหลานของท่านพักผ่อนอยู่บ้าน

## อาการทั่วไป

หากบุตรหลานของท่านป่วย อาจเป็นไปได้ว่าเกิดจากอาการเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย  
การจะตัดสินใจให้บุตรหลานไปโรงเรียนหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับว่าอาการมีความรุนแรงเพียงใด

โปรดใช้ข้อแนะนำต่อไปในการตัดสินใจ

พึงระลึกไว้ว่า: หากท่านมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของบุตรหลาน กรุณาปรึกษาแพทย์โดยตรง

- **อาการไอและเป็นหวัด** เด็กที่มีอาการไอเล็กน้อยหรืออาการหวัดสามารถมาเรียนตามปกติได้  
แต่หากอาการหวัดนั้นมีไข้ หนาวสั่น หรืออาการง่วงซึมร่วมด้วย ควรให้หยุดโรงเรียน  
ไปพบแพทย์และพักผ่อนที่บ้านอีก 24 ชั่วโมงแล้วค่อยกลับมาเรียน  
หากบุตรหลานของท่านมีอาการไอที่รุนแรงและไอนานเป็นเวลานาน ควรไปพบแพทย์  
เนื่องจากแพทย์จะสามารถให้การวินิจฉัยได้ว่าบุตรหลานของท่านควรจะต้องหยุดโรงเรียนหรือไม่
- **อาการไข้** ถ้าบุตรหลานของท่านมีอาการไข้ ไม่ควรให้มาโรงเรียน  
ทางโรงเรียนขอความร่วมมือให้ผู้ปกครองให้บุตรหลานของท่านพักอยู่ที่บ้านหากมีอุณหภูมิร่างกายสูงกว่า

100 องศาฟาเรนไฮต์ (หรือ 37.8 องศาเซลเซียส) และหลังจากมีอาการดีขึ้นแล้ว ให้พักอยู่บ้านอีก 24 ชั่วโมง จึงกลับมาเรียนตามปกติ

- **ผื่นคัน** ผื่นคันสามารถเป็นอาการเริ่มต้นที่แสดงให้เห็นเกี่ยวกับโรคติดต่อ เช่น โรคมือเท้าปาก อีสุกอีใส และโรคหัด เด็กๆ ที่มีอาการดังกล่าวนี้ควรหยุดโรงเรียน หากบุตรหลานของท่านมีผื่นคัน กรุณาพบแพทย์หรือขอคำปรึกษาจากโรงพยาบาลก่อนที่จะให้นักเรียนกลับมาโรงเรียน
- **ปวดศีรษะ** หากมีอาการปวดศีรษะเล็กน้อย นักเรียนไม่จำเป็นต้องหยุดโรงเรียน ควรให้บุตรหลานของท่านดื่มน้ำในปริมาณที่มากเพียงพอ หากอาการปวดศีรษะมีความรุนแรงหรือมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อาการไข้ หรืออ้วกซึม ควรให้หยุดโรงเรียนและปรึกษาแพทย์
- **อาเจียนและท้องเสีย** เด็กๆ ที่มีอาการท้องเสีย และ หรือมีอาการอาเจียนร่วมด้วย เมื่อหายเป็นปกติแล้วต้องหยุดโรงเรียนเพิ่มเป็นเวลาอย่างน้อยอีก 48 ชั่วโมง ส่วนใหญ่อาการท้องเสียและอาเจียนในเด็กสามารถหายได้เองโดยไม่ต้องได้รับการรักษา แต่หากอาการยังคงอยู่ควรขอคำแนะนำจากแพทย์
- **เจ็บคอ** หากมีอาการเจ็บคอเพียงอย่างเดียว ไม่จำเป็นต้องหยุดเรียน หากมีอาการใช้ร่วมด้วย ควรพักผ่อนที่บ้าน
- **ปวดท้อง** หากมีอาการปวดท้องหรืออาการคัดจมูกไม่จำเป็นต้องหยุดโรงเรียน ถึงแม้ว่าบางครั้งเด็กๆ จะร้องไห้งอแงก็ตาม
- **โรคมือเท้าปาก** หากสงสัยว่าอาจป่วยเป็นโรคมือเท้าปาก ควรหยุดโรงเรียนและไปพบแพทย์ทันที อีเมลแจ้งให้ทางโรงเรียนทราบพร้อมส่งใบรับรองแพทย์ ในกรณีนี้จะต้องหยุดโรงเรียนเป็นเวลาอย่างน้อย 7 วัน
- **อีสุกอีใส** หากเป็นโรคอีสุกอีใส ต้องหยุดเรียนจนกว่าตุ่มใสจะตกสะเก็ดทั้งหมด ซึ่งเป็นระยะที่ไม่สามารถติดต่อไปสู่ผู้อื่นได้แล้ว

## การแจ้งโรงเรียน

ผู้ปกครองพึงระลึกไว้ว่า ในช่วงสัปดาห์ที่สอง สามและสี่ของเทอมการศึกษาใหม่นั้น บุตรหลานของท่านอาจรู้สึกอ่อนเพลีย หรือไม่สบาย ดังนั้นผู้ปกครองไม่ควรกังวลมากเกินไป

เพราะอาการเหล่านี้เป็นเรื่องปกติของเด็กในวัยนี้ เด็กบางคนอาจเป็นหวัดหรือเป็นไข้ 8-10 ครั้งต่อปี เนื่องจากได้กลับไปเข้าสู่กิจกรรมของการไปโรงเรียน และอยู่ในสภาพแวดล้อมร่วมกับเด็กคนอื่นเป็นจำนวนมาก

ถึงแม้ว่าทางโรงเรียนจะมีมาตรการทำความสะอาดโรงเรียนอย่างเข้มงวด โรงเรียนก็อาจเป็นสถานที่ที่เชื้อโรคสามารถแพร่กระจายได้ เพราะเชื้อโรคมีอยู่ทุกที่ไม่เว้นแต่ในโรงเรียน เพราะนักเรียนแบ่งปันและใช้ของร่วมกันแทบทุกอย่างตั้งแต่กรรไกรไปจนถึงของวาง จึงได้รับเชื้อโรคบ้างเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตามการได้รับเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรียบ้าง ในทางการแพทย์ ก็สามารถเป็นการช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้เด็กได้ เพื่อป้องกันโรคภัยต่างๆ เมื่อนักเรียนโตขึ้นในอนาคต

โดยปกติแล้วหากมีอาการไข้ต่ำหรือได้รับเชื้อไวรัสควรให้ลูกพักผ่อนที่บ้าน ดื่มน้ำในปริมาณมากและพักผ่อนอย่างเพียงพอ ก็จะช่วยให้หายจากอาการป่วยได้ อย่างไรก็ตามหากอาการยังไม่ทุเลา ผู้ปกครองก็จำเป็นต้องพาไปพบแพทย์ เช่น อาการขาดน้ำ หรือผื่นคัน หากมีอาการไม่ดีขึ้นก็ควรพาไปพบแพทย์ทันที

ขอความร่วมมือผู้ปกครองให้เด็กๆ พักผ่อนที่บ้านหากมีไข้สูงกว่า 100 องศาฟาเรนไฮต์ (37.8 องศาเซลเซียส) มีน้ำมูก (สีเขียว) หรือไอรุนแรง และอาการอาเจียนหรือท้องเสีย อาการนี้อาจเป็นสัญญาณของโรคหลอดลมอักเสบ หรือปอดบวม และอาการไข้ก็อาจเป็นตัวบ่งชี้ของการติดเชื้อไวรัส

**ขั้นตอนแรก** ผู้ปกครองจะต้องแจ้งโรงเรียนหากต้องการให้ลูกหยุดโรงเรียน

อาจติดต่อห้องธุรการหรือส่งอีเมลถึงครูประจำชั้น พร้อมบอกเหตุผลที่ทำให้ต้องหยุดโรงเรียน

**ขั้นตอนที่สอง** หากผู้ปกครองพาไปพบแพทย์

กรุณาส่งใบรับรองแพทย์ให้กับทางโรงเรียนเพื่อทางโรงเรียนจะได้สามารถติดตามอาการเจ็บป่วยของเด็กในแต่ละระดับชั้นได้

**ขั้นตอนที่สาม** หากกำลังอยู่ในช่วงพักฟื้นไข้จากเชื้อไวรัสที่มีความรุนแรง

เมื่อหายเป็นปกติแล้วต้องพักอยู่บ้านอีกเป็นเวลา 24 ชั่วโมง แล้วจึงกลับมาเรียนตามปกติ

ยา หากกำลังพักผ่อนจากการติดเชื้อซึ่งต้องใช้ยา ขอให้รับประทานยาจนหมดตามที่แพทย์สั่ง และให้หยุดเรียนเพิ่มเป็นเวลาอีก 24 ชั่วโมง แล้วค่อยกลับมาโรงเรียน

หากผู้ปกครองได้ให้ยากับบุตรหลานของท่านก่อนมาโรงเรียน กรุณาแจ้งครูประจำชั้นด้วย เนื่องจากยามักจะหมดฤทธิ์ในช่วงสายหรือเที่ยง และอาการไข้ก็อาจกลับมาอีกครั้ง

โดยทั่วไปแล้ว ผู้ปกครองควรสังเกตดูสัญญาณเตือนภัยตามที่ได้กล่าวถึงเบื้องต้น หากมีความกังวล กรุณาพาบุตรหลานของท่านไปศูนย์การแพทย์หรือโรงพยาบาล เพื่อรับการวินิจฉัยจากแพทย์ ผู้ปกครองเป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจได้ดีที่สุดเกี่ยวกับสุขภาพของบุตรหลาน

การว่ายน้ำ ทางโรงเรียนสนับสนุนให้เด็กๆ ว่ายน้ำตั้งแต่อายุยังน้อย อย่างไรก็ตามทางโรงเรียนก็เข้าใจว่ามีบางครั้งที่นักเรียนกำลังพักผ่อนจากอาการป่วย ซึ่งทำให้ผู้ปกครองไม่อยากจะว่ายน้ำ โปรดส่งอีเมลแจ้งไปยังครูประจำชั้นเพื่ออธิบายสถานการณ์ หากแพทย์แนะนำไม่ให้ลงว่ายน้ำ กรุณาส่งใบรับรองแพทย์ให้กับทางโรงเรียนด้วย

หากมีคำถามหรือข้อสงสัยเพิ่มเติม กรุณาส่งอีเมลถึงครูประจำชั้น แผนกธุรการโรงเรียน หรือ Mrs. Scott ที่ (fscott@headstartphuket.com)