



โรงเรียนพระกุมารเยซูโนนสมบูรณ์ อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลางภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

ข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 40 นาที

ชื่อ-สกุล.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดเป็นลักษณะอาการของผู้ที่เป็นโรคไข้หวัด

- ก ถ่ายเหลวหลายครั้ง
- ข มีจุดเลือดสีแดงตามตัว
- ค ไอ จาม มีไข้ และมีน้ำมูก
- ง มีตุ่มและผื่นสีแดงขึ้นตามตัว

2. เมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดควรดูแลรักษาตนเองเบื้องต้นอย่างไร

- ก เช็ดตัวลดไข้และนอนหลับพักผ่อน
- ข ออกกำลังกายและรับประทานยา
- ค อาบน้ำสระผมวันละหลายครั้ง
- ง ดื่มน้ำร้อนมากๆ

3. บุคคลใด มีโอกาสเป็นโรคไข้เลือดออกมากที่สุด

- ก นอนกางมุ้ง
- ข อยู่ในที่สว่างโล่งมีลมพัด
- ค กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายอยู่เสมอ
- ง นอนในห้องที่มีดทึบ ไม่มีอากาศถ่ายเท

4. เมื่อมีอาการไข้สูงควรปฏิบัติตนอย่างไร

- ก อาบน้ำอุ่นทันที
- ข นอนห่มผ้าหนาๆ
- ค ออกกำลังกายอย่างหักโหม
- ง เช็ดตัวและรับประทานยาลดไข้

5. ข้อใดเป็นวิธีดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคลมพิษ

- ก รับประทานยาแก้ปวดทุก 4 ชั่วโมง
- ข ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นประคบ
- ค อาบน้ำบ่อยๆ
- ง ใช้แป้งเย็นทา

6. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันโรคลมพิษ

- ก เล่นคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงในบ้าน
- ข หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดอาการแพ้
- ค ฉีดวัคซีนป้องกันโรค
- ง พักผ่อนให้เพียงพอ

7. การปฏิบัติตนในข้อใดช่วยป้องกันโรคพิษณุได้ดีที่สุด

- ก ดื่มนมทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
- ข ไปพบทันตแพทย์เมื่อมีอาการปวดและเสียวฟัน
- ค ไม่รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ทุกชนิด
- ง แปรงฟันทุกเช้าและก่อนนอน

8. การกระทำในข้อใดเป็นการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคปริทันต์

- ก ใช้แปรงสีฟันที่มีราคาแพงๆ
- ข แปรงฟันแรงๆ เพื่อให้ฟันสะอาด
- ค ไปพบทันตแพทย์เพื่อขูดหินปูนทุกๆ เดือน
- ง หลีกเลี่ยงอาหารหวานและเหนียว หรือชา กาแฟ

9. ถ้าพบผู้ขายสินค้าราคาแพงกว่าที่ติดไว้บนฉลาก ควรแจ้งที่หมายเลขใด

- ก 1133
- ข 1155
- ค 1166
- ง 1565

10. ข้อใด ไม่ใช่การให้บริการของโรงพยาบาล

- ก ตรวจโรค
- ข ขายอวัยวะ
- ค รักษาโรค
- ง จำหน่ายยา

11. ถ้านักเรียนต้องการข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ควรหาข้อมูลจากหน่วยงานใด

- ก กรมอนามัย
- ข กรมส่งเสริมคุณภาพ
- ค กรมส่งเสริมทรัพยากร
- ง กรมส่งเสริมสิ่งแวดล้อม

12. การเลือกซื้อเครื่องสำอางควบคุมพิเศษ ควรดูจากสิ่งใด

- ก ราคา
- ข ยี่ห้อ
- ค ปริมาณ
- ง เครื่องหมาย อย.

13. ทำไม เราจึงควรอ่านฉลากก่อนซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- ก เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณมาก
- ข เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีรสชาติอร่อย
- ค เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่คนนิยมใช้
- ง เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์

14. ข้อใด ไม่จำเป็นต้องระบุบนฉลาก

- ก สถานที่ผลิต
- ข วันหมดอายุ
- ค สถานที่วางจำหน่าย
- ง ส่วนประกอบสำคัญ

15. โฆษณาในข้อใดที่น่าเชื่อถือ

- ก ยาสีฟันทูดี ทำให้ฟันไม่หัก
- ข สบู่ไวท์ หน้าขาวใส ไร้ดำนิ
- ค น้ำดื่มดริง ดื่มแล้วสดชื่นตลอดวัน
- ง ไข่ไก่ตราตีวาย กินแล้วสุขภาพแข็งแรง

16. ถ้าทดลองใช้แชมพูแล้วทำให้ผมร่วง ควรทำอย่างไร

- ก ยกให้เพื่อน
- ข นำไปซักผ้า
- ค เลิกใช้ทันที
- ง บอกให้เพื่อนทราบ

17. การเลือกซื้อยาสีฟัน ควรพิจารณาจากสิ่งใด

- ก ชื่อสินค้า
- ข ชื่อผู้ผลิต
- ค ฉลากสินค้า
- ง ราคาสินค้า

18. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ ควรพิจารณาจากสิ่งใด

- ก ความนิยมของผู้บริโภค
- ข การโฆษณาสรรพคุณ
- ค ลักษณะบรรจุภัณฑ์ได้มาตรฐาน
- ง เครื่องหมายรับรองคุณภาพ อย.

19. ข้อใด เป็นโฆษณาน้ำยาบ้วนปากที่ไม่ควรซื้อมาใช้

- ก ใช้แล้วปากสะอาด
- ข ใช้แล้วปากแดงสวย
- ค ใช้แล้วไม่มีกลิ่นปาก
- ง ใช้แล้วลมหายใจหอมสดชื่น

20. ผลิตภัณฑ์ในข้อใดที่ควรดูเครื่องหมาย อย. ก่อนเลือกซื้อ

- ก ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
- ข แป้งฝุ่นโรยตัว
- ค แชมพูสระผม
- ง ผ้าอนามัย