

## ระวัง ! 3 โรคระบาดช่วงเปิดเทอม

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552



.. กรณีใช้หัวคิดยังไม่ทันจะได้โลงใจ ล้วงสุดชาวโลกก็ต้องช่วยผวา กับโรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่แม็กซิโกกันอีกแล้ว.. งานนี้แวมวามีความอันตรายถึงขนาดประเทศนิก้าเหนืออย่างแม็กซิโก ถึงกับต้องปิดประเทศกันเลยทีเดียว

แต่สำหรับชาวไทยที่ทางไกลแม็กซิโก ก็อย่าเพิ่งชะล่าใจไป โดยเฉพาะน้องๆ ชาวเด็กดีทั้งหลายที่กำลังจะเปิดเทอมในเร็ววัน เพราะวันนี้ พี่ลาเต้ ได้รับข้อมูลจากศูนย์เฝ้าระวังอันตรายจากโรคภัยไข้เจ็บ กระทรวงสาธารณสุข จาก 3 โรคระบาดที่อาจจะเกิดขึ้นกับน้องๆ ในช่วงเปิดเทอมได้.. วะจะมีโรคอะไรบ้างนั้น ไปตรวจสอบกันเลย..



### 1 โรคนอนตื่นสาย

โรคนี้จะเกิดขึ้นทันทีกับน้องๆ ที่นิยมนอนดึกในช่วงปิดเทอม ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุ แชน Msn ดูซีรี่ย์ซิงล้าน หรือคุยโทรศัพท์กับหวานใจ ก็ตาม.. น้องๆ คนไหนที่เป็นโรคนี้แล้ว.. อาจส่งผลให้ไปโรงเรียนสาย เขาแถวเคารพธงชาติไม่ทันเพื่อน และอาจจะรุนแรงถึงขั้นถูกลงทัณฑ์บนในห้องปกครอง..

ด้านวิธีการป้องกัน.. พี่ลาเต้ แนะนำว่าก่อนจะเปิดเทอมซัก 1 สัปดาห์ควรปรับนิสัย และปรับเวลาในเรื่องการนอน.. สีส้มूपก็ห่มผ้านอนบีบ.. เป็นที่โชคดีที่โรคนี้รักษาหาย แต่อาจจะต้องอาศัยเวลา และความเคยชินกันซักหน่อย..

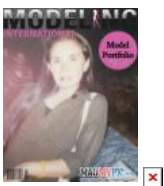


### 2 โรคความจำเสื่อม

เป็นธรรมชาติของคน ที่ไม่เจอกันนาน อาจจะมีหลงลืมกันไปบ้าง.. ซึ่งใกล้เคียงกับโรคนี้ที่อาจทำให้น้องๆ หลงลืมสูตร คัพเค้ก และสาระสำคัญในวิชาต่างๆ เพราะห่างหายไปนาน.. น้องๆ ที่เป็นโรคนี้ในช่วง 2 สัปดาห์แรกของการเปิดเทอมอาจจะมีอาการอาการเวียนหัว เวลารายวิชาสอน หรือส่งการบ้านแต่ละที่ ต้องอาศัยการระลึกชาติเกี่ยวกับการเรียนเมื่อเทอมก่อนๆ อยู่นาน ส่งผลให้ท้อแท้ใจ และหงุดหงิด..

ขณะที่วิธีป้องกัน.. ก่อนการเปิดเทอมควรทำดวงที่ แพทย์ลาเต้ สั่งอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็น การตรวจตารางสอนใหม่ ว่ามีวิชาอะไรบ้างที่เราจะเรียน จากนั้นก็หยิบหนังสือวิชานั้นๆ มาอ่านเพื่อเป็นการทบทวนร่างกายให้อบอุ่น และสร้างภูมิคุ้มกันโรคความจำเสื่อมในห้องเรียนนั่นเอง..

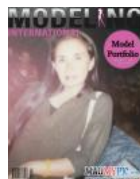
### 3 โรคไข้หวัดคอมพิวเตอร์



โรคนี้กำลังเป็นโรคที่มาแรงที่สุดในขณะนี้ ซึ่งอาจจะมีเหตุผลมาจากช่วงปิดเทอมที่น้องๆ หลายคนใช้เวลากับการแชท Msn ดู Youtube แต่ง My.iD หรือ เล่น Dek-D ซึ่งพอฤดูกาลเปลี่ยนไป จาก “ปิดเทอม” มาเป็น “เปิดเทอม” ก็อาจทำให้น้องๆ หลายคนปรับตัวไม่ทัน.. จนส่งผลให้หมดเวลาในการเรียนทั้งใจ ทั้งจาม เป็นคอมพิวเตอร์อยู่ตลอดเวลา.. ซึ่งบางคนอาการหนักถึงขั้นทุกพักเที่ยงต้องไปหาห้องคอมฯ เพื่อบรรเทาอาการเลยทีเดียว..

ขณะที่วิธีป้องกัน.. คงต้องอาศัยการบริหารเวลาเป็นหลัก.. จัดสรรเวลาเรียน เวลาเล่นให้เป็นเวลา.. และความเคยชินในแต่ละวันจะช่วยให้ปรับตัวได้เอง.. แต่ขณะเดียวกันโรคนี้ก็เกิดผลดีกับเช่นกัน โดยเฉพาะเรื่องการค้นหาข้อมูลต่างๆ เพื่อทำรายงานระหว่างเรียน ซึ่งจะช่วยให้คล่อง และอำนวยความสะดวกให้เราได้ดีมากๆ..

**เอาหละครับ.. ทั้งหมดนี้ก็เป็น 3 โรคระบาดที่อาจจะเกิดขึ้นกับน้องๆ ในช่วงเปิดเทอมนะครับ.. ยังไง ก็ขอฝากให้เฝ้าระวัง**



และป้องกันตัวเองให้รอดปลอดภัยจากโรคเหล่านี้ด้วย..