



จดหมายข่าวเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์

ประจำเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2566

เดือนตุลาคม

สวัสดีปีใหม่ 2567

โครงการยกย่องเชิดชูเกียรติหน่วยงานและบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นທີ່ประจักษ์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566



3 ตุลาคม 2566

นายสมนึก สายทอง นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมคณะผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเทศบาล ร่วมกิจกรรมตามโครงการยกย่องเชิดชูเกียรติหน่วยงานและบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นที่ประจักษ์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรตินักหน่วยงานและบุคคลที่มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีคุณธรรม จริยธรรม เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ ได้พิจารณาคัดเลือกหน่วยงานในเขตตำบลปากน้ำแหลมสิงห์บุคคลภายในและภายนอกหน่วยงานที่ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นที่ประจักษ์ ปรากฏผลการพิจารณา ดังนี้

- 1.หน่วยงานที่มีผลการปฏิบัติหน้าที่เป็นที่ประจักษ์ ด้านการให้ความช่วยเหลือกิจการสาธารณะ ได้แก่ กุฎีสงฆ์วัดกตัญญู จุดแหลมสิงห์
- 2.พนักงานเทศบาลผู้ประพฤติตนให้เป็นที่ประจักษ์ ด้านความซื่อสัตย์ สุจริต มีคุณธรรม จริยธรรมในการปฏิบัติราชการ ได้แก่ นางจันทน์ ผลมา ตำแหน่ง นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ สังกัด กองคลัง เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์
- 3.บุคคลภายนอก ประเภท พนักงานจ้างเหมาบริการผู้ประพฤติตนให้เป็นที่ประจักษ์ ด้านความซื่อสัตย์ สุจริต มีคุณธรรม จริยธรรมในการปฏิบัติตามสัญญาจ้าง ได้แก่ นายวันชัย สัจจา ประชาชน หมู่ที่ 14 ตำบลปากน้ำแหลมสิงห์
- 4.บุคคลภายนอก ประเภท บุคคลทั่วไป ผู้ประพฤติตนให้เป็นที่ประจักษ์ ด้านการประพฤติตนเป็นพลเมืองดี ร่วมกันพัฒนาชุมชนให้น่าอยู่คู่คุณธรรม ได้แก่ นางอุษณีย์ สร้อยศรี ประชาชน หมู่ที่ 14 ตำบลปากน้ำแหลมสิงห์

แจกถุงยังชีพแก่คนพิการ ผู้ป่วยติดเตียงในเขตพื้นที่ตำบลปากน้ำแหลมสิงห์



3 ตุลาคม 2566

นายสมนึก สายทอง นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมคณะผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเทศบาล ร่วมกับมูลนิธิสัว่งกตัญญูจันทบุรี ชมรมกระต่ายอาสา จังหวัดจันทบุรี ลงพื้นที่แจกถุงยังชีพแก่คนพิการ ผู้ป่วยติดเตียงในเขตพื้นที่ตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ จำนวน 20 ครอบครัว และได้มอบเงินสมทบให้แก่ผู้ด้อยโอกาสทางสังคมในตำบลปากน้ำแหลมสิงห์



สุขสันต์วันปีใหม่ ขอให้ทุกท่านมีความสุข
กายสบายใจ ปราศจากทุกข์โศก
โรคร้ายทั้งหลายทั้งปวง

นายสมนึก สายทอง
นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์



ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่
ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย
จงดลบันดาลให้ทุกท่านและครอบครัว
พบแต่ความสุขความเจริญ
ตลอดปีและตลอดไป

คณะผู้บริหาร
เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์



WWW.LAEMSINGHA.GO.TH
LAEMSINGPAKNAM@GMAIL.COM
039 499 555



กิจกรรม เนื่องในวันนวมินทรมหาราช 13 ตุลาคม 2566



13 ตุลาคม 2566

นายสมนึก สายทอง นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมคณะผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ ร่วมกิจกรรมสวดพระพุทธรูปและทำบุญตักบาตรถวายพระราชกุศล เนื่องในวันนวมินทรมหาราช 13 ตุลาคม 2566 และได้มีพิธีวางพวงมาลา เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระมหากษัตริย์ผู้ทรงเป็นที่รักยิ่งของปวงชนชาวไทย โดยมีนางสาวรัศมีนทร์ พุกษาทร นายอำเภอแหลมสิงห์ ได้เป็นประธานในพิธี ณ หอประชุมอำเภอแหลมสิงห์

เก็บขยะมูลฝอย บริเวณ ริมถนนเส้นชายหาดแหลมสิงห์



18 ตุลาคม 2566

นายสมนึก สายทอง นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมคณะผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเทศบาล ลงพื้นที่เก็บขยะมูลฝอย บริเวณ ริมถนนเส้นชายหาดแหลมสิงห์

พิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว



23 ตุลาคม 2566

นายสมนึก สายทอง นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมคณะผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเทศบาล ร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ ที่ว่าการอำเภอแหลมสิงห์

ประชุมคณะกรรมการพัฒนาเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์



24 ตุลาคม 2566

- งานวิเคราะห์นโยบายและแผน กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์
- จัดประชุมคณะกรรมการพัฒนาเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ เพื่อพิจารณาแผนการดำเนินงาน
- ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 และพิจารณาแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ. 2566 - 2570)
- เปลี่ยนแปลง ครั้งที่ 3/2566 ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ ชั้น 3



หน้ากากอนามัย ป้องกันการแพร่เชื้อได้นะ



สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่มีจุดกำเนิดอยู่ในประเทศจีน นับว่าเป็นปัญหาที่ต้องระมัดระวัง เพราะพบว่ามีจำนวนผู้ป่วยจากการติดเชื้อไวรัสที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นในทุกๆ วัน ดังนั้นการใส่หน้ากากอนามัยถือเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสและเป็นหนึ่งวิธีในการป้องกันตัวเองเบื้องต้น เพราะวงการแพทย์ยืนยันและแนะนำให้คนทั่วไปใช้หน้ากากอนามัยเมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโรค เพื่อลดความเสี่ยงที่จะติดเชื้อระหว่างคนสู่คนได้

หน้ากากอนามัย คือ หน้ากากที่ใช้เพื่อช่วยป้องกันระบบทางเดินหายใจจากมลพิษ สารพิษ และเชื้อโรค ในหลายกรณี แพทย์แนะนำให้ใช้หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากเป็นวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสจากคนสู่คนได้ หากวิธีใช้ที่ถูกต้องก็จะช่วยให้การป้องกันนั้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกจากนี้ เลือกใช้หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางระบบทางเดินหายใจอย่างถูกประเภท สิ่งที่จะช่วยให้ป้องกันความเสี่ยงและปลอดภัยจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่2019 คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์ ล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงและสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้สาธารณะที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ด้วยน้ำสะอาดและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล และไม่ใช่มีมาสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ ที่สำคัญใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น





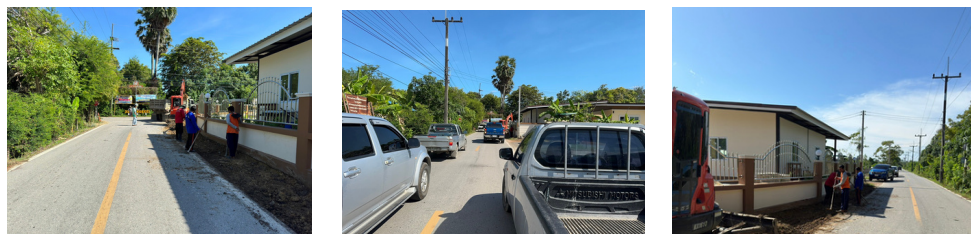
เก็บขยะริมถนนเส้นทางเข้าเกาะแมว- ศาลเจ้าก้งเกาะแมว
และถนนริมชายหาดตั้งแต่บ้านป่าแก้ว - ชวนชม รีสอร์ท



3 พฤศจิกายน 2566

นายสมนึก สายทอง นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมคณะผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเทศบาล ลงพื้นที่เก็บขยะริมถนนเส้นทางเข้าเกาะแมว- ศาลเจ้าก้งเกาะแมว และถนนริมชายหาดตั้งแต่บ้านป่าแก้ว - ชวนชม รีสอร์ท

ดำเนินการขยายไหล่ทางบริเวณ สามแยกปลายเนิน



15 พฤศจิกายน 2566

นายสมนึก สายทอง นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมพนักงานกองช่าง นำเครื่องจักร ดำเนินการขยายไหล่ทางบริเวณ สามแยกปลายเนิน เพื่อความสะดวกสบายและปลอดภัยของพี่น้องประชาชนที่สัญจรใช้เส้นทางนี้

กิจกรรม Big Cleaning Day เก็บขยะบริเวณ ถนนจากสะพานบางสระแก้ว ถึงโอเอซิส ซีเวิลด์



22 พฤศจิกายน 2566

นายสมนึก สายทอง นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมคณะผู้บริหาร ปลัดเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ และพนักงานเทศบาล ลงพื้นที่จัดกิจกรรม Big Cleaning Day เก็บขยะ บริเวณ ถนนจากสะพานบางสระแก้ว ถึงโอเอซิส ซีเวิลด์

10 คุณประโยชน์ของน้ำเปล่า



การดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ แต่น้ำเปล่ามีประโยชน์มากกว่าที่คิด ลองมาดูกันดีกว่าว่ามีอะไรบ้าง

1. ช่วยลดน้ำหนัก

การดื่มน้ำเปล่าช่วยกระตุ้นระบบการเผาผลาญพลังงานในร่างกายให้สูงขึ้น ทำให้ลดน้ำหนักได้ง่ายขึ้น การดื่มน้ำเปล่ายังช่วยลดความอยากอาหาร ทำให้ทานอาหารได้น้อยลง ช่วยให้อิ่มเร็วขึ้น

2. ช่วยเพิ่มเมตาบอลิซึม

การดื่มน้ำเปล่าในตอนเช้า ประมาณครึ่งลิตรจะช่วยเพิ่มระบบเมตาบอลิซึมในร่างกายได้มากถึง 24% จึงทำให้ร่างกายสามารถจัดไขมันได้เพิ่มขึ้น ทำให้ลดน้ำหนักได้เร็วขึ้นนั่นเอง

3. กระตุ้นสมอง

การดื่มน้ำเปล่าในตอนเช้าหลังจากตื่นนอนเป็นวิธีการปลุกร่างกายให้ตื่นทำให้ระบบต่างๆ เริ่มทำงาน ช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น การดื่มน้ำเปล่ามากๆ จะทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น เพราะสมองมีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณ 75 - 85 เปอร์เซ็นต์ การดื่มน้ำเปล่าจึงทำให้รู้สึกมีสมาธิมากขึ้น

4. ทำให้ทานอาหารได้น้อยลง

การดื่มน้ำเปล่าก่อนทานอาหารประมาณ 30 นาที จะทำให้ทานอาหารได้น้อยลงนอกจากนี้ยังช่วยลดความอยากทานขนมของหวาน การดื่มน้ำเปล่า จึงช่วยทำให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพมากขึ้น

5. กระตุ้นระบบการขับถ่าย

สำหรับผู้ที่มีปัญหาท้องผูกการดื่มน้ำเปล่าเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นระบบการขับถ่ายให้เป็นปกติ ลองเพิ่มปริมาณการดื่มให้มากขึ้นจะทำให้ขับถ่ายได้คล่องเพราะการดื่มน้ำเปล่าจะช่วยขับสารพิษและของเสียออกจากร่างกายทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่ป่วยง่าย

6. ลดความเสี่ยงต่อโรคร้าย

การดื่มน้ำในปริมาณที่พอเหมาะช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคร้าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเมเร็งลำไส้ และโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

7. ทำให้หัวใจทำงานดีขึ้น

การดื่มน้ำเปล่าเพียงแค่ 5 แก้วใน 1 วัน ก็ช่วยทำให้การทำงานของหัวใจมีประสิทธิภาพมากขึ้นแต่อย่างไรก็ตามอย่างน้อยควรดื่มน้ำให้ได้ 8 แก้วต่อวัน

8. เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว

การดื่มน้ำน้อยส่งผลเสียต่อผิวหนัง ทำให้ผิวหนังขาดความชุ่มชื้น ดูแห้งกร้าน การดื่มน้ำเปล่าจะทำให้ผิวสดใส ทำให้ผิวหนังมีสุขภาพดี

9. ประหยัดค่าเครื่องดื่ม

การดื่มน้ำเปล่านั้นมีประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายและมีราคาถูก เมื่อเทียบกับเครื่องดื่มชนิดอื่น ๆ จึงช่วยให้คุณประหยัดเงินในกระเป๋าได้มากขึ้น

10. ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย

หากรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ให้ลองเพิ่มการดื่มน้ำให้มากขึ้น เพราะสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียเกิดจากภาวะที่ร่างกายขาดน้ำ

โครงการอนุรักษ์ส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมจารีตประเพณี
และภูมิปัญญาท้องถิ่น ประเพณีลอยกระทง ประจำปี 2566
ณ บริเวณชายหาดแหลมสิงห์

ออฟฟิศซินโดรม โรคของคน Gen ใหม่ ดูแลอย่างไรไม่ให้เรื้อรัง

ออฟฟิศซินโดรม คือ

ชื่อเรียกของกลุ่มอาการทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ
ที่เกิดจากการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เวลา
อย่างเช่นพนักงานออฟฟิศ ฟรีแลนซ์ เป็นต้น



ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) โรคยอดฮิตของ
พนักงานออฟฟิศยุคใหม่ ที่มีพฤติกรรมนั่งติดเก้าอี้และโต๊ะ
ทำงานนานหลายชั่วโมง โดยไม่ได้ลุกเคลื่อนไหว หรือมีช่วงพัก
เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างวัน ทำให้เกิดกลุ่มอาการปวด
กล้ามเนื้อได้

สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม

- นั่งทำงานด้วยท่าทางไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน เช่น นั่งห่อไหล่ขณะพิมพ์คีย์บอร์ด
- นั่งก้มหรือจ้องจอคอมพิวเตอร์, ใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน
- ยืนหรือนั่งหลังค่อม คอยื่น ไหล่งุ้ม หรือนั่งไขว่ห้างเป็นประจำ
- สะพายกระเป๋า หรือยกของหนักเป็นเวลานาน

ตัวอย่างอาการของออฟฟิศซินโดรม

1. ปวด ตึง หรือเมื่อยล้ากล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น บริเวณต้นคอ บ่า ไหล่ หลัง สะบัก
2. อาจมีอาการปวดร้าวไปบริเวณใกล้เคียงร่วมด้วย
3. ปวดร้าวขึ้นศีรษะ ตาพร่ามัว หูอื้อ
4. อาการที่เกิดจากเส้นประสาทถูกกดทับ เช่น มือชา นิ้วชา แขนขา

เคล็ดลับการดูแล

1. ปรับสภาพแวดล้อม ปรับระดับจอคอมพิวเตอร์ เลือกใช้โต๊ะและเก้าอี้ทำงานให้เหมาะสมกับสรีระร่างกาย
2. ไม่ควรนั่งทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ควรพักอย่างน้อยทุก 30-60 นาที บริหารร่างกายเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อยึดเกร็ง
3. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
4. หากอาการเป็นเรื้อรัง หรือมีอาการปวดเพิ่มมากขึ้น แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู เพื่อเข้ารับการรักษา ประเมิน รักษา หรือทำกายภาพบำบัด รวมทั้งให้คำแนะนำเรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี



27 พฤศจิกายน 2566

เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนจังหวัดจันทบุรี จัดโครงการ
อนุรักษ์ส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมจารีตประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น ประเพณีลอยกระทง ประจำปี
2566 ณ บริเวณชายหาดแหลมสิงห์
กิจกรรมภายในงาน

- การจำหน่ายอาหารทะเล และอาหารพื้นบ้าน
- การแสดงวัฒนธรรม
- การแสดงมหรสพดนตรี
- การแสดงพลุ ไฟ แสงสี
- การประกวดกระทง
- การประกวดหุ่นน้อยลอยกระทง

และอื่นๆ อีกมากมาย โดยมีนายวิสุทธิ ประกอบความดี รองผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี เป็นประธานใน
พิธีเปิด และร่วมลอยกระทง ณ ชายหาดแหลมสิงห์



กิจกรรมเนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร



5 ธันวาคม 2566

นายสมนึก สายทอง นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ และพนักงานเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ ร่วมกิจกรรมเนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันพ่อแห่งชาติ และวันชาติ 5 ธันวาคม 2566 โดยมีนางสาวรัศมีนทร์ พุกษาทร นายอำเภอแหลมสิงห์ ได้เป็นประธานในพิธีเจริญพระพุทธมนต์และทำบุญตักบาตรถวายพระราชกุศล และพิธีวางพานพุ่มดอกไม้ถวายราชสักการะ ณ หอประชุมอำเภอแหลมสิงห์

ประชุมคณะกรรมการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์



7 ธันวาคม 2566

งานวิเคราะห์และนโยบายและแผน กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ จัดประชุมคณะกรรมการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ ครั้งที่ 1/2566 ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ (ชั้น 3)

รับประกาศนียบัตรเชิดชูเกียรติสำหรับหน่วยงานภาครัฐ
ที่มีผลการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566



7 ธันวาคม 2566

นายสมนึก สายทอง นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ เข้ารับประกาศนียบัตรเชิดชูเกียรติสำหรับหน่วยงานภาครัฐที่มีผลการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ได้รับคะแนน 98.15 คะแนน เป็นหน่วยงานที่มีผลคะแนนระดับ ผ่านดีเยี่ยม โดยมีนายวิสุทธิ ประกอบความดี รองผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี เป็นผู้มอบประกาศนียบัตร ณ ห้องประชุมตากสิน ชั้น 4 ศาลากลางจังหวัดจันทบุรี



ป้องกันไข้หวัดง่ายๆ
ด้วย 4 กลุ่มอาหารสร้าง
ภูมิคุ้มกันหวัด



1. อาหารป้องกันไข้หวัด - เนื้อสัตว์
ในกลุ่มอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เราควรเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณแร่ธาตุสังกะสี (Zinc, Zn) ที่มีส่วนช่วยในการลดระยะเวลาของอาการป่วยเป็นไข้หวัดได้ เช่น หอยนางรม, ไข่แดง, เนื้อแดง เนื้อหมู และเนื้อวัว และนอกจากนี้ เนื้อสัตว์เหล่านี้ ยังมีคุณสมบัติในการลดอาการป่วยข้างเคียงได้อีกด้วย



2. อาหารป้องกันไข้หวัด - ผักสีสด
ผักสีสด มีความสำคัญในการมีส่วนช่วยเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น แครอท, พริกหวาน, มะเขือเทศ ซึ่งเป็นผักที่มีวิตามินเอ และเบต้าแคโรทีน ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งควรรับประทานในรูปแบบของผักสดเท่านั้น ไม่ควรรับประทานในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ที่มีความเสี่ยงให้เกิดโรคมะเร็งปอดได้



3. อาหารป้องกันไข้หวัด - ผลไม้
ผลไม้ สามารถช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะผลไม้ประเภทที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม, ฝรั่ง, กีวี่ และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ซึ่งควรเลือกรับประทานเป็นผลไม้สดมากกว่าการรับประทานในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งไม่ควรบริโภคเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน และดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อย 2 ลิตร เพื่อป้องกันการเกิดนิ่ว



4. อาหารป้องกันไข้หวัด - กระเทียม
มาถึงคิวของพระเอกของเรา อย่างกระเทียมสด ตัวช่วยชั้นดีในการป้องกันไข้หวัด ด้วยกระเทียมสด มีสารอะลิซิน (Allicin) ที่มีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย แต่สามารถถูกทำลายได้ด้วยความร้อน โดยแนะนำให้รับประทานโดยสับเป็นชิ้นเล็กหรือรับประทานการเทียมสดสด 2-4 กลีบต่อวัน จะมีส่วนช่วยในการป้องกันไข้หวัดได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมเดิน & วิ่ง กินลม ชมวิวแหลมสิงห์ FUNRUN ครั้งที่ 3



17 ธันวาคม 2566

เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ ร่วมกับชมรมผู้สูงอายุตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดจันทบุรี สาธารณสุขอำเภอแหลมสิงห์ โรงพยาบาลแหลมสิงห์ ตำรวจภูธรแหลมสิงห์ ภูภัยสว่างกตัญญู จุดแหลมสิงห์ อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐานตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ ตลาดป่าปวย บริษัท อิน เทคค์ พิค จำกัด จัดกิจกรรมเดิน & วิ่ง กินลม ชมวิวแหลมสิงห์ FUNRUN ครั้งที่ 3 โดยมีนายวิสุทธิ ประกอบความดี รองผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี เป็นประธานเปิดโครงการ ณ บริเวณสวนร่มเกล้า ชายหาดแหลมสิงห์

อบรมคณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้งและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยประจำที่เลือกตั้ง



17 ธันวาคม 2566

ศูนย์ประสานงานการเลือกตั้งประจำเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ จัดอบรมคณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้งและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยประจำที่เลือกตั้ง ในการเลือกตั้งสมาชิกสภาเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ เขตเลือกตั้งที่ 2 แทนตำแหน่งที่ว่าง ณ หอประชุมอำเภอแหลมสิงห์

ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากเทศบาลตำบลดอนหัวฬ่อ จังหวัดชลบุรี และชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.)



22 ธันวาคม 2566

นายสมนึก สายทอง นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมคณะผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเทศบาล และชมรมผู้สูงอายุตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ ร่วมต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากเทศบาลตำบลดอนหัวฬ่อ จังหวัดชลบุรี และชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) เรื่อง เกี่ยวกับการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุและการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ณ อาคารเอนกประสงค์เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์

สาระน่ารู้

เลือกแปรงสีฟันดี ฟันสะอาด เหงือกแข็งแรง



สุขภาพฟันดีส่วนหนึ่งมาจากการเลือกแปรงที่ดี อยากรมีฟันสะอาด เหงือกแข็งแรง ต้องรู้วิธีดูแลรักษาแปรงสีฟัน ช่วยลดปัญหาโรคในช่องปากที่สัมพันธ์กับโรคทางระบบ

การเลือกแปรงสีฟัน

- ขนแปรงนุ่ม
- ปลายขนแปรงไม่มีความคม
- ด้ามแปรงจับถนัดมือ
- ขนาดหัวแปรงพอเหมาะกับปาก

การดูแลเก็บรักษาแปรงสีฟัน

1. เมื่อแปรงฟันเสร็จ ล้างแปรงให้สะอาดสะบัดแปรงให้น้ำออกให้หมด
2. เก็บแปรงในที่ที่แห้งอากาศถ่ายเทได้ดี โดยวางแปรงในแนวตั้ง หากวางแปรงลงน้ำจะสะสมที่หัวแปรงทำให้แปรงเหม็น
3. แปรงสีฟันที่ใช้ทุกวัน ไม่จำเป็นต้องใส่หัวแปรงในกล่องเก็บ เพราะจะทำให้แปรงเหม็นและสะสมเชื้อโรคได้
4. ไม่ควรเก็บแปรงรวมกันไว้ที่เดียวกัน เพราะหากใครไม่สบาย เชื้อโรคที่ติดอยู่ที่แปรงสีฟันจะแพร่กระจายติดต่อกันได้

อายุการใช้งานของแปรงสีฟัน

ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อขนแปรงบาน เพราะประสิทธิภาพในการทำความสะอาดฟันจะลดลง และอาจทำอันตรายต่อเหงือกในขณะที่แปรงฟันได้ โดยทั่วไปไม่ควรใช้แปรงสีฟันอันหนึ่งนานเกิน 3 เดือน



ส่งมอบหีบบัตรเลือกตั้ง วัสดุอุปกรณ์ประจำคูหาเลือกตั้ง ให้คณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้ง

การดูแล และป้องกันตนเอง ให้ปลอดภัย จาก PM2.5



PM2.5 คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน หรือเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผม มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ลอยอยู่ในอากาศได้นาน อาจมีสารพิษเกาะมาด้วย ทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น

สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM2.5 คือ แหล่งกำเนิด 3 อย่าง ได้แก่

1. แหล่งกำเนิดโดยตรง ได้แก่ การเผาในที่โล่ง การจราจรและขนส่ง โรงงานไฟฟ้า โรงงานอุตสาหกรรม การเผาเชื้อเพลิง
2. แหล่งกำเนิดทางอ้อม ได้แก่ ฝุ่นทุติยภูมิ เกิดจากก๊าซไนโตรเจนออกไซด์และก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์รวมตัวกับสารประกอบแอมโมเนีย แอมโมเนียมไนเตรด แอมโมเนียมซัลเฟต
3. มลพิษข้ามพรมแดนที่พัดมาจากประเทศเพื่อนบ้าน

การดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัย
จาก PM2.5

1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่างๆ
2. สังเกตอาการ หากมีอาการไอ แน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หรืออาการอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที
3. ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM2.5 เช่น จุดธูป เผากระดาษเงินกระดาษทอง ปิ้งย่าง เผาไม้ เผาขยะ เป็นต้น
4. เมื่อค่า PM2.5 อยู่ในระดับสีส้มหรือสีแดง ให้งดทำกิจกรรมนอกบ้าน หากมีความจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ควรสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น



23 ธันวาคม 66

นายพันธ์ศักดิ์ อนุตรชัยศิริ ผู้อำนวยการการเลือกตั้งประจำเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ ได้จัดส่งมอบหีบบัตรเลือกตั้ง วัสดุอุปกรณ์ประจำคูหาเลือกตั้ง ให้คณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้ง ทั้ง 9 หน่วยเลือกตั้ง เพื่อเตรียมการจัดการเลือกตั้งก่อนวันเลือกตั้งล่วงหน้า ในการเลือกตั้งสมาชิกสภาเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ เขตเลือกตั้งที่ 2 (แทนตำแหน่งที่ว่าง) ณ อาคารอเนกประสงค์เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์

ลงพื้นที่ตรวจสอบความเรียบร้อยการลงคะแนนเลือกตั้ง สมาชิกสภาเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ในเขตเลือกตั้งที่ 2 แทนตำแหน่งที่ว่าง



24 ธันวาคม 2566

นายพันธ์ศักดิ์ อนุตรชัยศิริ ผู้อำนวยการการเลือกตั้งประจำเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมคณะกรรมการการเลือกตั้งประจำจังหวัดจันทบุรี ลงพื้นที่ตรวจสอบความเรียบร้อยการลงคะแนนเลือกตั้ง สมาชิกสภาเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ ในเขตเลือกตั้งที่ 2 แทนตำแหน่งที่ว่าง ทั้ง 9 หน่วยเลือกตั้ง เพื่อให้กำลังใจเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน สำหรับบรรยากาศหน่วยเลือกตั้งมีประชาชนทยอยเดินทางออกมาใช้สิทธิกันในทุกหน่วยเลือกตั้ง เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

ประชุมประชาคมท้องถิ่น (ระดับตำบล)



• • • 26 ธันวาคม 2566

- • • งานวิเคราะห์นโยบายและแผน กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ จัดการประชุมประชาคมท้องถิ่น (ระดับตำบล) เพื่อพิจารณาร่างแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.2566 - 2570) เพิ่มเติม ครั้งที่ 4/2566 และรับฟังปัญหาและความต้องการของประชาชน ณ อาคารอเนกประสงค์เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์

ประชุมสภาเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์
สมัยสามัญ สมัยที่ 4 ครั้งที่ 1 ประจำปี 2566



27 ธันวาคม 2566

งานกิจการสภา สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ ประชุมสภาเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ สมัยสามัญ สมัยที่ 4 ครั้งที่ 1 ประจำปี 2566 ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์

ประชุมพนักงานจ้างเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์



28 ธันวาคม 2566

นายสมนึก สายทอง นายกเทศมนตรีตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมคณะผู้บริหาร ร่วมประชุมกับหัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเทศบาล ลูกจ้าง และพนักงานจ้างเทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ พร้อมกล่าวอวยพรส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่แก่พนักงานเทศบาลฯ ณ อาคารเอนกประสงค์เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์

สาระน่ารู้

4 เคล็ดลับ เตรียมตัว
เข้าสู่สู่วัย
อย่างมีคุณภาพ



เมื่อก้าวเข้าวัยสูงอายุ จะมีความอ่อนไหวทางจิตใจมากกว่าเดิม ต้องการการเอาใจใส่จากคนรอบข้าง และไม่รู้ว่าอายุเท่าไร คนเราต่างต้องการ สังคมที่จะไม่ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวลำพังเพราะฉะนั้นต้องมีเพื่อน ต้องมีกิจกรรมทางสังคมที่ยืดหยุ่นให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ความจำดี ความสัมพันธ์ของผู้คนรอบข้างดี

หลักเตรียมตัว 4 ประการ

1) มีสุขภาพดี

- กาย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
- จิต ไม่มีอาการวิตกกังวล
- ปัญญา รู้ว่าควร หรือไม่ควร
- สังคม คุยกับคนรอบข้าง

2) มีการทำงานดี

- เพื่อตนเอง มีรายได้
- เพื่อสังคม ช่วยเหลือสังคม
- เพื่อผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูล
- เพื่อสิ่งแวดล้อม ดูแลรักษา

3) มีความมั่นคงดี

- ทางการเงิน มีจากการทำงานเพื่อตนเอง และมีรายได้สะสม

- ทางครอบครัว มีความรู้ สอนลูกหลานในสิ่งที่ดีงาม

4) มีสิ่งแวดล้อมที่ดี

- ที่พักอาศัย ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว
ในตำบลปากน้ำแหลมสิงห์



ชายหาดแหลมสิงห์



คุกกี้ไก่



ตึกแดง



โอเอซิส ซี เวิลด์