



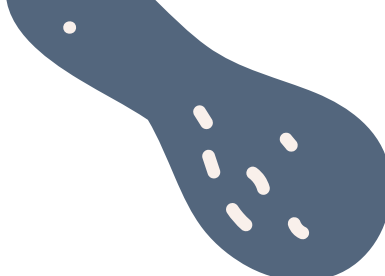
วารสารเทศบาลตำบลน้ำน้อย

ฉบับที่ 8 ประจำเดือนสิงหาคม 2568



จัดทำโดย

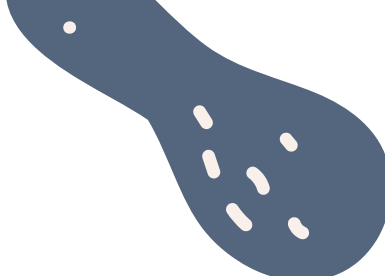
งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ



คำขวัญตำบลน้ำน้อย

“ น้ำน้อยน่าอยู่
ภูเขาถิ่นกลาง
ขนานข้างสองถนน
ผู้คนมีศักดิ์ศรี „
มากมีวัฒนธรรม





วิสัยทัศน์เทศบาลตำบลน้ำน้อย

“

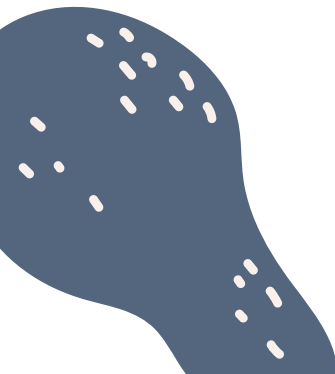
ตำบลน่าอยู่

ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การศึกษามีมาตรฐาน

”

มีโครงสร้างพื้นฐานที่เพียงพอ





กิจกรรม ของเทศบาล



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน่าน้อย



วันศุกร์ที่ 8 สิงหาคม 2568 กองการศึกษา เทศบาลตำบลน่าน้อย ดำเนินการจัดกิจกรรม โครงการวัด ประชา รัฐ สร้างสุข เพื่อเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง (12 สิงหาคม 2568)

(กิจกรรมที่ 1 ภาคเช้า) เวลา 09.30 น กิจกรรม "รวมพลังสร้างสัปปายะสู่วัดด้วยวิถี 5ส" (Big Cleaning Day) ณ วัดศิระชะเคีรี หมู่ที่ 4 ตำบลน่าน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (กิจกรรมที่ 2 ภาคบ่าย) เวลา 13.30 น. พิธีเจริญพระพุทธมนต์ เจริญจิตตภาวนา (ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์) ณ ห้องประชุม สำนักงานเทศบาลตำบลน่าน้อย หมู่ที่ 7 ตำบลน่าน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน่าน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน่าน้อย 🎵 namnoi999 📺 ทต.น่าน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 9 สิงหาคม 2568 สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลน้ำน้อย ดำเนินการจัดโครงการคุณธรรม จริยธรรมและการทำงานร่วมกันในองค์กร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรของเทศบาลตำบลน้ำน้อยมีคุณธรรม จริยธรรมและสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้สามารถปฏิบัติงานตามภารกิจของหน่วยงานได้อย่างเกิดผลสัมฤทธิ์ โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล พนักงานครูเทศบาลลูกจ้างประจำ พนักงานจ้างตามภารกิจและพนักงานจ้างทั่วไป ณ โรงแรมพี พี แกรนด์ ทาวเวอร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

074-583030-1



www.namnoi.go.th



เทศบาลตำบลน้ำน้อย



namnoi999



เทศบาลน้ำน้อย CHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย

วันอังคารที่ 12 สิงหาคม 2568 เวลา 06.30 น.

เทศบาลตำบลน้ำน้อย ร่วมกิจกรรมทำบุญตักบาตรพระสงฆ์
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ
12 สิงหาคม 2568 ณ วัดมณีตมังคลาราม (วัดหาดใหญ่ใน)



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน้ำน้อย 📺 namnoi999 📺 ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 13 สิงหาคม 2568 เวลา 10.00 น. นายโชค กิจฉาโน
นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย พร้อมด้วย ส.ต.อ.ทวิ จันทรอัน
ปลัดเทศบาล และนางสมใจ ลิ้มตระกูล หัวหน้าสำนักปลัด
เทศบาล ลงพื้นที่มอบวัสดุและครุภัณฑ์ให้แก่วิสาหกิจชุมชน
กลุ่มเกษตรกรเลี้ยงผึ้งโพรงและชันโรง ณ วิสาหกิจชุมชน
กลุ่มเกษตรกรผู้เลี้ยงผึ้งโพรงและชันโรง หมู่ที่ 8 ตำบลน้ำน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน้ำน้อย 📺 namnoi999 📺 ทด.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 18 สิงหาคม 2568 เวลา 09.00 น. นายโชค กิจจาโณ นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย มอบหมายให้ นางสาววิภา ทองรัตน รองปลัดเทศบาล เป็นประธานกล่าวเปิด โครงการส่งเสริมสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุอนามัยชาวจีนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสารพิษรอบตัวที่มีผลต่อสุขภาพ และเพื่อให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุอนามัยชาวจีนสามารถดูแลสุขภาพของตนเองโดยใช้สมุนไพรในชุมชนได้ ณ ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุอนามัยชาวจีน หมู่ที่ 7 ต.น้ำน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน้ำน้อย 🎵 namnoi999 📺 ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 20 สิงหาคม 2568 เวลา 13.00 น. ด้วยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าจีน ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพช่องปากและสุขภาพอนามัย (กำจัดเหา) เด็กวัยเรียน ประจำปีงบประมาณ 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการแปรงฟันด้วยเม็ดย้อมฟันกลุ่มเด็กวัยเรียน และเพื่อให้กลุ่มเด็กวัยเรียน มีความรู้ในการดูแลความสะอาด (การกำจัดเหา) และได้รับเกียรติจาก นายโชค กิจฉาโณ นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการดังกล่าว ณ ห้องประชุมโรงเรียนวัดท่านางหอม



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย



074-583030-1



www.namnnoi.go.th



เทศบาลตำบลน้ำน้อย



[namnoi999](https://www.youtube.com/channel/UC...)



ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 21 สิงหาคม 2568 เวลา 13.30 น. กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลน้ำน้อย นำโดย นายสุทธิพงษ์ สุขขัง ผู้อำนวยการกอง
สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม พร้อมด้วยพนักงาน และเจ้าหน้าที่ จัดประชุม
การจัดทำแผนสุขภาพชุมชนตำบลน้ำน้อย ประจำปีงบประมาณ 2569
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลน้ำน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน้ำน้อย 📺 namnoi999 📺 ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 25 สิงหาคม 2568 นายโชค กิจฉาโณ นายกเทศมนตริตำบลน้ำน้อย เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการรณรงค์ขับขี่ปลอดภัย สวมหมวกนิรภัย 100% ประจำปีงบประมาณ 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในการสวมหมวกนิรภัย 100 % ของเด็กปฐมวัย ครู และผู้ประกอบการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก รวมถึงความเข้าใจถึงประโยชน์ของการสวมหมวกนิรภัยในการขับขี่ยานพาหนะให้มีความปลอดภัยบนท้องถนน ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่านางหอม



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน้ำน้อย 🎵 namnoi999 📺 ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย

วันที่ 25 สิงหาคม 2568 นายโชค กิจฉาโน นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยด้วยจักรยานขาไถ (ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่านางหอม) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้านสังคม และสติปัญญาให้เหมาะสมกับช่วงวัย ตามเกณฑ์การเฝ้าระวัง และส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่านางหอม



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน้ำน้อย 🎵 namnoi999 📺 ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย

วันที่ 26 สิงหาคม 2568 นายโชค กิจฉาโณ นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย มอบหมายให้ นางสาววิณา ทองรัตน์ รองปลัดเทศบาล เป็นประธานกล่าวเปิด โครงการร้านชำปลอดภัยใส่ใจสุขภาพผู้บริโภค โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ประกอบการร้านชำรู้จักหลักสุขาภิบาลอาหารและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ผู้ประกอบการร้านชำในพื้นที่มีความรู้และทักษะในการเลือกซื้อสินค้าที่มีคุณภาพ และเพื่อยกระดับร้านชำในหมู่บ้านเป็นร้านชำคุณภาพ ณ ห้องประชุม รพ.สต.บ้านท่าจีน



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

074-583030-1 www.namnoi.go.th เทศบาลตำบลน้ำน้อย namnoi999 ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 26 สิงหาคม 2568 นายโชค กิจจาโณ นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย เป็นประธาน กล่าวเปิดโครงการรณรงค์ขับขี่ปลอดภัย สวมหมวกนิรภัย 100% ประจำปีงบประมาณ 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในการสวมหมวกนิรภัย 100 % ของเด็กปฐมวัย ครู และผู้ปกครองในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก รวมถึงความเข้าใจถึงประโยชน์ของการสวมหมวกนิรภัยในการขับขี่ยานพาหนะให้มีความปลอดภัยบนท้องถนน ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกหาร



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน้ำน้อย 🎵 namnoi999 📺 ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 26 สิงหาคม 2568 นายโชค กิจฉาโณ นายกเทศมนตรีน่าน้อย เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยด้วยจักรยานขาไถ (ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกหาร) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้านสังคม และสติปัญญาให้เหมาะสมกับช่วงวัย ตามเกณฑ์การเฝ้าระวัง และส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกหาร



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน้ำน้อย 🎵 namnoi999 📺 ทด.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 27 สิงหาคม 2568 นายสุธันธ์ มະยะกุล รองนายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการรณรงค์ขับขี่ปลอดภัย สวมหมวกนิรภัย 100% ประจำปีงบประมาณ 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในการสวมหมวกนิรภัย 100 % ของเด็กปฐมวัย ครู และผู้ประกอบการในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก รวมถึงความเข้าใจถึงประโยชน์ของการสวมหมวกนิรภัยในการขับขี่ยานพาหนะให้มีความปลอดภัยบนท้องถนน ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน้ำน้อย 🎵 namnoi999 📺 ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 27 สิงหาคม 2568 นายสุธันธ์ มະยะกุล รองนายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย เป็นประธาน กล่าวเปิดโครงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยด้วยจักรยานขาไถ (ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำน้อย) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้านสังคม และสติปัญญาให้เหมาะสมกับช่วงวัย ตามเกณฑ์การเฝ้าระวัง และส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน้ำน้อย 📺 namnoi999 📺 ทด.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน่าน้อย

วันที่ 28 สิงหาคม 2568 นายวสุธันธ์ มะยะกุล รองนายกเทศมนตรีตำบลน่าน้อย เป็นประธาน กล่าวเปิดโครงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยด้วยจักรยานขาไถ (ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านบนเขา) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้านสังคม และ สติปัญญาให้เหมาะสมกับช่วงวัย ตามเกณฑ์การเฝ้าระวัง และส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านบนเขา



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน่าน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน่าน้อย 🎵 namnoi999 📺 ทต.น่าน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 28 สิงหาคม 2568 นายสุธันธ์ มะยะกุล รองนายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการรณรงค์ขับขี่ปลอดภัย สวมหมวกนิรภัย 100% ประจำปีงบประมาณ 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในการสวมหมวกนิรภัย 100 % ของเด็กปฐมวัย ครู และผู้ปกครองในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก รวมถึงความเข้าใจถึงประโยชน์ของการสวมหมวกนิรภัยในการขับขี่ยานพาหนะให้มีความปลอดภัยบนท้องถนน ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านบนเขา



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 28 สิงหาคม 2568 นายโชค กิจฉาโณ นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย เป็นประธานกล่าวเปิด โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริ ประจำปี 2568 (กิจกรรมการถ่ายทอดเทคโนโลยีการใช้ประโยชน์จากสมุนไพร การทำสเปรย์สมุนไพร/ลูกประคบจิ๋วสมุนไพร) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสนองพระราชดำริ พระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช ,เพื่อส่งเสริมการนำสมุนไพรมาใช้รักษาโรค ,เพื่อสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พืชสมุนไพรในพื้นที่ ,เพื่อเป็นการถ่ายทอดเทคโนโลยีการใช้ประโยชน์จากสมุนไพร และเพื่อเป็นการต่อยอดในโรงงานอนุรักษ์และใช้ประโยชน์ทรัพยากรท้องถิ่น ได้อย่างยั่งยืน ณ ศาลา 5 ธันวาคม หมู่ที่ 4



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📘 เทศบาลตำบลน้ำน้อย 📞 namnoi999 📺 ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน่าน้อย

วันพฤหัสบดี ที่ 29 สิงหาคม 2568 เวลา 09.00 น. เทศบาลตำบลน่าน้อย
กำหนดให้มีการประชุมสภาเทศบาลตำบลน่าน้อย สมัยประชุมสามัญ สมัยที่สาม
ครั้งที่ 2 ประจำปี พ.ศ.2568 โดยมี นายนายสมชาย จันทนา ประธานสภาเทศบาล
กล่าวเปิดการประชุมสภาเทศบาลตำบลน่าน้อย ณ ห้องประชุมสภาเทศบาล
ตำบลน่าน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน่าน้อย

074-583030-1 www.namnoi.go.th เทศบาลตำบลน่าน้อย namnoi999 ทต.น่าน้อย CHANNEL

จดหมายข่าว



เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 25 - 29 สิงหาคม 2568 กองคลังเทศบาลตำบลน้ำน้อย
งานจัดเก็บรายได้ ออกให้บริการจัดเก็บภาษีที่ดินและสิ่งปลูก
สร้างและ ค่าธรรมเนียมขนเก็บขยะมูลฝอยนอกสถานที่ ครั้งที่
2 ประจำปีงบประมาณ 2568 ทั้ง 10 หมู่บ้าน



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th f เทศบาลตำบลน้ำน้อย 📺 namnoi999 📺 ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย

นายสมยศ พลายด้วง สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร เขต 3 จังหวัดสงขลา

รองเลขาธิการพรรคประชาธิปัตย์ เป็นประธานกล่าวเปิดการแข่งขันกีฬาเทศบาลตำบลน้ำน้อยเชื่อมความสัมพันธ์ ประจำปี 2568 “การแข่งขันกีฬาถือเป็นยาวิเศษชนิดหนึ่ง เพราะการเล่นกีฬาจะแฝงไปด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลดีต่อร่างกาย ขอให้การแข่งขันกีฬาเทศบาลตำบลน้ำน้อยเชื่อมความสัมพันธ์ สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ และขอให้นักกีฬาทุกท่านแข่งขันกันด้วยน้ำใจนักกีฬา” ณ สนามกีฬาโรงเรียนชุมชนบ้านน้ำน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย



บ่อรถประเภทอัพพรี

ดูแลดวงตาก่อนพัง เพราะฝุ่น PM 2.5

หนึ่งในอวัยวะที่ได้รับผลกระทบจากการที่ฝุ่น PM 2.5 มีค่าเกินมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง คือ ดวงตา ซึ่งมีการสัมผัสฝุ่นโดยตรง ดังนั้นการดูแลดวงตา จึงสำคัญมาก หากเกิดความผิดปกติรุนแรง อาจต้องรีบพบแพทย์โดยเร็ว



ตามีอาการจากฝุ่น PM 2.5

- ตาแห้ง
- ขี้ตามาก
- ระคายเคืองตา
- ตาสู้แสงไม่ได้
- ตาแดง
- ตามัวลง



อาการตาแห้งอาจไม่ได้เป็นทันที แต่จะพบหลังสัมผัสฝุ่น PM 2.5 มารยะเวลาหนึ่ง เว้นแต่เป็นผู้ป่วยตาแห้ง คือน้ำตาไหลก่อน ยิ่งผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์อาการจะมาเร็วและรุนแรงกว่า

โรคตาจากฝุ่น PM 2.5

โรคเยื่อบุตาขาวอักเสบ

อาการ : ตาขาวมีสีแดง ระคายเคือง แสบตา น้ำตาไหล เปลือกตาบวม



โรคภูมิแพ้ตา

อาการ : คันตา ไม่สบายตา แสบตา ตาเยิ้ม ตาฉ่ำ



โรคกระจกตาอักเสบ

อาการ : ปวดตา ขี้ตาสีเขียวและมีมาก ร้ายแรงถึงขั้นสูญเสียการมองเห็น



วิธีดูแลดวงตาจากฝุ่น PM 2.5

- เลี่ยงการเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีฝุ่น
- ห้ามขยี้ตา เพราะทำให้กระจกตาอักเสบหรือเป็นแผลได้
- สวมแว่นตาป้องกันฝุ่น แนะนำแว่นกันลมรอบกว้าง โอบล้อมใบหน้า
- ใช้น้ำเกลือหรือน้ำต้มสุกล้างตาวันละครั้งหรือหลังสัมผัสฝุ่นทันที
- หากตาแห้งหรือใส่คอนแทคเลนส์ควรหยอดน้ำตาเทียมเพิ่มความชุ่มชื้น
- หากเคืองตามาก ขี้ตามาก ปวดตา แสบตามาก สู้แสงไม่ไหว เปลือกตาบวมแดง พบจักษุแพทย์ทันที



ผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ควรเลือกคอนแทคเลนส์แบบรายวันและเลี่ยงการใส่คอนแทคเลนส์ในช่วงที่ฝุ่น PM 2.5 ค่าเกินมาตรฐาน เพราะอาจเพิ่มการระคายเคือง เสี่ยงติดเชื้อที่ดวงตาได้ ควรสวมแว่นตาแทน

เล่นปลอดภัย "ฉลาดช่วยได้"



ต้องระบุชื่อแนะนำในการใช้

- การเล่นต้องใส่อุปกรณ์เสริมความปลอดภัยทุกครั้ง (หมวกนิรภัย สนับข้อมือ สนับศอก สนับเข่า ฯลฯ)
- ผู้เริ่มฝึกหัดใช้ต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด
- ต้องเล่นในพื้นที่ที่เหมาะสมกับการเล่นโดยเฉพาะ
- ไม่เหมาะสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 4 ปี

ระบุคำเตือน

"ถ้าไม่ใส่อุปกรณ์เสริมความปลอดภัย อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต"

ข้อความที่เป็น "คำเตือน" ต้องใช้ตัวอักษรสีแดง
ขนาดไม่ต่ำกว่า 3 มิลลิเมตร และติดไว้ที่ตัวสินค้า



ดูประกาศฯ ฉบับเต็มที่นี่

บทลงโทษ กรณีไม่จัดทำฉลากหรือจัดทำฉลากไม่ถูกต้อง
ผู้ขาย มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท

หรือทั้งจำทั้งปรับ

ผู้ผลิต ผู้นำเข้า มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 200,000 บาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ



www.ocpb.go.th

ฝ่ายเผยแพร่วิชาการและพัฒนาเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค กระทรวงยุติธรรม สำนักงานพัฒนาเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค

รถจักรยานยนต์ใช้แล้ว
รถจักรยานยนต์ไฟฟ้าใช้แล้ว
และรถจักรยานไฟฟ้าใช้แล้ว
เป็นสินค้าที่ควบคุมฉลาก เริ่มใช้ 19 สิงหาคม 2568



ประกาศคณะกรรมการว่าด้วยฉลาก

เรื่อง ให้รถจักรยานยนต์ใช้แล้ว รถจักรยานยนต์ไฟฟ้าใช้แล้ว
และรถจักรยานไฟฟ้าใช้แล้ว เป็นสินค้าที่ควบคุมฉลาก

มีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม 2568



สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค



ประกาศฉบับเต็มที่นี่



www.ocpb.go.th

ฝ่ายเผยแพร่วิชาการและพัฒนาเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค



ฉลากเครื่องเล่นชนิดที่มีล้อเลื่อน

เครื่องเล่นชนิดที่มีล้อเลื่อนหรือที่นิยมเรียกกันว่า รองเท้าสเก็ตชนิดมีล้อ โรลเลอร์สเก็ต โรลเลอร์เบลต สเก็ตบอร์ด และรถสเก็ตเตอร์ขนาดเล็ก อุปกรณ์เหล่านี้เป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่น เป็นเครื่องเล่นที่ทำให้เคลื่อนไหวได้เร็วจากการสั่นไถล อาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการทรงตัวเพื่อป้องกันการล้ม เมื่อล้มจึงทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรง ที่พบได้บ่อยคือการบาดเจ็บที่กระดูกข้อมือ แขน ขา เข่า และศีรษะ บางกรณีประสบอันตรายถึงแก่ชีวิต ซึ่งปัจจุบันมีการนำเครื่องเล่นชนิดที่มีล้อเลื่อนมาจำหน่ายอย่างแพร่หลาย

เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับความปลอดภัยจากการใช้เครื่องเล่นชนิดที่มีล้อเลื่อน สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค จึงกำหนดให้สินค้าเครื่องเล่นชนิดที่มีล้อเลื่อนเป็นสินค้าที่ควบคุมฉลาก อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๐ และมาตรา ๓๑ แห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. ๒๕๒๒ ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติม โดยพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๑ อันเป็นพระราชบัญญัติที่มีบทบัญญัติบางประการเกี่ยวกับการจำกัดสิทธิและเสรีภาพของบุคคล คณะกรรมการว่าด้วยฉลากจึงออกประกาศให้เครื่องเล่นชนิดที่มีล้อเลื่อนเป็นสินค้าที่ควบคุมฉลากให้ระบุข้อแนะนำในการใช้ดังต่อไปนี้

- ไม่เหมาะสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า ๔ ปี
- การเล่นต้องใส่อุปกรณ์เสริมความปลอดภัยทุกครั้ง ประกอบด้วย หมวกนิรภัย สนับข้อมือ สนับศอก สนับเข่า
- ผู้เริ่มฝึกหัดใช้ต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด
- ต้องเล่นในพื้นที่ที่เหมาะสมกับการเล่นโดยเฉพาะ

คำเตือน ต้องระบุว่า “ถ้าไม่ใส่อุปกรณ์เสริมความปลอดภัย อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต” ข้อความที่เป็น “คำเตือน” ต้องใช้ตัวอักษรสีแดงขนาดไม่ต่ำกว่า ๓ มิลลิเมตร และติดไว้ที่ตัวสินค้า

ผู้ประกอบการหากไม่จัดทำฉลาก ผู้ขาย มีโทษจำคุกไม่เกิน ๖ เดือน หรือปรับไม่เกิน ๕๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ผู้ผลิตเพื่อขาย ผู้ส่งหรือนำเข้ามาเพื่อขาย มีโทษจำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ สามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.ocpb.go.th



ประกาศฉบับเต็ม





ถังก๊าซหุงต้มต้องได้มาตรฐาน มีหลักฐานการรับเงิน

ก๊าซหุงต้มถือเป็นพลังงานหลักในการทำอาหารของครัวไทยส่วนใหญ่ แม้ในปัจจุบันจะมีเตาที่ใช้พลังงานอื่นมาให้เลือกใช้ แต่ก๊าซหุงต้มก็ยังเป็นทางเลือกอันดับแรกๆ ที่ประชาชนเลือกใช้เพราะมีราคาค่อนข้างต่ำกว่าพลังงานชนิดอื่น เมื่อประชาชนสั่งก๊าซหุงต้มมาใช้ในครัวเรือนหรือในร้านค้า ภาชนะที่บรรจุก๊าซนี้จะเป็นถังที่มีหลายขนาด ซึ่งผู้ประกอบการจะมีการเรียกเก็บเงินประกันค่าถังก๊าซจากลูกค้า และส่วนใหญ่ผู้ประกอบการจะได้ออกหลักฐานการรับเงินค่ามัดจำถังก๊าซให้ลูกค้า อีกทั้งสภาพถังก๊าซบางถังดูชำรุด มีการนำถังเก่ามาวนใช้งาน ถังเก่าหมดอายุ มีสภาพบุบขึ้นสนิม และมีการนำไปหาสีใหม่เพื่อปกปิดสภาพความเสื่อมโทรม โดยไม่ได้รับอนุญาตจากกรมธุรกิจพลังงาน ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายอีกทั้งยังเป็นการเอาเปรียบผู้บริโภค



ประกาศคณะกรรมการว่าด้วยสัญญา เรื่อง ให้ธุรกิจขายก๊าซหุงต้มที่เรียกเงินประกันถังก๊าซหุงต้มเป็นธุรกิจที่ควบคุมรายการในหลักฐานการรับเงิน พ.ศ. ๒๕๔๒ ดังนั้น ผู้บริโภคควรเลือกซื้อถังก๊าซหุงต้มจากร้านค้าที่มีความน่าเชื่อถือ และเป็นผู้แทนจำหน่ายอย่างเป็นทางการ ถังก๊าซมีลักษณะเครื่องหมายของผู้ผลิต มีตราสัญลักษณ์ เครื่องหมายรับรองมาตรฐานอุตสาหกรรม (มอก.) ที่เห็นได้ชัดเจน มีการปิดผนึกบนวาล์วถังก๊าซ ระบุ วัน เดือน ปี การทดสอบถังครั้งสุดท้ายซึ่งไม่ควรเกิน ๕ ปี รวมถึงมีข้อความว่า “อันตราย ห้ามกลิ้ง ห้ามกระแทก” เขียนไว้ที่ตัวถัง ระบุน้ำหนักถังอย่างชัดเจน ถังก๊าซควรอยู่สภาพสมบูรณ์ไม่บุบ ไม่บวม ไม่เป็นสนิมผุกร่อน และผู้ประกอบการมีหน้าที่ออกหลักฐานการรับเงินที่มีข้อความภาษาไทยที่สามารถเห็นและอ่านได้ชัดเจน มีขนาดของตัวอักษรไม่เล็กกว่าสองมิลลิเมตร ต้องใช้ข้อความที่มีสาระสำคัญคือ ชื่อ ที่อยู่ของผู้ประกอบธุรกิจ และวัน เดือน ปีที่รับเงินประกันถัง รายละเอียดอื่นๆ ประกาศตาม QR CODE ด้านล่าง

ทั้งนี้ หากพบผู้ประกอบการไม่ออกหลักฐานการรับเงิน ไม่รับคืนถังก๊าซหุงต้ม ไม่คืนเงินประกันถังก๊าซหุงต้ม หรือไม่ติดฉลากสินค้า สามารถขอคำปรึกษาได้ที่สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค สายด่วน ๑๑๖๖ หรือร้องเรียนผ่านแอปพลิเคชัน OCPB Connct หรือ เว็บไซต์ www.ocpb.go.th และหากพบเห็นถังก๊าซเสื่อมสภาพนำวนใช้งาน สามารถแจ้งได้ที่ กรมธุรกิจพลังงาน เบอร์โทรศัพท์ ๐๒ ๗๙๔ ๕๓๐๗

ประกาศฉบับเต็ม



48kg. 15kg. 13.5kg. 11.5kg. 7 kg. 4 kg.





บุหรี่ไฟฟ้า Gen6 “พอดจุก”

ผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าลำนำพัฒนาไปไกลจาก Gen ๕ Toy pod เป็นบุหรี่ Gen ๖ แตกต่างจากบุหรี่ทุกรุ่นที่ผ่านมา คือ “พอดจุก” หรือบุหรี่ไฟฟ้าที่สูบทงจุก แทนการสูดควันทางปาก บางรุ่นสามารถสูบได้ทั้งสอง



ทางเพียงเปลี่ยนหัว เป็นบุหรี่ไฟฟ้าแบบใช้แล้วทิ้ง ชาร์จได้ ขนาดเล็ก สีสันสวยงาม หน้าตาคล้ายยาสูบสองหัว กลิ่นรสถูกพัฒนาเป็นกลิ่นรสใหม่ๆ โฆษณาว่า “โล่งจุกและปลอดภัย” สูบทงจุกคล้ายยาสูบ มีควันน้อยกว่าบุหรี่ไฟฟ้าแบบสูบทงปาก กลิ่นรสมหอมหวาน บรรจุภัณฑ์ขนาดเล็กพกพาง่าย เป็นเทรนด์ในต่างประเทศที่ผลิตภัณฑ์หลายอย่างพัฒนามาอยู่ในรูปแบบการสูบหรือ vape เช่น วิตามินเวป พอดจุกเป็นสินค้านวัตกรรม

ในการยาสูบเพราะใช้ง่าย ไร้ควัน แหวกแนวด้วยการสูบทงจุก ทันสมัยกว่าบุหรี่ไฟฟ้าแบบสูบทงปาก โฆษณาในด้านความปลอดภัย ซึ่งอาจไม่จริงเนื่องจากพอดจุกยังคงมีนิโคตินสูงถึง ๕% ซึ่งก่อการเสพติดได้ไม่ว่าจะเป็นการสูบทงใด นิโคตินยังคงก่อการเสพติดได้เสมอ จึงขอเตือนภัยผู้ปกครองเยาวชน ควรรู้เท่าทันอันตรายบุหรี่ไฟฟ้า ถึงแม้บุหรี่ไฟฟ้า Gen ใหม่จะโฆษณาว่าความปลอดภัย เนื่องจากนิโคตินก่อการเสพติดและก่อโรคปอดอักเสบได้ จึงขอเตือนประชาชนสร้างความเข้าใจกับบุตรหลาน อย่าหลงเชื่อคำลวงและตกเป็นเหยื่อบุหรี่ไฟฟ้า



ทั้งนี้ คำสั่งคณะกรรมการว่าด้วยความปลอดภัยของสินค้าและบริการ ที่ ๒๔/๒๕๖๗ เรื่อง ห้ามผลิตเพื่อขาย หรือขายหรือให้บริการสินค้าบาร์ากู บาร์ากูไฟฟ้า หรือบุหรี่ไฟฟ้า หรือด้วยบาร์ากู น้ำยาสำหรับเติมบาร์ากูไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้า ผู้ฝ่าฝืนจะมี ความผิดตามมาตรา ๒๔/๔ วรรคสอง โดยผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน สามปี หรือปรับไม่เกินหกแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับตามมาตรา ๕๖/๔ แห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.๒๕๖๒ หากผู้ใดพบเห็นการซื้อขายบุหรี่ไฟฟ้า สามารถแจ้งเจ้าหน้าที่ ตำรวจได้ทันทีหรือแจ้งเบาะแสมาที่สายด่วน สคบ. ๑๑๖๖

คำสั่งคณะกรรมการว่าด้วยความปลอดภัยของสินค้าและบริการ ที่ 24/2567
เรื่อง ห้ามผลิตเพื่อขาย หรือขายหรือให้บริการสินค้าบาร์ากู บาร์ากูไฟฟ้า
หรือบุหรี่ไฟฟ้า หรือด้วยบาร์ากู น้ำยาสำหรับเติมบาร์ากูไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้า



ข้อมูลจาก : ฝ่ายระวังผลิตภัณฑ์อันตราย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



PM 2.5

ฝุ่นร้ายอันตรายต่อเด็ก



ฝุ่นละออง PM 2.5

คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน
มีขนาดเล็กกว่าเส้นผมมนุษย์ถึง 25 เท่า

ระดับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ที่เพิ่มสูงขึ้น
ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็กเล็ก โดยเฉพาะเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี



ปกติแล้วเด็กจะมีอัตราการหายใจตึกกว่าผู้ใหญ่
ดังนั้น จะสูดอากาศที่มีมลพิษเข้าไปมากกว่า

การป้องกันลูกน้อยจากความเสี่ยง
ฝุ่น PM 2.5



เมื่อฝุ่นละอองขนาดเล็ก
PM 2.5 ผ่านเข้าไปในสมอง
ของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
เด็กที่อยู่ในครรภ์มารดา

ฝุ่นละอองเหล่านี้จะทำให้ลายเซลล์สมอง
ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสติปัญญา
ซึ่งสามารถส่งผลต่อการเรียนรู้ในระยะยาวด้วย



หลีกเลี่ยงพาเด็กๆ
ไปทำกิจกรรมนอกบ้าน



สวมหน้ากากอนามัย
ทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน



ดื่มน้ำสะอาด
6-8 แก้วต่อวัน



หากพบว่า
มีอาการผิดปกติ
ให้รีบไปพบแพทย์



ขอเชิญร่วมกิจกรรม **โครงการแข่งขัน**

กีฬาต้านสื่อน้ำน้อยเชื่อมความสัมพันธ์ ประจำปี ๒๕๖๘

วันที่ ๓๐-๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๘

ณ สนามกีฬาโรงเรียนชุมชนบ้านน้ำน้อย



วันที่
๓๐
สิงหาคม
๒๕๖๘

- กีฬาฟุตบอล ๗ คน
- ประเภทประชาชนทั่วไป
- ฟุตบอลฯ เยาวชน
- อายุไม่เกิน ๑๕ ปี

วันที่
๓๑
สิงหาคม
๒๕๖๘

- กีฬาศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
- กีฬาผู้สูงอายุ
- ฟุตบอลชิงชนะเลิศ

กำหนดการแข่งขันกีฬาน้ำน้อยเชื่อมความสัมพันธ์ ประจำปี ๒๕๖๘

ในวันที่ ๓๐ - ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๘

ณ สนามกีฬาโรงเรียนชุมชนบ้านน้ำน้อย
หมู่ที่ ๑ ต.น้ำน้อย อ.ภาณุพงษ์ จ.สงขลา

วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๘

- ๐๘.๐๐ น. - นักกีฬาฟุตบอล กองเชียร์ทุกหมู่บ้านพร้อมกัน ณ สนามกีฬาฟุตบอลโรงเรียนชุมชนบ้านน้ำน้อย
- ๐๘.๓๐ น. - เริ่มการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ๗ คน รุ่นประชาชนทั่วไป และรุ่นเยาวชนอายุไม่เกิน ๑๕ ปี
- ๑๒.๐๐ น. - เสร็จสิ้นการแข่งขันฟุตบอล

วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๘

- ๐๘.๐๐ น. - ขบวนพาเหรดเทศบาลตำบลน้ำน้อย ขบวนพาเหรดศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และขบวนพาเหรดผู้สูงอายุ ตั้งขบวนบริเวณหน้าน้ำน้อยแยก
- ขบวนจะแยกย้าย นำขบวนพาเหรดจากวัดน้ำน้อยแยก เคลื่อนขบวนเข้าสู่สนามกีฬาโรงเรียนชุมชนบ้านน้ำน้อย
- ๐๘.๕๐ น. - ขบวนพาเหรดเข้าสู่สนามกีฬาโรงเรียนชุมชนบ้านน้ำน้อย โดยการนำขบวนของกองเชียร์และขบวนพาเหรดของเทศบาลตำบลน้ำน้อย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ฯลฯ
- ขบวนพาเหรดเคลื่อนขบวนตามจุดที่กำหนด
- ๐๙.๐๐ น. - ประธานในพิธีเปิดพิธีทางพิธีสงฆ์และพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาน้ำน้อย
- ประธานจัดการแข่งขัน กล่าวรายงานความเป็นมาของงานจัดงาน
- ประธานในพิธีเปิด กล่าวให้โอวาทและเปิดการแข่งขัน
- วงดนตรีเยาวชนนำขบวนนักกีฬาส่งมอบของสนับสนุน
- เสร็จสิ้นพิธีเปิดการแข่งขัน
- ๐๙.๓๐ น. - การแสดงศิลปกรรม โขน โรงเรียนวัดท่ามาตอม
- ๑๐.๐๐ น. - เจ้าอาวาสวัดท่ามาตอม นักกีฬากุญแจ พุทธประภาสหรือจะกับโรงเรียนมาตาศาสนาโรงเรียนชุมชนบ้านน้ำน้อย

เริ่มทำการแข่งขันกีฬา ตามโปรแกรมการแข่งขัน ดังนี้

- การแข่งขันกีฬาศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จำนวน ๗ รายการ

- ๑. เวชระบ่อเจ้าประคุณธรรมาภรณ์ ๔ ม. (๓-๕ ปี) ศูนย์ละ ๑ ทีม (ผสม ชาย-หญิง) ทีมละ ๔ คน
- ๒. โยนโบว์ลิ่งระยะใกล้ ระยะทาง ๑ ม. (๓-๕ ปี) ศูนย์ละ ๑ ทีม (ผสม ชาย-หญิง) ทีมละ ๖ คน
- ๓. วิ่งลัด ๖๐๖๕ เมตร (๓ - ๕ ปี) (ชาย) ศูนย์ละ ๑ ทีม ทีมละ ๔ คน
- ๔. วิ่งลัด ๘๐๖๕ เมตร (๓ - ๕ ปี) (หญิง) ศูนย์ละ ๑ ทีม ทีมละ ๔ คน
- ๕. เดินวิ่งไกล ศูนย์ละ ๑ ทีม ชาย ๑ ทีม หญิง ๑ ทีม ทีมละ ๑๐ คน
- ๖. วิ่งเปี้ยว ศูนย์ละ ๑ ทีม ชาย ๑ ทีม หญิง ๑ ทีม ทีมละ ๑๐ คน
- ๗. จักรยานปกติ ระยะทาง ๑๐๐ ม ศูนย์ละ ๒ ทีม
- ทีมชาย ๑ ทีม ทีมละ ๕ คน
- ทีมหญิง ๑ ทีม ทีมละ ๕ คน

-๒-

- การแข่งขันกีฬาศูนย์ผู้สูงอายุ จำนวน ๖ รายการ

- ๑. เปาะง ผสม ทีมละ ๑ ทีม ทีมละ ๓ คน
- ๒. โยนโบว์ลิ่ง ผสม ทีมละ ๑ ทีม ทีมละ ๔ - ๖ คน
- ๓. โยนโบว์ลิ่ง ผสม ทีมละ ๑ ทีม ทีมละ ๔ - ๖ คน
- ๔. โยนโบว์ลิ่ง ผสม ทีมละ ๑ ทีม ทีมละ ๕ คน (สำหรับ ๖ คน) รวม ๗ คน
- ๕. โยนโบว์ลิ่งระยะใกล้ระยะทาง ๑ เมตร ทีมละ ๑ คน ผู้ชายไม่เกิน ๕ คน (สำหรับ ๖ คน) รวม ๑๓ คน
- ๖. โยนโบว์ลิ่งระยะใกล้ระยะทาง ๑ เมตร ทีมละ ๑ คน ผู้ชายไม่เกิน ๕ คน (สำหรับ ๖ คน) รวม ๑๓ คน

ทั้งนี้รับประทานอาหารกลางวัน

- การแข่งขันฟุตบอล ๗ คน รุ่นประชาชนทั่วไป

- ที่ ๑ สาย A - ที่ ๒ สาย B
- ที่ ๓ สาย B - ที่ ๔ สาย A
- รอบรองชนะเลิศ / รอบชิงชนะเลิศ
- ทีมแพ้ที่..... ทีมแพ้ที่..... จูรี่ที่ ๑
- ทีมชนะคู่..... ทีมชนะคู่..... จูรี่ชนะเลิศ
- พิธีปิดการแข่งขันกีฬาน้ำน้อย ประจำปี ๒๕๖๘
- ประธานจัดการแข่งขันกล่าวรายงานสรุปผลการแข่งขัน พร้อมมอบรางวัลแก่รางวัล
- ประธานในพิธีกล่าวปิดการแข่งขัน
- เสร็จสิ้นพิธีปิดการแข่งขัน

หมายเหตุ กำหนดการอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ฝุ่น PM2.5 ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและ ความเครียด

- กระตุ้นฮอร์โมนความเครียด ทำให้รู้สึกวิตกกังวล หงุดหงิด นอนไม่หลับ
- ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ
- สมรรถภาพทำงานลดลง ส่งผลต่อความคิด ความจำ และสมาธิ
- อักเสบเรื้อรัง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า

วิธีดูแลจิตใจให้ห่างไกล ความเครียดจากฝุ่น PM 2.5

ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละออง: ในพื้นที่ของคุณอย่างสม่ำเสมอ
เลือกใช้แอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ที่เชื่อถือได้ เช่น กรมควบคุมมลพิษ

ลดการสัมผัสฝุ่นละออง

- อยู่ภายในอาคารให้มากที่สุด ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด
- ใช้เครื่องฟอกอากาศ ที่มีประสิทธิภาพ HEPA
- สวมหน้ากาก N95 หรือหน้ากากกันฝุ่น PM2.5 เมื่อต้องออกนอกบ้าน

ดูแลสุขภาพกาย

- ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- นอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ
- งดสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์

ดูแลสุขภาพจิต

- ฝึกสมาธิ โยคะ หรือเทคนิคการผ่อนคลายอื่นๆ
- พูดคุยกับเพื่อน ครอบครัว หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต
- หาริจกรรมที่ผ่อนคลายทำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูหนัง
- หลีกเลี่ยงการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับฝุ่นละอองมากเกินไป





เทศบาลตำบลน้ำน้อย

999 หมู่ที่ 7 ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110

โทร. 074-583030-1 โทรสาร. 074-583032

E-mail : saraban@namnoi.go.th

<https://www.namnoi.go.th>