

# จดหมายข่าว องค์การบริหารส่วนตำบลคลองไทร ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือนมกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๒

การแข่งขันกีฬาคลองไทรเกมส์ ครั้งที่ ๒๒ ประจำปี ๒๕๖๒



กิจกรรมให้ความรู้ในการป้องกัน ระวังอัคคีภัย และการฟื้นคืนชีพเบื้องต้น ประจำปี ๒๕๖๒



กิจกรรมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด ประจำปี ๒๕๖๒



# 6 โรคฮิตมนุษย์ออฟฟิศ



## พฤติกรรมก่อโรค



เครียด



ทำงานนานเกินไป



กินไม่ตรงเวลา



ไม่ออกกำลังกาย

### ต้อหิน/ต้อกระจก

มองไม่ชัด ไม่สู้แสง  
อาจทำให้ตาบอด

### นิ้วล็อก

กระดกนิ้วไม่ได้  
ตีงู รู้สึกเจ็บ  
กล้ามเนื้ออักเสบ

### โรคอ้วน

เสี่ยงเกิดโรคหัวใจ  
ความดันโลหิตสูง  
เบาหวาน ฯลฯ

### ไมเกรน

นอนไม่หลับ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย  
เสียสมรรถภาพในการทำงาน

### ปวดหลังเรื้อรัง

ปวดหลัง ไหล่ ตึงคอ  
อาจทำให้เป็นอัมพาตได้

### กรดไหลย้อน

สาเหตุก่อมะเร็งกระเพาะ  
และมะเร็งหลอดอาหาร



## เคล็ดลับไกลโรค



พักผ่อนสายตา



นั่งให้ถูกต้อง



อาหารครบ 5 หมู่



พักผ่อนเมื่อเครียด

**“อย่ามัวแต่ทำงานท่วมหัว จนเอาตัวไม่รอด”**