



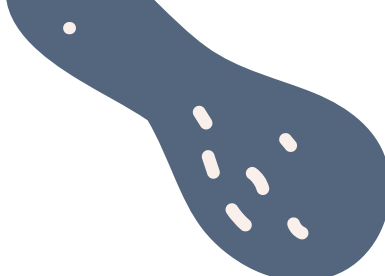
วารสารเทศบาลตำบลน้ำน้อย

ฉบับที่ 7 ประจำเดือนกรกฎาคม 2568



จัดทำโดย

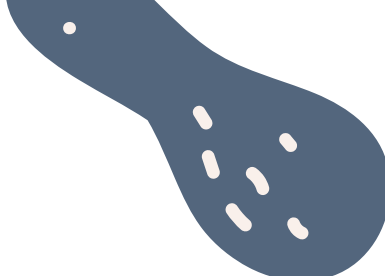
งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ



คำขวัญตำบลน้ำน้อย

“ น้ำน้อยน่าอยู่
ภูเขาถิ่นกลาง
ขนานข้างสองถนน
ผู้คนมีศักดิ์ศรี „
มากมีวัฒนธรรม





วิสัยทัศน์เทศบาลตำบลน้ำน้อย

“

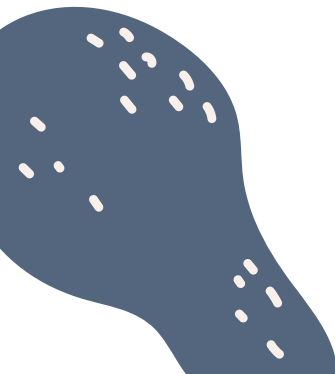
ตำบลน่าอยู่

ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การศึกษามีมาตรฐาน

”

มีโครงสร้างพื้นฐานที่เพียงพอ





กิจกรรม ของเทศบาล



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 1 กรกฎาคม 2568 เวลา 13.00 น. นายโชค กิจฉาโณ นายกเทศมนตริตำบลน้ำน้อย มอบหมายให้ นายวสุธันย์ มະະะกุล รองนายกเทศมนตรี เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการพัฒนาคุ้มครองผู้บริโภค(ศูนย์เฝ้าระวังและแจ้งเตือนภัยสุขภาพ) ปีงบประมาณ 2568 โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อสร้างแกนนำสุขภาพในการช่วยเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อันตราย และร่วมกิจกรรมตรวจร้านค้ากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และให้ความรู้กับประชาชนในการเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาหาร ที่ปลอดภัย ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำน้อย หมู่ที่ 1



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย



074-583030-1



www.namnoi.go.th



เทศบาลตำบลน้ำน้อย

จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

โครงการประชุมผู้ปกครองนักเรียน ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๘



วันที่ 1 กรกฎาคม 2568 เวลา 14.00 น. นายโชค ทิวจาโณ นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย มอบหมายให้นายวุธธันย์ มะยะกุล รองนายกเทศมนตรี เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการประชุมผู้ปกครองนักเรียน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกหาร เพื่อให้ผู้ปกครองได้รับทราบการดำเนินงาน การจัดการศึกษาและร่วมเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดเทศบาลตำบลน้ำน้อยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น หวังประชุมศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโคกหาร





จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



❖ วันที่ 2 กรกฎาคม 2568 เวลา 13.30 น. อำเภอหาดใหญ่ นำโดย นางณัฐพร ไชยโยธา อารมณฺ์ขึ้น ปลัดอำเภอ ประจำตำบลน้ำน้อย ร่วมกับ เทศบาลตำบลน้ำน้อย นำโดย ส.ต.อ.ทวิ จันทรอัน ปลัดเทศบาล พร้อมด้วย รองปลัดเทศบาล หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล ผู้อำนวยการกอง และกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ร่วมถวายเทียนพรรษาและผ้าอาบน้ำฝน ณ วัดน้ำน้อยใน หมู่ที่ 3



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1

🌐 www.namnoi.go.th

👍 เทศบาลตำบลน้ำน้อย

NEWSLETTER

จดหมายข่าว



โครงการประชุมผู้ปกครองนักเรียน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

วันที่ 2 กรกฎาคม 2568

วันที่ 2 กรกฎาคม 2568 เวลา 14.00 น. นายโชค กิจดาโณ นายกเทศมนตรีนครนนทบุรี มอบหมายให้ นายวสุธินัย มะยะกุล รองนายกเทศมนตรีนครนนทบุรี เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการประชุมผู้ปกครองนักเรียน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนน้อย เพื่อให้ผู้ปกครองได้รับทราบการดำเนินงานการจัดการศึกษาและร่วมเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ในสังกัดเทศบาลตำบลนน้อยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ณ ห้องประชุมศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนน้อย





NEWSLETTER

จดหมายข่าว

วันที่ 3 กรกฎาคม 2568

โครงการประชุมผู้ปกครองนักเรียน

วันที่ 3 กรกฎาคม 2568 เวลา 14.00 น. นายโชค กิจฉาโณ นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย มอบหมายให้ นายวสุธันธ์ มะยะกุล รองนายกเทศมนตรี เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการประชุมผู้ปกครองนักเรียน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านบนเขา เพื่อให้ผู้ปกครองได้รับทราบการดำเนินงานการจัดการศึกษาและร่วมเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดเทศบาลตำบลน้ำน้อยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ณ ห้องประชุมศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านบนเขา



ติดตามข่าวสารผ่านช่องทาง



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



กต.น้ำน้อย channel



namnoi999



เทศบาลตำบลน้ำน้อย





จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 4 กรกฎาคม 2568 เวลา 14.00 น. นายโชค กิจฉาโณ นายกเทศมนตรี
ตำบลน้ำน้อย มอบหมายให้ สิบตำรวจเอกทวี จันทรอัน ปลัดเทศบาล เป็นประธาน
กล่าวเปิดโครงการประชุมผู้ปกครองนักเรียน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ของ
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่านางหอม เพื่อให้ผู้ปกครองได้รับทราบการดำเนินงาน
การจัดการศึกษาและร่วมเสนอข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของศูนย์
พัฒนาเด็กเล็ก ในสังกัดเทศบาลตำบลน้ำน้อยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
ณ ห้องประชุมศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่านางหอม



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย



074-583030-1



www.namnoi.go.th



เทศบาลตำบลน้ำน้อย



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 7 กรกฎาคม 2568 เวลา 19.30 น. นายโชค กิจฉาโณ นายกเทศมนตรีน่าน้อย พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล ปลัดเทศบาล รองปลัดเทศบาล หัวหน้าสำนักงานปลัดเทศบาล ผู้อำนวยการกอง ผู้ใหญ่บ้าน เข้าร่วมงานหล่อเทียนและถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2568 พิธีเปิดโดย คุณมาลัยทิพย์ ครุอำโพธิ์ ภริยา นายสมยศ พลายดวง สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร เขต 3 จังหวัดสงขลา รองเลขาธิการพรรคประชาธิปัตย์ ณ สำนักงานเทศบาลตำบลน้ำน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย



074-583030-1



www.namnoi.go.th



เทศบาลตำบลน้ำน้อย



พิธีสมโภชเทียนพรรษา และถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2568



วันที่ 9 กรกฎาคม 2568 เวลา 13.30 น. เทศบาลตำบลน้ำน้อย นำโดย นายโชค กิจฉาโน นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล ปลัดเทศบาล รองปลัดเทศบาล หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล ผู้อำนวยการกอง และพนักงานเจ้าหน้าที่เทศบาล ร่วมพิธีสมโภชเทียนพรรษา และถวายเทียนพรรษา ตามโครงการหล่อเทียนและถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2568 ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 7-9 กรกฎาคม 2568 เพื่อส่งเสริมและอนุรักษ์ประเพณี วัฒนธรรมอันดีงามของไทยให้คงอยู่สืบไป ณ สำนักงานเทศบาลตำบลน้ำน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

☎ 074-583030-1 🌐 www.namnoi.go.th 📱 เทศบาลตำบลน้ำน้อย



ลดความยาว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 15 กรกฎาคม 2568 เวลา 13.30 น. นายวสุธันธ์ มະยะกุล รองนายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย เป็นประธานการประชุมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ "ลำดวนบาน สานสัมพันธ์" ที่จะจัดขึ้นในวันที่ 18 -19 กรกฎาคม 2568 ซึ่งจัดโดยสมาคมเครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา ตั้งแต่เวลา 07.00 - 16.00 น.

ณ สนามกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และ สนามกีฬาติณสูลานนท์



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

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



จดหมายข่าว

เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันพุธ ที่ 16 กรกฎาคม 2568 เวลา 09.00 น. เทศบาลตำบลน้ำน้อย
กำหนดให้มีการประชุมสภาเทศบาลตำบลน้ำน้อย สมัยสามัญ สมัยที่สอง
ครั้งที่ 2 ประจำปี พ.ศ.2568 โดยมี นายนายสมชาย จันทนา ประธานสภา
เทศบาล กล่าวเปิดการประชุมสภาเทศบาลตำบลน้ำน้อย
ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลตำบลน้ำน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

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



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 18 กรกฎาคม 2568 เวลา 09.30 น.

นายโชค กิจฉาโน นายกเทศมนตริตำบลงน้ำน้อย เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการ อสม.ทำนิน ใส่ใจสุขภาพ ห้างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูง และเพื่อป้องกันการเกิดผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 50 คน และกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง จำนวน 50 คน ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลน้ำน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

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



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย

วันที่ 22 กรกฎาคม 2568 เวลา 14.00 น. เทศบาลตำบลน้ำน้อย
เข้าร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์ถวายพระพรชัยมงคลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ พระบรมวงศานุวงศ์ ประจำปี พ.ศ.2568 ณ วัดน้ำน้อยใน หมู่ที่ 3 ตำบลน้ำน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

074-583030-1



www.namnoi.go.th



เทศบาลตำบลน้ำน้อย



namnoi999



ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 23 กรกฎาคม 2568 เวลา 08.30 น. กองการศึกษา
เทศบาลตำบลน้ำน้อยจัดโครงการคำขวัญกิจกรรมวันเด็ก
สำหรับเด็กปฐมวัยระดับอายุ 3-5 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัด
เทศบาลตำบลน้ำน้อย เนื่องส่งเสริมการจัดการศึกษาแก่เด็ก
ก่อนวัยเรียนให้มีพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ที่เหมาะสมตามวัย
ณ ปางช้างเผือก ม.8 ต.น้ำน้อย



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย

074-583030-1



www.namnoi.go.th



เทศบาลตำบลน้ำน้อย



namnoi999



ทต.น้ำน้อยCHANNEL



จดหมายข่าว เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ 23 กรกฎาคม 2568 เวลา 09.00 น. นายโชค กิจฉาโณ นายกเทศมนตรีนครตำบลน้ำน้อย มอบหมายให้ ลีปติารวณ เอกทวี จันทะอัม ปลัดเทศบาล เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการฝึกอบรมการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรและงานฝีมือต่างๆ (การอบรมการทำแฉ่งกันดอกไม้ประดิษฐ์) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะด้านการประกอบอาชีพให้แก่กลุ่มสตรี กลุ่มผู้สูงอายุ และประชาชนที่สนใจ และรักในงานฝีมือ เป็นการเพิ่มสมาธิให้กับตนเอง และได้รับเกียรติจาก นางจิรฐา แสนแก้วปรมัทธ ครูศูนย์การเรียนรู้ ศพม.การเรือนรู้จำอาเภหาดใหญ่ และ นางสุริษนทร์ คงนรม ประจําเขตดอกไม้ในงานนิทรรศการเรือนรู้จำระดับตำบลควนลัง มาเป็นวิทยากร ณ เรือนรู้จำผู้สูงอายุเทศบาลตำบลน้ำน้อย หมู่ที่ 7 บ้านท่าฉาง



งานประชาสัมพันธ์ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย



บ่อรถประเภทปั๊ม

ระวัง!! โรค

มือเท้าปาก

หน้าฝนนี้ ดูแลเด็กๆ อย่างใกล้ชิด

เกิดจาก

"เชื้อเอนเทอโรไวรัส"

พบมากในเด็ก

อายุต่ำกว่า 5 ขวบ



ส่วนมากเกิดใน
สถานที่ที่มีเด็กจำนวนมาก

เช่น ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน

อนุบาล สวนสนุก



อาการ

มีไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย ต่อมา
1-2 วัน จะมีอาการเจ็บปาก
ร่วมกับ มีตุ่มเล็กๆ บริเวณ

**ฝ่ามือ ฝ่าเท้า
ตุ่มแผลในปาก**



ป้องกันได้



ให้เด็กๆ ล้างมือ
เป็นประจำ



ทำความสะอาด
ของเล่นเป็นประจำ



ลดการ
สัมผัสใบหน้า



สวมหน้ากากอนามัย
และไม่พาเด็กป่วย
ไปในสถานที่แออัด

ข้อมูล ณ วันที่ 27 กันยายน 2565



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา

ถนนราชสีห์-โชคชัย ตำบลนครสวรรค์เก่า อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

☎ 0 4421 2900 ต่อ 305

📠 0 4421 8018

☎ 1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ล้างมือด้วยน้ำกับสบู่ 7 ท่า



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังฝ่ามือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อนิ้ว



6. ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ
ด้วยฝ่ามือ

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

PM_{2.5} กระทบต่อสุขภาพ

จะดูแลตนเองอย่างไร?
เมื่อต้องออกกำลังกาย



		
พื้นที่สีเหลือง	พื้นที่สีส้ม	พื้นที่สีแดง
สถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง	สถานการณ์ อยู่ในระดับเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	สถานการณ์ อยู่ในระดับมีผลกระทบต่อสุขภาพ
ออกกำลังกายกลางแจ้งได้	ลดการออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรปรับเวลา ในการออกไปกลางแจ้ง	งดออกกำลังกายกลางแจ้ง ลดเวลาออกไปกลางแจ้ง

PM_{2.5} มีการเปลี่ยนแปลงตามช่วงเวลา โดยมี **ระดับสูงขึ้น ช่วงเช้า และ เย็น**
และ **จะมีระดับลดลง ในช่วงกลางวัน**

ควรสวมหน้ากากป้องกัน เมื่อออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง

ติดตามสถานการณ์ฝุ่น PM_{2.5} เป็นระยะๆ
เพื่อป้องกันผลกระทบทางสุขภาพ



เทศบาลตำบลน้ำน้อย

ขอเชิญชวน ร่วมงานหล่อเทียนพรรษาและถวายเทียนพรรษา

วันที่ ๗ - ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๔ ณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย



วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๔

- เวลา ๑๐.๐๐ น. - เริ่มกิจกรรมหล่อเทียนพรรษา เพื่อถวาย ๕ วัด และ ๑ ที่พักสงฆ์ พุทธศาสนิกชนร่วมทำบุญ หล่อเทียนพรรษา
- เวลา ๑๘.๐๐ น. - การแสดงศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลน้ำน้อย ทั้ง ๔ ศูนย์
- เวลา ๑๙.๓๐ น. - ประธานในพิธี ส.ส.สมยศ พลายด้วง สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร รองเลขาธิการพรรคประชาธิปัตย์ จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- พิธีทางศาสนาอาราธนาพระปริตร พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์
- ประธานจัดงาน กล่าวรายงานความเป็นมาการจัดงาน
- ประธานในพิธี กล่าวเปิดงาน
- ประธานในพิธีนำหล่อเทียนเป็นปฐมฤกษ์
- พระสงฆ์ให้พรชัยมงคลคาถา
- เวลา ๒๐.๓๐ น. - การแสดงของชมรมผู้สูงอายุ ทั้ง ๕ ชมรม
- การแสดงของหมู่บ้าน
- เวลา ๒๒.๐๐ น. - เสร็จสิ้นกิจกรรมหล่อเทียนพรรษา ประจำวันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๔

วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๔

- เวลา ๑๐.๐๐ น. - เริ่มกิจกรรมหล่อเทียนพรรษา เพื่อถวาย ๕ วัด และ ๑ ที่พักสงฆ์ พุทธศาสนิกชนร่วมทำบุญ หล่อเทียนพรรษา
- เวลา ๑๘.๐๐ น. - การแสดงของโรงเรียนในพื้นที่
- เวลา ๑๙.๓๐ น. - วงดนตรี วงตะเคียนทอง, วงหงษ์ทอง
- เวลา ๒๓.๓๐ น. - เสร็จสิ้นกิจกรรมหล่อเทียนพรรษา ประจำวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๔

วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๔

- เวลา ๑๒.๐๐ น. - ผู้เข้าร่วมโครงการพร้อมกัน ณ เทศบาลตำบลน้ำน้อย
- เวลา ๑๓.๐๐ น. - เริ่มพิธีสมโภชเทียนพรรษา ถวายเทียนพรรษา และเครื่องจตุปัจจัยไทยธรรม
- แห่เทียนพรรษา เพื่อถวาย ๕ วัด และ ๑ ที่พักสงฆ์ ได้แก่
- ๑. วัดน้ำน้อยใน ๒. วัดน้ำน้อยนอก ๓. วัดเนินไศล
- ๔. วัดท่านางหอม ๕. วัดศิระคีรี ๖. พุทธมณฑล

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ☎ ๐-7458-3080-1 ต่อ 601



REGISTER

SAMILA

Half Marathon 2025

20 กรกฎาคม 2568

VIP 21K/10K/5K
(เลือกระยะได้)

21K HALF
marathon

10K MINI
marathon

5K FUN RUN



วันที่จัดกิจกรรม

วันอาทิตย์ที่ 20 กรกฎาคม 2568
เวลา 04.00 - 10.00 น.



สถานที่จัดกิจกรรม

ณ ศาลากลางจังหวัด
จ.สงขลา



รายละเอียดเพิ่มเติม

www.run-online.com
LINE : @Runonline (มี @ ด้วยนะ)

วัตถุประสงค์

- เพื่อหารายได้สนับสนุน การทิวสวัดการสมาชิกกองอาสา
รักษาดินแดน พัฒนาเครือข่ายชุมชนของจังหวัดสงขลา
- เพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในพื้นที่
จังหวัดสงขลาเป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจในท้องถิ่น
- เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของจังหวัดสงขลา
ในด้านการเป็นเมืองแห่งกีฬาและการท่องเที่ยวคุณภาพ

กิจกรรมภายในงาน



สถานที่ท่องเที่ยว



จุดถ่ายภาพ



อาหารว่างสงขลา



Lucky draw

สิ่งที่ได้รับ

เสื้อวิ่ง (RACE SHIRT)



21K

HALF
marathon

10K

MINI
marathon

5K

FUN RUN

เหรียญรางวัล (MEDAL)



สแกนสมัคร



สิ่งที่ได้รับ

CATEGORY

RACE SHIRT

MEDAL

FINISHER SHIRT

BIB

FOOD

CHIP TIME

REGISTER FEE

VIP
21K | 10K | 5K

เสื้อวิ่ง
2ตัว

เหรียญ
2ตัว

—

2471

3
2

อาหารเช้า
&เครื่องดื่ม

1,500 ฿

HALF
MARATHON
21K

เสื้อวิ่ง
2ตัว

เหรียญ
2ตัว

—

2471

2
1

อาหารเช้า
&เครื่องดื่ม

790 ฿

MINI
MARATHON
10K

เสื้อวิ่ง
2ตัว

เหรียญ
2ตัว

—

2471

2
1

อาหารเช้า
&เครื่องดื่ม

690 ฿

FUN RUN
4.5K

เสื้อวิ่ง
2ตัว

เหรียญ
2ตัว

—

2471

2
1

อาหารเช้า
&เครื่องดื่ม

590 ฿

LET'S
JOIN WITH US

คำแนะนำ ดูแลลูก

ในวันที่เมือง...เป็นฝุ่น

PM 2.5



ติดตามข้อมูล ข่าวสาร
ในแอปพลิเคชัน
Air4thai



ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง
เมื่อออกนอกบ้าน
(พื้นที่เสี่ยง)



หลีกเลี่ยง หรือ
งดกิจกรรมนอกบ้าน



เด็กที่มีโรคประจำตัว
ควรพบ
และหากมีอาการป่วย
ควรพบแพทย์ทันที



ดูแลร่างกายและบ้าน
ให้สะอาดอยู่เสมอ



ดื่มน้ำสะอาด
พักผ่อนให้เพียงพอ

ช่องทางรับรู้สุขภาพ

PM2.5



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.air4thai.pcd.go.th



www.facebook.com/air4thai



www.facebook.com/air4thai



กระทรวงสาธารณสุข
และคุณภาพชีวิต
http://air4thai.pcd.go.th

5 วิธีดูแลเด็ก...อยู่อย่างปลอดภัย

ในวันที่เมือง...เป็นฝุ่น

1

ปิดประตู
หน้าต่างให้มิดชิด

2

ดื่มน้ำสะอาด
6-8 แก้วต่อวัน

3

กับผัก ผลไม้
เพื่อเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ
ต้านการอักเสบ

5

สังเกตอาการ หากมีอาการไอ
จามผิดปกติ น้ำมูกไหล
หายใจลำบาก
ให้รีบไปพบแพทย์

4

หลีกเลี่ยงหรือลด
กิจกรรมกลางแจ้ง
และใส่หน้ากาก ป้องกัน
เมื่ออยู่นอกบ้าน



ช่องทางรับรู้ความรู้สุขภาพ

PM2.5



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.thaihealth.go.th



www.thaihealth.go.th



www.thaihealth.go.th



ขอสงวนลิขสิทธิ์
และคุณภาพของเอกสาร
<http://www.thaihealth.go.th>



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

PM 2.5 ส่งผลกระทบ ต่อสมองอย่างไร?



ในเด็ก

ในผู้ใหญ่

ส่งผลให้ไอคั่งค้าง

พัฒนาการ
ช้าลง



สมาธิสั้น



ซึมเศร้า



มีผลต่อโรคสมองเสื่อม



ทำให้เกิดโรค
อัลไซเมอร์
เพิ่มมากขึ้น



หลอดเลือดสมองตีบ/
หลอดเลือดสมองแตก
**บางรายเป็นโรคเหล่านี้
แต่อาการไม่ปรากฏ**

ผลกระทบ
ต่อสมอง

แนวทางการป้องกัน



ใส่หน้ากาก
N 95



งดทำกิจกรรม
บริเวณพื้นที่โล่ง
กลางแจ้ง



โรงเรียน หรือบ้าน
ควรมีห้องที่มี
เครื่องกรองอากาศ
คลีนรูม



หมั่นเช็คอากาศ
จากเครื่องวัด
ค่าอากาศ



เผชิญกับ PM 2.5
ให้น้อยที่สุด

ที่มา : ผศ.บพ.สุรัตน์ ดันประเวช หัวหน้าหน่วยประสาทวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ และเลขาแผนกและกรรมการบริหารศูนย์โรคสมองภาคเหนือ คณะแพทยศาสตร์ มช.

ภัยสุขภาพฝุ่นจิ๋ว

PM 2.5

ระบบทางเดินหายใจ

เกิดโรคภูมิแพ้

ผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง

เช่น โรคหอบหืด

โรคถุงลมโป่งพอง

เกิดอาการกำเริบของโรค

เป็นสาเหตุให้เกิด

โรคหอบหืดในคนปกติ

รวมทั้งหอบหืดในเด็ก



ในระยะยาวจะทำให้

สมรรถภาพปอดลดลง

จนเกิดเป็น

โรคถุงลมโป่งพอง

ในผู้ไม่สูบบุหรี่

เป็นปัจจัยเสี่ยง

ให้เกิดโรคมะเร็งปอด



ระบบหัวใจและหลอดเลือด



เกิดโรคความดันโลหิตสูง

โรคหัวใจขาดเลือด

เพิ่มอัตราการเสียชีวิตในผู้ป่วยโรคหัวใจ

เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด

โรคหลอดเลือดสมอง

รวมทั้งส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์





วันที่ 21 - 25 ก.ค.68 นี้

รางวัลชนะเลิศ

จำนวน 5,000 บาท

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 จำนวน 3,000 บาท

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 จำนวน 2,000 บาท

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3 จำนวน 1,000 บาท



เชิญร่วม ชม เชียร์ให้กำลังใจนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาสี

“ เชื่อมความสัมพันธ์ ทต.น้ำน้อย ”

ร่วมกันแสดงพลัง มีส่วนร่วมของสี พร้อมใจกันมาเชียร์จ้า



พร้อมใจกันมาเชียร์จ้า



ช่องทางการติดต่อข้อมูล

☎ 074-583030-1

🌐 WWW.NAMNOI.GO.TH

📺 เทศบาลตำบลน้ำน้อย



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>