



กรมอนามัย

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

คู่มือการจัดกิจกรรมหลักสูตรความรู้ด้านสุขภาพ
หลักสูตร “เด็กไทยสุขภาพดี ยุควิถีใหม่”

ของ

กลุ่มงาน พัฒนาสุขภาวะวัยเรียน วัยรุ่น และสถานศึกษา

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

สารบัญ

ความสำคัญ	๑
วัตถุประสงค์	๒
กลุ่มเป้าหมาย	๓
ขั้นตอนและแผนการจัดกิจกรรม	๓
ใบงานออกแบบแผนการจัดกิจกรรมหลักสูตรความรอบรู้ด้านสุขภาพ	
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๑ เด็กไทยรอบรู้ดี ยุควิถีใหม่	๓
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๒ เด็กอนามัยดี มี ๑๐ ท่า	๕
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๓ อ่านดี กินดี ยุควิถีใหม่	๗
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๔ สายตาดี ยุควิถีใหม่	๑๐
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๕ ฟันดี ยุควิถีใหม่	๑๒
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๖ กิจกรรมทางกายดี ยุควิถีใหม่	๑๕
แผนการจัดกิจกรรมที่ ๗ น้ำบริโภคปลอดภัยใส่ใจเฝ้าระวังฝุ่น PM ๒.๕	๑๗
ภาคผนวก	๑๙
เอกสารอ้างอิง	๙๕

๑. ความสำคัญ

ปัจจุบันสถานการณ์ด้านสุขภาพเด็กวัยเรียน วัยรุ่นประเทศไทย มีภาวะสูงตีสมส่วน มีแนวโน้มลดลงในระยะ ๓ ปีที่ผ่านมา โดยในปี ๒๕๖๑ - ๒๕๖๓ เด็กวัยเรียนวัยรุ่น อายุ ๖ - ๑๔ ปี สูงตีสมส่วน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๕, ๖๕.๘๑ และ ๕๖.๑ ตามลำดับ มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ ๑๑.๘, ๑๒.๗๕ และ ๑๑.๘ ตามลำดับ (จากข้อมูล HDC กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔) และเมื่อพิจารณาภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๓ พบว่า เด็กวัยเรียนวัยรุ่น อายุ ๖ - ๑๔ ปี สูงตีสมส่วน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๔๙, ๖๖.๒๘ และ ๖๕.๗๑ มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ ๙.๑๔, ๑๕.๘ และ ๑๖.๘๑ ตามลำดับ (ข้อมูลภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๓ จากสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร) และจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ที่มีการแพร่ระบาดไปทั่วโลก เข้าสู่ระดับ Pandemic ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศให้การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) เป็นการระบาดใหญ่ที่แพร่กระจายไปทั่วโลก โดยสถานการณ์ภายในประเทศไทย พบการระบาดระลอกใหม่ทวีความรุนแรงมากขึ้น มีรายงานผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น พบผู้ป่วยในหลายพื้นที่ ตลอดจนมีรายงานการติดต่อระหว่างคนสู่คนภายในประเทศ แม้ภาครัฐมีมาตรการในการควบคุมการแพร่ระบาด รวมทั้งการปรับตัวของผู้คนเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต (New normal) กิจกรรมหลายอย่างในชีวิตประจำวัน ไม่สามารถกระทำได้ในช่วงการระบาด โดยเฉพาะกิจกรรมที่ใกล้ชิดกัน รวมกลุ่มกันเป็นจำนวนมาก เพราะเพิ่มโอกาสในการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) มากที่สุด ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ สุขภาพ และการศึกษา สถานศึกษาทั่วประเทศปรับรูปแบบการเรียนการสอน โดยเฉพาะพื้นที่กรุงเทพมหานครซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคเป็นอันดับ ๑ ของประเทศ ทำให้เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมีวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากในอดีต เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ (New normal) เช่น การใช้ชีวิตอยู่บ้านมากขึ้น การเรียนออนไลน์ การใช้สายตากับคอมพิวเตอร์ หรือในสมาร์ตโฟนเป็นเวลานาน ๆ มีการใช้ชีวิตในบ้านมากกว่าการออกไปเล่นหรือใช้ชีวิตนอกบ้านในที่กลางแจ้ง เป็นต้น ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวอาจส่งผลต่อสมอง การเรียนรู้ และสายตา ความไม่สมดุลระหว่างปริมาณแคลอรีที่ได้รับ และปริมาณแคลอรีที่ใช้ไปสำหรับการเจริญเติบโต กระบวนการเผาผลาญอาหารที่เกิดขึ้นในร่างกายและการเคลื่อนไหวออกแรง จึงส่งผลให้เกิดปัญหาด้านภาวะโภชนาการ เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และขาดการใช้ทักษะชีวิตที่พึงประสงค์ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นได้ การส่งเสริมสุขภาพในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องออกแบบให้สอดคล้องกับรูปแบบการใช้ชีวิตวิถีใหม่ (New normal) การสร้างสิ่งแวดล้อม หรือพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก การมีผู้นำทางความคิด สื่อสารข้อมูลด้านสุขภาพ จะช่วยให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงแนวคิด ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ขณะเดียวกันการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับตัวเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูผู้สอนยังมีความจำเป็นจะสนับสนุนให้เกิดขึ้นจนถึงขั้นการเกิดเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในช่วงวัยของเด็ก เพื่อเป็นการส่งต่อเด็กนักเรียนที่มีคุณภาพให้เป็นวัยรุ่น และผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปด้วยนอกจากนี้เด็กที่มีภาวะอ้วนในช่วงอายุ ๖ ปี ก็ จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน ร้อยละ ๒๕ และเด็กที่มีภาวะอ้วนในช่วงอายุ ๑๒ ปี จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน มากกว่าร้อยละ ๗๕ และเป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวาน (WHO, ๒๐๑๔)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นความสามารถ และทักษะของบุคคลในการกลั่นกรอง ประเมิน และตัดสินใจ ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการ และผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้อย่างเหมาะสม (วิลม โรมา, ๒๕๖๑) ประเทศไทยได้บรรจุความรู้สุขภาพลงในข้อเสนอปฏิรูปด้านสาธารณสุขประเด็นความรู้สุขภาพ และได้ผ่านกระบวนการเห็นชอบจากสภานิติบัญญัติ และประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อเมษายน ๒๕๖๑ เพื่อบังคับใช้ให้เป็นไปตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๖๐ และ พ.ร.บ.แผนและขั้นตอนการปฏิรูปประเทศ พ.ศ.๒๕๖๐ โดยมุ่งเน้นไปที่ความยั่งยืนของการขับเคลื่อนความรู้สุขภาพที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนในระดับปัจเจกบุคคล ระดับครอบครัว ชุมชน และองค์กร เช่น โรงพยาบาล สถานศึกษา สถานประกอบการและสถานที่ทำงาน รวมถึงศาสนสถานต่างๆ

กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพวัยเรียน วัยรุ่นและสถานศึกษา สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ตระหนักถึงการพัฒนาและส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่นในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ให้มีความรู้ด้านในด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดี และคุณภาพชีวิตที่ดีดำรงชีวิตตามแนววิถีใหม่ (New normal) อย่างมีศักยภาพในบริบทของสังคมเขตเมือง จึงได้จัดหลักสูตร “เด็กไทยสุขภาพดี ยุควิถีใหม่” ขึ้น โดยมีเป้าหมายให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีความเข้มแข็ง แข็งแรง มีทักษะชีวิต และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง พร้อมทั้งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทางการศึกษา สาธารณสุข และแกนนำนักเรียนให้มีความสามารถและทักษะในการออกแบบกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ให้เด็กวัยเรียนมีสุขภาพดีในยุควิถีใหม่

๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะด้านการส่งเสริมภาวะสูงตีสวมส่วนในเด็กวัยเรียนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. กลุ่มเป้าหมาย ครูผู้รับผิดชอบด้านสุขภาพนักเรียน แกนนำนักเรียน บุคลากรทางสาธารณสุข

จำนวน ๔๐ - ๕๐ คน

๔. ขั้นตอนและแผนการจัดกิจกรรม

หลักสูตรมีแผนการจัดกิจกรรม จำนวน ๙ กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม ๖ ชั่วโมง (๑ วัน) ประกอบด้วย .

- | | |
|--|--------------------|
| ๑. การนำเข้าสู่บทเรียน การทำแบบทดสอบก่อนเข้ารับการอบรม | ระยะเวลา ๓๐ นาที |
| ๒. แผนการจัดกิจกรรมที่ ๑ “เด็กไทยรอบรู้ดี ยุควิถีใหม่” | ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง |
| ๓. แผนการจัดกิจกรรมที่ ๒ “เด็กอนามัยดี มี ๑๐ ท่า” | ระยะเวลา ๓๐ นาที |
| ๔. แผนการจัดกิจกรรมที่ ๓ “อ่านดี กินดี ยุควิถีใหม่” | ระยะเวลา ๔๕ นาที |
| ๕. แผนการจัดกิจกรรมที่ ๔ “สายตาดี ยุควิถีใหม่” | ระยะเวลา ๓๐ นาที |
| ๖. แผนการจัดกิจกรรมที่ ๕ “ฟันดี ยุควิถีใหม่” | ระยะเวลา ๔๕ นาที |
| ๗. แผนการจัดกิจกรรมที่ ๖ “กิจกรรมทางกายดี ยุควิถีใหม่” | ระยะเวลา ๔๕ นาที |
| ๘. แผนการจัดกิจกรรมที่ ๗ “น้ำบริโภคปลอดภัย ใส่ใจฝ้าระวังฝุ่น PM๒.๕” | ระยะเวลา ๔๕ นาที |
| ๙. กิจกรรมหลังจบการอบรม การทำแบบทดสอบหลังเข้ารับการอบรม แบบประเมินความพึงพอใจ / สรุปบทเรียนร่วมกัน | ระยะเวลา ๓๐ นาที |

๕. การประเมินและเครื่องมือประเมิน

- แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
- การสังเกต การโต้ตอบซักถามระหว่างการอบรม

๖. สิ่งสนับสนุน สื่อพัฒนาทักษะ และแหล่งข้อมูลสำคัญ : ปรากฏอยู่ในตารางใบงานออกแบบแผนการจัดกิจกรรมหลักสูตร “เด็กไทยสุขภาพดี ยุควิถีใหม่”

ใบงานออกแบบแผนการจัดกิจกรรมหลักสูตรความรู้ด้านสุขภาพ
หลักสูตร “เด็กไทยสุขภาพดี ยุควิถีใหม่”

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๑ “เด็กไทยรอบรู้ดี ยุควิถีใหม่” ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
๑. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลตนเอง ในช่วงโควิด - ๑๙ ๒. เพื่อให้ผู้เรียนเกิด แรงจูงใจในสร้างความ รอบรู้ด้านสุขภาพในเด็ก วัยเรียน ๓. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ อธิบายความหมายพร้อม ยกตัวอย่างกิจกรรม เกี่ยวกับแนวคิดความ รอบรู้ด้านสุขภาพและ โรงเรียนรอบรู้ด้าน สุขภาพได้	- ความรอบรู้ด้าน สุขภาพ - โรงเรียนรอบรู้ด้าน สุขภาพ - มาตรการการดูแล ตนเองในช่วงโควิด - ๑๙	๑. ผู้สอนเปิดประเด็น ชวน คิดชวนคุยเกี่ยวกับการสร้าง ความรอบรู้ด้านสุขภาพใน ยุควิถีใหม่ และมาตรการ การดูแลตนเองในช่วงโควิด- ๑๙ ๒. ผู้สอนสุ่มผู้เรียน ประมาณ ๔ – ๕ คน ตอบ คำถาม “ความรอบรู้ด้านสุขภาพคือ อะไร” “โรงเรียนของตนเองมี กิจกรรมอะไรบ้างที่ทำให้ นักเรียนเกิดความรอบรู้ด้าน สุขภาพ” ๓. ผู้สอน เปิดเอกสาร ประกอบคำบรรยาย “แนวคิด ความรอบรู้ด้านสุขภาพและ	- การถามตอบ - การบรรยาย - การยกตัวอย่าง - สถานการณ์ จำลอง	- Power point - สื่อโปสเตอร์	- สังเกตการมีส่วนร่วม ร่วมของผู้เรียนในการ ตั้งคำถาม ตอบ คำถาม - แบบทดสอบก่อน เรียนและหลังเรียน	- คู่มือแนวทางการ เป็นโรงเรียนรอบรู้ ด้านสุขภาพ - คู่มือ “มิติใหม่ โรงเรียนรอบรู้ด้าน สุขภาพ - สื่อประชาสัมพันธ์ การดูแลตนเอง ในช่วงโควิด - ๑๙ - เอกสาร ประกอบการสอน ดาวน์โหลดได้จาก ลิงก์ https://drive.google.com/drive/u/o/folders/๑Vr-๘๐g๔IDSd๙CR_NRbO-rWSu_OnZi๕wz

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
		<p>โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ ใน ยุควิถีใหม่”</p> <p>๔. ผู้สอนและผู้เรียนสรุป ประเด็นความรู้ด้าน สุขภาพตามแนววิถีใหม่ ร่วมกัน</p>				

*เอกสารแนบ ๑ ใบงาน/ใบกิจกรรม ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก

- .ใบงานถาม - ตอบ “ความรู้ด้านสุขภาพคืออะไร” “โรงเรียนของตนเองมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ให้นักเรียนเกิดความรู้ด้านสุขภาพ”

*เอกสารแนบ ๒ ใบความรู้ของผู้สอน ในแต่ละกิจกรรม :

- Power point สรุปความรู้ด้านสุขภาพ และมาตรการการดูแลตนเองในช่วงโควิด – ๑๙
- ดาวน์โหลดเอกสารประกอบการสอนได้จากลิงก์ https://drive.google.com/drive/u/o/folders/๑Vr-๘๐g๔IDSd๙CR_NRbO-rWSu_OnZi&wz



ใบงานออกแบบแผนการจัดกิจกรรมหลักสูตรความรอบรู้ด้านสุขภาพ
หลักสูตร “เด็กไทยสุขภาพดี ยุควิถีใหม่”

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๒ “เด็กอนามัยดี มี ๑๐ ท่า” ระยะเวลา ๓๐ นาที

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
๑. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะ ในการตรวจอนามัย ๑๐ ท่าในเด็กวัยเรียน ๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะ ในการซักรีดผ้า วัต ส่วนสูง และการอ่าน ค่าที่ถูกต้อง	- วิธีการตรวจอนามัย ๑๐ ท่า - วิธีการซักรีดผ้า ส่วนสูงในเด็กวัยเรียน	ช่วงที่ ๑ (๒๐ นาที) ๑. ผู้สอนตั้งคำถาม “ความสำคัญของการ ตรวจอนามัย ๑๐ ท่ามี อะไรบ้าง” ๒. ผู้สอนสอบถามความ คิดเห็นของผู้เรียน เกี่ยวกับประเด็นและข้อ สงสัยในการตรวจแต่ละ ท่า ๓. ผู้สอนสรุป ความสำคัญของการ ตรวจอนามัย ๑๐ ท่า” ๔. ผู้สอนเปิด ภาพประกอบการตรวจ แต่ละท่า และเปิดเพลง คลอเบาๆ พร้อมทั้งขอ อาสาสมัครเพื่อสาธิตการ ตรวจในแต่ละท่า	- การถามตอบ - การสาธิต - การฝึกปฏิบัติ	- วีดิทัศน์ - เพลงประกอบ - Power point - เครื่องซักรีดผ้า - เครื่องวัดส่วนสูง	- สังเกตการมีส่วนร่วม ร่วมของผู้เรียนในการ ตั้งคำถาม ตอบ คำถาม - ประเมินผลจากการ ฝึกปฏิบัติการตรวจ ร่างกาย ๑๐ ท่า - แบบทดสอบก่อน เรียนและหลังเรียน	- คู่มือวิธีการตรวจ ร่างกาย ๑๐ ท่า และการซักรีดผ้า วัดส่วนสูงที่ถูกต้อง ของสำนักส่งเสริม กรมอนามัย https://hp.anamai.moph.go.th/th/manual-of-official/download?id=๓๒๘๗๘&mid=๓๕๐๑๘&mkey=m_document&lang=th&did=๒๓๖๗๓ - วีดิทัศน์การตรวจ อนามัย ๑๐ ท่า https://www.youtube.com/watch

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
		<p>๕. ผู้เข้าอบรมจับคู่ สลับ การฝึกปฏิบัติ “การ ตรวจอนามัย ๑๐ ท่า” ไปพร้อมกับผู้สอน</p> <p>๖. ผู้สอนและผู้เรียนสรุป ประเด็นการตรวจ อนามัย ๑๐ ท่าร่วมกัน หลังจากนั้นผู้สอนเกริ่น นำโดยการตั้งคำถามเพื่อ สู่ช่วงที่ ๒ ของกิจกรรม “ปกติทางโรงเรียนใคร เป็นผู้ซังน้ำหนัก วัด ส่วนสูงให้นักเรียนคะ” “ตาสัง และเครื่องวัด ส่วนสูงเป็นอย่างไร”</p> <p>ช่วงที่ ๒ (๑๐ นาที)</p> <p>๑. ผู้สอนชี้แจงถึง ความสำคัญของการซัง น้ำหนักวัดส่วนสูง ว่า สามารถบอกอะไรได้ บ้าง”</p> <p>๒. ผู้สอนรวบรวม คำตอบจากผู้เรียน เกี่ยวกับประเด็นคำถาม ที่ทิ้งท้ายไว้ในช่วงที่ ๑</p>				<p>?v=y๘๙zHinDau๕</p>

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
		<p>และเปิดเอกสาร ประกอบคำบรรยาย “เครื่องชั่งน้ำหนัก และ เครื่องวัดส่วนสูงที่ได้ มาตรฐาน” พร้อมทั้ง สาธิตวิธีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและการอ่าน ค่าที่ถูกต้อง</p> <p>๓. ผู้สอนและผู้เรียน ประมาณ ๑ - ๒ คู่ ฝึก การชั่งน้ำหนัก วัด ส่วนสูง และการอ่าน ค่าที่ถูกต้อง</p> <p>๔. ผู้สอนและผู้เรียนสรุป เนื้อหาพร้อมกัน</p>				

*เอกสารแนบ ๑ ใบงาน/ใบกิจกรรม ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก

- ใบงาน “แนวทางการถามตอบ/จับคู่สาธิตการตรวจอนามัย ๑๐ ท่า และการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง”

*เอกสารแนบ ๒ ใบความรู้ของผู้สอน ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก

- Power point สรุปประเด็นสำคัญของวิธีการตรวจอนามัย ๑๐ ท่าและการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงในวัยเรียน

- ดาวน์โหลดเอกสารประกอบการสอนได้จากลิงก์ https://drive.google.com/drive/u/o/folders/๑Vr-๘๐g๔IDSd๙CR_NRbO-rWSu_OnZi&wz



ใบงานออกแบบแผนการจัดกิจกรรมหลักสูตรความรู้ด้านสุขภาพ
หลักสูตร “เด็กไทยสุขภาพดี ยุควิถีใหม่”

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๓ “อ่านดี กินดี ยุควิถีใหม่” ระยะเวลา ๔๕ นาที

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
๑. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับการจัดเมนูอาหารกลางวันที่เหมาะสมสำหรับวัยเรียน ๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในการอ่านฉลากโภชนาการได้ถูกต้อง	- แนวคิดเกี่ยวกับการจัดเมนูอาหารกลางวันที่เหมาะสมสำหรับวัยเรียน - การอ่านฉลากโภชนาการ	ช่วงที่ ๑ (๒๐ นาที) แนวคิดเกี่ยวกับการจัดเมนูอาหารกลางวันที่เหมาะสมสำหรับวัยเรียน - ผู้สอนตั้งคำถาม “ปกติอาหารที่โรงเรียนนักเรียนซื้อ หรือทางโรงเรียนจัดให้” “แล้วนักเรียนส่วนใหญ่ชอบรับประทานอะไร” - ผู้สอนเปิดเอกสารประกอบคำบรรยาย ยกตัวอย่าง สถานการณ์การจัดเมนูอาหารกลางวันในโรงเรียนตามงบประมาณที่ได้รับการจัดสรร - ผู้สอนเปิดตัวอย่าง/โชว์โมเดลอาหารสองเมนู ให้ผู้เรียนเลือก “ถ้าเป็นครู	- การถามตอบ - การสาธิต - การฝึกปฏิบัติ	- Power point - โมเดลอาหาร - โมเดลจำลองฉลากโภชนาการ	- สังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการตั้งคำถาม ตอบคำถาม - ประเมินผลจากการฝึกการอ่านฉลากโภชนาการ - แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน	- คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในวัยเรียน ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย http://๒๐๓.๑๕๗.๗๑.๑๓๙/group_sr/allfile/๑๖๑๑๒๑๗๒๖๘.pdf - คู่มือแนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียน ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย http://๒๐๓.๑๕๗.๗๑.๑๓๙/group_s

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
		<p>หรือนักเรียนจะเลือกแบบไหน เพราะอะไร”</p> <p>- ผู้สอนสรุปหลักการเลือก/จัดเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยเรียนและสรุปพร้อมกัน พร้อมกล่าวนำถึงกิจกรรมในช่วงที่ ๒ “อาหารกลางวันเป็นสิ่งที่ทางโรงเรียนสามารถควบคุมได้ แล้วมีอะไรบ้างคะ ที่เราไม่สามารถควบคุมนักเรียนได้ อย่างเช่นขนมหน้าโรงเรียน ขนมกรุบกรอบต่าง ๆ แล้วเราจะทำอย่างไรให้เค้ารู้จักเลือกซื้อเลือกกิน นั่นก็คือ การฝึกให้เค้ามีทักษะในการอ่านฉลากโภชนาการนั่นเอง”</p> <p>ช่วงที่ ๒ (๒๕ นาที)</p> <p>การอ่านฉลากโภชนาการ</p> <p>- ผู้สอนตั้งคำถาม “เวลาไปซื้อขนม ของกินเราดูอะไรบ้าง”</p>				<p>r/allfile/๑๖๑๑๒๘๖๙๐๗.pdf</p> <p>- คู่มือรณรงค์ให้ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ (GDA) ของอย. กระทรวงสาธารณสุข</p> <p>https://www.fda.moph.go.th/sites/food/KM/label/๐๔_Manual.pdf</p>

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
		<p>“มีใครเคยอ่านฉลาก โภชนาการก่อนซื้อ หรือไม่”</p> <p>“ทำไมเราต้องอ่านฉลาก โภชนาการ”</p> <p>- ผู้สอนเปิดเอกสาร ประกอบคำบรรยาย</p> <p>“การอ่านฉลาก โภชนาการ” สรุปจุดเน้น และประเด็นสำคัญของ การอ่านฉลากโภชนาการ</p> <p>- ผู้สอนยกตัวอย่าง โมเดลถุงขนม หรือ โมเดลอาหารที่มีฉลาก โภชนาการ พร้อมทั้งชี้ จุดเน้นของการอ่านว่า ต้องดูอะไรบ้าง</p> <p>- ผู้สอนสุ่มผู้เรียน ประมาณ ๒ - ๓ อ่าน ฉลากโภชนาการจากชุด สาธิต</p> <p>- ผู้สอนและผู้เรียนสรุป ประเด็นการอ่านฉลาก โภชนาการร่วมกัน</p>				

*เอกสารแนบ ๑ ใบงาน/ใบกิจกรรม ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก

- ใบงานเล่นเกม/ถาม-ตอบ (Power point) การอ่านฉลากโภชนาการ


*เอกสารแนบ ๒ ใบความรู้ของผู้สอน ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก


- Power point สรุปประเด็นสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการจัดเมนูอาหารกลางวันที่เหมาะสมสำหรับวัยเรียน และการอ่านฉลากโภชนาการ
- ดาวน์โหลดเอกสารประกอบการสอนได้จากลิงก์ https://drive.google.com/drive/u/o/folders/๑Vr-๘๐g๔IDS๔CR_NRbO-rWSu_OnZi&wz



ใบงานออกแบบแผนการจัดกิจกรรมหลักสูตรความรู้ด้านสุขภาพ
หลักสูตร “เด็กไทยสุขภาพดี ยุควิถีใหม่”

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๔ “สายตาดี ยุควิถีใหม่” ระยะเวลา ๓๐ นาที

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะ ในการตรวจคัดกรอง สายตาเบื้องต้นได้	- การตรวจคัดกรอง สายตาเบื้องต้น	๑. ชวนผู้เรียนเล่นเกม ๒. นำเข้าบทเรียนจุดประเด็น ปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ ปัจจุบัน เช่น สถานการณ์การ แพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ทำให้ต้องนักเรียนต้องเรียน ออนไลน์หรือการเล่นเกม นานๆ ส่งผลกับสายตาอย่างไร (สายตาผิดปกติ) โดยถาม ความคิดเห็นกับผู้เรียน ๓. ผู้สอนอธิบายถึงสายตาที่ ผิดปกติว่ามีอะไรบ้าง/การ สังเกตพฤติกรรมหรืออาการ ภาวะสายตาผิดปกติ/ ความสำคัญของการตรวจคัด กรองสายตาเบื้องต้น พร้อม	- บทบาทสมมติ - การถาม-ตอบ - คลิป - Power point - สไลด์/ปฏิบัติ จริง	- คู่มือการตรวจคัด กรองระดับการเห็น ในเด็กระดับชั้นอนุบาล และชั้นประถมศึกษา - วิดีทัศน์	- สังเกตการมีส่วน ร่วมของผู้เรียน - สอบถามความ คิดเห็นของผู้เรียน - ประเมินจากการ ตอบคำถามของ ผู้เรียน - แบบทดสอบก่อน เรียนและหลังเรียน	๑. คลิปการเรียนรู้ (สำหรับผู้สอน) “การตรวจคัดกรอง สายต่านักเรียน เบื้องต้นระดับ โรงเรียน” ให้ ผู้เรียนดู ตามลิงก์ https://www.youtube.com/watch?v=MHlsjBAWOWo 

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
		<p>ทั้งสุ่มถามความคิดเห็นของ ผู้เรียน</p> <p>๔. ให้ผู้เรียนแสดงบทบาท สมมติตามสถานการณ์ที่ได้รับ (การตรวจคัดกรองสายตา เบื้องต้น)</p> <p>๕. ให้ผู้เรียนร่วมตอบคำถาม เกี่ยวกับบทบาทสมมติ</p> <p>๖. ผู้สอนสรุปประเด็นสำคัญ ของการทดสอบสายตา</p>				<p>๒. คู่มือการตรวจ คัดกรองระดับการ เห็นในเด็กระดับชั้น อนุบาลและชั้น ประถมศึกษา</p> 

*เอกสารแนบ ๑ ใบงาน/ใบกิจกรรม ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก

- ใบงานเล่นเกม/ถาม-ตอบ (Power point) ประเด็นปัญหา/พฤติกรรม/อาการผิดปกติ
- ใบงาน บทบาทสมมติเกี่ยวกับการตรวจคัดกรองสายตาเบื้องต้น (Power point)

*เอกสารแนบ ๒ ใบความรู้ของผู้สอน ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก

- Power point สรุปประเด็นสำคัญของการตรวจคัดกรองสายตาเบื้องต้น
- ดาวน์โหลดเอกสารประกอบการสอนได้จากลิงก์ https://drive.google.com/drive/u/o/folders/๑Vr-๘๐g๔IDSd๙CR_NRbO-rWSu_OnZi&wz



ใบงานออกแบบแผนการจัดกิจกรรมหลักสูตรความรู้ด้านสุขภาพ
หลักสูตร “เด็กไทยสุขภาพดี ยุควิถีใหม่”

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๕ “ฟันดี ยุควิถีใหม่” ระยะเวลา ๔๕ นาที

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
<p>๑. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลช่องปากแบบ ๒ ๒ ๒</p> <p>๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในการเลือกแปรงและยาสีฟัน และการตรวจช่องปากด้วยตนเองได้</p>	<p>- การดูแลช่องปาก ๒๒๒</p> <p>- การเลือกแปรงและยาสีฟัน</p> <p>- การตรวจช่องปากด้วยตนเอง</p>	<p>๑. นำเข้าบทเรียนโดยเปิดเพลงแปรงฟัน ฉีก ฉีก ฉีก</p> <p>๒. ผู้สอนอธิบายเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้กับการดูแลช่องปาก</p> <p>๓. ผู้สอนสาธิตการดูแลช่องปาก การตรวจช่องปากด้วยตนเอง โดยใช้โมเดลฟัน แปรงสีฟัน และตุ๊กตาสอนการแปรงฟัน และแนวทาง ๒๒๒ โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริง</p>	<p>- การถามตอบ</p> <p>- การบรรยาย</p> <p>- Power point</p> <p>- สาธิต/ปฏิบัติจริง</p>	<p>- วีดิทัศน์</p> <p>- โมเดลตุ๊กตาสอนการแปรงฟัน</p> <p>- โมเดลฟัน และแปรงสีฟัน</p>	<p>- สังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เรียน</p> <p>- สอบถามความคิดเห็นของผู้เรียน</p> <p>- ประเมินจากการตอบคำถามของผู้เรียน</p> <p>- แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน</p>	<p>- คู่มือการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปากเด็กในสถานศึกษาในช่วง COVID-๑๙ ของสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย</p> <p>http://๑๖๔.๑๑๕.๔๑.๑๗๙/dental/sites/default/files/%E๐%B๘%๘๔%E๐%B๘%B๙%E๐%B๙%๘๘%E๐%B๘%A๑%E๐%B๘%B๗%E๐%</p>

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
		๔. ให้ผู้เรียนร่วมตอบ คำถามและแสดงความ คิดเห็น ๕. ผู้สอนสรุปประเด็น สำคัญของเนื้อหา				B๘%AD%E๐%B๘ %AA%E๐%B๘% A๓%E๐%B๙%๘ ๙%E๐%B๘%B๒ %E๐%B๘%๘๗% E๐%B๙%๘๐%E ๐%B๘%AA%E๐ %B๘%A๓%E๐% B๘%B๔%E๐%B๘ %A๑%E๐%B๘% AA%E๐%B๘%B๘ %E๐%B๘%๘๒% E๐%B๘%A๐%E๐ %B๘%B๒%E๐% B๘%๙E๐%B๘ %๘A%E๐%B๙% ๘๘%E๐%B๘%A D%E๐%B๘%๘๗ %E๐%B๘%๙B% E๐%B๘%B๒%E๐ %B๘%๘๑%E๐% B๙%๘๓%E๐%B ๘%๙๙%E๐%B๘

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
						%A%E%B% %E%B%A %E%B% %E%B% %E%B% %E%B%A% %B%_o.pdf

*เอกสารแนบ ๑ ใบงาน/ใบกิจกรรม ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก

- ใบงานเล่นเกม/ถาม-ตอบ (Power point) “การดูแลช่องปาก ๒๒๒” “การเลือกแปรงและยาสีฟัน”
- ใบงาน บทบาทสมมติเกี่ยวกับการตรวจช่องปากและฟันด้วยตนเอง

*เอกสารแนบ ๒ ใบความรู้ของผู้สอน ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก

- Power point สรุปประเด็นสำคัญของการดูแลช่องปากและฟันในวัยเรียน
- Power point บรรยาย/ ถาม-ตอบ
- คลิปการเรียนรู้เรื่องแปรงฟัน ฉีก ฉีก ฉีก ให้ผู้เรียนดู ตามลิงก์

https://drive.google.com/file/d/๑VUa๘OE_GoSy๔๖๖IDynx๕pdZmsktQ๘vsr/view?usp=sharing

- คลิปการเรียนรู้เรื่องแปรงฟัน ๒๒๒ ให้ผู้เรียนดู ตามลิงก์

https://drive.google.com/file/d/๑eug๕๗Fgi๘QVzwx๖rKYwsajd๓_kHcV๑w๘/view?usp=sharing

- ดาวน์โหลดเอกสารประกอบการสอนได้จากลิงก์ https://drive.google.com/drive/u/o/folders/๑Vr-๘og๔IDS๘CR_NRbO-rWSu_OnZi&wz



ใบงานออกแบบแผนการจัดกิจกรรมหลักสูตรความรู้ด้านสุขภาพ
หลักสูตร “เด็กไทยสุขภาพดี ยุควิถีใหม่”

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๖ “กิจกรรมทางกายดี ยุควิถีใหม่” ระยะเวลา ๔๕ นาที

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
<p>๑. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับวัยเรียน</p> <p>๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้อง</p> <p>๓. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายในวัยเรียน</p>	<p>- ประเภทของการออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกายที่ช่วยเพิ่มความสูง</p> <p>- การทดสอบสมรรถภาพทางกายในวัยเรียน</p>	<p>๑. นำเข้าบทเรียนโดยสอบถามความคิดเห็นเรื่องการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกายของผู้เรียน</p> <p>๒. ผู้สอนอธิบายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และประเภทของการออกกำลังกาย ๓ ประเภท</p> <p>๓. ผู้สอนสาธิตการทดสอบสมรรถภาพทางและการกายออกกำลังกาย ๓ ประเภท พร้อมให้ผู้เรียนปฏิบัติตาม (แข่งขันกัน)</p>	<p>- การถามตอบ</p> <p>- การบรรยาย</p> <p>- สาธิต/ปฏิบัติจริง</p>	<p>- คู่มือการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย</p> <p>- อุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย เช่น เชือก กระโดด บันไดลิง</p>	<p>- สังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เรียน</p> <p>- สอบถามความคิดเห็นของผู้เรียน</p> <p>- ประเมินจากการตอบคำถามของผู้เรียน</p> <p>- แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน</p>	<p>- คู่มือการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกรมพลศึกษา https://www.dp.go.th/manual-files-๔๒๑๓๙๑๗๙๑๗๙๔</p> <p>- การออกกำลังกายสำหรับเด็กของกรมอนามัย http://healthyde.moph.go.th/backend/fileAttach/๒๑๐๒๒๐๑๙_๑๒๒๒๐๖-</p>

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
		๔. ผู้สอนอธิบาย กิจกรรมทางกายที่ช่วย เพิ่มความสูงในเด็ก นักเรียน ๕. ผู้สอนสาธิต กิจกรรมทางกายที่ช่วย เพิ่มความสูง พร้อมให้ ผู้เรียนปฏิบัติตาม (แข่งขันกัน) ๖. ให้ผู้เรียนร่วมตอบ คำถามและแสดงความ คิดเห็น ๗. ผู้สอนสรุปประเด็น สำคัญของเนื้อหา				๐๐๐๐๐๐๙๙๒.p df

*เอกสารแนบ ๑ ใบงาน/ใบกิจกรรม ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก

- ใบงานเล่นเกม/ถาม-ตอบ (Power point) “ประเภทของการออกกำลังกาย”
- ใบงาน สาธิตกิจกรรมทางกายที่ช่วยเพิ่มความสูง ให้ผู้เรียนปฏิบัติตาม (แข่งขันกัน) (Power point)

*เอกสารแนบ ๒ ใบความรู้ของผู้สอน ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก

- Power point ประเภทของการออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกายที่ช่วยเพิ่มความสูง
- ดาวน์โหลดเอกสารประกอบการสอนได้จากลิงก์ https://drive.google.com/drive/u/o/folders/๑Vr-๘๐g๔IDSd๙CR_NRbO-rWSu_OnZi&wz



วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมระดับบุคคล	กลวิธี	สื่อพัฒนาทักษะ	วิธีการประเมินผล	สิ่งสนับสนุน และแหล่งข้อมูล
						<p>- คู่มือฉบับ ประชาชน การเฝ้า ระวัง PM๒.๕ อย่างไรให้ปลอดภัย</p> <p>https://hia.anamai.moph.go.th/web-upload/๑๒xb๑c๘๓๓๕๓๕๓๕๔๓f๑๒๔๐๕๑๘๔d๘fd๗๕a/filecenter/PM๒.๕/book๑๐๓.pdf</p>

*เอกสารแนบ ๑ ใบงาน/ใบกิจกรรม ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก

- ใบงาน (Power point) ถ้าม-ตอบ เรื่อง การดูแลคุณภาพน้ำบริโภค
- ใบงาน (Power point) ถ้าม-ตอบ เรื่อง การป้องกันตัวเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM๒.๕

*เอกสารแนบ ๒ ใบความรู้ของผู้สอน ในแต่ละกิจกรรม : อยู่ในภาคผนวก

- Power point บรรยาย เรื่อง การดูแลคุณภาพน้ำบริโภค
- Power point บรรยาย เรื่อง การป้องกันตัวเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM๒.๕
- ดาวนโหลดเอกสารประกอบการสอนได้จากลิงก์ https://drive.google.com/drive/u/o/folders/๑Vr-๘๐g๔IDSd๙CR_NRbO-rWSu_OnZi&wz



ภาคผนวก

เอกสารแนบประกอบการสอน : การประเมินและเครื่องมือประเมิน

แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

(ร่าง)

แบบวัดความรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ของเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง

1. การตอบแบบวัดนี้จะไม่ผลต่อคะแนนหรือผลการเรียนของนักเรียน
2. ข้อมูลที่นักเรียนตอบจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ โดยไม่มีผู้ใดรู้
3. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงในแบบวัดแต่ละส่วน
4. แบบวัดมีทั้งหมด 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ

จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน (4 ข้อ)

1. เพศ ชาย หญิง

2. เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

3. น้ำหนัก-ส่วนสูง (ครั้งล่าสุดที่ทำการวัด)

น้ำหนัก.....กิโลกรัม..... (ใส่ทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 30.1 กิโลกรัม)

ส่วนสูง.....เซนติเมตร..... (ใส่ทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 130.5 เซนติเมตร)

4. นักเรียนเป็นผู้นำ แกนนำหรือต้นแบบด้านสุขภาพ

* ไม่เป็น

* เป็นแกนนำหรือต้นแบบด้านสุขภาพ ให้เลือก

- นักเรียนแกนนำเด็กไทยทำได้

- นักเรียนแกนนำโครงการสุขภาพนักเรียน

- แกนนำด้าน อย.น้อย

- นักเรียนแกนนำชมรมด้านสุขภาพ

- อาสาสมัครด้านสุขภาพ

- นักสื่อสารประชาสัมพันธ์ด้านสุขภาพ

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง จงเลือกข้อที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. มาตรการ DMHTT ใครควรปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคโควิด-๑๙

ก. ผู้ที่เสี่ยง ข. เด็ก ค. คนชรา ง. ทุกคน

๒. ใน ๑ วัน นักเรียนควรรับประทานไข่วันละกี่ฟองเหมาะสมที่สุด

ก. ๑ ฟองก็พอ ข. ๒ ฟองก็ได้ ค. ๓ ฟองก็ดี ง. ๔ ฟองไปเลย

๓. ในแต่ละวันนักเรียนควรดื่มนมจืดวันละกี่กล่องเหมาะสมที่สุด

ก. ๑ กล่องก็พอ ข. ๒ กล่องกำลังดี ค. ๓ กล่องก็ใช้ได้ ง. ๔ กล่อง(กินไหวไหมนะ)

๔. ในฉลากโภชนาการ ถ้าเขียนว่าหนึ่งหน่วยบริโภค : ๑/๗ ของ จะหมายถึงอะไร

ก. ซองนี้ ให้กิน ๑ ครั้งให้หมดเลย ข. ซองนี้ ให้แบ่งกิน ๖-๗ คน ค. ซองนี้กินได้ ๑ คน ง. ซองนี้ ให้แบ่งกินได้ ๗ ครั้ง

๕. เด็กวัยเรียนควรนอนอย่างน้อย วันละกี่ชั่วโมง

ก. ๕-๖ ชม.ก็พอ ข. ๗-๘ ชม.ก็กำลังดี ค. ๙ - ๑๑ ชม.น่าจะสบายนะ ง. ๑๒ ชม.ขึ้นไปสบายละ

๖. การออกกำลังกายมีกี่ประเภท

ก. ๑ ข. ๒ ค. ๓ ง. ๔

๗. ข้อเสนอแนะการเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับเด็กและเยาวชน ควรปฏิบัติอย่างไร?

ก. ออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาที ข. วิ่งเล่นทั้งวัน ค. เล่นหรือออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๖๐ นาที ง. ไม่มีข้อถูก

๘. ๒๒๒ รหัสลับฟันดี คืออะไร

ก. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง นานครั้งละ ๒ นาที

ข. แปรงฟันอย่างน้อย วันละ ๒ ครั้ง นานครั้งละ ๒ นาที งดดื่ม/ทานอาหารหลังแปรง อย่างน้อย ๒ นาที

ค. แปรงฟันอย่างน้อย วันละ ๒ ครั้ง นานครั้งละ ๒ นาที งดดื่ม/ทานอาหารหลังแปรง อย่างน้อย ๒ ชั่วโมง

ง. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง นานครั้งละ ๒ นาที งดดื่ม/ทานอาหารหลังแปรง อย่างน้อย ๒๐ นาที

๙. การวัดระดับสายตา (VA: Visual Acuity) ที่ถือว่าผิดปกติในเด็กวัยเรียน คือระดับใด

ก. ๒๐/๒๐ ข. ๒๐/๓๐ ค. ๒๐/๔๐ ง. ๒๐/๕๐

๑๐. ระดับค่าฝุ่น PM๒.๕ อยู่ระดับที่เท่าไรจึงเริ่มมีผลกับสุขภาพ

ก. ๐-๓๗ ไมโครกรัม ข. ๓๘-๕๐ ไมโครกรัม ค. ๕๑-๙๐ ไมโครกรัม ง. ๙๑ ไมโครกรัมขึ้นไป

เฉลย แบบทดสอบข้อมูลความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ

๑. ง. ทุกคน

๒. ก. ๑ ฟองก็พอ

๓. ข. ๒ กล่องกำลังดี

๔. ง. ซองนี้ ให้แบ่งกินได้ ๗ ครั้ง

๕. ค. ๙ - ๑๑ ชม.น่าจะสบายนะ

๖. ค. ๓

๗. ค. เล่นหรือออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๖๐ นาที

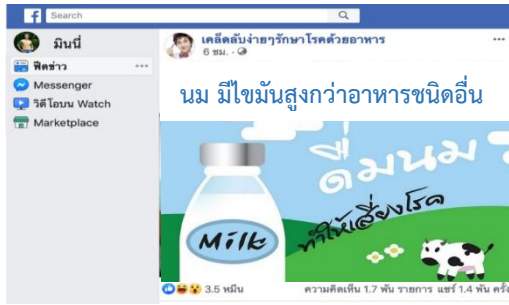
๘. ข. แปรงฟันอย่างน้อย วันละ ๒ ครั้ง นานครั้งละ ๒ นาที งดดื่ม/ทานอาหารหลังแปรง อย่างน้อย ๒ นาที

๙. ง. ๒๐/๕๐

๑๐. ค. ๕๑-๙๐ ไมโครกรัม

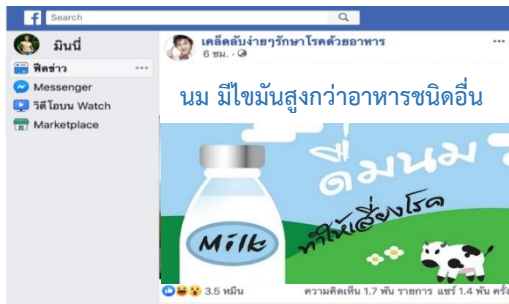
การตัดสินใจ

4. นักเรียนเชื่อถือข้อมูลที่อยู่ในภาพหรือไม่



- ก. ไม่น่าเชื่อถือ เพราะไม่ทราบว่าคุณค่าหรือใหม่
- ข. ไม่น่าเชื่อถือ เพราะไม่รู้จักบุคคลในภาพ
- ค. น่าเชื่อถือ เพราะมีคนกดไลค์และแชร์จำนวนมาก
- ง. ไม่แน่ใจ

5. หลังจากนักเรียนอ่านข้อมูลในภาพแล้ว นักเรียนคิดว่าจะตัดสินใจกินนมหรือไม่



- ก. ไม่ดื่มแน่นอน เพราะนมทำให้เป็นมะเร็ง
- ข. ดื่ม เพราะยังไม่มีข้อมูลที่ว่านมทำให้เป็นมะเร็ง
- ค. ดื่ม แต่เปลี่ยนจากนมวัวเป็นนมถั่วเหลือง
- ง. ดื่ม เพราะนมวัวมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต

6. นักเรียนคิดว่าควรเลือกกินอาหารชุดใด เพื่อให้ได้รับอาหารครบ 5 หมู่

- ก. ข้าวมันไก่ ส้ม
- ข. ข้าวสวย แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่ สับ สับปะรด
- ค. ข้าวสวย ไข่พะโล้ มะละกอ
- ง. ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่ลูกชิ้น ก๋วยบวดซี่

7. หากนักเรียนได้รับการตรวจฟัน พบว่า นักเรียนมีฟันแท้คู่ 1 ซึ่ง นักเรียนจะทำอย่างไร เพื่อให้ฟันอยู่กับเราได้ นานที่สุด

- ก. ไม่เคี้ยวอาหารข้างที่มีฟันผุ
- ข. หมั่นแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง
- ค. กินขนมหวานเฉพาะในมื้ออาหาร
- ง. บอกพ่อแม่ให้พานักเรียนไปหาหมอฟันโดยเร็ว

<p>8. ทำไมนักเรียนต้องคัดแยกเศษขยะ เศษอาหาร ก่อนทิ้ง</p> <p>ก. เพื่อความสวยงามสะอาดตา</p> <p>ข. เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์นำโรค</p> <p>ค. เพื่อให้สามารถนำไปใช้เป็นปุ๋ยธรรมชาติได้</p> <p>ง. เพื่อช่วยลดปริมาณขยะและกำจัดขยะได้อย่างถูกวิธี</p>
<p>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</p>
<p>9. หากนักเรียนมีภาวะอ้วน นักเรียนจะวางแผนดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร</p> <p>ก. มองโลกในแง่บวก เดี่ยวโตขึ้นก็ผอมเอง</p> <p>ข. หาข้อมูลเพิ่มเติม แต่รอมีเวลาวางค่อยทำ</p> <p>ค. ตั้งเป้าหมายและเริ่มปฏิบัติในทันทีอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>ง. ตั้งเป้าหมายและเริ่มปฏิบัติในทันที</p>
<p>การบอกต่อ</p>
<p>10. เมื่อเกิดสถานการณ์หมอกควัน ฝุ่น PM2.5 แต่เพื่อน ๆ มาชวนไปวิ่งเล่น นักเรียนจะอย่างไร</p> <p>ก. ออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนด้วย</p> <p>ข. ออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนด้วย แต่สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น</p> <p>ค. ไม่ออกไปวิ่งเล่น และอยู่บ้าน</p> <p>ง. ไม่ออกไปวิ่งเล่น และบอกให้เพื่อนรู้ว่า วันนี้อากาศไม่ดี ไม่ควรออกไปวิ่งเล่นนอกบ้าน</p>

แบบประเมินความพึงพอใจ

การประชุม/อบรม/สัมมนา เรื่อง

วันที่ เวลา

ณ ห้อง.....

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมคำในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. เพศ ชาย หญิง
๒. อายุ ต่ำกว่า ๑๐ ปี ๑๐ - ๑๕ ปี ๑๖ - ๒๐ ปี ๒๑-๒๕ ปี ๒๖ - ๓๐ ปี
 ๓๑-๓๕ ปี มากกว่า ๓๕ ปีขึ้นไป
๓. วุฒิการศึกษา ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา อนุปริญญา/ปวช.ปวส.
 ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก
๔. อาชีพ นักเรียน/นักศึกษา
 ผู้บริหาร/ผู้อำนวยการ/รองผู้อำนวยการโรงเรียน
 คุณครู/อาจารย์
 บุคลากรจากโรงพยาบาล/ศูนย์บริการสาธารณสุข/สำนักงานเขต

ส่วนที่ ๒ ระดับความพึงพอใจ

รายละเอียดการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความพึงพอใจในกิจกรรม					
๑. หัวข้อบรรยายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการอบรม					
๒. ปริมาณเวลาทั้งหมดของการอบรม					
๓. เนื้อหาสาระในการอบรมตรงกับความต้องการ					
ความพึงพอใจในวิทยากร					
๑. เทคนิคการนำเสนอของวิทยากร					
๒. วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระครบถ้วนและน่าสนใจ					
๓. สื่อประกอบการนำเสนอของวิทยากร					
๔. การบริหารเวลาของวิทยากร					
ความพึงพอใจในวิทยากรโดยภาพรวม					
ความพึงพอใจในบริการ					
๑. ห้องบรรยาย					
๒. โสตทัศนอุปกรณ์					

รายละเอียดการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๓. อาหารและเครื่องดื่ม					
๔. การบริหารเวลาของวิทยากร					
๕. ความพึงพอใจในการบริการโดยภาพรวม					
ความพึงพอใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการประชุม					
๑. ท่านได้รับประโยชน์จากการอบรม					
๒. ท่านคาดว่าจะนำความรู้ความเข้าใจทักษะที่ได้รับในครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้					
๓. ท่านมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม					
๔. ระยะเวลาการอบรมสอดคล้องกับเนื้อหาหลักสูตร					

เนื้อหาและกิจกรรมเพียงพอหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม

.....

.....

เอกสารแนบ ๑ และ ๒

- เอกสารประกอบการสอนกิจกรรมที่ ๑ “เด็กไทยรอบรู้ดี ยุควิถีใหม่”



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

ทำไมต้องเป็น...

โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ

โดย นายแพทย์เกษม เวชสุทธานนท์
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

วันที่ 13 มกราคม 2565

ณ สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรุงเทพมหานคร

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง <http://mwi.anamai.moph.go.th>



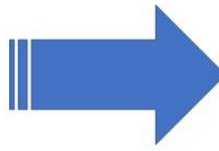
กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

ความคาดหวัง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>



เป้าหมายของสุขภาพ = การศึกษา+สาธารณสุข+การแพทย์ ต้องสัมพันธ์กัน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>



ประเด็นสุขภาพที่พบของนักเรียน



จึงอาจสรุปได้ว่าเด็กที่มีรูปร่างสูงดีสมส่วนน่าจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดี (สุขภาพ+การศึกษา)

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

Health Literacy in Modern time

Technology
Literacy



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
<http://mwi.anamai.moph.go.th>

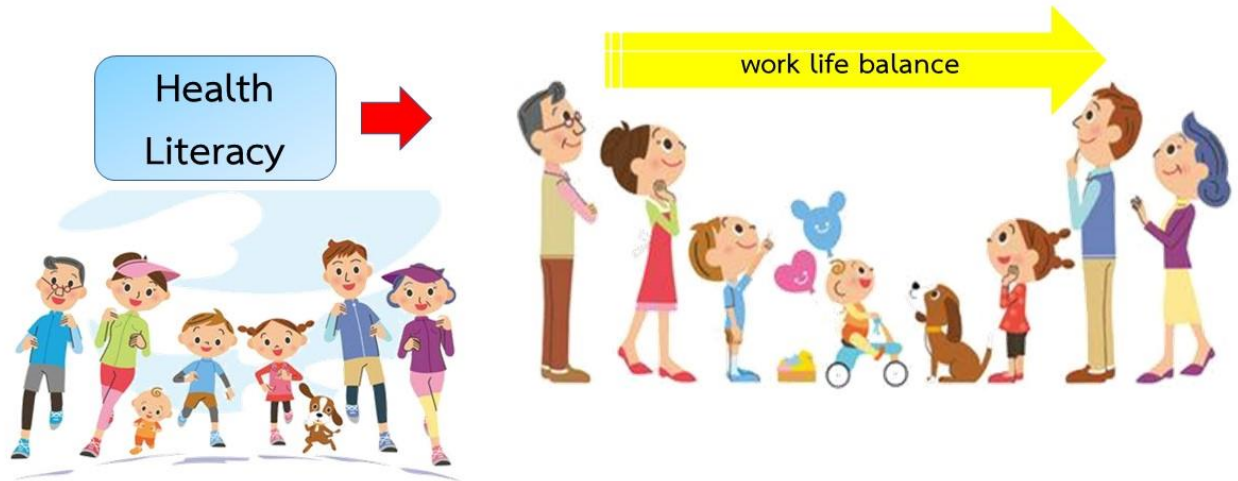
Health Literacy in Modern time

Finance
Literacy



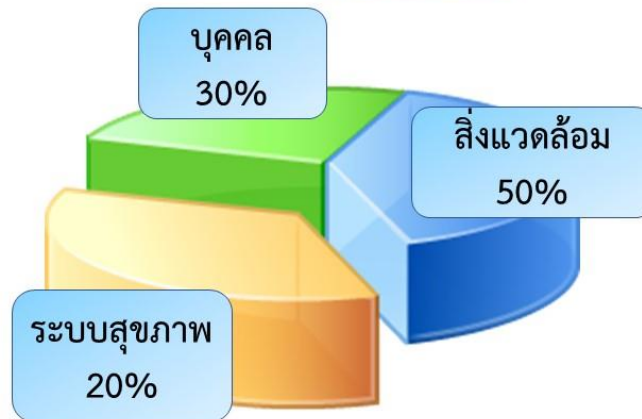
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
<http://mwi.anamai.moph.go.th>

Health Literacy in Modern time



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
<http://mwi.anamai.moph.go.th>

ปัจจัยกำหนดสุขภาพ



การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม = แรงจูงใจ+สิ่งแวดล้อม+เรียนรู้

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
<http://mwi.anamai.moph.go.th>

Ask me 3



เป็นอะไร ?

ทำอะไร ?

ทำไมต้องทำ ?

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
 <http://mwi.anamai.moph.go.th>

ปฏิรูปความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน



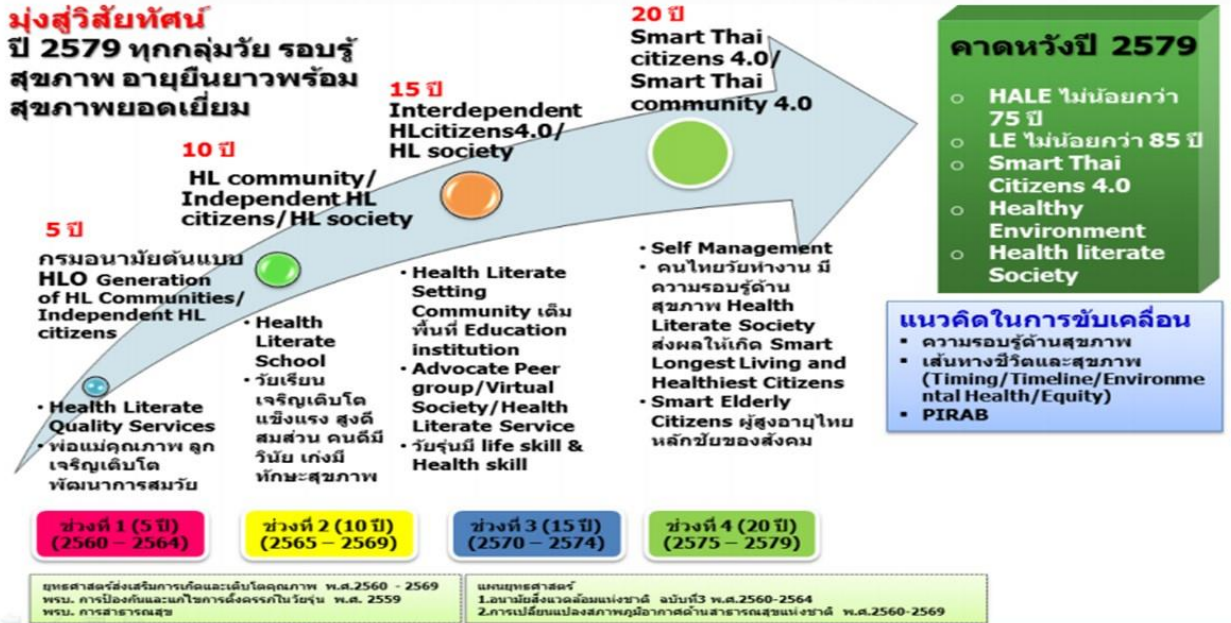
สังคมแห่งความรู้ด้านสุขภาพ
(Health Literate Societies)

องค์กรรอบรู้
ด้านสุขภาพ

-โรงเรียน
-สถานบริการสุขภาพ
-โรงงาน, สถานที่ทำงาน

ครอบครัว
ชุมชน
สังคม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
f t y i g http://mwi.anamai.moph.go.th

แนวคิดความรู้ด้านสุขภาพ



ส่วน WHO(2016) ในการประชุมส่งเสริมสุขภาพโลกครั้งที่ 9 เมื่อ 21-24 พฤศจิกายน 2559 ที่เชียงใหม่ ประเทศจีน มีเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goal-SDG) มีประเด็นสำคัญที่ว่า

“ความรู้ด้านสุขภาพช่วยสนับสนุนความสำเร็จในการทำงานด้านสุขภาพและการเข้าถึงคุณภาพในการดูแลสุขภาพของประชาชนได้อย่างไร” และได้ให้ความหมายของ HL โดยทั่วไปเพิ่มว่า

“เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจและใช้สารสนเทศในทางส่งเสริมและคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีเพื่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน เช่น ความเข้าใจจากการอ่านฉลากยา ฉลากอาหาร การเจรจา และปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์ได้”

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
f t y i g http://mwi.anamai.moph.go.th



ประชาชนจะอายุยืนยาวพร้อมสุขภาพยอดเยี่ยม
ต้องมี ความรอบรู้ด้านสุขภาพสามารถจัดการสุขภาพ
ได้ด้วยตนเอง (Self Management) และอยู่ในสังคมรอบรู้ (Literate Society)
ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ประชาชนเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมอย่างยั่งยืนคือ

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

หมายถึงกระบวนการทางปัญญาและทักษะทางสังคมที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจและความ
สามารถของปัจเจกบุคคลที่จะเข้าถึงเข้าใจ และใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อนำไปสู่
การตัดสินใจที่เหมาะสม นำไปสู่สภาวะที่ดีผลลัพธ์คือ เกิดการตัดสินใจ
ด้านสุขภาพที่ดีขึ้นลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ เพิ่มพลังอำนาจ
ด้านสุขภาพของแต่ละบุคคล (Empowerment) สถานะสุขภาพดีขึ้น
และลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ

**นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์
อธิบดีกรมอนามัย**

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
<http://mwi.anamai.moph.go.th>



ทำไม ต้องทำโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ ?

- เด็กมีปัญหาสุขภาพมากขึ้น
- ครูช่วยดูแลส่งเสริมสุขภาพแต่ครอบครัวมีส่วนร่วมน้อย
- ปัจจุบันครูทำได้ผลต่อเด็กน้อย
- ค่าใช้จ่ายในการดูแลเด็กเมื่อมีปัญหาสุขภาพสูง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
<http://mwi.anamai.moph.go.th>



โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ

การมีนโยบายที่เกี่ยวกับสุขภาพ
-ออกกำลังกาย
-ตรวจสุขภาพ
-ฉีดวัคซีน

การจัดการเรียนการสอน
Skill-based health education
(ทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพ)

การมีบริการสุขภาพและบริการโภชนาการที่ถูกต้อง

การมีระบบสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพ เช่น น้ำประปา ห้องน้ำ ห้องส้วที่สะอาด



กรมอนามัย
กรมอนามัย

ทำอะไร ?

Mind Set



ปรับแนวคิดในการทำงานรูปแบบใหม่

Skill Set



พัฒนาทักษะและองค์ความรู้ของผู้ปกครอง/ครู

New Service



ปรับการให้บริการดูแลเด็กรูปแบบใหม่ของผู้ปกครอง/ครู

องค์กร (โรงเรียน)

รู้สถานการณ์ >>> ปัญหา >>> สาเหตุ >>>
>>> นำเสนอ >>> หาทางแก้ไขร่วมกัน >>> ร่วมออกแบบมาตรการ
>>> สร้างระบบจัดการภายใน >>> การติดตาม/ปรับการทำงาน

**กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคล
เพื่อให้เกิดการเรียนรู้**



โรงเรียนในพื้นที่กรุงเทพมหานครที่พัฒนาขับเคลื่อน เป็นต้นแบบโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
<http://mwi.anamai.moph.go.th>

โควิด-19 กับวิถี New Normal

อัพเดท

เชื้อโควิดกลายพันธุ์ omicron

- แพร่ระบาดได้เร็วกว่าสายพันธุ์ที่ผ่านมา 2-5 เท่า
- ผู้ติดเชื้อ Omicron ส่วนใหญ่ไม่มีอาการ หรืออาการน้อย คล้ายโรคไข้หวัด (ผู้ติดเชื้อในต่างประเทศส่วนใหญ่ไม่ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล)

ยึดหลัก D-M-H-T-T

เพื่อรับมือโควิด-19 ระลอกใหม่

- D** Distancing: อยู่ห่างไว้ (1-2 M)
- M** Mask Wearing: ใส่แมสก์กัน
- H** Hand washing: หมั่นล้างมือ
- T** Testing: ตรวจวัดอุณหภูมิ, ตรวจหาเชื้อโควิด-19 (แนะนำกรณี)
- T** Thai Cha na: ใช้แอลกอฮอล์เช็ดมือ

จัดทำ : 28/12/63

เปิดประกาศ 4 มาตรการ VUCA

- V** Vaccine: ฉีดวัคซีนครบ, สดการป่วยหนัก
- U** Universal Prevention: บังคับสวมหน้ากากตลอดเวลา ห่างไกลจากโควิด
- C** Covid Free Setting: สถานที่บริการพร้อม ผู้ให้บริการฉีดวัคซีนครบ ตรวจ ATK ทุกสัปดาห์
- A** ATK (Antigen test kit): พร้อมตรวจสอบเมื่อใกล้ชิดคนติดเชื่อ หรือมีอาการทางเดินหายใจ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา
 หน้าที่ : นางสาวสุวิมลรัตน์
<https://ppp6.moph.go.th>

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
<http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
สำนักงานสุขาภิบาลเขตพื้นที่

โควิด-19 กับวิถี New Normal

7 มาตรการเข้ม สถานศึกษา (ไป-กลับ)

เปิดเรียนใหม่ต้องปลอดโควิด-19 ในสถานศึกษา

- 1 STOP** สถานศึกษาประเมินความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน ผ่าน TSC+ และรายงานการติดตามการประเมินผ่าน MOECOVID
- 2** จัดกิจกรรมรูปแบบ Small Bubble
- 3** จัดระบบ/ถังเก็บขยะอาหาร สถานศึกษาสุ่มเก็บเวลาอาหาร และถังเก็บขยะอาหาร
- 4** จัดการล้างหน้าด้วยน้ำสบู่ด้วยตนเอง
- 5** จัดให้ School Isolation และห้องกักตัว (Quarantine Room) เป็นระยะ
- 6** สวมหน้ากากและการเว้นระยะห่างระหว่างกันกับยานพาหนะ (Seal Route) ของโรงเรียน
- 7** จัดให้ Seal Route Pass สำหรับนักเรียน ผู้ปกครอง และบุคลากรโรงเรียน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุภาพดี

ATK กรณีสี่เสี่ยง

1 เลี่ยงสูง
ประเมินความเสี่ยงตนเองผ่านไทยชนะ (TST) พบ **เสี่ยงสูง**

2 เป็นผู้ใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ติดเชื้อยืนยันหรือเป็น **ผู้สัมผัสเสี่ยงสูง**

3 **อาการเสี่ยง**
มีอาการป่วยทางเดินหายใจ เช่น ไข้ ไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ เหนื่อย หอบ ฯลฯ

4 **เข้าไปใน พื้นที่เสี่ยง**
พื้นที่ที่มีคนแออัดหรือพื้นที่ที่มีคนจำนวนมาก แออัด

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุภาพดี

อาการที่ควรสังเกต หลังฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19

ไอสั้น

เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก

เหนื่อยหอบ หายใจไม่สะดวก

หน้ามืด เป็นลม มดดำ

* หากมีอาการ แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน เพื่อรับพยาบาลแพทย์ รับการรักษาทันที

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุภาพดี



กรมอนามัย
สำนักงานสุขาภิบาลเขตพื้นที่

แผนเผชิญเหตุตามมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา

แผนเผชิญเหตุ ตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของสถานศึกษา

ระดับการแพร่ระบาด	มาตรการป้องกัน	
	ในชุมชน	ในสถานศึกษา
ไม่มีผู้ติดเชื้อ	<ul style="list-style-type: none"> ไม่พบ ผู้ติดเชื้อยืนยัน 	<ul style="list-style-type: none"> ครู/นักเรียน สถานศึกษา
มีผู้ติดเชื้อประมาณ 1-5 ราย	<ul style="list-style-type: none"> ไม่พบ ผู้ติดเชื้อยืนยัน พบผู้ติดเชื้อยืนยัน 1 ถึง 5 ราย ตั้ง 1 รายขึ้นไป 	<ul style="list-style-type: none"> ครู/นักเรียน สถานศึกษา
มีผู้ติดเชื้อเป็นกลุ่มก้อน (Cluster) ในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> มีรายงานไว้ในหน่วยงานการศึกษา 	<ul style="list-style-type: none"> ครู/นักเรียน สถานศึกษา
มีการระบาดแพร่กระจายเป็นวงกว้างในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> มีรายงานไว้ในหน่วยงานการศึกษา 	<ul style="list-style-type: none"> ครู/นักเรียน สถานศึกษา

มาตรการป้องกัน

- ไม่มีผู้ติดเชื้อ:**
 - ปฏิบัติตามมาตรการ DMHT
 - ประเมิน TST เป็นประจำ
- มีผู้ติดเชื้อประมาณ 1-5 ราย:**
 - ปฏิบัติตามมาตรการ DMHT
 - ประเมิน TST เป็นประจำ
 - กรณีพบผู้ติดเชื้อยืนยัน เช่น จะใช้พื้นที่ที่มีผู้ติดเชื้อ ควรส่งตรวจหาผู้ติดเชื้อในชุมชน สถานศึกษาทันที
 - ปฏิบัติตาม 6 มาตรการหลัก (DMHT-RC) 6 มาตรการเสริม (SSET-CQ)
 - ประเมิน TST ทุกคนในห้องเรียนและผู้สัมผัสใกล้ชิด ทุกวัน รายงานผล
 - กรณีเสี่ยงสูง (High Risk Contact) : อดเรียน On Site อีก 14 วัน
 - ตรวจหาเชื้อตามแนวทาง
 - กรณีพบผู้ติดเชื้อเสี่ยงต่ำ (Low Risk Contact) : มาเรียน On Site ได้ตามมาตรการ
 - ประเมิน TST ทุกคนทุกห้องเรียนที่มีผู้ติดเชื้อและผู้สัมผัสใกล้ชิด ทุกวัน รายงานผล
 - กรณีเสี่ยงสูง ส่งตรวจคัดกรองหาเชื้อด้วย RT-PCR เมื่อพบ ผลบวก ทำ isolation ป้ายร่วมด้วย ส่งส่งต่อในการรักษาโรงพยาบาล (Hospital) กำกับอาการเข้าร่วมด้วย เข้ารับการรักษาโรงพยาบาล (Hospital) หรือส่งแยกกักตัวในโรงเรียน (School Isolation) เมื่อถึงจุดอาการ
- มีการระบาดแพร่กระจายเป็นวงกว้าง:**
 - ปฏิบัติตามมาตรการการสืบป้องกัน Universal Prevention (UP) ทั้งในชุมชน และโรงเรียน กรณีมีผู้ติดเชื้อในสถานศึกษา
 - ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันที่ห้ามครู/นักเรียนอย่างเคร่งครัด
 - ประเมิน TST ทุกวันทั้งในชุมชนและสถานศึกษา อาทิ ไม่พบผู้ติดเชื้อยืนยัน หรือพบผู้ติดเชื้อยืนยัน 1 ถึง 5 ราย หรือพบผู้ติดเชื้อยืนยัน มากกว่า 1 ถึง 5 ราย

สถานศึกษา

มาตรการป้องกัน

- ไม่มีผู้ติดเชื้อ:**
 - เปิดเรียน On Site
 - ปฏิบัติตามแนวทาง TSC Plus
 - เน้นมีมาตรการสังเกตอาการ กลุ่มเป้าหมาย ครูมีโรงเรียนประจำ เด็กพิเศษ กลุ่มเฝ้า
- มีผู้ติดเชื้อประมาณ 1-5 ราย:**
 - เปิดเรียน On Site ปฏิบัติตามแนวทาง TSC Plus (44 ข้อ)
 - ติดตามรายงานผลประเมิน TST
 - เน้นมีมาตรการสังเกตอาการ กลุ่มเป้าหมาย ครูมีโรงเรียนประจำ เด็กพิเศษ กลุ่มเฝ้า
- มีการระบาดแพร่กระจาย:**
 - ส่งเรียนที่พบผู้ติดเชื้อ ปิดเรียน เป็นเวลา 3 วัน เพื่อทำการสอบสวน
 - ส่งเรียนใน เปิดเรียน On Site ตามปกติ แต่กิจกรรมใช้การรวมกลุ่ม
 - ปฏิบัติตามมาตรการ TSC Plus
 - เป็นประโยชน์ทั้งทางตรง ทางอ้อมจากหน่วยงาน ของสถานศึกษา
 - กรณีพบผู้ติดเชื้อยืนยัน หรือพบผู้ติดเชื้อเสี่ยงสูงหรือสูงมากไม่มีเรียน กรณีมีขึ้นห้องเรียนจาก ผู้ป่วยชุมชนที่ทางหน่วยงานของสถานศึกษาได้เฝ้าระวังและไม่มีเรียน
- มีการระบาดแพร่กระจายเป็นวงกว้าง:**
 - ส่งเรียนแบบต้องที่พบผู้ติดเชื้อ ปิดเรียน เป็นเวลา 3 วัน เพื่อทำการสอบสวน
 - กรณีมีการเฝ้าระวังกลุ่ม ในชุมชน
 - หรือปิดเรียนตามอำนาจจัดการของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด/กรม
 - มีห้องแยกกักตัวในโรงเรียน (School Isolation) รองรับผู้ติดเชื้อในโรงเรียน (ประจำ)
 - ปฏิบัติตามมาตรการคัดกรองเสี่ยง สร้างภูมิคุ้มกัน ด้วย 3TIV (TSC Plus, TST, ATK Vaccine)
- มีการระบาดแพร่กระจาย:**
 - จัดการการเปิดเรียน On Site โดยปฏิบัติตามมาตรการหลัก อย่างเข้มข้น กรณีมีผู้ติดเชื้อยืนยันในชุมชน/โรงเรียน/สถานศึกษา
 - หรือจัดการการเฝ้าระวังตามมาตรการของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด/กรม
 - จัดการการเปิดเรียน โดยคณะกรรมการควบคุมโรคติดต่อจังหวัด/กรม
 - สามัญบุคลากรและสถานศึกษา
- มีการระบาดแพร่กระจาย:**
 - จัดการการเปิดเรียน On Site โดยปฏิบัติตามมาตรการหลัก อย่างเคร่งครัด
 - จัดการการเปิดเรียน โดยคณะกรรมการควบคุมโรคติดต่อจังหวัด/กรม
 - สามัญบุคลากรและสถานศึกษา
 - กรณีมีผู้ติดเชื้อยืนยัน สถานศึกษาจัดการ SandBox Safety Zone in School
 - เตรียมพร้อมเปิดเรียน เช่น Bubble and Seal
 - กรณีโรงเรียนไป-กลับ ตาม 7 มาตรการเข้มโรงเรียนหรือเปิดเรียน เช่น Seal Route
 - ผู้ดูแลคัดกรองหาเชื้อด้วยวิธีการที่เหมาะสม เป็นระยะ

ภาคที่ ๓ ๒๕๔



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>

- - เอกสารประกอบการสอนกิจกรรมที่ ๒ “เด็กอนามัยดี มี ๑๐ ท่า”



การชั่งน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>



ตัวอย่างเครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้มาตรฐาน
เหมาะกับการใช้ประเมินภาวะการเจริญเติบโต เด็ก 6-19 ปี



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

อุปกรณ์ทดสอบมาตรฐานเครื่องชั่งน้ำหนัก



ดรัมเบล หรือ ลูกเหล็ก ขนาด 5 – 10 กิโลกรัม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

อุปกรณ์ทดสอบมาตรฐานเครื่องชั่งน้ำหนัก



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

ตัวอย่างเครื่องชั่งน้ำหนักที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่เหมาะกับการประเมินภาวะการเจริญเติบโตเด็ก 6 – 19 ปี



สภาพเก่า และ
ชำรุด



ความละเอียด
1 กิโลกรัม



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
f t y v http://mwi.anamai.moph.go.th

สรุปลักษณะเครื่องชั่งน้ำหนัก ที่ได้มาตรฐาน

- เครื่องชั่งน้ำหนัก ความละเอียดอย่างน้อย 0.5 กิโลกรัม
หรือเครื่องชั่งน้ำหนักแบบเข็ม
แต่ต้องบันทึกให้ได้ความละเอียด 0.1 กิโลกรัม
- เครื่องชั่งน้ำหนักที่มีความละเอียด 0.1 กิโลกรัม หรือแบบดิจิตอล ต้อง
บันทึกค่าน้ำหนักให้ได้ความละเอียด 0.1 กิโลกรัม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
f t y v http://mwi.anamai.moph.go.th

เทคนิคการชั่งน้ำหนัก

- วางเครื่องชั่งบนพื้นราบ และแข็ง เช่น ปูน กระเบื้อง ไม้
- ถ้าเป็นเครื่องชั่งแบบเข็ม ทดสอบมาตรฐาน และปรับสเกลให้ตรงกับเลข 0
- ก่อนทำการชั่ง ต้องทดสอบมาตรฐานเครื่องชั่งทุกครั้ง



- ใช้เครื่องชั่งเดิมทุกครั้งในการติดตามการเจริญเติบโต

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
<http://mwi.anamai.moph.go.th>

วิธีการชั่งน้ำหนักที่ถูกต้อง



ชั่งน้ำหนักในกรณีที่ยังไม่ได้รับประทานอาหารจนอิ่ม เช่น เวลา 10.00 น. หรือ 15.00 น.

ถอดเสื้อผ้าที่หนาๆออก ให้เหลือเท่าที่จำเป็น รวมทั้งถอดรองเท้าและถุงเท้า นำสิ่งของออกจากตัว

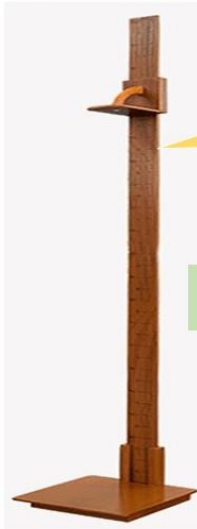
อ่านค่าให้ละเอียด ถึงมีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 10.6 กิโลกรัม

ถ้าใช้เครื่องชั่งน้ำหนักแบบยีนที่มีเข็ม ผู้ที่อ่านค่าน้ำหนักจะต้องอยู่ในตำแหน่ง ตรงกันข้ามกับเด็ก ไม่ควรอยู่ด้านข้าง ทั้งซ้ายหรือขวา เพราะจะทำให้อ่านค่าน้ำหนักมากไปหรือน้อยไปได้



กรมอนามัย
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

ตัวอย่างที่วัดส่วนสูง ที่ได้มาตรฐาน



- ใช้ไม้บรรทัด หรือสายวัดทาบ หรือ
ขีดเส้นให้ละเอียดถึง 0.1 เซนติเมตร
- ละเอียด 1 เซนติเมตร

สรุปลักษณะที่วัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐาน

- ที่วัดส่วนสูง ความละเอียด 0.1
เซนติเมตร
- มีไม้ฉาก ความกว้างของไม้ฉากไม่น้อย
กว่า 5 เซนติเมตร

ตัวอย่างที่วัดส่วนสูง ที่ไม่ได้มาตรฐาน



ความ
ละเอียด 1
เซนติเมตร



ไม้ฉาก
ไม่มั่นคง
ไม่แข็งแรง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
f t y v g+ http://mwi.anamai.moph.go.th



วิธีการวัดส่วนสูง



เครื่องวัดส่วนสูง

ไม้ฉาก

**อ่านค่าส่วนสูง
ระดับสายตา**

**ศีรษะชิด
เครื่องวัดส่วนสูง**

**หลังชิด
เครื่องวัดส่วนสูง**

ก้นชิดเครื่องวัดส่วนสูง

เข่าชิด เข่าตรง

**สันเท้าชิดเครื่องวัด
ส่วนสูง**

**ถอดรองเท้า ถุงเท้า
และยืนบนพื้นราบ**

**ทำศีรษะและเท้า
ที่ถูกต้อง**

**ทำศีรษะและเท้า
ไม่ถูกต้อง**

ณัฐวรรณ เขาวนลิลิตกุล สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

การประเมินภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง

จุดกราฟเพื่อดูภาวะการเจริญเติบโต
โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

คำนวณอายุ



รู้ความหมายของ ผอม ค่อนข้างผอม สมส่วน
ท้วม เริ่มอ้วน อ้วน / เตี้ย ค่อนข้างเตี้ย สูง
ตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูง และสูง

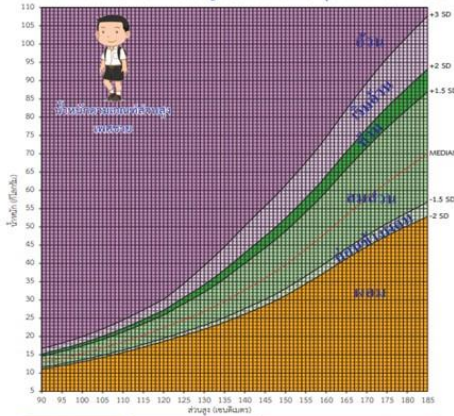
19/01/65

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
f t y v http://mwi.anamai.moph.go.th

11

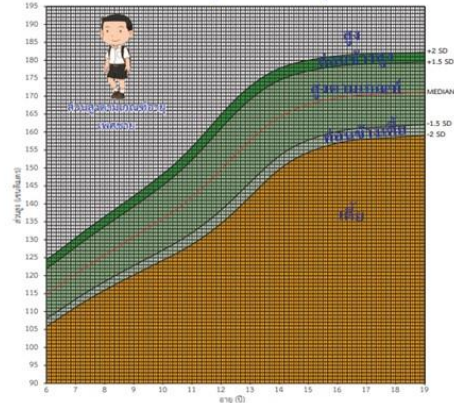
กราฟแสดงเกณฑ์การเจริญเติบโตเพศชาย

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



- วิธีการอ่านกราฟ**
น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน
ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
ไม่มีเครื่องหมายใด ๆ ที่จุดใด ๆ บนกราฟ หมายถึง ค่าเฉลี่ยของเกณฑ์มาตรฐาน
- การแปลผลจากกราฟ**
เป็นจุดที่ชี้ว่าน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กมีค่าตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ โดยดูที่เส้นกราฟน้ำหนักและส่วนสูง หากเส้นกราฟของเด็กอยู่ในพื้นที่สีส้มหรือสีเหลือง แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน หากเส้นกราฟของเด็กอยู่ในพื้นที่สีเขียว แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงที่ใกล้เคียงกับเกณฑ์มาตรฐาน
- การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต**
1) ผอม หมายถึง ซ้ำมาตรฐานการเติบโต
2) ค่อนข้างผอม หมายถึง ใกล้เคียงมาตรฐานการเติบโต
3) สมส่วน หมายถึง มาตรฐานการเติบโต
4) ค่อนข้างอ้วน หมายถึง ใกล้เคียงมาตรฐานการเติบโต
5) อ้วน หมายถึง ซ้ำมาตรฐานการเติบโต

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



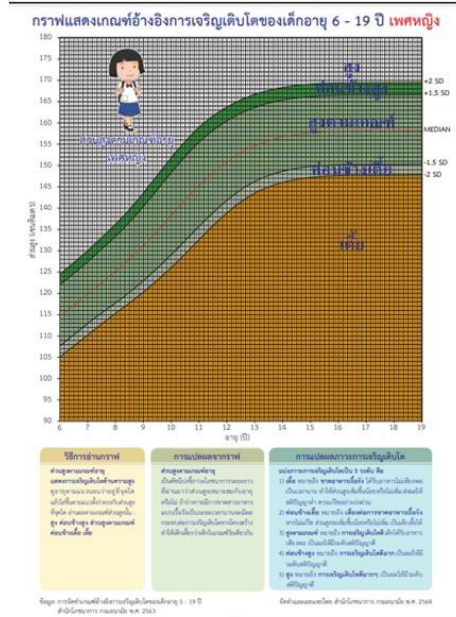
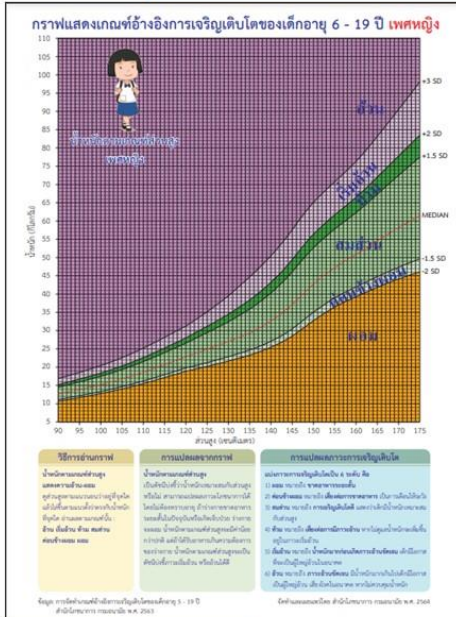
- วิธีการอ่านกราฟ**
ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน
ไม่มีเครื่องหมายใด ๆ ที่จุดใด ๆ บนกราฟ หมายถึง ค่าเฉลี่ยของเกณฑ์มาตรฐาน
- การแปลผลจากกราฟ**
เป็นจุดที่ชี้ว่า BMI ของเด็กมีค่าตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ โดยดูที่เส้นกราฟของเด็ก หากเส้นกราฟของเด็กอยู่ในพื้นที่สีส้มหรือสีเหลือง แสดงว่าเด็กมี BMI ที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน หากเส้นกราฟของเด็กอยู่ในพื้นที่สีเขียว แสดงว่าเด็กมี BMI ที่ใกล้เคียงกับเกณฑ์มาตรฐาน
- การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต**
1) ผอม หมายถึง ซ้ำมาตรฐานการเติบโต
2) ค่อนข้างผอม หมายถึง ใกล้เคียงมาตรฐานการเติบโต
3) สมส่วน หมายถึง มาตรฐานการเติบโต
4) ค่อนข้างอ้วน หมายถึง ใกล้เคียงมาตรฐานการเติบโต
5) อ้วน หมายถึง ซ้ำมาตรฐานการเติบโต

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
f t y v http://mwi.anamai.moph.go.th



กรมอนามัย
สถาบันสุขภาพแห่งชาติ

กราฟแสดงเกณฑ์การเจริญเติบโตเพศหญิง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

การตรวจร่างกาย 10 ท่า



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า

การเตรียมตัว
พันแขนเสื้อขึ้น ปลดกระดุมคอออก 1 เม็ด ถอดถุงเท้า รองเท้า แล้วจับคู่กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนสังเกตและตรวจร่างกาย หากพบความผิดปกติของร่างกายควม "สิ่งทีควรสังเกต" ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู หรือ แพทย์

อย่าใช้...สังเกตเลย
วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า



ท่าที่ 1	ท่าที่ 2
ยื่นมือออกไปข้างหน้า ให้สุดแขนทั้งสองข้าง คว้ามือ ทางนิ้วทุกนิ้ว	กำต่อมือจากท่าที่ 1 คือ พลิกหงายมือ
สิ่งที่ควรสังเกต <ul style="list-style-type: none"> - เส้นยาวสลับปรก - นิ้วมือ บวม เมินเพล ฟัน มีกลิ่น - ข่านนิ้วมือ มีเม็ดตุ่มเล็กๆ มีน้ำใสๆ - ตุ่มสาบบริเวณด้านนอกของแขน 	

3

วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า



ท่าที่ 3	ท่าที่ 4
จุดบนฟันเขี้ยว ไข่มือบดและเลือกตาข้างซ้ายขวา ตั้งเปลือกตาข้างล่าง พร้อมกับเปลือกตาชั้นและลง แล้วจึงกลอกตาไปด้านขวาและซ้าย สิ่งที่ควรสังเกต <ul style="list-style-type: none"> - ดวงตาแดง มีขี้ตา คันตา - ขอบตาล่างแดงมาก ขี้ตาแฉะ - เป็นเม็ด หรืออักเสบเป็นหนองที่เปลือกตา - เปลือกตาบวม เฝิม 	ไข่มือบด 2 ข้าง ตั้งคอเลือกให้กว้าง ภายหลังที่ปลดกระดุมคอแล้วเลือก หมุนตัวซ้ายและขวาเล็กน้อย เพื่อจะได้เห็นรอบๆ บริเวณคอ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง สิ่งที่ควรสังเกต <ul style="list-style-type: none"> - เม็ดพันคันบริเวณผิวหนังซึ่งได้คือ บริเวณคอ - ผิวหนังเป็นวงๆ สีขาวๆ - ลักษณะเรียบ โดยเฉพาะบริเวณคอ - ผิวหนังเป็นวงกลมสีแดงที่ขอบเข้ด - ผิวหนังสลับปรก มีกลิ่น - บริเวณคอด้านหน้า คอขมวด - พืดปกติ หรือตอตันไทรอยด์

4

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า



ท่าที่ 5

เด็กหญิง
ใช้มือขวาเปิดพม
ไปที่ใดไว้ด้านหลังหูขวา
หันหน้าไปทางซ้าย

เด็กชาย
หันหน้าไปด้านซ้ายเท่านั้น

ท่าที่ 6

ในท่าเดียวกัน
เด็กหญิง
ใช้มือซ้ายเปิดพมไปที่ใดไว้
ด้านหลังหูซ้าย หันหน้าไปทางขวา

เด็กชาย
หันหน้าไปด้านขวาเท่านั้น

ท่าที่ 7

ให้กัดฟันและยื่นกว้าง
ให้คีบเชือกเหนียวพินบน
และเค้นฟันล่างให้เต็มที่

สิ่งที่ควรสังเกต

- ริมฝีปากซีดมาก
- เป็นแผลกึ่งมุมปาก มุมปากเมื่อย
- เหงือกบวมเป็นหนอง
- มีฟันผุ
- ฟิวหรือบริเวณใบหน้า หน้าผาก
แก้ม คางเป็นวงขาวๆ เรียบ
หรือเป็นวงแดงมีขอบชัด

5

วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า



ท่าที่ 8

ให้อ้าปากกว้างและยื่นยาว
พร้อมที่จะร้อง "อา"
ให้ศีรษะเอนไปข้างหลังเล็กน้อย

สิ่งที่ควรสังเกต

- ลิ้นแตก แดง เจ็บ หรือเป็นฝ้าขาวๆ
- มีฟันผุ
- แผลแดงอักเสบบริเวณเยื่อเมือก
- มีน้ำมูกไหลบริเวณจมูก
- ต่อมทอนซิลโต

6

ท่าที่ 9

เด็กหญิง
ให้ยื่นเยกทำมือ 2 ข้าง
ห่างกัน 1 พูด ใช้มือทั้ง 2 ข้าง
จับทรวงไปตรงตั้งขึ้นเหนือหน้า
ถึง 2 ข้าง

เด็กชาย
ให้แยกเท้าทั้ง 2 ข้าง
ห่างกัน 1 พูด

สิ่งที่ควรสังเกต

- แผลบริเวณหน้า หน้าแข็ง แขนง
- ตุ่ม พุพอง บริเวณหน้าแข็ง แขนง
- ความผิดปกติของฝ่าเท้า ความพิการของขา
- ทรวงอก รูปร่าง

ท่าที่ 10

ในท่าเดียวกัน
ทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย
ก้มหลังหัน
(เดินไปข้างหน้า 4-5 ก้าว แล้วเดินกลับ
มาหาเพื่อน เพื่อให้เพื่อนสังเกต
ความผิดปกติของร่างกาย
ด้านหน้าและด้านหลัง)

สิ่งที่ควรสังเกต

- แผลบริเวณหน้า หน้าแข็ง แขนง
- ตุ่ม พุพอง บริเวณหน้าแข็ง แขนง
- ความผิดปกติของฝ่าเท้า ความพิการของขา
- ทรวงอก รูปร่าง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

- เอกสารประกอบการสอนกิจกรรมที่ ๓ “อ่านดี กินดี ยุควิถีใหม่”



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขต

กินดี เรียนรู้ดี ยุควิถีใหม่



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง <http://mwi.anamai.moph.go.th>



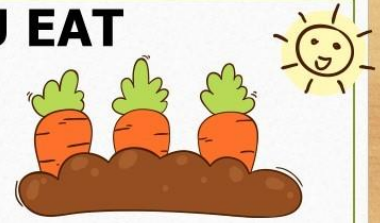
ชวนคิด ชวนคุย โภชนาการเด็กวัยเรียน



โดย นางจันทิรา นันทมงคลชัย
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

YOU ARE WHAT YOU EAT

คุณอิทธิพล ด่วนกลิ่นคง นักศึกษาคณะการศึกษารัฐและศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้ทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับอาหารกลางวันเด็ก เล่าว่า...



ในบางครอบครัว อาหารกลางวันเป็นมื้อสำคัญมากกว่ามื้อเช้า เพราะสังคมไทยไม่ใช่สังคมที่มีชนชั้นนำครอบครัวทุกพื้นที่ มีคนที่ต้องรับจ้าง หาเช้ากินค่ำ พ่อแม่ต้องทำงานโอที ไม่มีเวลาดูแลลูก ดังนั้นมื้อเช้า พ่อแม่บางคนไม่มีเวลาทำกับข้าวให้ลูกได้รับประทาน

"ดังนั้น ความหวังของเด็กคืออาหารกลางวัน เป็นสิ่งที่โรงเรียนจะตอบสนองความต้องการของเขาได้"
"นอกจากนี้ ..สำหรับบางครอบครัว โรงเรียนเป็นสถานที่เดียวที่เด็กจะได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบสมบูรณ์ เพราะอาจไม่ได้มีปัจจัยที่จะซื้ออาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่



กินอย่างไร? อนามัยดี

คุณจงกลณี วิทยารุ่งเรืองศรี ผู้จัดการโครงการเด็กไทยแก้มใส

"สังคมมักมองว่าเด็กเป็นอนาคตของชาติ แต่ในความเป็นจริงเด็กบางคนกลับถูกละเลย

คุณจงกลณีบอกว่า "ถ้าไปคาดหวังว่า เด็กจะสอบได้คะแนนสูง ๆ เรียนได้คะแนนดี ๆ

นั่นเป็นไปได้ ในเมื่ออาหารและโภชนาการไม่ถึง เด็กจะเอาสติปัญญาที่ไหน สมารถไม่มีท้องปวดเพราะว่าหิว แล้วก็ไม่มีอาหารไปเสริมสมอง"

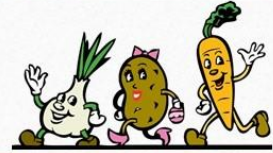




Mon	วันจันทร์ ๖ พ	☆☆☆☆
Tue	วันอังคาร ๗ พ	☆☆☆☆
Wed	วันพุธ ๘ พ	☆☆☆☆
Thu		
Fri		



ครูปัทม์ ครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันเด็ก
โรงเรียนบ้านเพชรน้ำผึ้ง จังหวัดอุทัยธานี
ครูปัทม์ สร้างความประทับใจด้วย เมนูอาหารภาคหลุมเพื่อนักเรียน
โรงเรียนบ้านเพชรน้ำผึ้ง ด้วยการใส่ใจรังสรรค์เมนูสดน่า
กิน ยกกระตือรือร้นให้กลายเป็นอาหารกลางวัน
แบบพรีเมียม จนเด็กๆ ในโรงเรียนเต็มใจไปด้วยรอยยิ้ม



"ทำอาหารไม่เป็น แต่อยากให้เด็กๆ ได้กินอาหารอร่อย"
พอเริ่มทำและได้ไปตลาดด้วยตัวเอง ครูปัทม์จึงเห็นว่ายังมี
วัตถุดิบอื่นๆ ที่สามารถใส่ลงไปเพื่อเพิ่มความหลากหลาย
และทำให้น่ารับประทานมากขึ้นได้ บวกกับยุคนี้
โทรศัพท์มือถือก็สามารถหาข้อมูลได้ จึงลองหาข้อมูลเมนู
อื่นๆ เพิ่มขึ้นด้วย



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขต

อ่านฉลาก... อย่างฉลาด



โดย นางสาวสุกัญญา เขตอนันต์ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง <http://mwi.anamai.moph.go.th>



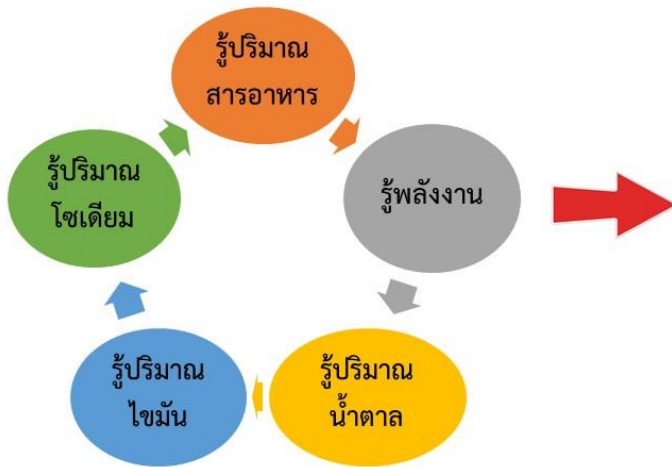
1. อ่านฉลาก ก่อนซื้อ

ข้อมูลโภชนาการ			
หน่วยบริโภค 1 โถง : จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง :			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 80 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 20 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน*			
ไขมันทั้งหมด ก.	9%		
ไขมันอิ่มตัว ก.	9%		
โคเลสเตอรอล มก.	9%		
โปรตีน ก.	9%		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 13 ก.	9%		
ใยอาหาร น้อยกว่า 1 ก.	9%		
น้ำตาล 999 ก.	9%		
โซเดียม มก.	9%		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน			
วิตามิน เอ	9%	วิตามิน บี ₁	9%
วิตามิน ซี ₂	9%	แคลเซียม	9%
เหล็ก	9%	วิตามิน บี ₂	9%
วิตามิน บี ₁₂	9%	วิตามิน ซี	9%
โมเสซิน	9%	วิตามิน บี ₆	9%
ฟอสฟอรัส	9%		

OMG!

ทำไม!!!
ต้องอ่าน
ฉลากก่อนซื้อ
หรือก่อนกิน

ประโยชน์ของการอ่าน ฉลากโภชนาการ



หวาน มัน เค็ม กินมากไปเสี่ยง NCDs

เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, มะเร็ง, ภาวะอ้วน, กลุ่มโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ, ภาวะถุงลมโป่งพอง

วัยเรียน



กินแค่ไหน ถึงจะพอดี

ไม่อ้วน



เด็ก หญิงวัยทำงาน
และผู้สูงอายุ

ต้องการพลังงาน
1,600 kcal/Day



วัยรุ่น ชายวัยทำงาน

ต้องการพลังงาน
2,000 kcal/Day



ผู้ใช้พลังงานมาก
เช่น นักกีฬา เกษตรกร
กรรมกร

ต้องการพลังงาน
2,400 kcal/Day

www.vejthani.com 02-734-0000

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

อยาก Healthy ต้อง รู้ทัน
หวาน มัน เค็ม

บริโภคต่อวันไม่เกิน



*ปริมาณสำหรับประชากรทั่วไปในวัยผู้ใหญ่

วัยเรียน 6 – 12 ปี

4

น้ำตาล ไม่เกิน 4 ช้อนชา
(16 กรัม)

5

ไขมัน ไม่เกิน 5 ช้อนชา
(25 กรัม)

1

เกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา
(2,000 กรัม)

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
กรมส่งเสริมสุขภาพ

ข้อมูลโภชนาการของอาหารที่แสดงไว้บนฉลาก

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/7 ของ (30 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : ประมาณ 7	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 9 ก.	14 %
ไขมันอิ่มตัว 2 ก.	10 %
คอเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
โปรตีน 2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 ก.	6 %
ใยอาหาร 1 ก.	1 %
น้ำตาล 2 ก.	6 %
โซเดียม 140 มก.	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 2 %
วิตามินบี 2 0 %	แคลเซียม 0 %
เหล็ก 2 %	

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารดัง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

อ่านง่าย ๆ ว่าของนี้ ให้แบ่งกิน 7 ครั้ง

ถ้ากินหมดต่อ 1 ครั้ง (1/7 ของ) คุณจะได้รับพลังงาน 160 กิโลแคลอรี (kcal)

ดูว่าไขมันมีเท่าไรเมื่อเทียบเป็น % ที่ควรกินต่อวัน วัน เด็กวัยเรียนไม่ควรเกิน 5 ซ้อนชา หรือ 25 กรัม

ใช้ดูปริมาณน้ำตาล ในหนึ่งวัน เด็กวัยเรียนไม่ควรเกิน 4 ซ้อนชา หรือ 16 กรัม ในส่วนของของนี้ 1/7 ของเทียบได้กับน้ำตาล 1/2 ซ้อนชา ถ้ากินหมดทั้งของในครั้งเดียวจะเทียบได้กับน้ำตาล 3 1/2 ซ้อนชา (4 กรัม = 1 ซ้อนชา = 16 kcal)

ใช้ดูปริมาณเกลือโซเดียม (ใน 1 วันคนเราต้องการเกลือโซเดียมเพียง 2,000 มิลลิกรัม หรือ 1 ซ้อนชา) (140 มก. x 7 ครั้ง = 980 มิลลิกรัม)

จะพบว่าของนี้จะมีพลังงานทั้งหมด = 160 kcal x 7 ครั้ง = 1,120kcal

ดังนั้น ไม่ควรกินครั้งเดียวหมดถุงนะจ๊ะ!!!!!!

ทุกๆ 7,000 kcal ที่เกินจากความต้องการ น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น 1 กก.!!!!!!

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
กรมส่งเสริมสุขภาพ

ฉลากโภชนาการ (Guideline Daily Amounts : GDA)



ฉลากโภชนาการ หรือ ฉลากหวาน มัน เค็ม คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้นอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม ที่เรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ อ่านง่าย นิดเดียว

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....

ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
..... กิโลแคลอรี กรัม กรัม มิลลิกรัม
* %	* %	* %	* %

คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ตัวเลขด้านบน ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และ โซเดียม ต่อ 1 ทัพพ์ใหญ่

ต่อ 1 ทัพพ์ใหญ่ สามารถแบ่งกินได้กี่ครั้ง หรือกี่คน

แสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ทัพพ์ใหญ่

เลขแนวล่างแสดงร้อยละ ปริมาณสารอาหารของ 1 ทัพพ์ใหญ่ เปรียบเทียบร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

Smart แต่ดี follow us
Line: @smartconsumer
FB: Smart Consumer 4.0



อ้างอิง: คู่มือรณรงค์ให้ความรู้ เรื่องฉลากโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และฉลากโภชนาการแบบ GDA

Phase 1

บังคับให้ขนมขบเคี้ยว 5 ชนิด

1. มันฝรั่งทอดกรอบหรืออบกรอบ
2. ข้าวโพดคั่วหรืออบกรอบ
3. ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบฟอง
4. ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต
5. เวเฟอร์สอดไส้

บังคับใช้วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ.2554



Phase 2

ขยายการบังคับในอาหาร 5 กลุ่ม

1. อาหารขบเคี้ยว
2. ช็อกโกแลต และผลิตภัณฑ์ในทำนองเดียวกัน
3. ผลิตภัณฑ์ขนมอบ
4. อาหารกึ่งสำเร็จรูป
5. อาหารมือหลักที่เป็นอาหารจานเดียว ซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งตลอดระยะเวลาจำหน่าย



บังคับใช้วันที่ 18 ตุลาคม พ.ศ.2559

Phase 3

ขยายการบังคับในอาหาร 13 กลุ่ม (เพิ่ม 8 กลุ่ม)

1. อาหารขบเคี้ยว
2. ช็อกโกแลต และขนมหวานรสช็อกโกแลต
3. ผลิตภัณฑ์ขนมอบ
4. อาหารกึ่งสำเร็จรูป
5. อาหารมือหลักที่เป็นอาหารจานเดียว ซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งตลอดระยะเวลาจำหน่าย
6. เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
7. ซาปรุงสำเร็จ ทั้งชนิดเหลวและชนิดแห้ง
8. กาแฟปรุงสำเร็จ ทั้งชนิดเหลวและชนิดแห้ง
9. นมปรุงแต่ง
10. นมเปรี้ยว
11. ผลิตภัณฑ์ของนม
12. น้มนมถั่วเหลือง
13. ไอศกรีมที่อยู่ในลักษณะพร้อมบริโภค

บังคับใช้วันที่ 20 เมษายน พ.ศ.2562

NEW



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ข้อมูลจาก : นางสาวยุรี ดิษย์เมธาโรจน์ และนางสาวศิริรัตน์ ปรีชา กลุ่มกำหนดมาตรฐาน สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

มาลองอ่านฉลากกัน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

มาลองอ่านฉลากกัน



ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (55 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 260 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 100 กิโลแคลอรี)	
ไขมันทั้งหมด 11 ก. ไขมันอิ่มตัว 4.5 ก. โคเลสเตอรอล 0 มก. โปรตีน 5 ก. คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 34 ก. ใยอาหาร 2 ก. น้ำตาล 4 ก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*
โซเดียม 1280 มก.	53%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*	
วิตามินเอ 30%	วิตามินบี 1 4%
วิตามินบี 2 0%	แคลเซียม น้อยกว่า 2%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคำนวณจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของใยอาหารแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารดังต่อไปนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 300 ก.
ใยอาหาร	น้อยกว่า 25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
<http://mwi.anamai.moph.go.th>

เลือกขวด
ไหนดีนะ



ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มล.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : ประมาณ 2	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 80 กิโลแคลอรี	
ไขมันทั้งหมด 0 ก. โปรตีน 0 ก. คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 21 ก. น้ำตาล 20 ก. ใยอาหาร 5 มก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*
	0% 0% 7% 0% 0%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคำนวณจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มล.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : ประมาณ 7	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 80 กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 0 ก. โปรตีน 0 ก. คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 19 ก. น้ำตาล 19 ก. ใยอาหาร 15 มก.	0% 0% 6% 1% 1%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคำนวณจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
<http://mwi.anamai.moph.go.th>

อ่านสัปดาห์ ก่อนจะหยิบ
เข้าปากนะคะ ทุกคนมี
ทางเลือกเป็นของ
ตนเองค่ะ



การนอนหลับ

เด็กวัยเรียนควรนอนอย่างน้อย วันละ 9 - 11 ชั่วโมง

- ❖ การนอนหลับให้สนิทและนานพอ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) ออกมาได้อย่างเต็มที่ จึงควรเข้านอน เวลา 20.00 น.- 21.30 น. โดย growth hormone จะหลั่งปริมาณสูงสุดเมื่อเราหลับสนิท หรือประมาณหลังเที่ยงคืนไปแล้ว เด็กที่นอนไม่พอจะหลั่ง growth hormone ออกมาน้อย และมีผลต่อความสูงได้
- ❖ ดังนั้นถ้าเรานอนน้อย หรือหลับไม่สนิท ฮอร์โมนตัวนี้ก็หลั่งออกมาน้อยมาก ทำให้น้องๆ สูงช้ากว่าเพื่อน นอกจากนี้การนอนไม่พอยังส่งผลให้การเรียนตกต่ำ เนื่องจากความง่วงนอนทำให้การรับรู้ ความเข้าใจ สมาธิ การเรียนรู้สิ่งใหม่ การแก้ปัญหา และความจำลดน้อยลง
- ❖ การนอนไม่พอยังทำให้เด็ก ๆ มีอารมณ์รุนแรง มีพฤติกรรมก้าวร้าว หงุดหงิด ภูมิคุ้มกันต่ำ และเจ็บป่วยง่าย

- เอกสารประกอบการสอนกิจกรรมที่ ๔ “สายตาดิ ยูควิลีใหม่”



กรมอนามัย
สถาบันสุขภาพประชาชน

สายตา

ระดับสายตา (VA: Visual Acuity)
ระดับความสามารถในการเห็นโดยทั่วไป หมายถึง การอ่านตัวเลข รูปภาพ หรือสัญลักษณ์ มีการวัดผล เป็นตัวเลขในลักษณะเศษส่วน
ตัวเลขเศษ หมายถึง ระยะห่างในการเห็นของผู้รับการตรวจ
ตัวเลขส่วน หมายถึง ระยะห่างในการเห็นของคนปกติ
 สามารถบันทึกระยะห่างโดยมีหน่วยเป็นเมตรหรือฟุต เช่น
 - VA = 20/20 หรือ VA = 6/6 หมายถึง ผู้รับการตรวจสามารถเห็น ตัวอักษรในแถวนั้นได้ เมื่อยืนอยู่ที่ระยะ 20 ฟุต หรือ 6 เมตร เช่นเดียวกับคนปกติ
 - VA = 20/200 หรือ VA = 6/60 หมายถึง ผู้รับการตรวจสามารถเห็นตัวอักษรแถวนั้น ได้ก็ต่อเมื่อยืนที่ระยะ 20 ฟุต หรือ 6 เมตร ในขณะที่ คนปกติยืนที่ระยะ 200 ฟุต หรือ 60 เมตร ก็สามารถเห็น ตัวอักษรแถวเดียวกันนี้ได้

ตารางแสดงการอ่านระดับการเห็น
หน่วยเป็นฟุตเทียบกับเมตรโดยประมาณ

แผ่นทดสอบสายตา

The image shows two types of vision charts. On the left is an E-Chart with letters E, 3, M, and 5 in various sizes and orientations, labeled with numbers 1 through 7 and corresponding visual acuity values (e.g., 6/60, 6/36, 6/24, 6/18, 6/12, 6/9, 6/6). On the right is a Snellen's chart with numbers 85, 293, 8754, 63952, 428356, 3746285, 7264793, 3875264, and 337422, labeled with numbers 1 through 10. The number 63952 is circled in red.

แถว	ระยะเป็นฟุต	ระยะเป็นเมตร
1	20/200	6/60
2	20/100	6/30
3	20/70	6/21
4	20/50	6/15
5	20/40	6/12
6	20/30	6/9
7	20/20	6/6

ใช้แผ่นวัดสายตาแบบตัว E (E-Chart) แบบตัวเลข (Snellen's chart)

กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพคนไทย
<http://mwi.anamai.moph.go.th>

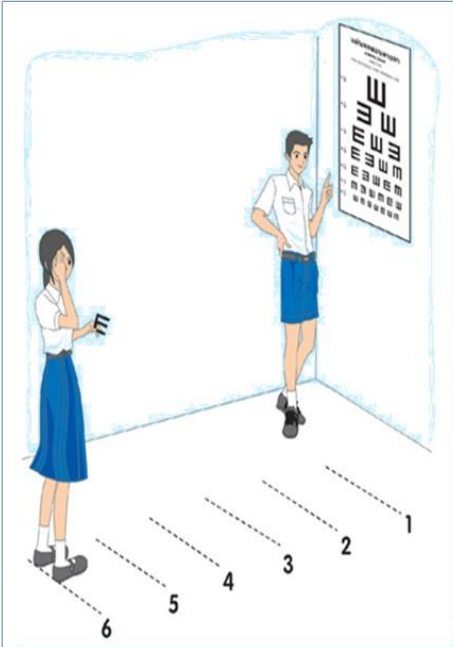
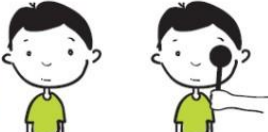


กรมอนามัย
สถาบันสุขภาพประชาชน

สายตา

- วัดสายตา อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (ควรวัดต้นปีการศึกษา) โดยวิธีต่อไปนี้
- ติดแผ่นวัดสายตาที่ผนังที่เรียบ ให้แถวสุดท้ายของอักษร E อยู่ในระดับสายตาค้นหาโดยเฉลี่ย (ตามรูป)
 - ใช้เทปวัดระยะห่างจากผนังที่ติดแผ่นวัดสายตา แล้ววัดจากผนังห่างออกมา ครั้งละ 1 เมตร เขียนเลขกำกับตามลำดับจนครบ 6 เมตร
 - นักเรียนยืนห่างจากแผ่นวัดสายตา 6 เมตร โดยเส้นเท้าขีดเส้นระยะ 6 เมตร (ตามรูป) วัดสายตาทีละข้าง โดยใช้ฝ่ามือซ้ายปิดตาข้างซ้าย หรือ ใช้ไม้ปิดตาข้างซ้ายให้มิด โดยไม่ต้องหลับตาหรือหรีตาข้างซ้ายแล้วอ่านด้วยตาขวา ใช้มือขวาปิดตาขวา แล้วอ่านด้วยตาซ้ายให้อ่านแถวล่างสุด โดยผู้ถูกวัดถือกระดาษแข็งรูปตัววี หันอักษรตัววีให้เหมือนกับที่เพื่อน ชี้บนแผ่นวัดสายตา ถ้าหันอักษรตัววีถูกต้องตั้งแต่ 4 ตัวขึ้นไป ให้บันทึกว่า “20/20 (ปกติ)” ถ้าถูกไม่ถึง 4 ตัว ให้บันทึก เช่น “20/50 (ผิดปกติ)” บันทึกผลลงในแฟ้มประวัติของเด็ก (ขอความร่วมมืออย่าใช้ฝ่ามือ กดลูกตาจะทำให้ตาพร่า มองเห็นไม่ชัด)
 - นักเรียนที่สวมแว่นสายตาอยู่แล้วให้วัดสายตาโดยไม่ต้องถอดแว่น และให้บันทึกว่า “สวมแว่น สายตา”
 - นักเรียนที่สายตาผิดปกติให้ส่งต่อเพื่อพยาบาลและแพทย์ร่วมกับข้อมูลการตรวจคัดกรองสายตาเพื่อวัดสายตาโดยละเอียดอีกครั้ง
 - วัดสายตาในห้องที่มีแสงสว่างเพียงพอ

การดูแลสายตา 20/20/20
 พักสายตาทุก 20 นาที/ระยะเวลา 20 วินาที/มองไกล 20 ฟุต(5เมตร)



กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพคนไทย
<http://mwi.anamai.moph.go.th>

- เอกสารประกอบการสอนกิจกรรมที่ ๕ “ฟันดี ยุควิถีใหม่”



ทพญ. จิราพร ไพศาลสินสุข สถาบันพัฒนาสุขภาพระเขตเมือง

13 Jan 22

ฟันแท้จะอยู่กับเด็กไปตลอดชีวิต

...วัยเรียนจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ



- ▶ เด็กเข้าสู่ระบบการศึกษาประถมศึกษา ซึ่งเป็นการศึกษาภาคบังคับ เมื่ออายุ 6 ปี
- ▶ ฟันกรามแท้ซี่ที่หนึ่งเป็นฟันแท้ซี่แรกที่โผล่ขึ้นในปาก เมื่ออายุ 6 ปี



ปัญหาสุขภาพช่องปากเด็กวัยเรียน

- ▶ ปัญหาสภาวะสุขภาพช่องปากในเด็ก อายุ 4-12 ปี คือ โรคฟันผุ
- ▶ สภาวะเหงือกอักเสบจะเริ่มเมื่อเด็กมีฟันแท้ในช่องปาก ชั้น ป. 3- ป. 6 เป็นช่วงที่จะเริ่มมี ปัญหาเหงือกอักเสบ
- ▶ คราบจุลินทรีย์ (**plaque or bio-film**) เป็น ปัจจัยหลัก



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ทิศทาง & กระบวนการ: โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate School)

ทันตแพทย์หญิงปิยะดา ประเสริฐสม
ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข
รองประธาน Cluster วิทยาลัย

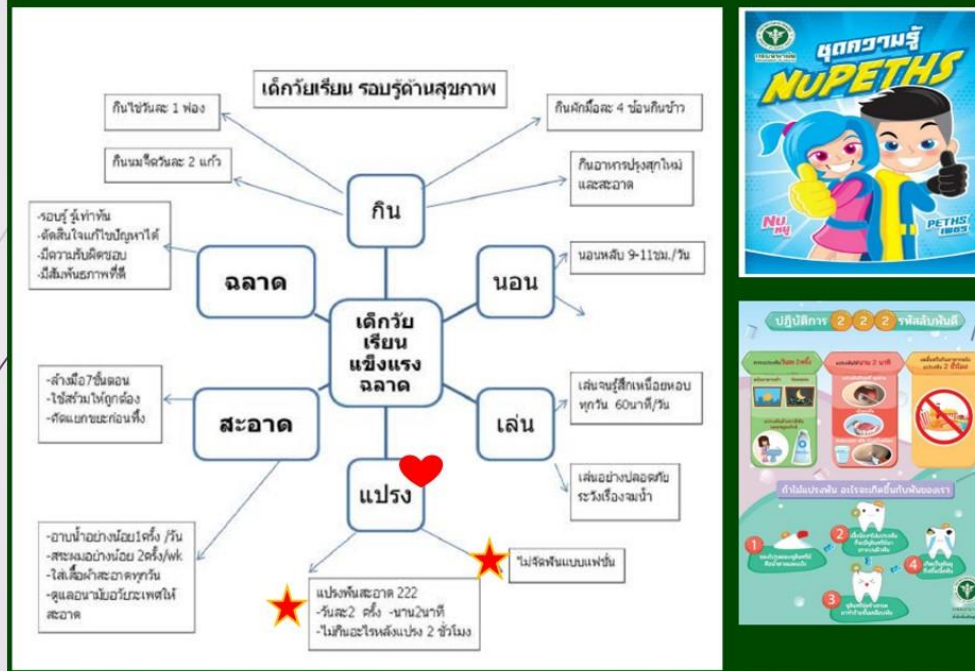
โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate School)

โรงเรียนที่มีการจัดระบบการบริหารจัดการ
การจัดการเรียนการสอนทั้งในหลักสูตรและกิจกรรม
พัฒนาผู้เรียน การจัดสิ่งแวดล้อมและการสื่อสาร
ด้านสุขภาพ เพื่อมุ่งเน้นให้นักเรียนและบุคลากร
สามารถเข้าถึง เข้าใจข้อมูลสุขภาพ ทำให้ตัดสินใจ
ดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสมตามบริบทและ
สภาพปัญหาของโรงเรียน โดยใช้กระบวนการ
การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน





Key messages



โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy School)

การดำเนินงานโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. โรงเรียนรอบรู้สุขภาพด้านทันตสุขภาพ
2. โรงเรียนรอบรู้สุขภาพด้านโภชนาการ
3. โรงเรียนรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย

คู่มือแนวทางการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้สุขภาพ งานอนามัยวัยเรียน ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์ ธันวาคม 2561

วัตถุประสงค์

- ▶ เพื่อพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านทันตสุขภาพ จนสามารถส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ด้านสุขภาพช่องปากของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนให้มีพฤติกรรมด้านทันตสุขภาพที่พึงประสงค์

แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนรอบรู้ด้านทันตสุขภาพ

- ▶ 1. ศึกษาข้อมูลสถานการณ์ด้านทันตสุขภาพในโรงเรียน การนำนโยบายทันตสุขภาพไปสู่การปฏิบัติ
- ▶ 2. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์สม่ำเสมอทุกวัน และดูแลให้นักเรียนทุกคนได้ทำกิจกรรมทุกวัน
- ▶ 3. โรงเรียนมีการจัดการเรียนรู้ทันตสุขภาพบูรณาการ ในหลักสูตร ให้มีหน่วยการเรียนรู้เรื่องสุขภาพช่องปากในกลุ่มสาระต่างๆ ทุกชั้นปี จัดให้มีหลักสูตรทันตสุขภาพเพื่อพัฒนาผู้เรียน เพื่อเพิ่มทักษะการทำ ความสะอาดช่องปาก และความรู้เท่าทันในการเลือกบริโภคอาหารหรือขนม
- ▶ 4. โรงเรียนมีนโยบายชัดเจนในการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพช่องปาก เช่น การจัดระเบียบร้านค้า ภายในโรงเรียน การจัดให้มีสถานที่แปรงฟันที่ถูกต้องเหมาะสม การดูแลสนามเด็กเล่นให้ปลอดภัยไม่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในช่องปาก การจัดหาน้ำดื่มที่สะอาดเพื่อการบริโภคในโรงเรียน เป็นต้น

แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนรอบรู้ด้านทันตสุขภาพ

- ▶ 5. โรงเรียนดำเนินงานร่วมกับเครือข่ายผู้ปกครอง เพื่อฝึกปฏิบัตินักเรียนอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะ การแปรงฟันก่อนนอนและหลังอาหารเช้า ตามหลักการแปรงฟันแบบ 222 รวมทั้งควบคุมการรับประทานขนมและอาหารว่างที่บ้าน โดยมีแบบฟอร์มสื่อสารการดูแลพฤติกรรมระหว่างบ้านและโรงเรียน
- ▶ 6. โรงเรียนดำเนินงานร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการสนับสนุนทั้งด้านงบประมาณ และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อทันตสุขภาพเด็ก เช่น การจัดสถานที่แปรงฟันที่เพียงพอสำหรับเด็ก เป็นต้น
- ▶ 7. มีการจัดระบบการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างต่อเนื่องโดยการเฝ้าระวังสภาวะทันตสุขภาพปีละ 2 ครั้ง โดยครูอนามัย หรือครูประจำชั้นมีการลงบันทึกและประสานงานกับบุคลากรสาธารณสุขในการให้บริการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม
- ▶ 8. โรงเรียนมีผลงานโครงการ โครงการทันตสุขภาพหรือนวัตกรรมทันตสุขภาพในโรงเรียนอย่างน้อย 1 ผลงาน

ปัจจัยแวดล้อมในโรงเรียน

- นโยบายการจัดการเรื่องอาหาร/ขนม/เครื่องดื่ม
 - การดูแลเรื่องอาหารกลางวันและอาหารว่าง
 - น้ำดื่มสะอาด
 - การจัดระเบียบร้านขายอาหาร/ขนม



การบูรณาการในหลักสูตรการเรียนการสอน

- ☆ การจัดการกระบวนการเรียนรู้
 - มีหลักสูตร กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เด็กมีส่วนร่วม
 - มีสื่อการสอน พัฒนาทักษะส่วนบุคคล



สร้างสุขนิสัยในโรงเรียน

- ☆ จัดกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน
 - เด็กมีแปรงที่อยู่ในสภาพดี ยาสีฟันฟลูออไรด์
 - การจัดเก็บแปรงถูกสุขลักษณะ
 - สถานที่แปรงฟัน มีอ่าง เหมาะสม
 - มีครู/นร.ควบคุมดูแล "แปรงฟัน 2-2-2" บ้วนน้ำบ่อย
 - มีการตรวจประสิทธิภาพการแปรงฟัน



☆ ตรวจประสิทธิภาพการแปรงฟัน

- ใช้ยาเม็ดย้อมสีฟัน / สีผสมอาหาร (สีแดง)
- ควรทำอย่างสม่ำเสมอ เป็นการฝึกทักษะนักเรียน
- ระยะแรก ย้อมสีก่อนแปรงฟัน
 - > ฝึกทำแปรงฟัน ทุกซี ทุกด้าน
- ระยะต่อมา ย้อมสีหลังแปรงฟัน -> ทดสอบความสะอาด



บทบาทครูอนามัย / ครูประจำชั้น

- ดูแลให้เด็กนักเรียนทุกคน **แปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวัน** ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์



- เตรียมสถานที่แปรงฟัน ไม่มีน้ำแข็ง ไม่มีน้ำ
- จัดหาอุปกรณ์แปรงฟันที่เหมาะสมกับเด็ก
- ฝึกทักษะการแปรงฟัน (ท่าขยับปัด) และ ฝึกให้นักเรียนตรงความสะอาดหลังแปรงฟัน
- การเก็บอุปกรณ์แปรงฟัน ไม่ปะปนกัน ไม่อันชื้น อากาศถ่ายเทสะดวก ปลอดภัยจากแมลง

บทบาทครูอนามัย / ครูประจำชั้น

- จัดกิจกรรมเรียนรู้เรื่องทันตสุขภาพ ในชั้นเรียน
 - การดูแลสุขภาพช่องปาก
 - การเลือกรับประทานอาหาร



- ควบคุมการจำหน่ายอาหาร ขนม เครื่องดื่ม ที่เสิร์ฟในห้องเรียน
 - ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด และไม่มีไขมันสูง
 - ไม่จำหน่ายท็อฟฟี่ ช็อกโกแลต ขนมกรุบกรอบ ขนมที่มีน้ำตาลสูงเกิน 12 กรัม หรือ 3 ช้อนชา
 - ไม่จำหน่ายน้ำอัดลม นมเปรี้ยว
 - เครื่องดื่มมีน้ำตาลไม่เกิน 5%
 - กรณีไม่เติมน้ำแข็ง น้ำตาลครึ่งช้อน (50 กรัม) ต่อน้ำ 1 ลิตร
 - กรณีเติมน้ำแข็ง น้ำตาล 1 ช้อน (100 กรัม) ต่อน้ำ 1 ลิตร



บทบาทครูอนามัย / ครูประจำชั้น

- ครูตรวจเฝ้าระวังทันตสุขภาพ



ตรวจฟันผุ เหงือกอักเสบ ภาคเรียนละ 1 ครั้ง และส่งต่อไปรับบริการ

ผลการวัดสุขภาพช่องปาก		ระดับน้ำดื่ม	
ระดับ	คะแนน	ระดับ	คะแนน
ดี	คะแนน 0-30	ดี	คะแนน 0-30
พอ	คะแนน 31-40	พอ	คะแนน 31-40
ไม่พอ	คะแนน 41-50	ไม่พอ	คะแนน 41-50
ไม่เพียงพอ	คะแนน 51-60	ไม่เพียงพอ	คะแนน 51-60

สรุปวิเคราะห์ และนำข้อมูลไปจัดทำโครงการแก้ไขปัญหาน้ำดื่ม หรือเสนอแนะให้นักเรียนทำโครงการงาน

การสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครอง ชุมชน จนท

- การสื่อสารปัญหาสุขภาพช่องปากเด็กให้ผู้ปกครอง ทราบและช่วยดูแล
- แจ้งปัญหาเด็กที่ต้องรักษากับเจ้าหน้าที่
- ความร่วมมือกับชุมชน กรรมการ รร. อบต



การจัดบริการสุขภาพช่องปาก

- การมีระบบข้อมูลที่ดี
- การคัดกรองและบันทึกสภาวะสุขภาพช่องปากของเด็กเป็นรายบุคคล
- การจัดบริการที่เหมาะสม
- เน้นการป้องกันโรค เช่น การใช้ sealant , fluoride
- การจัดระบบส่งต่อที่มีประสิทธิภาพ



บทบาททันตบุคลากร

1. **พัฒนาความรู้ และทักษะ ของครูอนามัย / ครูประจำชั้น และนักเรียนแกนนำ** ด้านการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
2. **สนับสนุนการดำเนินงาน** ของครู และนักเรียนแกนนำ เช่น จัดกิจกรรมรณรงค์ เนื่องการสอน/กิจกรรมในห้องเรียน ฝึกทักษะเด็กนักเรียน ให้คำปรึกษาเรื่องโครงการ ฯลฯ
3. **จัดบริการทันตกรรมป้องกัน**

- ตรวจสอบสุขภาพช่องปากเด็กนักเรียน ชั้น ป.1 ทุกคน และวางแผนรักษา
- ตรวจสอบสุขภาพช่องปาก ชั้น ป.2-6
- บริการเคลือบหลุมร่องฟัน นักเรียนชั้น ป.1 , ป.6



Before & After Dental Sealants

- จัดทำรายงานสรุปผลบริการทันตกรรมป้องกัน แจงโรงเรียน

บทบาททันตบุคลากร

4. **จัดบริการทันตกรรม** ตามระบบเฝ้าระวังทันตสุขภาพในโรงเรียน

- จัดระบบนัดหมาย หรือ ออกหน่วยรักษาทันตกรรม เช่น ลุดฟัน ถอนฟัน ฯลฯ ส่งต่อรักษา รพ. กรณีซับซ้อน



- รายงานสรุปผลการจัดบริการ รักษาทันตกรรม แจงโรงเรียน

5. **ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างโรงเรียน**

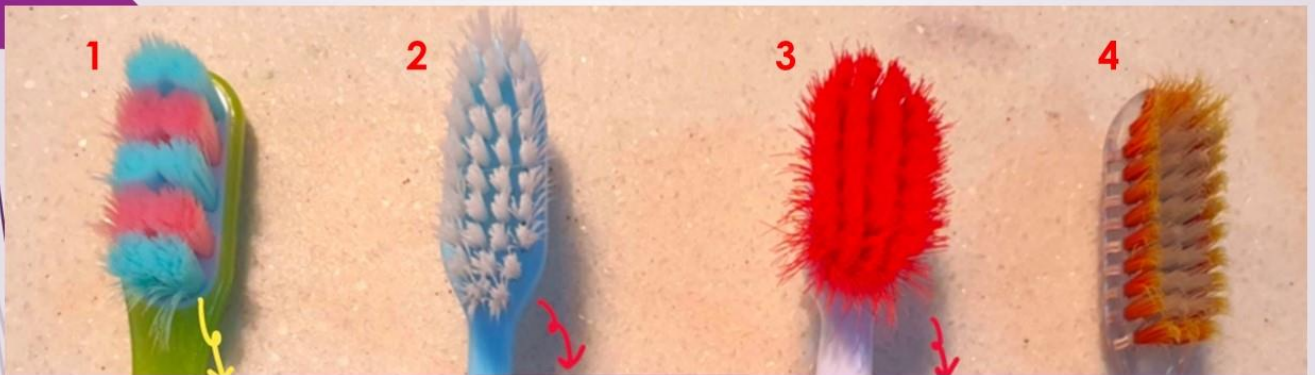
เพื่อกระตุ้นให้เกิดการถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนเทคนิค วิธีการ นวัตกรรม มีการช่วยเหลือกันระหว่างโรงเรียน ช่วยให้โรงเรียนพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพช่องปากได้มากขึ้น เช่น ศูนย์โรงเรียน เครือข่ายโรงเรียนเด็กไทยฟันดี

ผลที่ได้รับ

1. นักเรียนได้ทำกิจกรรมทันตสุขภาพอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเกิดโรคฟันผุในฟันแท้ มีการเฝ้าระวังสถานะทันตสุขภาพ รวมทั้งได้รับการช่วยเหลือในรายที่มีปัญหา
2. นักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในด้านทันตสุขภาพ
3. นักเรียนสามารถเลือกตัดสินใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทันตสุขภาพที่เหมาะสม และ บอกต่อ เผยแพร่ ความรอบรู้ด้านทันตสุขภาพให้กับบุคคลอื่นได้

พื้คดี... ยุควิธีใหม่







ฟันดีดี ฟันดีดี @fanyoungdee

แปรงฟัน 2-2-2 คืออะไร?

	ทำอะไร?	เพื่ออะไร?
2 ครั้ง	แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้า/ก่อนนอน	ลดการสะสมของจุลินทรีย์ในช่องปาก
2 นาที	แปรงฟันนานครั้งละ 2 นาทีขึ้นไป	ให้มั่นใจว่าแปรงได้สะอาดและทั่วถึง
2 ชั่วโมง	งดกินอาหาร/เครื่องดื่มอย่างน้อย 2 ชั่วโมง	ลดการเกิดจุลินทรีย์และกรดในช่องปาก

ฟันดีดี ฟันดีดี betterteeth

ทำไมเราต้องแปรงลิ้น?

มีคราบเชื้อโรคสีขาวสะสมบนลิ้น

รับรู้อาหารที่กินเข้าไป

รับรสอาหารได้ดียิ่งขึ้น

แปรงอย่างไร?	ดีอย่างไร?
แปรงเบาๆ ด้วย 'แปรงขนนุ่ม' หรือ 'ที่แปรงลิ้น'	ช่วยลดกลิ่นปาก
แปรงจากโคนลิ้นมาปลายลิ้น	ปากสะอาดอย่างทั่วถึง
แปรงอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ก่อนนอน	รับรสอาหารได้ดีขึ้น

อะไรเอ่ย



บ้วนน้ำหลังแปรงฟัน ทำไต่ถึงไม่ตี?

บ้วนน้ำ ไม่ดีอย่างไร?

บ้วน 1 ครั้ง		ฟลูออไรด์ลดลงเหลือครึ่งเดียว
บ้วน 2 ครั้ง		ฟลูออไรด์ลดลงเหลือหนึ่งในสี่

2 วิธีกำจัดฟองหลังแปรงที่ดีที่สุด

<p>ไม่บ้วนเลย หรือ 'แปรงแห้ง'</p> <p>ถ่มฟองทิ้งหลายๆ รอบจนรู้สึกสบายปาก</p>	<p>ใช้น้ำ 1 จิบ</p> <p>ใช้น้ำเพียง 1 จิบ (1 ช้อนชา) เข้าไปกลืนแล้วบ้วนทิ้ง</p>
---	--

เคล็ดลับที่เชื่อกันว่า...
ฟลูออไรด์จะไม่ลดลง ถ้าแปรงฟันหรือเลือกบ้วนน้ำหลังแปรงฟัน ทำให้บ้วนกับฟองที่ติดบนแปรง

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

แปรงแห้ง
spit don't rinse brushing

แปรง แปรง ดุย ดุย ไม่ต้องบ้วนน้ำ

แห้งทั้งก่อนแปรง และหลังแปรง

บ้วนน้ำ ฟลูออไรด์จะถูกล้างออกไปโดยเร็วและมีประสิทธิภาพ

SAMUFRUKAN DENTAL TEAM


 ฟันดีดี @fmyoungdee
 

เก็บ 'แปรงสีฟัน' ให้ถูกวิธี

เชื่อไม่มีแพร่กระจาย

✓ เก็บแบบนี้สิคะ ✓
เชื่อโรคไม่มีหาย

-  ล้างแปรงให้สะอาด
-  เก็บแปรงแนวตั้งในที่แห้ง อากาศถ่ายเท
-  เก็บแปรงห่างกันอย่างน้อย 1 นิ้ว
-  วางให้ไกล โถส้วม

✗ อย่าเก็บแบบนี้ ✗
เชื่อโรคแพร่กระจาย

-  วางแปรง แวนอน
-  วางหิวแปรง ที่มลง
-  เก็บในถุง กลอง ที่ชื้นหรืออับ
-  วางชิดกับ แปรงคนอื่น

การเก็บแปรงสีฟันให้ห่างกันและแยกใช้ยาสีฟัน ช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค

โควิด - 19 ป้องกันได้ด้วยตัวคุณเอง

ข้อมูลโดย : สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
 ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขและสาธารณสุข 31 มีนาคม 2563



ช่วงอยู่บ้าน 'ตรวจช่องปาก'
ด้วยตนเอง ข่ายนิดเดียว!

ตรวจ ฟันหน้าบน - ล่าง
ยิ้มยื่นฟันกับหน้ากระจก

ตรวจ ฟันกรามด้านติดแก้ม
ใช้มือช่วยดึงริมฝีปาก ยื่นให้กว้างถึงฟันกราม

ตรวจ ด้านใน/ด้านบดเคี้ยว ฟันล่าง
ก้มหน้า อ้าปาก กระดกลิ้นขึ้น

ตรวจ ด้านใน/ด้านบดเคี้ยว ฟันบน
ใช้กระจกเล็กๆ ช่วยดูด้านเพดานมะ เหยงหน้า อ้าปาก ดูฟันด้านบน

ที่มา : สำนักงานสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

'แปรงฟันสะอาด'
ดูอย่างไรดีนะ?

ดูริงจิ้ง
ใช้เบ็ดสีย้อมฟัน

ดูสะดวก
ใช้หลอด/ไม้จิ้มฟัน

ทำอย่างไร?
เคี้ยวให้ละเอียด เพื่อย้อมฟันหลังแปรงฟัน

ทำอย่างไร?
กวาดบริเวณคอฟันเบาๆ

ติดสีแดงตรงไหน แปลว่าตรงนั้นไม่สะอาด

คราบจุลินทรีย์หลุดออกมา แปลว่าตรงนั้นไม่สะอาด

ถ้ามี 'คราบจุลินทรีย์' แสดงว่าแปรงไม่สะอาด

แปรงฟัน 'ก่อนนอน'
สำคัญยังไง?

ตอนกลางวัน
น้ำลายไหล ปกติ รักษาสมดุล/ชะล้างเชื้อโรคได้ดีตามปกติ

ตอนนอน
น้ำลายไหล น้อยลง ชะล้างเชื้อโรคได้ลดลง เสี่ยงฟันผุเพิ่มขึ้น

การแปรงฟันก่อนนอน ช่วยลดการเกิดฟันผุ

'แปรงฟันก่อนนอน' แปรงตอนไหน?

แปรงแล้ว เข้านอนทันที ✓

แปรงแล้วไม่กินอะไร 'ยกเว้นน้ำเปล่า' จนเข้านอน ✓

แปรงแล้วกินต่อ ก่อนเข้านอน ✗

เผยแพร่ 18 ธันวาคม 2563

ฟัน ดี ดี | ฟันดีดี | betterteeth

อยากฟันดีต้องรู้ไว้

น้ำยาบ้วนปาก ใช้แทนการแปรงฟันใช้ไหมขัดฟันไม่ได้!

ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

ทำไมถึงแทนไม่ได้?

ข้อควรระวัง

ประโยชน์ของน้ำยาบ้วนปาก

ลดอัตราไม่ของปาก ไบของส่วน

ระงับกลิ่นปาก ได้ชั่วคราว

เพิ่มความสะดวกขึ้น ใช้บ้วนปากได้เรื่อยๆ

ใช้เสริมการบ้วนน้ำ ใช้แทนการแปรงฟันไม่ได้

ฟัน ดี ดี | ฟันดีดี | betterteeth

รู้หรือไม่ว่า 'ยาสีฟัน' ก็มี 'หมดอายุ' ได้?!

หมดอายุ วันที่ 14/06/2022

ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

ลักษณะของยาสีฟันที่เสื่อมสภาพ

1. เนื้อยาสีฟันแห้งเหนียวติดปาก
2. เนื้อยาสีฟันแยกชั้นไม่เป็นเนื้อเดียวกัน
3. เนื้อยาสีฟันเปลี่ยนสี มีเชื้อรา/แบคทีเรีย

รีบทิ้งให้ไว ไม่ต้องเสียดาย!

ฟัน ดี ดี | ฟันดีดี | betterteeth

5 ความเชื่อผิดๆ เรื่องฟัน

ความเชื่อผิดๆ	ความจริง
1. ทอนฟันแล้วทาบออก	✗ ไม่จริง! การทอนฟันไม่ทำลายระบบประสาท
2. อมเกลือแล้วฟันไม่ฟู	✗ ไม่จริง! ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
3. ฟันมีอายุขัย	✗ ไม่จริง! #ฟันมีชีวิต มีได้ตลอดชีวิต
4. ฟันน้ำนมไม่สำคัญ หายก็เหมา	✗ ไม่จริง! ฟันน้ำนมมีผลต่อการขึ้นของฟันแท้
5. ขูดหินปูนแล้วฟันโยก	✗ ไม่จริง! หินบนรากฟันปูนถูกกำจัด จึงรู้สึกฟันโยก

ฟัน ดี ดี | ฟันดีดี | @funyoungdee

แปรงไฟฟ้า VS แปรงธรรมดา

เคลื่อนแปรงไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องขยับข้อมือ	การใช้งาน	ขยับข้อมือแปรงเบา ๆ ให้ทั่วทุกซี่
ผู้ที่ควบคุมข้อมือได้ลำบาก เช่น อัจฉริยะ กล้ามเนื้ออ่อนแอ	เหมาะสำหรับใคร	คนทั่วไปทุกเพศ ทุกวัย
แพงกว่า (฿฿฿ - ฿฿฿฿)	ราคา	ถูกกว่า (฿฿ - ฿฿฿)
ไม่ทดแปรงแรงเกินไป เพราะทำให้ฟันสึก	ข้อควรระวัง	เลือกชนิดขนนุ่ม และแปรงเบา ๆ เพื่อป้องกันฟันสึก

เลขที่: 17 มกราคม 2563

กินแบบไหน? ลดเสี่ยง ไม่ต้องหาหมอฟัน

ควรกิน **กินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย**

ตัวอย่าง: เนื้อปลา, มะเขือเทศ, ผักใบเขียว, นม, นมเปรี้ยว

เพราะอะไร? **เคี้ยวสะดวก ทำความสะอาดง่าย**

ควรเลี่ยง

เลี่ยงอาหารแข็ง	กระดูกอ่อนแข็ง, น้ำแข็ง, ขนมปังแข็ง	ทำให้ฟันแตก ฟันฉีก/ฟันร้าว
เลี่ยงอาหารเหนียว	ขนมเหนียว, ขนมปังเหนียว, ขนมหวานเหนียว	ติดฟัน ทำความสะอาดยาก เสี่ยงฟันผุ
เลี่ยงอาหารหวานจัด	ขนมหวาน, น้ำอัดลม, น้ำผลไม้รสหวานจัด	เป็นแหล่งอาหารของเชื้อโรค ทำให้ฟันผุง่าย
เลี่ยงของเปรี้ยว	ผลไม้เปรี้ยว, มะม่วงเปรี้ยว, มะนาว	ทำให้ฟันสึกกร่อน เป็นหลุม

หมายเลข: 28 เมษายน 2563

สุดยอดไปเลย! สรุปล 8 อาหาร ฟันดี

มีอะไรบ้าง?
8 Food - Good for our Teeth

- เห็ดหอม**
มีสาร "ไลนเทิน" ช่วยป้องกันการเกิดฟันผุ
- บรอกโคลี**
มี "ราซูลีนิก" ป้องกันผิวฟันจากกรดที่ติดฟัน
- หัวหอม**
มี "อัลฟองด์ล" ช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย
- ผัก/ผลไม้**
มี "ไฟเบอร์" ช่วยขัดฟัน
- ถั่ว**
มี "วาตามินดีและแคลเซียม" ช่วยเสริมความแข็งแรงของฟัน
- ชีส**
มี "แคลเซียม" ช่วยเสริมความแข็งแรงของฟัน
- โยเกิร์ต**
มี "จุลินทรีย์โปรไบโอติก" ช่วยลดแบคทีเรียในช่องปาก
- น้ำเปล่า**
ลดความเป็นกรด ช่วยชำระล้างช่องปาก

แม่สร์สะท้อนความจริง! ใส่หน้ากากแล้ว 'กลิ่นปาก' มาเต็ม

วิธีลดกลิ่นปาก (ตอนใส่แมสก์)

ทำความสะอาดช่องปากก่อนใส่แมสก์ แปรงฟัน, แปรงลิ้น, ใช้ไหมขัดฟัน	สเปรย์ดับกลิ่นปาก / ลูกลอมโรน้าตาลดับกลิ่นปาก การอมลูกลอมที่มีน้ำตาล จะยิ่งทำให้ปากเหม็น	หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีกลิ่นแรง เช่น กระเทียม หัวหอม
--	--	---

รู้หรือไม่? "คนเรามีกลิ่นปากตลอดเวลา"! แต่อยู่ในระดับที่มากจนไม่มีใคร (รวมถึงตนเอง) ใดที่กลิ่น



แนวทางการจัดบริการทันตกรรมป้องกันเด็กวัยเรียน ในช่วง โทวิด-19

ดูแลตัวเองอย่างไร ห่างไกลโควิด-19

ดูแลช่องปากและฟัน ให้ดีและรับ

ล้างมือ เป็นประจำ

ล้างทุกครั้ง หลังสัมผัสสิ่งต่าง ๆ

สวมหน้ากากอนามัย/ผ้า

ช่วยลดความเสี่ยง ในการติดเชื้อไวรัส

แปรงฟันสุด 2-2-2

ทำให้อ่อนปาก และฟันสะอาด

ถ้ากังวลใจเรื่องสุขภาพฟันปรึกษา ศ.ฟันเด็กดี ได้ที่ FB: ฟันเด็กดี หรือ Line: @funyoungdee

กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพฟัน

เด็ก ๆ อยู่บ้านนาน ๆ ฟัน จะเป็นอะไรใหม่ ๆ ?

จากสถานการณ์ COVID-19 ทำให้เด็ก ๆ ต้องหยุดอยู่บ้านเป็นเวลานาน และมีเวลาร่วมกันมากขึ้น แต่หากไม่ ทรูกรานแบบถูกวิธีเป็นเวลาหลายสัปดาห์จะส่งผลเสียทำให้ "ฟัน" ได้ ซ้ำๆ คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยลูกๆ ได้ ตามนี้ครับ ...

1. จำกัดการรับประทานอาหารว่างให้เป็นเวลา ให้กินจุกจิกระหว่างมื้อไม่เกิน 2 ครั้งต่อวัน
2. ถ้าเด็ก ๆ ดื่กานพวกช็อคโกแลต ลูกอม ขนมขบุงๆ ซึ่งเป็นขนมที่ก่อให้เกิดฟันผุ ให้ทานร่วมกับเนื้ออาหารหลัก จะช่วยลดความเสี่ยงลงได้
3. เลือกอาหารว่างที่มีประโยชน์และไม่ทำให้เกิดฟันผุ เช่น อาหารว่างพวกโปรตีน แขนวรีกุน่า ขาลาเปาพายุ สับ หรือข้าวพอกผลไม้สดต่างๆ แบบจัด นอกจากนี้จะไม่ทำให้เกิดฟันผุแล้ว ยังให้พลังงานและสารอาหารที่มีประโยชน์แก่เด็ก ๆ อีกด้วย

แต่ต้องไม่ลืมทำความสะอาดฟันด้วย โดย ใช้แปรง ฟันแปรงให้ เด็กๆ แปรงเอง พ่อแม่ตรวจว่า แปรงสะอาดและเช็ด ตามนี้ครับ

การเก็บแปรงสีฟันให้ห่างกันและแยกใช้ยาสฟีน ช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค

โควิด - 19 ป้องกันได้ด้วยตัวคุณเอง

ติดต่อโดย : สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรคในด้านการแพทย์และสาธารณสุข | โทรศัพท์ 21 มีนาคม 2563 | 1422 สายด่วน

ฟันดี สุขภาพดี

2-2-2 รหัสลับฟันดี

การดูแลสุขภาพช่องปากของช่องให้สะอาด สำคัญเสมอ แต่ทำตาม 2 - 2 - 2 รหัสลับฟันดี ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันฟันผุแล้ว

- แปรงฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้าก่อนนอน
- แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ โดยเน้นบริเวณคอดัน เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคฟันผุที่ กุดด้าน
- งดกินอาหารหรือเครื่องดื่ม 2 ชั่วโมง เพื่อลดความเสียหายแก่ฟัน

การเก็บแปรงสีฟันที่ดี

- ล้างแปรงสีฟันให้สะอาด สดก่อนใช้ทุกครั้ง
- วางแปรงสีฟันให้ห่างตรงกัน ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อลดการสะสมของแบคทีเรีย
- ไม่ควรเก็บแปรงสีฟันในตู้กับข้าว และไม่ควรแปรงสีฟัน แช่น้ำเย็นหรือแช่ตู้เย็นจนนาน

แปรงดี ฟันดี

การเลือกแปรงสีฟันที่เหมาะสม

- ขนแปรง** : ละเอียดนุ่ม (นิ่มปานกลาง)
- หัวแปรง** : หัวแปรงแปรงขนนุ่ม
- ด้ามแปรง** : ด้ามแปรงต้องกลม ขยับมือดี

ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือ เมื่อขนแปรงบาน เพราะประสิทธิภาพในการกำจัดคราบจุลินทรีย์จะลดลง และทำลายเหงือกอีกด้วย

มาตรวจจว่าฟัน แปรงฟันสะอาด หรือยังนะ?

การตรวจความสะอาดของฟัน

- ข้อที่ 1** : ใช้ลิ้นแหย่ฟันที่หัวเข่า ถ้ารู้สึกเสียดๆ ไม่มี ฟันแปรงฟัน ซ้ำอีกทีหนึ่ง
- ข้อที่ 2** : ใช้กระดาษสีฉีกเป็นริ้วๆ ที่ขอบเข่าที่แปรงฟัน ถ้าไม่สะอาด ขยับเข่าดู สีขาวๆที่ปลายเข่า
- ข้อที่ 3** : ย้อมสีฟัน
 - 3.1 ไม่ใช้ยาขาวหรือสีฟัน 1 สัปดาห์ก่อนย้อมสีฟัน 25 ปีขึ้นไป Color Bond ย้อมสีฟัน กรณีที่หัวเข่าเขี้ยว ฟันด้านใน ๓๓ด้านนอก
 - 3.2 วันก่อนย้อมสีฟันเข่า ขยับเข่าดูสีฟันให้สะอาด บริเวณที่มีคราบจุลินทรีย์
 - 3.3 แปรงฟันให้ทั่วไม่มาก ถ้าแปรงสะอาดแล้ว จะไม่มีคราบเขี้ยวที่ติดอยู่

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
Bureau of Dental Health, Department of Health

- เอกสารประกอบการสอนกิจกรรมที่ ๒ “กิจกรรมทางกายดี ยุควิถีใหม่”

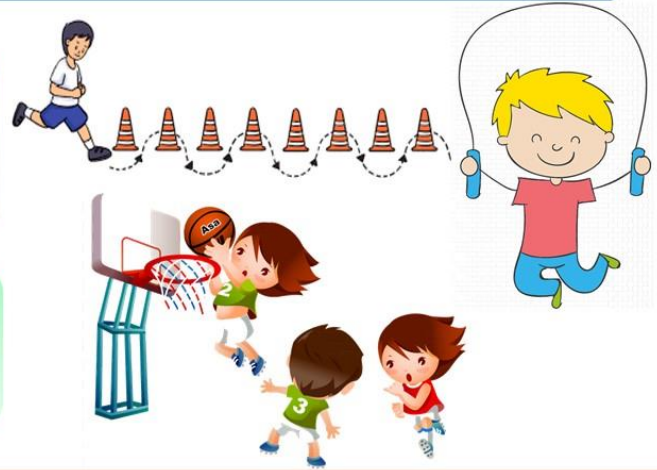


กรมอนามัย
สถาบันสุขภาพประชาชน

อยากสูงต้องกระโดด

การเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายที่ทำให้เกิดแรงกระแทกที่กระดูก มีผลให้กระดูกมีกระบวนการซ่อมแซมตัวเอง และยืดขนาดขึ้น ดังนั้นการกระโดดพร้อมใช้แขน และอวัยวะต่างๆ ด้วยท่าทางที่หลากหลายเพื่อให้เด็กมีความแข็งแรงเติบโตสูงสมวัย เช่น วิ่ง กระโดดเชือก แอโรบิก เดินเร็ว เล่นฟุตบอล การกระโดดจิ้งจก บาสเกตบอล หรือการเล่นเกมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นต้น

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกให้ “หัวใจเต้นเร็ว เร็ว หายใจถี่แรงขึ้น เหนื่อย” (ขณะเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายสามารถคุยกับเพื่อนรู้เรื่องได้) ทุกวัน สัปดาห์ละ 10 นาที **รวมเวลาตลอดวันไม่น้อยกว่า 60 นาที** ควบคู่ไปกับกิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกระดูก 3-5 วัน/สัปดาห์



Tip

กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยเรียน วัยรุ่น และเด็กวัยรุ่น ควรทำให้เด็ก “สนุกสนาน” (ทำได้) “ท้าทาย” (มีเป้าหมาย) และ “ไม่บังคับ” (ให้เลือกตามความชอบหรือถนัด) ควรเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายมากกว่า วันละ 60 นาที (สัปดาห์ละ 10 นาที)

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

- เอกสารประกอบการสอนกิจกรรมที่ ๗ “น้ำบริโภคปลอดภัยใส่ใจฝุ่น PM๒.๕”

การดูแลคุณภาพน้ำบริโภค

ร.ส.เมธวดี นามจรัสเรืองศรี
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อม

น้ำดื่มที่สะอาด มีลักษณะ 3 อย่าง

น้ำต้องปราศจากเชื้อโรค

ไม่มีสารพิษปนเปื้อน

หากมีแร่ธาตุหรือสารบางอย่างปนเปื้อนในน้ำ
จะต้องไม่เกินกว่าที่เกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำ
บริโภคกำหนด

ข้อมูลจากสำนักสุขภาพอาหารและโภชนาการ กรมอนามัย

สิ่งปนเปื้อนในน้ำ

▶ กายภาพ

เช่น สี ความขุ่น

▶ เคมี

เช่น สารหนู ตะกั่ว
แมงกานีส ฯลฯ

▶ ชีวภาพ*

โคลิฟอร์มแบคทีเรีย และ อี.โคไล (E.coli)
ส่งผลให้เกิด อูจจาระร่วง บิด ไทฟอยด์
อหิวาตกโรค

การจัดการสิ่งปนเปื้อนในน้ำ ประเภทชีวภาพ (โคลิฟอร์มแบคทีเรีย และ อี.โคไล (E.coli))

สำรวจว่าที่เก็บน้ำมีการรั่วซึม หรือชำรุดหรือไม่
ล้างและปิดภาชนะที่เก็บน้ำบริโภคเพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากเชื้อโรค
ในอากาศหรือจากมูลของสัตว์ แมลง/จิ้งจก
ให้ผ่านรังสี UV ของเครื่องกรองน้ำ หรือโอโซน
ใช้คลอรีนฆ่าเชื้อในน้ำ
การต้ม โดยควรเดือดไม่น้อยกว่า 1 นาที ก่อนนำมาบริโภค

ข้อมูลจากสำนักสุขภาพอาหารและน้ำ กรมอนามัย

การเฝ้าระวังโคลิฟอร์มแบคทีเรีย ด้วยชุดทดสอบ อ 11

อุปกรณ์

- อาหารเลี้ยงเชื้อ
- แอลกอฮอล์ 70 %
- สำลี และมิดคัตเตอร์



ข้อมูลจากสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

ขั้นตอนการตรวจการปนเปื้อนโคลิฟอร์มแบคทีเรียด้วยชุดทดสอบภาคสนาม (อ11)

1. ทำความสะอาดมือทั้ง 2 ข้างและอุปกรณ์ด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ 70%



2. ทำความสะอาดรอบฝาขวดและคอขวด บริเวณแถบรัดปากขวดให้สะอาดด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ 70%



ข้อมูลจากสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

ขั้นตอนการตรวจการปนเปื้อนโคลิฟอร์มแบคทีเรียด้วยชุดทดสอบภาคสนาม (๑1)

3. ตัดแถบรัดปากขวดให้ขาด



4. ทำความสะอาดบริเวณรอบคอขวด และฝาขวดให้สะอาดอีกครั้งหนึ่งด้วย สำลีชุบแอลกอฮอล์ 70%



5. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หมุนฝาขวด ให้คลายเกลียวออกโดยไม่ให้นิ้วมือโดน ปากขวด

ข้อมูลจากสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

ขั้นตอนการตรวจการปนเปื้อนโคลิฟอร์มแบคทีเรียด้วยชุดทดสอบภาคสนาม (๑1)



6. ใช้นิ้วก้อยและนิ้วนางหนีบฝาขวดออกจากขวด



7. อย่าวางฝาขวดกับพื้นให้ใช้นิ้วนางและนิ้วก้อยหนีบไว้โดยให้ปากฝาขวด หันออกจากมือ

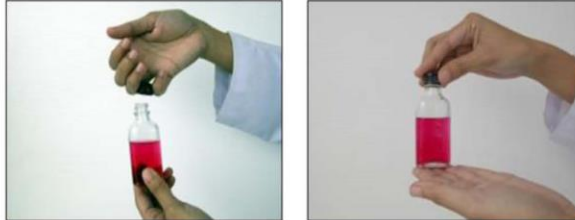


8. เติมน้ำตัวอย่างจนถึงขีดที่ 4 ของขวด ในขณะที่ตัวอย่างน้ำลงในขวด อย่าให้ภาชนะโดนปากขวด

ข้อมูลจากสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

ขั้นตอนการตรวจการปนเปื้อนโคลิฟอร์มแบคทีเรียด้วยชุดทดสอบภาคสนาม (อ11)

9. ค่อย ๆ วางฝาขวดที่หนีบไว้ลงบนปากขวด และหมุนเกลียวฝาขวดให้แน่นอีกครั้งหนึ่ง หมุนขวดเบา ๆ ให้อาหารเลี้ยงเชื้อผสมกับน้ำตัวอย่าง ระวังไม่ให้อาหารเลี้ยงเชื้อสัมผัสปากขวด



10. เขียนชื่อจุดเก็บตัวอย่างน้ำ วันที่เก็บ เวลาที่เก็บ ที่ขวดทดสอบ

ตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง (25-40°C)
เป็นเวลา 24-48 ชั่วโมง
ตรวจสอบผลโดยเทียบกับแผ่นเทียบสี



ข้อมูลจากสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

ขั้นตอนการตรวจการปนเปื้อนโคลิฟอร์มแบคทีเรียด้วยชุดทดสอบภาคสนาม (อ11)

แผ่นเทียบสี อ 11 ตรวจโคลิฟอร์มแบคทีเรียอย่างง่าย

สีเปลี่ยน ชุน มีฟองแก๊ส



เริ่มต้น

-

+

++

+++
Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

การดำเนินงานด้านคุณภาพน้ำอุปโภค-บริโภค(ด้านชีวภาพ) ในโรงเรียน กพด.

ขอความร่วมมือ ครู/เจ้าหน้าที่/นักเรียนแกนนำผู้รับผิดชอบดูแลระบบน้ำ เฝ้าระวังคุณภาพน้ำ ด้วยชุดทดสอบการปนเปื้อนโคลิฟอร์มแบคทีเรีย (อ 11) (* สสม. สนับสนุนชุดทดสอบให้แก่โรงเรียน)

- 1) น้ำบริโภคเก็บจากจุดที่ให้บริการน้ำดื่มของนักเรียน อย่างน้อย 1 จุด ความถี่ภาคการศึกษาละ 2 ครั้ง
- 2) น้ำอุปโภคเก็บจากจุดล้างหน้าแปรงฟันของนักเรียน อย่างน้อย 1 จุด ความถี่ภาคการศึกษาละ 2 ครั้ง
- 3). ขอความร่วมมือแจ้งผลมายัง สสม. เพื่อแนะนำการแก้ไข และตรวจสอบซ้ำ

ขอบคุณค่ะ



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

การป้องกันตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM_{2.5})



การดาวน์โหลด Application Air4thai



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

ดาวน์โหลดแอปจาก App Store หรือ Google Play Store
หรือผ่าน QR code ด้านล่าง



สำหรับมือถือ
ระบบแอนดรอยด์
(android)



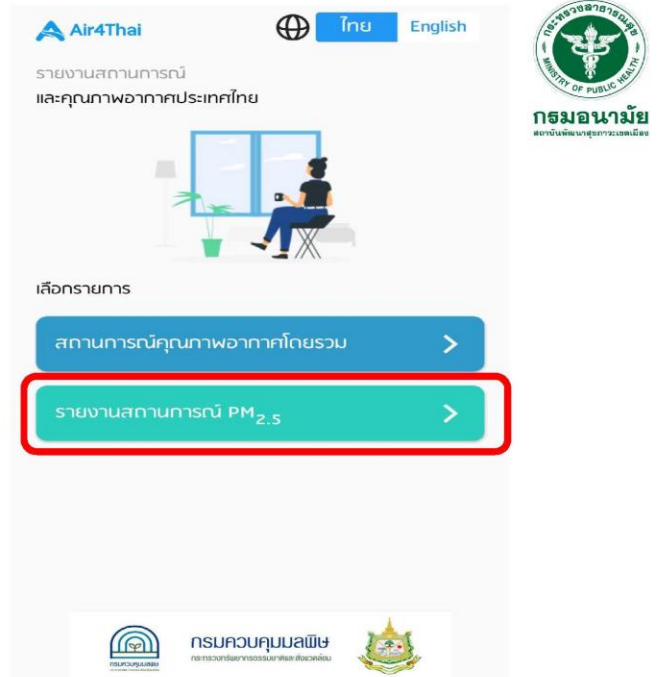
สำหรับมือถือ
ระบบ iOS



Air4Thai

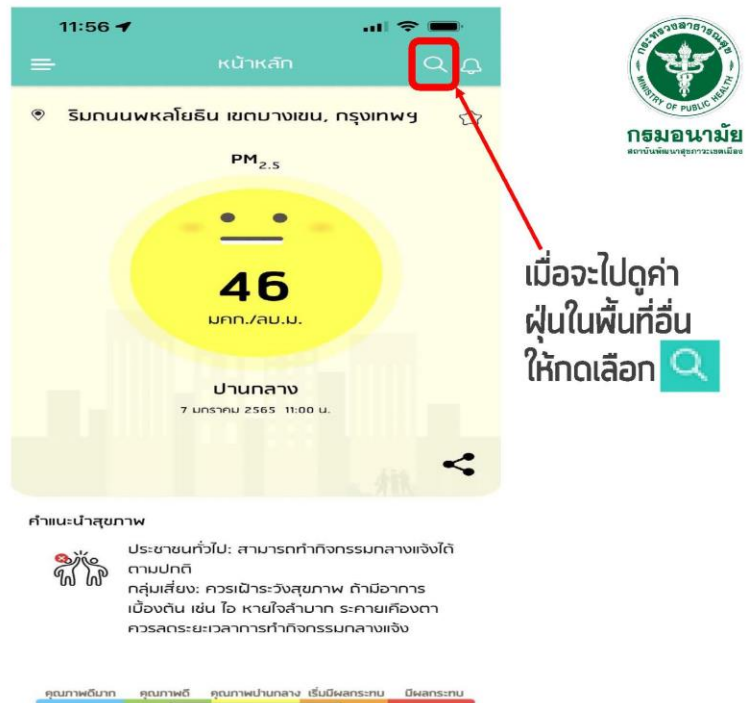
ขั้นตอนการเข้า แอปพลิเคชันAir4thai

1. คลิกเข้าแอป จะปรากฏหน้าจอ ดังรูป จากนั้นคลิกเลือกรายงานสถานการณ์ PM_{2.5}



ขั้นตอนการเข้า แอปพลิเคชันAir4thai

2. จะปรากฏหน้าจอ ดังรูป แสดงค่าฝุ่นที่เราอยู่



ขั้นตอนการเข้าแอปพลิเคชันAir4thai

3 จะปรากฏหน้าจอ ดังรูป

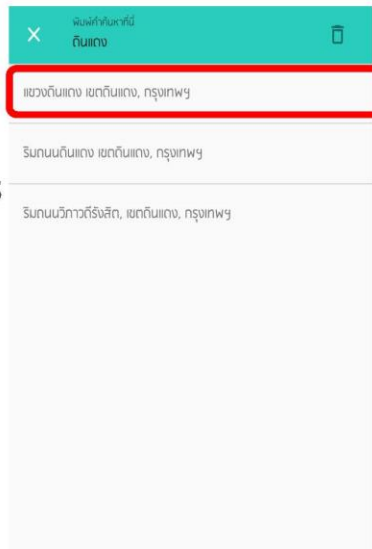
หรือสามารถพิมพ์ตรงคำว่า
"พิมพ์คำค้นหาที่นี่"

หรือเลื่อนสไลด์ลงหาจุดที่
ต้องการแล้วคลิกเลือกที่จุดนั้น



ขั้นตอนการเข้าแอปพลิเคชันAir4thai

4 เลือกพื้นที่ที่ต้องการ
ทราบค่าฝุ่น



5 จะปรากฏ
หน้าจอดังรูป

คำแนะนำสุขภาพ

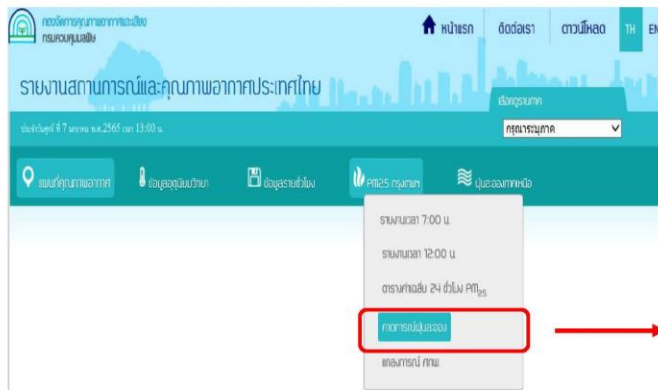


ขั้นตอนการเข้า แอปพลิเคชันAir4thai

- 6 เลื่อนจอลงมาข้างล่าง จะปรากฏหน้าจอดังรูป จะพบ
- กราฟแสดงค่าฝุ่นย้อนหลัง
 - ข้อมูล สถานีตรวจวัดฝุ่น/ แหล่งที่มาของค่าฝุ่น



ช่องทางการเข้าดูสถานการณ์ฝุ่นPM_{2.5} ทางเว็บไซต์



ที่มา : <http://air4thai.pcd.go.th/webV2/>

ค่าของฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} และคำแนะนำสุขภาพทั่วไป



กรมอนามัย

PM _{2.5}	ความหมาย	สีที่ใช้	คำอธิบาย
0-25	คุณภาพอากาศดีมาก	ฟ้า	คุณภาพอากาศดีมาก เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว
26-37	คุณภาพอากาศดี	เขียว	คุณภาพอากาศดี สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยวได้ตามปกติ
38-50	ปานกลาง	เหลือง	ประชาชนทั่วไป : สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ : หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
51-90	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ส้ม	ประชาชนทั่วไป : ควรเฝ้าระวังสุขภาพ ถ้ามีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ : ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์ กลุ่มเสี่ยง ควรให้อยู่ภายในอาคารในห้องปิดฝุ่น
91 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	แดง	ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น หากมีอาการทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ กลุ่มเสี่ยง ควรให้อยู่ภายในอาคารในห้องปิดฝุ่น

ค่าของฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} และคำแนะนำสุขภาพสำหรับโรงเรียน



กรมอนามัย
กรมอนามัย
กรมอนามัย

PM _{2.5}	ความหมาย	สีที่ใช้	คำอธิบาย
0-25	คุณภาพอากาศดีมาก	ฟ้า	นักเรียน : ทำกิจกรรมได้ตามปกติ
26-37	คุณภาพอากาศดี	เขียว	นักเรียน : ทำกิจกรรมได้ตามปกติ นักเรียนกลุ่มเสี่ยง ที่ป่วยด้วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด : ให้พิจารณาลดการเรียนพลศึกษาและกิจกรรมกลางแจ้ง
38-50	ปานกลาง	เหลือง	นักเรียน : ลดการทำกิจกรรมนอกอาคาร นักเรียนกลุ่มเสี่ยง ที่ป่วยด้วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด : ให้พิจารณายกเว้นการเรียนพลศึกษาและกิจกรรมกลางแจ้ง ครู : สื่อสารข้อมูลสถานการณ์มลพิษทางอากาศและวิธีการป้องกันตนเองแก่นักเรียนทุกเช้า และสังเกตอาการนักเรียน หากมีอาการผิดปกติ เช่น เคืองตา คันตา ตาแดง ให้ใช้น้ำสะอาดล้างดวงตา หลีกเลี่ยงการขยี้ตา และดูแลอย่างใกล้ชิดทั้งนี้หากอาการรุนแรงให้ไปพบแพทย์ทันที

ค่าของฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} และคำแนะนำสุขภาพ



PM _{2.5}	ความหมาย	สีที่ใช้	คำอธิบาย
51-90	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ส้ม	<p>นักเรียน : <u>ควรเรียนในชั้นเรียน</u> สำหรับกิจกรรมกลางแจ้งอื่นๆ อาจได้รับการพิจารณาแยกตามความเหมาะสม</p> <p><u>นักเรียนชั้นอนุบาล :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>ให้เรียนในห้องเรียนที่จัดเป็นห้องปลอดฝุ่น</u> เข้าแถวในชั้นเรียน - ยกเลิกการออกกำลังกายกลางแจ้ง สำหรับกิจกรรมกลางแจ้งอื่นๆ และอาจได้รับการพิจารณาแยกตามความเหมาะสม <p><u>นักเรียนกลุ่มเสี่ยง</u> ที่ป่วยด้วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด <u>ควรให้อยู่ภายในอาคารในห้องปลอดฝุ่น</u> งดการออกกำลังกายกลางแจ้ง และต้องได้รับการดูแลจากครูอย่างใกล้ชิด</p> <p><u>ครู:</u> <u>สื่อสารข้อมูลสถานการณ์มลพิษทางอากาศและวิธีการป้องกันตนเองแก่นักเรียนในช่วงเช้า/บ่าย</u> และ <u>สังเกตอาการนักเรียน</u> นักศึกษา หากมีอาการผิดปกติ เช่น เหนื่อยตา คันตา ตาแดง ให้ใช้น้ำสะอาดล้างดวงตา หลีกเลี่ยงการขยี้ตา และดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้หากอาการรุนแรงให้ไปพบแพทย์ทันที</p>

ค่าของฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} และคำแนะนำสุขภาพ



PM _{2.5}	ความหมาย	สีที่ใช้	คำอธิบาย
91 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	แดง	<p><u>นักเรียนทุกคน :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>ควรอยู่ในอาคาร</u> หรือห้องเรียน และปิดประตูและหน้าต่างให้สนิท - ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น การเข้าแถวหน้าเสาธง และการออกกำลังกายกลางแจ้ง นักเรียน นักศึกษาสามารถออกมาพักในช่วงพักระหว่างคาบเรียนหรือพักกลางวันได้ แต่ไม่ควรอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน <p><u>เด็กเรียนชั้นอนุบาลและนักเรียนกลุ่มเสี่ยง</u> ที่ป่วยด้วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>ควรอยู่ในอาคาร</u> หรือห้องเรียนที่มีประตูและหน้าต่างปิดสนิท หรือ <u>ห้องปลอดฝุ่น</u> ที่มีเครื่องปรับอากาศ/<u>เครื่องฟอกอากาศ</u> - งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง - ต้องได้รับการดูแลจากครูอย่างใกล้ชิด <p><u>ครู:</u> <u>สื่อสารข้อมูลสถานการณ์มลพิษทางอากาศและวิธีการป้องกันตนเองแก่นักเรียนในช่วงเช้า/เที่ยง/บ่าย</u> และ <u>สังเกตอาการนักเรียน</u> นักศึกษา หากมีอาการผิดปกติ เช่น เหนื่อยตา คันตา ตาแดง ให้ใช้น้ำสะอาดล้างดวงตา หลีกเลี่ยงการขยี้ตาและดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้หากอาการรุนแรงให้ไปพบแพทย์ทันที</p>

การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ



คลินิกมลพิษ



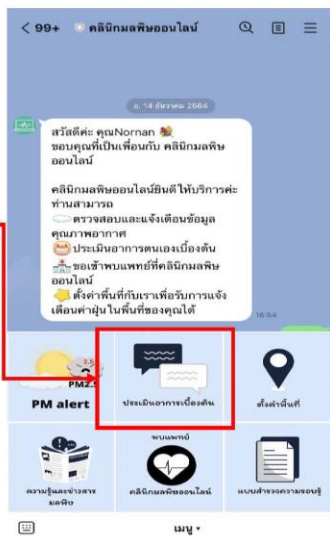
Line Official Account



การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

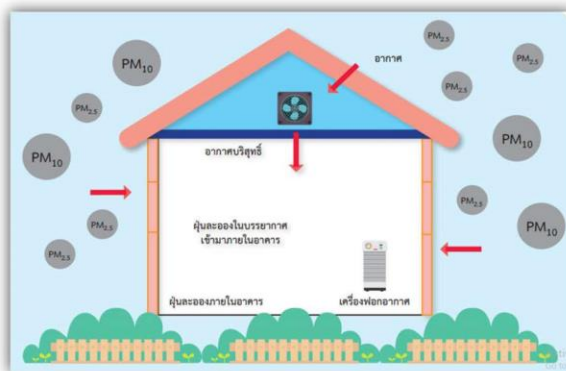


เลือกประเมิน
อาการเบื้องต้น



การเตรียมห้องปลอดฝุ่น

- หลักการที่จะทำให้ห้องปลอดฝุ่น มี 4 หลักการ ดังรูปที่ ได้แก่
- ป้องกันฝุ่นละอองจากภายนอกเข้าไปภายในห้อง โดยการปิดช่องว่างหรือรอยรั่วของอาคาร ต่าง ๆ ที่ฝุ่นละอองสามารถเข้ามาภายในห้องได้
 - ป้องกันการก่อให้เกิดฝุ่นละอองภายในห้อง โดยไม่ทำกิจกรรมใด ๆ ที่ให้เกิดฝุ่นละออง เช่น การจุกดรูปเทียน เผาขยะหรือเศษวัสดุเป็นต้น
 - ป้องกันการสะสมฝุ่นละอองตามผนังห้อง วัสดุหรืออุปกรณ์ภายในห้อง และพื้นผิวของ วัสดุของห้อง
 - กำจัดอนุภาคของฝุ่นละอองภายในห้อง โดยเลือกใช้อุปกรณ์ที่สามารถลดปริมาณฝุ่นละออง เช่น การใช้เครื่องฟอกอากาศที่สามารถกรองฝุ่นละอองได้ โดยการกรองด้วยวัสดุ เช่น แผ่นกรองอากาศชนิด High Efficiency Particulate Air Filter (HEPA)



การเตรียมห้องปลอดฝุ่น

รูปแบบที่ 1 : การป้องกันฝุ่นจากภายนอก (ปิดประตู - หน้าต่าง)

เป็นการประยุกต์ใช้หลักการป้องกันฝุ่นจากภายนอกเข้าไปภายในห้องเป็นวิธีการที่ทำได้ง่าย และมีค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ซึ่งเป็นแนวทางในการควบคุมปริมาณฝุ่นละอองภายในห้องเบื้องต้น โดยปิดประตู - หน้าต่างให้สนิท ทั้งนี้ประสิทธิภาพลดฝุ่นขึ้นอยู่กับความปิดสนิทของห้อง เพื่อลดการซึมผ่านของอากาศภายนอกที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูงเข้ามาภายในห้อง วิธีนี้เป็นการรักษาระดับฝุ่นละอองภายในห้องไม่ให้สูงขึ้นเนื่องจากการซึมผ่านของฝุ่นละอองจากภายนอกเข้ามา โดยอาจเห็นผลความต่างของระดับฝุ่นละอองภายในห้องและภายนอกน้อย หากระดับฝุ่นละอองภายนอกไม่สูง ทั้งนี้ เนื่องจากห้องดังกล่าวไม่มีระบบการกำจัดฝุ่นละอองภายในห้อง และบางครั้งระดับฝุ่นภายในห้องอาจสูงกว่าภายนอกในช่วงที่ปริมาณฝุ่นภายนอกต่ำ จึงควรทำการระบายอากาศเป็นบางครั้ง



รูปแบบที่ 2 : ระบบฟอกอากาศ

เป็นการประยุกต์ใช้หลักการกำจัดอนุภาคของฝุ่นละอองที่อยู่ภายในห้องด้วยเครื่องฟอกอากาศ (แบบกรองด้วยวัสดุหรือแบบไฟฟ้าสถิต) ร่วมกับการป้องกันฝุ่นจากภายนอกเข้าไปภายในห้อง โดยประสิทธิภาพการลดฝุ่นละอองภายในห้องขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของเครื่องฟอกอากาศดังกล่าว ดังนั้นเครื่องฟอกอากาศที่ใช้ควรมีขนาดที่เหมาะสมกับห้อง

มาตรการลดฝุ่นในโรงเรียน



- ทำความสะอาดห้องเรียน อุปกรณ์และเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่เป็นแหล่งสะสมฝุ่น
- ทำความสะอาดถนน
- จัดให้มีพื้นที่สีเขียวหรือปลูกต้นไม้ดักฝุ่น ปลูกต้นไม้ที่มีใบหยابและมีขน เพราะใบไม้แบบนี้มีประสิทธิภาพในการดักฝุ่นสูง เช่น ตะขบฝรั่ง เถากันภัย เล็บมือนาง พวงประติษฐ์ เป็นต้น
- กำหนดจุดจอดรถหรือการรับส่งนักเรียน พร้อมทั้งมีป้ายแสดงการดับเครื่องยนต์ขณะจอด
- ห้ามเผาทุกชนิด ไม่ใช่เตาถ่านปรุงประกอบอาหาร



สิ่งสนับสนุน สื่อพัฒนาทักษะ และแหล่งข้อมูลสำคัญ

๑. สื่อประกอบการสอน

- คาวาน์โหลดเอกสารประกอบการสอนได้จากลิงก์ https://drive.google.com/drive/u/o/folders/๑Vr-๘๐๑๔IDSd๙CR_NRbO-rWSu_OnZi๕wz



๒. แหล่งข้อมูลสำคัญ

๒.๑ กิจกรรมที่ ๑ “เด็กไทยรอบรู้ดี ยุควิถีใหม่”

- คู่มือแนวทางการเป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ
- คู่มือ “มิติใหม่ โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ
- สื่อประชาสัมพันธ์การดูแลตนเองในช่วงโควิด – ๑๙

๒.๒ กิจกรรมที่ ๒ “เด็กอนามัยดี มี ๑๐ ท่า”

- คู่มือวิธีการตรวจร่างกาย ๑๐ ท่า ของสำนักส่งเสริม กรมอนามัย
https://hp.anamai.moph.go.th/th/manual-of-official/download?id=๗๒๘๗๘&mid=๓๕๐๑๘&mkey=m_document&lang=th&did=๒๓๖๗๓
- วิดีทัศน์การตรวจอนามัย ๑๐ ท่า <https://www.youtube.com/watch?v=y๘๙zHinDau๔>

๒.๓ กิจกรรมที่ ๓ “อ่านดี กินดี ยุควิถีใหม่”

- คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในวัยเรียน ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย
http://๒๐๓.๑๕๗.๗๑.๑๓๙/group_sr/allfile/๑๖๑๑๒๑๗๒๖๘.pdf
- คู่มือแนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียน ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย
http://๒๐๓.๑๕๗.๗๑.๑๓๙/group_sr/allfile/๑๖๑๑๒๘๖๙๐๗.pdf
- คู่มือรณรงค์ให้ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการแบบ จีดีเอ (GDA) ของอย.กระทรวงสาธารณสุข
https://www.fda.moph.go.th/sites/food/KM/label/๐๔_Manual.pdf

๒.๔ กิจกรรมที่ ๔ “สายตาดี ยุควิถีใหม่”

- ๑. คลิปการเรียนรู้ (สำหรับผู้สอน) “การตรวจคัดกรองสายต่านักเรียน เบื้องต้นระดับโรงเรียน” ให้ผู้เรียนดู ตามลิงก์ <https://www.youtube.com/watch?v=MHLsjBAWOWo>



- ๒. คู่มือการตรวจคัดกรองระดับการเห็นในเด็กระดับชั้นอนุบาลและชั้นประถมศึกษา



เอกสารอ้างอิง

๑. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๐). คนไทยรอบรู้สุขภาพมุ่งสู่ประเทศไทย ๔.๐. กรุงเทพฯ. บริษัทสามเจริญพาณิชย์ จำกัด.
๒. กรมอนามัย. ๒๕๖๓. คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙. นนทบุรี: สืบค้น ๘ มิถุนายน ๒๕๖๓, จาก URL:
๓. กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๐). การปฏิรูปความรู้สุขภาพ (Health Literacy) [ม.ป.ท.]
๔. กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (๒๕๕๗). แนวทางดำเนินงานสุศึกษา สำนักงานสนับสนุนบริการสุขภาพ เขต ปี ๒๕๕๘.
๕. กองสุศึกษา. (๒๕๖๑). โปรแกรมสุศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ. กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.
๖. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. (๒๕๕๘). การออกกำลังกายสำหรับเด็ก. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
๗. คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพฯ. (๒๕๕๙). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ ๗ - ๑๘ ปี. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
๘. นิภาพร เอื้อวิณะโชติมา. (๒๕๕๙). ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพของประชากร. วารสารวิชาการสาธารณสุข, ๒๕ (๑), ๑๔๗ - ๑๕๖.
๙. วิมล โรมา. (บรรณาธิการ). (๒๕๖๑). คู่มือแนวทางการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้สุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย ๔.๐ เพื่อความรู้ด้านสุขภาพของประชาชน (สขรส.)
๑๐. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (๒๕๕๘). คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๘. นนทบุรี. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
๑๑. แสง โชติบุญ, ประยูร บุญใช้ และสำราญ กำจัดภัย. (๒๕๖๐). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาพตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี).
๑๒. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (๒๕๕๗). แนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียน. พิมพ์ครั้งที่ ๑. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
๑๓. สำนักโภชนาการ. (๒๕๕๘). คู่มือการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในวัยเรียน. พิมพ์ครั้งที่ ๑. โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
๑๔. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. การตรวจร่างกาย ๑๐ ท่า. สืบค้นจาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/associates/educational-manual-covid๑๙/> http://dohlibrary.net/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=๑๐ ๙:--๑๐-&Itemid=๖๘
๑๕. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. (๒๕๖๓). คู่มือการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคในช่องปากเด็กในสถานศึกษา ในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙). สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย.