

## ข้อมูลและความรู้ที่สำคัญและจำเป็นสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารวิทยาปี 2561

1. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าทุกวัน เพื่อช่วยในการทำงานของสมอง
2. นักเรียนควรรับประทานอาหารเช้า ครบ 3 มื้อ ทุกวัน โดยเฉพาะมื้อเช้า กลางวัน เย็น เพื่อให้ได้รับพลังงานเพียงพอ
3. นักเรียนดื่มนมจืดวันละ 1 แก้ว ไข่วันละ 1 ฟอง(กลุ่มผอม เพิ่มนมจืด เป็นวันละ 2 แก้ว)
4. รับประทานอาหารเช้าให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ (ตับ) ไข่แดง ผัก ข้าว ผลไม้ และสับเปลี่ยนรายการอาหาร โดยไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าเสริม (กลุ่มอ้วน เน้นการรับประทานผักให้มากขึ้น)
5. นักเรียนหญิงทุกคนควรได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กโดยกรณีไม่มีภาวะซีดได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 60 มก. 1 เม็ดและกรดโฟลิก 2.8 มก. 1 เม็ด/สัปดาห์(ตามชุดสิทธิประโยชน์ ผู้หญิงอายุ 13 – 24ปี) ส่วนที่มีภาวะซีดและมีความเสี่ยงได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 60 มก. 1 เม็ดทุกวัน นาน 30 วัน และกรดโฟลิก 2.8 มก. 1 เม็ด/สัปดาห์
6. นักเรียนดื่มน้ำเปล่า 6 – 8 แก้วต่อวัน
7. นักเรียนควรลดปริมาณ และความถี่ ในการดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง (น้ำหวาน น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำชาสำเร็จรูป) เพราะส่งผลต่อการเพิ่มน้ำหนักตัว และลดการดูดซึมแคลเซียมของร่างกาย
8. นักเรียนควรอ่านและเข้าใจฉลากโภชนาการ และบริโภคเครื่องดื่มและอาหารที่มีน้ำตาล ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา (กลุ่มอ้วน ลดการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารที่มีน้ำตาล ไขมันสูง)
9. นักเรียนควรล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารเช้า และใช้ช้อนกลางเมื่อต้อง รับประทานอาหารเช้าร่วมกัน
10. นักเรียนควรทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกเหนื่อยอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง (กลุ่มอ้วน ควรทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกเหนื่อยมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน)
11. นักเรียนนอนหลับ(สนิท) 7 - 8 ชั่วโมงต่อคืน
12. นักเรียนดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน ด้วยการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง และงดรับประทานอาหารหลังการแปรงฟัน 2 ชั่วโมง
13. นักเรียนไม่สูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่ เพราะเป็นอันตรายถึงชีวิต
14. นักเรียนสามารถจัดการความเครียดของตนเองด้วยการปรึกษาผู้ปกครองหรือ บุคคลที่ไว้วางใจ (เพิ่มช่องทางให้คำปรึกษา : บุคลากร/Social media/Hotline/ระบบการให้คำปรึกษาของ ร.ร.ทั้งภายในภายนอก)
15. นักเรียนต้องมีแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถประเมิน และรู้วิธีจัดการภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพของตนเอง (กลุ่มอ้วน สามารถลดน้ำหนักได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม)
16. นักเรียนสามารถดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้นได้
17. นักเรียนรู้วิธีการที่จะค้นคว้าข้อมูลที่สนใจและตรวจสอบจากแหล่งที่เชื่อถือได้

18. นักเรียนสามารถสังเกตอาการผิดปกติของสายตาด้วยตัวเองได้ในเบื้องต้นเช่น มองภาพไม่ชัด ปวดตา ปวดศีรษะ และรู้ว่าต้องไปพบแพทย์ เพื่อได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง
19. นักเรียนรู้วิธีการดูแลและใช้สายตาอย่างถูกวิธี เช่น พักสายตาเมื่อใช้สายตานานๆ อ่านหนังสือที่มีแสงสว่างเพียงพอหลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอขณะอยู่บนยานพาหนะที่มีการสั่นสะเทือน ซึ่งจะทำให้ภาพและตัวอักษรสั่นไปด้วย
20. หากพบคนหมดสติ ให้ช่วยโดยวิธีตะโกน และโทร.1669 หากมีภาวะหัวใจหยุดเต้น ให้ช่วยด้วยการกดนวดหัวใจ ก่อนส่งต่อไปยังโรงพยาบาล