

**สรุปการดำเนินงาน โครงการพัฒนาต้นแบบโรงเรียนเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพ
โรงเรียนสารวิทยาและสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง**

วัตถุประสงค์โครงการ

1. พัฒนารูปแบบโรงเรียนเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพของนักเรียน
2. เสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพด้านภาวะโภชนาการ ภาวะชีด และสายตาคิดปกติ ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารวิทยา

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

1. จำนวนโรงเรียนที่เป็นต้นแบบโรงเรียนเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพ
2. ร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารวิทยา มีความรอบรู้สุขภาพ ด้านภาวะโภชนาการการออกกำลังกาย ป้องกันภาวะชีดและสายตาคิดปกติ ลดภาวะเครียดเพิ่มขึ้น
3. ร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วนที่เข้าร่วมโครงการมีภาวะอ้วนลดลง
4. ร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโลหิตจางและเข้าร่วมโครงการมีระดับความเข้มข้นของเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น
5. ร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะสายตาคิดปกติและเข้าร่วมโครงการได้รับการช่วยเหลือตามระบบของโรงเรียน
6. ร้อยละของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น
7. ร้อยละของนักเรียน1 ที่มีภาวะชีด ที่เข้าร่วมโครงการ มีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาเพิ่มขึ้น

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเตรียมความพร้อมและเรียนรู้กลุ่มเป้าหมาย

ขั้นตอน	กิจกรรม	ผลลัพธ์
	สร้างสัมพันธภาพ ประสานความร่วมมือ 	โรงเรียนสนใจทำโครงการเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพ สุขภาพนักเรียนม. 1 ร่วมกัน
	เดินสำรวจข้อมูลทั่วไป แผนผัง สิ่งแวดล้อมของโรงเรียนเบื้องต้น 	- แผนผัง - สิ่งแวดล้อมทั่วไปโรงเรียน - วิถีชีวิตในโรงเรียน

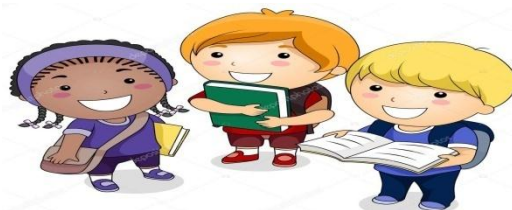
ขั้นตอน	กิจกรรม	ผลลัพธ์
		
	ประสานการดำเนินกิจกรรม	แผนปฏิบัติการเรียนรู้กลุ่มเป้าหมาย
	ศึกษาสถานการณ์สุขภาพนักเรียน พฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยทางสังคมกำหนดพฤติกรรมสุขภาพและวิเคราะห์ข้อมูล - ข้อมูลตรวจสอบสุขภาพประจำปี - ข้อมูลจากแบบสอบถาม - สุ่มสัมภาษณ์ตัวแทนนักเรียน  - ตรวจคัดกรองภาวะโลหิตจาง 	-สถานการณ์สุขภาพนักเรียนม.1 พฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยทางสังคมกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ - ประเด็นสื่อสารสำคัญสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และผู้ปกครอง (Key message) - แบบประเมินความรอบรู้สุขภาพ
	คืนข้อมูลครั้งที่ 1 ประชุมแลกเปลี่ยนเพื่อหาแนวทางการดำเนินกิจกรรมระหว่างคณะทำงานของโรงเรียนสารวิทยาและสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง 	- ร่าง แนวทางการดำเนินกิจกรรมโครงการฯ โดยแบ่งบทบาทความรับผิดชอบของโรงเรียน ผู้ปกครอง นักเรียน และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

พฤษภาคม 2560	คืนข้อมูลครั้งที่ 2 ประชุมแลกเปลี่ยนจัดทำ(ร่าง)โครงการระหว่าง คณะทำงานของโรงเรียนสารวิทยาและสถาบันพัฒนาสุภาพะเขตเมือง 	(ร่าง)โครงการพัฒนาต้นแบบ โรงเรียนเสริมสร้างความรอบรู้ สุขภาพ
	คืนข้อมูลครั้งที่ 3 ประชุมแลกเปลี่ยนเพื่อหาแนวทางการดำเนิน กิจกรรมระหว่างตัวแทนผู้ปกครองระดับชั้นม.1 ผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ผู้บริหารและคณะทำงานของโรงเรียนสารวิทยาและสถาบันพัฒนาสุภาพะเขตเมือง 	โครงการพัฒนาต้นแบบโรงเรียน เสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพ
	ประชุมชี้แจงการดำเนินกิจกรรมโครงการฯ และสร้างความเข้าใจเรื่อง ความรอบรู้สุขภาพแก่ผู้ปกครองและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคน พร้อมพิธีลงนามความร่วมมือ(MOU) การดำเนินโครงการร่วม ระหว่างโรงเรียนสารวิทยาและสถาบันพัฒนาสุภาพะเขตเมือง 	- การลงนามความร่วมมือ โครงการฯระหว่างโรงเรียนสาร วิทยาและสถาบันพัฒนาสุภาพะ เขตเมือง - การสร้างความเข้าใจแก่ ผู้ปกครองและนักเรียน

ประเด็นสื่อสารหลัก (Key message) เพื่อส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารวิทยา



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 โดยไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเสริม (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 วันและกรดโฟลิก 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 น้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา (กลุ่มอ้วน ลดการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารที่มีน้ำตาล ไขมันสูง)
9. นักเรียนควรล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารเช้า และใช้ช้อนกลางเมื่อต้อง รับประทานอาหารร่วมกัน
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 บุคคลที่ไว้ใจ (เพิ่มช่องทางให้คำปรึกษา : บุคลากร/Social media/Hotline/ระบบการให้คำปรึกษาของร.ร.ทั้งภายใน ภายนอก)
15. นักเรียนต้องมีแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถประเมิน และรู้จักจัดการภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพของตนเอง (กลุ่มอ้วน สามารถลดน้ำหนักได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม)
16. นักเรียนสามารถดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้นได้
17. นักเรียนรู้วิธีการที่จะค้นหาข้อมูลที่สนใจและตรวจสอบจากแหล่งที่เชื่อถือได้
18. นักเรียนสามารถสังเกตอาการผิดปกติของสายตาด้วยตัวเองได้ในเบื้องต้นเช่น มองภาพไม่ชัด ปวดตา ปวดศีรษะ และรู้ว่าต้องไปพบแพทย์ เพื่อได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง
19. นักเรียนรู้วิธีการดูแลและใช้สายตาอย่างถูกวิธี เช่น พักสายตาเมื่อใช้สายตานานๆ อ่านหนังสือที่มีแสงสว่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงการใช้หน้าจอขณะอยู่บนยานพาหนะที่มีการสั่นสะเทือน ซึ่งจะทำให้ภาพและตัวอักษรสั่นไปด้วย
20. หากพบคนหมดสติ ให้ช่วยโดยวิธีตะโกน และโทร.1669 หากมีภาวะหัวใจหยุดเต้น ให้ช่วยด้วยการกดนวดหัวใจ ก่อนส่งต่อไปยังโรงพยาบาล



การเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพนักเรียน

กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคน

กลุ่มเป้าหมาย จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งหมด 510 คน

1. กระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพในชั่วโมงจริยธรรม 30-40 นาทีต่อสัปดาห์
ครั้งที่ 1 วันที่ 19 ธันวาคม 2560 กระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้ป้องกันภาวะโลหิตจาง
 ภาพกิจกรรม



- ครั้งที่ 2 วันที่ 9 มกราคม 2561 กระบวนการสร้างแรงจูงใจเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพ
 ภาพกิจกรรม



- ครั้งที่ 3 วันที่ 23 มกราคม 2561 กระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้เท่าทันสื่อ
 ภาพกิจกรรม



ครั้งที่ 4 วันที่ 30 มกราคม 2561 กระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ภาพกิจกรรม



ครั้งที่ 5 วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2561 กระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

ภาพกิจกรรม



ครั้งที่ 6 วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2561 กระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้การดูแลสุขภาพตา

ภาพกิจกรรม



2. วันที่ 14 ธันวาคม 2561 กระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้การอ่านฉลากโภชนาการ แก่แกนนำนักเรียน ห้องละ 5 คน

ภาพกิจกรรม



การประเมินผล

1. การประเมินความรอบรู้สุขภาพนักเรียนก่อนและหลังร่วมกิจกรรม 2 เดือน

ผลการประเมิน

เมื่อเปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนก่อนและหลังร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับสูงเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 7.0 เป็น ร้อยละ 15.0 ระดับต่ำลดลง จากร้อยละ 22.2 เป็น 18.2 เมื่อเปรียบเทียบในระดับของความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบว่าระดับสูงเพิ่มขึ้นในทุกประเด็น ดังตาราง

ระดับ	pre test		posttest(หลัง 2 เดือน)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระดับHL	483		488	
- สูง	34	7.0	73	15.0
- ปานกลาง	340	70.4	326	66.8
- ต่ำ	109	22.6	89	18.2
ระดับการเข้าถึง	505		499	
- สูง	450	89.1	469	94.0
- ปานกลาง	42	8.3	24	4.8
- ต่ำ	13	2.6	6	1.2
ระดับการเข้าใจ	503		503	
- สูง	487	96.8	490	97.4
- ปานกลาง	12	2.4	13	2.6
- ต่ำ	4	0.8	0	0
ระดับการชักถาม แลกเปลี่ยน	495		503	
- สูง	165	33.3	231	45.9
- ปานกลาง	54	10.9	31	6.2
- ต่ำ	276	55.8	241	47.9
ระดับการปฏิบัติ	499		501	
- สูง	20	4.0	31	6.2
- ปานกลาง	209	41.9	214	42.7
- ต่ำ	270	54.1	256	51.1
ระดับการบอกต่อ	504		501	
- สูง	64	12.7	86	17.2
- ปานกลาง	171	33.9	127	25.3
- ต่ำ	269	53.4	288	57.5

2. การประเมินความคิดเห็นผู้ปกครองหลังจัดกิจกรรมตามโครงการฯ 2 เดือน

- จำนวนผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 360 คน จากนักเรียนทั้งหมด 510 คน คิดเป็นร้อยละ 70.6 ส่วนใหญ่เป็นบิดาหรือมารดา คิดเป็นร้อยละ 91.1
- มีความต้องการให้มีโครงการแบบนี้เพื่อดูแลสุขภาพนักเรียนต่อ จำนวน 353 คน คิดเป็นร้อยละ 98.1
- คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อโครงการฯ เท่ากับ 7.73 มีความคิดเห็นในประเด็นอื่นๆ ดังนี้

ประเด็นคำถาม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ท่านรับทราบหรือไม่ว่านักเรียนในปกครองของท่าน ได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาต้นแบบโรงเรียนเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพ		
- ทราบ	342	95.0
- ไม่ทราบ	18	5.0
2. ท่านรับทราบข้อมูลภาวะสุขภาพของนักเรียนในปกครองของท่าน หรือไม่		
- ทราบ	348	96.7
- ไม่ทราบ	12	3.3
3. ท่านมีส่วนช่วยหรือสนับสนุนบุคลากรของท่านให้ดูแลสุขภาพตนเองในด้าน...		
3.1 การออกกำลังกาย		
+ สนับสนุน	344	95.6
+ ไม่ได้สนับสนุน	15	4.2
3.2การดูแลให้กินอาหารครบ 3 มื้อ		
+ สนับสนุน	350	97.2
+ ไม่ได้สนับสนุน	10	2.8
3.3การดูแลให้กินไขมัน 1 ฟอง		
+ สนับสนุน	321	89.2
+ ไม่ได้สนับสนุน	39	10.8
3.4การดูแลให้ดื่มนมอย่างน้อย วันละ 1 แก้ว		
+ สนับสนุน	339	94.2
+ ไม่ได้สนับสนุน	21	5.8
3.5การดูแลให้กินอาหารตามความเหมาะสมต่อภาวะสุขภาพบุคลากร(เช่น ภาวะอ้วน ให้ ลดอาหารหวาน ไขมันสูง, ภาวะซีด เพิ่มอาหารประเภท เครื่องในสัตว์ ไข่แดง, ภาวะผอม เพิ่ม นมวันละ 2 แก้ว และไขมัน 1 ฟอง เป็นต้น)		
+ สนับสนุน	336	93.3
+ ไม่ได้สนับสนุน	24	6.7
3.6การดูแลเรื่องการใช้น้ำอย่างถูกวิธี		
+ สนับสนุน	332	92.2
+ ไม่ได้สนับสนุน	28	7.8

เหตุผลของการดูแลสุขภาพนักเรียน

1. เหตุผลของการไม่ให้ลูกกินไข่ทุกวันเพราะ.....
 - ไม่ทราบถึงความจำเป็น
 - ลูกอ้วนแล้วถ้ากินไข่เยอะจะทำให้ไขมันในเลือดสูง
 - สุขภาพลูกดีแล้วไม่ควรให้กินไข่เกินสัปดาห์ 2 ฟอง
 - ไม่ทราบว่าลูกจำเป็นต้องกิน
2. ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพของนักเรียน

ข้อเสนอแนะผู้ปกครองต่อโครงการฯ

1. เสนอให้โรงเรียนมีเครื่องออกกำลังกายสนามในโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนที่มีภาวะอ้วนใช้ออกกำลังกายลดน้ำหนัก เพราะถ้าใช้การออกกำลังกายด้วยการวิ่งจะทำให้มีปัญหาและ โรงอาหารมีอาหารขายเพียงพอและมีคุณค่าต่อสุขภาพ
2. ควรมีกิจกรรมออกกำลังกายของนักเรียนร่วมกับเพื่อนๆในชั้น เพื่อให้เกิดความรัก สามัคคี
3. ควรมีกิจกรรมต่อเนื่องที่โรงเรียนเช่น เด็กอ้วนควรจัดกิจกรรมทุกวันหลังเลิกเรียน เพื่อให้เห็นผลที่เป็นรูปธรรม
4. ควรมีตารางกิจกรรมดูแลสุขภาพแจ้งให้ผู้ปกครองรับทราบ ผู้ปกครองเซ็นรับทราบการปฏิบัติของนักเรียนและ รายงานการดูแลนักเรียนของผู้ปกครองในแต่ละสัปดาห์และควรแจ้งข้อมูลให้ผู้ปกครองต้องปฏิบัติเพื่อดูแลเด็กในแต่ละสัปดาห์
5. ระยะเวลาของโครงการสั้นเกินไป ต้องการให้มีการดำเนินโครงการดูแลสุขภาพนักเรียนต่อ และมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่องจนถึงม.6 แต่ไม่กระทบกับการเรียน
6. ควรมีการสื่อสารข้อมูลโครงการให้ผู้ปกครองทราบมากขึ้น โดยบอกเหตุผลและความสำคัญของกิจกรรมโครงการ และเพิ่มช่องทางการสื่อสารกับผู้ปกครองเกี่ยวกับกิจกรรมโครงการทาง Line (ห้องกีฬา, กิจกรรม)
7. เสนอให้เน้นแนะนำวิธีลดความอ้วนที่ถูกวิธี เพราะเด็กวัยนี้กลัวอ้วนจนกินอาหารที่เป็นแป้งน้อยเกินไป(ลูกภาวะโภชนาการปกติ แต่มีภาวะซีด)
8. พัฒนารูปแบบและกระบวนการ
9. กิจกรรมวิ่งเก็บรอบนอกจากทำให้เด็กสุขภาพดีแล้วยังฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบด้วย
10. เป็นโครงการที่ดีต่อสุขภาพเด็กที่กำลังอยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต ขอขอบคุณที่มีโครงการแบบนี้
11. นักเรียนบางคนไม่ได้ตรวจสุขภาพเพราะเอกสารส่งไม่ถึงผู้ปกครองเนื่องจากเอกสารหมด ผู้ปกครองรับทราบเมื่อมีการตรวจสุขภาพผ่านไปแล้ว
12. อยากให้โรงเรียนแจ้งผลการตรวจสุขภาพนักเรียนให้ผู้ปกครองรับทราบอย่างละเอียด
13. ที่ผ่านมานักเรียนไม่ค่อยทำตามคำแนะนำ ถ้ามีโครงการต่อควรให้ผู้ปกครองคุยกับครูโดยตรง แต่ก็ยังไม่มั่นใจว่านักเรียนจะให้ความร่วมมือ 100 %

3. การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ(รอสรุปจากโรงเรียน)

กลุ่มอ้วนและเริ่มอ้วน

กลุ่มเป้าหมาย คัดกรองโดยใช้เกณฑ์การวินิจฉัยโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน โดยประเมินน้ำหนักตาเกณฑ์จากผลการตรวจสุขภาพนักเรียนปี 2560 จาก 484 ราย พบมีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วน 110 ราย คิดเป็นร้อยละ 22.7

กิจกรรม

ครั้งที่ 1 วันที่ 21 ธันวาคม 2560 ประเมินความเสี่ยงตามแบบฟอร์มคัดกรองเด็กอ้วนและเริ่มอ้วนพร้อมแจกใบความรู้การปฏิบัติตัวสำหรับการลดน้ำหนัก และตั้งกรุป Line Smart Teen สื่อสารภายในกลุ่ม มีนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม 102 ราย คิดเป็นร้อยละ 92.7

พบว่า

1. เริ่มอ้วน 33 ราย คิดเป็นร้อยละ 32.4
2. อ้วนและไม่มีภาวะแทรกซ้อน 61 รายคิดเป็นร้อยละ 59.8)
3. อ้วนและมีภาวะแทรกซ้อน 8 รายคิดเป็นร้อยละ 7.8%

และเมื่อพบนำค่า BP มาเทียบเคียงกับค่าความดันมาตรฐานตามอายุ/เพศ/ส่วนสูง พบว่ามีค่าความดันสูงทั้งหมด 54 ราย คิดเป็นร้อยละ 52.9

ครั้งที่ 2 วันที่ 18 มกราคม 2561 ประเมินความดันโลหิตซ้ำเฉพาะกลุ่มที่มีความดันสูงครั้งแรก 54 ราย

พบว่า

- นักเรียนที่มีความดันสูงครั้งแรก 54 ราย มาเข้าร่วมประเมินซ้ำ 47 ราย คิดเป็นร้อยละ 87
- + มีความดันสูงอย่างเดียว 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 21.3
- + มีความดันสูงและมีภาวะแทรกซ้อน 3 รายคิดเป็นร้อยละ 6.4
- + อ้วนและมีภาวะแทรกซ้อนอื่นที่ต้องดูแลต่อ 5 ราย

เขียนใบแจ้งผู้ปกครองเพื่อให้ได้รับการดูแลเพิ่มตามสิทธิ์การรักษาส่งต่อทั้งหมด 18 ราย

ครั้งที่ 3 วันที่ 23 มกราคม 2561 ประเมินน้ำหนักหลังจากครั้งแรก 1 เดือน และเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้สำหรับนักเรียนที่มีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วน พบว่า

- นักเรียนที่ได้รับการประเมินในครั้งที่ 1 เข้าร่วมประเมินซ้ำและร่วมกิจกรรม 88 รายคิดเป็นร้อยละ 86.3

+ มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 64 ราย คิดเป็นร้อยละ 72.7

+ มีน้ำหนักลดลง 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 27.3

ภาพกิจกรรม





ครั้งที่ 4 วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2561 ประเมินน้ำหนักหลังจากครั้งแรก 2 เดือนและสุ่มสัมภาษณ์ประเมินผลพบว่า

- นักเรียนที่เคยประเมินครั้งที่ 1 เข้าร่วมประเมินซ้ำครั้งที่ 2 จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 59.8
 - + มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 26 ราย คิดเป็นร้อยละ 42.6
 - + มีน้ำหนักลดลง 32 ราย คิดเป็นร้อยละ 52.5
 - + น้ำหนักเท่าเดิม 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.9



สรุป

จากการประเมินครั้งที่ 3 นักเรียนที่มีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วน 110 ราย เข้าร่วมกิจกรรมจนสิ้นสุดกระบวนการจำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 59.8 และเมื่อเปรียบเทียบการชั่งน้ำหนักครั้งแรก จนถึงครั้งที่ 3 พบว่าเด็กที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น มีแนวโน้มลดลงจาก 72.7 % เหลือเพียง 42.6 % และเด็กที่มีน้ำหนักลดลงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 27.3 % เพิ่มขึ้นเป็น 52.5 %

กลุ่มที่มีภาวะโลหิตจางและเสี่ยง

กลุ่มเป้าหมายนักเรียนกลุ่มที่มีภาวะโลหิตจางHematocrit $\leq 36\%$ และกลุ่มเสี่ยงHematocrit= 37-38%

ครั้งที่ 1 วันที่ 14 พฤศจิกายน 2561 ตรวจคัดกรองภาวะโลหิตจางในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่สมัครใจ
จำนวน 327 คน

พบว่า

- มีภาวะซีด(Hematocrit $\leq 36\%$)จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7
- เสี่ยงต่อการเกิดภาวะซีด(Hematocrit= 37-38)จำนวน 23คน คิดเป็นร้อยละ 7

ครั้งที่ 2 วันที่ 9 มกราคม 2561 เสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพภาวะโลหิตจาง เริ่มให้ยาเสริมธาตุเหล็ก วันละ 1 เม็ด ติดต่อกัน นาน 90 วันและประเมินผลความสามารถด้านการเรียนรู้ก่อนได้รับยา

พบว่า มีนักเรียนที่มีภาวะโลหิตจางและเสี่ยงเข้าร่วมกิจกรรม 34 คน จากทั้งหมด 35 คน คิดเป็นร้อยละ97.1



ครั้งที่ 3 วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2561ประเมินภาวะโลหิตจางโดยตรวจ CBC และประเมินการกินยาเสริมธาตุเหล็กหลังเริ่ม
รับยา 1 เดือน

พบว่าจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมประเมินซ้ำ 31 คน จาก 35 คน คิดเป็นร้อยละ 88.57



ประเมินการกินยาเสริมธาตุเหล็ก

- กินได้ ทุกวัน จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 22.9
 - กินบางวัน จำนวน 23 ราย คิดเป็นร้อยละ 65.7
 - ไม่ให้ข้อมูล 4 คน คิดเป็นร้อยละ 11.4
- สาเหตุการรับยาไม่ครบ ส่วนใหญ่ลืมกิน บางคนกินแล้วมีอาการคลื่นไส้ ปวดมวนท้องจึงหยุดกิน

ผลการตรวจคัดกรองภาวะโลหิตจาง 31 คน

พบว่า- Hematocritเพิ่มขึ้นจากเดิม จำนวน 16คน คิดเป็นร้อยละ 51.6

- Hematocritลดลงจากเดิมจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7

- Hematocrit เท่าเดิมจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 9.7

วิเคราะห์ผลการตรวจ CBC เพิ่มเติม พบว่า

- มีเด็กกลุ่มปกติ (Hematocrit และ MCVปกติ) จำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.9
- มีเด็กที่มี Hemoglobinปกติ แต่ MCV ต่ำ แนะนำตรวจ Hb typing เพิ่มและให้หยุดยาก่อน
จำนวน 15 ราย คิดเป็นร้อยละ 48.4
- มีเด็กที่มี Hemoglobinต่ำและ MCV ต่ำ แนะนำกินยาต่อจนครบ 3 เดือน แล้วตรวจ CBC และ
Hbtypingเมื่อกินยาครบ 3 เดือนจำนวน 12 ราย คิดเป็นร้อยละ 38.7

สรุป

นักเรียนที่มีภาวะโลหิตจางและกลุ่มเสี่ยง เข้าร่วมกิจกรรมจนครบ 1 เดือน ทั้งหมด 31 คน จาก 35 คน คิดเป็นร้อยละ 88.57ในกลุ่มนี้จะติดตามประเมินความสามารถในการเรียนรู้เมื่อกินยาครบ 3 เดือน(ม. 2 เทอม 1)

กลุ่มสายตาผิดปกติ

กลุ่มเป้าหมายนักเรียนที่มีสายตาผิดปกติจากผลการตรวจสุขภาพนักเรียนประจำปี 2560 จากนักเรียนที่ตรวจสายตาทั้งหมด 484 คน พบสายตาผิดปกติ จำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 41.12

กิจกรรม

ครั้งที่ 1 วันที่ 29 ธันวาคม 2561

- จัดกระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้ดูแลสายตาผิดปกติ และประเมินสายตาด้วย Snellen chart นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 35.6



- จัดมุมบริหารสายตาที่อาคารพยาบาล และชักชวนให้นักเรียนให้ไปฝึกบริหารสายตาให้ได้ครบ 15 ครั้งพร้อมอาจารย์ห้องพยาบาลบันทึกการเข้าบริหารสายตาในทะเบียนทุกครั้ง



ครั้งที่ 2 วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2561 ประเมินสายตาซ้ำด้วย Snellen chart และประเมินความสนใจเข้ามาบริหารสายตาที่ ห้องพยาบาลสู่สัมภาษณ์ประเมินผล



การประเมินความสนใจเข้ามาบริหารสายตาที่ห้องพยาบาลจากนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 จำนวน 71 คน

- พบว่า - บริหารสายตาครบ 14 -15 ครั้ง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8
 - บริหารสายตา 6-10 ครั้งจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6
 - บริหารสายตา 2 - 4 ครั้ง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7
 - บริหารสายตา 1ครั้งจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6
 - ไม่มาบริหารสายตา เลยมีทั้งหมด 25 คนคิดเป็นร้อยละ 35.2

การประเมินสายตาด้วยSnellen chart ครั้งที่ 2

พบว่า นักเรียนเข้าร่วมประเมิน 69 คน แบ่งเป็น เพิ่งมาครั้งแรก จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8และเข้าร่วมกิจกรรมครบ 2 ครั้ง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 65.2

จากการประเมินภาวะสายต่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 2 ครั้ง จำนวน 45 คน

พบว่า

1. ภาวะสายตาดีขึ้น จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 80 %
2. ภาวะสายตาผิดปกติมากกว่าเดิมจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.4
3. ภาวะสายตาเท่าเดิม จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5

ในกลุ่มนี้ พบ มีภาวะสายตาสั้นเทียม 18 คน คิดเป็นร้อยละ 40

- ฝึกบริหารสายตาครบ 15 ครั้ง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2
- ฝึกบริหารสายตาครบ 14 ครั้ง 1 คนคิดเป็นร้อยละ 5.5
- ฝึกบริหารสายตา < 14 ครั้ง 7 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9
- ไม่มาฝึกบริหารสายตาเลย 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5
- ไม่ทราบ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8

สรุป การสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายครั้งที่ 2 ได้ 3 ประเด็น

1. นักเรียนเข้าร่วมประเมินครั้งที่ 2 69 คน แบ่งเป็น เพิ่งมาครั้งแรก จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8และเข้าร่วมกิจกรรมครบ 2 ครั้ง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 65.2
2. นักเรียนที่เข้าร่วมประเมินครบ 2 ครั้ง จากครั้งที่ 1 จำนวน 71 คนมาครั้งที่ 2 เพียง 45 คน คิดเป็นร้อยละ 63.4 และไม่มาประเมินซ้ำจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6
3. นักเรียนที่มีสายตาผิดปกติ 199 คน ไม่มาทำเลยทั้ง 2 ครั้ง ทั้งหมด 104 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3

สรุปประเด็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานโรงเรียนเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพ โรงเรียนสารวิทยา

วันที่ 25 เมษายน 2561

ณ ห้องประชุมทับทิม สถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง

ความสำเร็จในการบริหารจัดการ

- การเสริมสร้าง HL นักเรียนต้องเปลี่ยนความคิดตนเอง ครู ผู้ปกครอง และนักเรียนให้เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพควบคู่ไปกับการมุ่งผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักเรียน
- การเตรียมความพร้อมทีมงาน ใช้การประชุมเป็นการส่วนตัวและประชุมแบบไม่เป็นทางการก่อนนำเสนอผู้บริหาร
- ทีมทำงานกำหนดความรับผิดชอบตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากงานเดิม เทคนิคการชักชวนต้องทำให้รู้สึกว่าจะไม่เพิ่มภาระงานเดิม เป็นการจัดระบบงานที่มีอยู่ให้ชัดเจน ไม่เป็นภาระ และเป็นตัวช่วยเพิ่มผลผลิตในการประกันคุณภาพการทำงานได้
- ชี้นำ ให้เกิดความร่วมมือ ให้มองเห็นประโยชน์ของนักเรียน ทำหนึ่งเรื่องให้เกิดประโยชน์หลายด้าน เน้น “ชักชวนทำ ไม่บังคับทำ”
- สร้างทีมนำทำกิจกรรมเพื่อเป็นตัวอย่างให้คนอื่นสนใจ เพื่อนชวนเพื่อนทำและบอกต่อคนอื่น

ความสำเร็จในการออกแบบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

- การทำกิจกรรมวิ่งเก็บรอบ และทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นการสร้างแรงจูงใจที่ให้นักเรียนสนใจดูแลสุขภาพ
- การแนะนำเปิดตัวโครงการ วิทยากรต้องแนะนำได้ดี เข้าใจง่าย กิจกรรมน่าสนใจ
- การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมโดยชี้นำให้นักเรียนเห็นว่าประโยชน์ของการทำกิจกรรมจะเกิดกับตัวนักเรียนเอง พร้อมทั้งมีการกระตุ้นและให้กำลังใจนักเรียนในการทำกิจกรรม
- การออกแบบกิจกรรมในกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น ต้องเป็นกิจกรรมที่เป็นการแข่งขัน มีของแจกหรือรางวัล ไม่ให้รู้สึกว่าคุณบังคับให้ทำ แต่บางกิจกรรมที่นักเรียนไม่ค่อยอยากทำใช้คะแนนเพื่อจูงใจให้นักเรียนเริ่มทำ
- ต้องมีคนให้คำปรึกษาเมื่อนักเรียนมีปัญหาในการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดการทำที่ต่อเนื่อง
- สื่อความรู้ในวัยเรียน วัยรุ่นเน้นที่การสื่อสารทางโซเชียลมีเดียใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายเหมาะกับวัยเรียน วัยรุ่น
- กิจกรรมรณรงค์ แข่งกีฬาสร้างความสามัคคีให้เด็กเกิดความสุขสนาน มีการมอบรางวัลนักเรียนต้นแบบ เป็นการสร้างกระแสเสริมความรอบรู้สุขภาพที่ดีสำหรับนักเรียน ครู และผู้ปกครอง
- การจัดกิจกรรมโครงการสอดคล้องกับการประเมินคุณภาพภายในสถานศึกษา ผลลัพธ์ที่เห็นผลเป็นรูปธรรม
- การสื่อสารให้ผู้ปกครองรับทราบใช้ทั้งการประชุมผู้ปกครอง, กลุ่ม line สมาคมผู้ปกครอง, website โรงเรียนและเอกสารแจ้งไปทางนักเรียน

ความสำเร็จในการสนับสนุนบุคลากรให้มี HL

- การส่งเสริมให้ลูกออกกำลังกายทำให้ออกเล่นเกมสัปดาห์ละ 2 เดือนเห็นได้ชัดว่าลูกแข็งแรงขึ้น
- ชักจูงให้ลูกเล่นกีฬาโดยชี้ให้เห็นประโยชน์ตามเป้าหมายชีวิตของลูก เช่น ถ้าเป็นนักกีฬาก็มีโอกาสได้โควตาพิเศษในการเข้ามหาวิทยาลัย
- จัดหาอาหารที่มีประโยชน์ให้นักเรียน ตามข้อมูลที่นักเรียนแจ้งให้ผู้ปกครองเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพของตนเอง
- บ้านใกล้โรงเรียนสนับสนุนให้ลูกปั่นจักรยานมาโรงเรียนเพื่อให้ลูกได้ออกกำลังกาย

ความสำเร็จในแกนนำนักเรียน

- หาเป้าหมายในการลดความอ้วนเช่น อยากรหล่อและปวดข้อเท้าจากเคยอุบัติเหตุจึงอยากลดความอ้วน
- การให้ความรู้ เรื่องออกกำลังกาย ทำให้เริ่มอยากลดน้ำหนัก
- เล่นกีฬาที่ตนเองชอบ ทำให้เล่นได้ต่อเนื่อง
- ดื่มน้ำมากๆเพื่อลดการรับประทานอาหารให้น้อยลง
- หาความรู้เพิ่มเติมทางinternetเรียนรู้วิธีการลดน้ำหนักจากคนรู้จักที่ทำแล้วได้ผล

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา

- การส่งเสริมให้เกิดMedia literacy ในนักเรียน
- การค้นหาช่องว่างการเข้าถึงชมรมกีฬาในโรงเรียน
- ถอดบทเรียนระดับความรอบรู้รายบุคคลของผู้ปกครองเกี่ยวกับการเปลี่ยนพฤติกรรมครอบครัว วิธีปฏิบัติต่อลูก
- กำหนดระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ครูที่ดูแลเป็นครูหัวหน้าระดับและครูที่ปรึกษาแต่ละห้อง
- เชื่อมต่อระบบดูแลนักเรียนที่มีอยู่เดิมเกี่ยวกับผลการเรียน พฤติกรรม และมีกิจกรรมเยี่ยมบ้านเดิมให้เกิดระบบการส่งต่อด้านสุขภาพระหว่างครูและผู้ปกครองและเพิ่มข้อมูลด้านสุขภาพ ข้อมูลการประเมินของห้องแนะแนวเข้าอยู่ในทะเบียนประวัตินักเรียนรายบุคคล
- การปรับเข้าแผนของโรงเรียนต้องทำควบคู่กับระเบียบอื่นๆเช่น ระเบียบการแต่งกายเพื่อสะดวกกับการออกกำลังกายของนักเรียนทุกวัน

ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าการรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัวเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตนเอง