

สมุดบันทึก



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

การตรวจสุขภาพด้วยตนเอง

สำหรับนักเรียนชั้น ม.1-ม.6

(ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ. 2565)

แจกฟรี
ห้ามจำหน่าย



ชั้น ม.1/..... เลขที่.....
ชั้น ม.2/..... เลขที่.....
ชั้น ม.3/..... เลขที่.....
ชั้น ม.4/..... เลขที่.....
ชั้น ม.5/..... เลขที่.....
ชั้น ม.6/..... เลขที่.....

เลขประจำตัวประชาชน

ชื่อนักเรียน..... นามสกุล.....

โรงเรียน..... ตำบล/แขวง.....

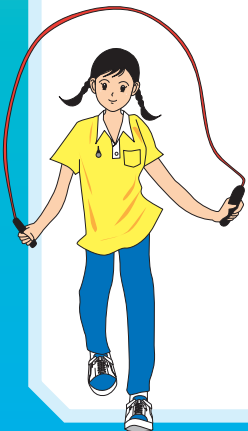
อำเภอ/เขต..... จังหวัด.....

คำแนะนำ

สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเองเล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับนักเรียนชั้น ม.1 – ม.6 ใช้เป็นเครื่องมือในการตรวจสุขภาพของตนเอง เพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนเป็นเอกสารให้ความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวของนักเรียน ข้อความด้านล่างนี้เป็นคำแนะนำการใช้แบบบันทึกที่ควรรู้

- 1 นักเรียนชั้น ม.1 – ม.6 ใช้สมุดบันทึกนี้ ตรวจสุขภาพตนเองช่วงต้นภาคเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง แล้วบันทึกผลการตรวจลงในสมุดบันทึกเล่มนี้
- 2 เมื่อนักเรียนตรวจสุขภาพตนเอง และลงบันทึกเรียบร้อยแล้ว ให้ลงชื่อนักเรียนในช่องลงชื่อนักเรียน และนำไปให้ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา และผู้ปกครองลงชื่อรับทราบ
- 3 นักเรียนที่ตรวจสุขภาพตนเองและพบความผิดปกติ ให้แจ้งครูประจำชั้นเพื่อรับการช่วยเหลือ หรือส่งต่อครูพยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ต่อไป
- 4 ผลการตรวจสุขภาพของนักเรียนที่พบความผิดปกติ ให้ครูประจำชั้น หรือครูพยาบาลนำไปบันทึกลงในบัตรบันทึกสุขภาพ (สศ.3) ในหน้า 2 ด้วย
- 5 ครูประจำชั้นเป็นผู้เก็บสมุดบันทึกเล่มนี้คู่กับบัตรบันทึกสุขภาพ (สศ.3) และส่งต่อครูประจำชั้นคนใหม่เมื่อนักเรียนเลื่อนชั้น หรือ มอบให้นักเรียนนำส่งโรงเรียนใหม่เมื่อย้ายโรงเรียน เนื่องจากข้อมูลบางอย่างมีประโยชน์ในการดูแลรักษาสุขภาพในอนาคต
- 6 สมุดบันทึกนี้แบ่งเป็น 8 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1	แบบสำรวจโรคหรือความผิดปกติของร่างกาย
ตอนที่ 2	แบบสำรวจภาวะสายตาและการได้ยิน
ตอนที่ 3	แบบสำรวจสภาวะในช่องปากด้วยตนเอง
ตอนที่ 4	การประเมินการเจริญเติบโตด้วยตนเอง
ตอนที่ 5	การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ตอนที่ 6	แบบประเมินความสุข
ตอนที่ 7	แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 14-18 ปี
ตอนที่ 8	ความรู้ด้านสุขภาพ



ตอนที่

1

แบบสำรวจโรค หรือ ความผิดปกติของร่างกาย



อวัยวะ ที่ตรวจ	ตัวอย่างความผิดปกติ	ม.1		ม
		ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1
ปาก ลิ้น 	แผลมุมปาก แผลในปากหรือลิ้น			
ฟัน 	ฟันเป็นจุดดำ ฟันผุ ปวดฟัน			
เหงือก 	บวมแดง มีหนอง เลือดออก			
คอ 	ไอ เจ็บคอ อ้าปากดูในกระจกพบว่า คอแดง หรือเป็นหนอง ทอนซิลโต			
ต่อมไทรอยด์ 	มีก้อนโตบริเวณคอ (แหงนหน้าส่องกระจกแล้ว กลืนน้ำลาย มองเห็นเป็นก้อนใต้ลูกกระเดือก)			
ผิวหนัง 	ต่างขาว กลาก เกาต์ ฟุพอง แผล ผื่นแดง หิด			
อาการ ผิดปกติอื่น ๆ				
วัน เดือน ปี ที่ตรวจ				
ลงชื่อนักเรียน				
ลายมือชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา				
ลายมือชื่อผู้ปกครอง				

การทดสอบการได้ยิน

นักเรียนทดสอบการได้ยิน โดยวิธีต่อไปนี้

● ใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ถูกันเบา ๆ หน้าใบหู ห่างจากหู ประมาณ 1 นิ้ว ฟังว่าได้ยินเสียงถุ่นิ้วหรือไม่ ทดสอบหูทีละข้าง ถ้าข้างใดไม่ได้ยินเสียงถุ่นิ้วให้สงสัยว่าการได้ยินผิดปกติ ให้บันทึกว่า

“ผิดปกติ” ถ้าได้ยิน ให้บันทึกว่า “ปกติ”

● นักเรียนที่การได้ยินผิดปกติ ให้แจ้งครูประจำชั้น ครูที่ปรึกษา หรือครูอนามัย



		ระดับชั้น											
		ม.1		ม.2		ม.3		ม.4		ม.5		ม.6	
		ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2
วัดสายตา	ตาขวา												
	ตาซ้าย												
การได้ยิน	หูขวา												
	หูซ้าย												
วัน เดือนปี ที่ตรวจ													
ลงชื่อนักเรียน													
ลายมือชื่อครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษา / ครูอนามัย													
ลายมือชื่อผู้ปกครอง													

ตอนที่

3



แบบสำรวจสถานะในช่องปากด้วยตนเอง

คำชี้แจง

ให้นักเรียนส่องกระจกสำรวจดูในช่องปากว่าพบสิ่งผิดปกติอะไรในช่องปากของเรา แล้วบันทึกผลการสำรวจตามสภาพที่ตรวจพบ ลงในแบบบันทึกการสำรวจสิ่งผิดปกติในช่องปาก โดยใส่เลข 1 เมื่อพบสิ่งผิดปกติ และใส่เลข 0 เมื่อไม่พบสิ่งผิดปกติ การสำรวจสิ่งผิดปกติในช่องปากให้สำรวจสถานะช่องปากและความสะอาด

การสำรวจสถานะในช่องปาก มี = 1 ไม่มี = 0

ฟันผุ คือ ฟันที่มีรูผุชัดเจน หรือมีจุดดำ หรืออุดแล้วมีรอยแตก/รอยร้าว

เหงือกอักเสบ คือ เหงือกบวมแดง หรือมีเลือดออกขณะแปรงฟัน

แผลในช่องปาก คือ แผลร้อนใน หรือ แผลที่เป็นตุ่มสีขาวหรือสีเหลือง ที่เกิดบริเวณกระพุ้งแก้ม เหงือกหรือลิ้น

ความสะอาด ให้ตรวจหลังจากแปรงฟัน แล้วสังเกตดูว่าเราแปรงฟันสะอาดหรือไม่
(ไม่สะอาด = 1 สะอาด = 0)

แปรงสะอาด คือ ฟันทุกซี่ในปากโดยเฉพาะบริเวณคอฟันไม่มีคราบจุลินทรีย์หรือซีฟัน

แปรงไม่สะอาด คือ บริเวณใดบริเวณหนึ่งมีคราบจุลินทรีย์หรือซีฟัน

สถานะ ในช่องปาก	ม.1		ม.2		ม.3		ม.4		ม.5		ม.6	
	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2	ภาคเรียน ที่ 1	ภาคเรียน ที่ 2
ฟันผุ/แตก/ร้าว												
เหงือกอักเสบ												
แผลในปาก												
ความสะอาด												

การแปลผล เมื่อตรวจช่องปากของเราแล้วหากพบว่า มี

1. ฟันที่มีผุ/แตก/ร้าว = 1 ต้องรีบไปพบทันตแพทย์

2. เหงือกอักเสบ = 1 ให้ใช้แปรงสีฟันที่มีขนนุ่มแปรงบริเวณที่มีเลือดออกด้วยยาสีฟัน

ผสมฟลูออไรด์ให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ อาการเหงือกอักเสบและเลือดออกจะลดน้อยลงและหายไป แต่ถ้านานแล้ว ยังไม่หายควรปรึกษาทันตแพทย์

3. แผลในปาก = 1 ถ้ามีอาการเจ็บแผลมากจนดื่มน้ำแทบไม่ได้หรือเป็นแผลนานเกินกว่า 2 อาทิตย์ หรือเกิดแผลในปากมากกว่า 4 แผล ควรปรึกษาแพทย์หรือทันตแพทย์

4. ความสะอาด = 1 แปรงฟันไม่สะอาด ต้องหมั่นเอาใจใส่ในการแปรงฟันให้สะอาดหมดจดทุกบริเวณเพิ่มขึ้น หรือ มีเลือดออกขณะแปรงฟันเป็นสัญญาณอันตรายที่บอกให้รู้ว่านักเรียนอยู่ในภาวะเสี่ยงเป็นโรคเหงือกอักเสบ

สรุป ถ้านักเรียนมีเลข 1 = 4 ตัว ต้องรีบไปพบทันตแพทย์ด่วน

ถ้านักเรียนมีเลข 0 ทุกตัว ก็ยิ้มได้อย่างมั่นใจ ขอให้ดูแลให้ได้อย่างนี้ตลอดไป

ตอนที่

4

การประเมินการเจริญเติบโตด้วยตนเอง

เราเคยสังเกตตัวเราไหมว่า กางเกงหรือเสื้อผ้าที่ใส่ตั้งแต่ตอนเป็นเด็กเล็กๆ สั้นหรือเล็กไปแล้วนั้น เป็นเพราะว่า ตัวเราโตขึ้น แต่จะรู้ได้อย่างไรว่า เราเติบโตอย่างเหมาะสมหรือไม่

วิธีการง่ายๆ ที่เราจะรู้ได้ว่าเติบโตเป็นอย่างไร ก็คือ การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ภาคเรียนละ 1 ครั้ง และ แผลผลโดยจุดน้ำหนัก ส่วนสูง บนกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเราทุกครั้งเพื่อดูว่าเราเติบโตได้ตามเกณฑ์หรือไม่ **ชั่งน้ำหนักอย่างไร จึงจะเป็นน้ำหนักตัวเรา**

การชั่งน้ำหนักนั้นง่ายนิดเดียว ดังนี้

- วางเครื่องชั่งน้ำหนักบนพื้นราบ ไม่เอียง
- เครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอลหรือตัวเลข ควรมีสเกลบอกค่าน้ำหนักได้ละเอียด ความละเอียดไม่เกิน 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม) ส่วนเครื่องชั่งแบบยูนิตเต็ม ความละเอียดไม่เกิน 500 กรัม
- ตรวจสอบเครื่องชั่งน้ำหนักว่า เข็มชี้อยู่ตรงเลข 0 หรือไม่ ถ้าไม่ตรง ปรับให้เข็มตรงกับเลข 0
- ขึ้นไปยืนบนเครื่องชั่ง แล้วอ่านตัวเลขให้มีจุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 40.3 กิโลกรัม



วัดส่วนสูงอย่างไร จึงจะเป็นส่วนสูงของตัวเรา

- เครื่องวัดส่วนสูงต้องมีตัวเลขที่ชัดเจน และมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร ติดตั้งโดยวางทาบกับผนังหรือเสาที่ตั้งฉากกับพื้น ยึดให้แน่น พื้นเรียบได้ระดับ ไม่เอียง ไม่นูน ใช้ไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูงที่มีขนาดหน้ากว้างประมาณ 5 เซนติเมตร ไม่ควรใช้ไม้บรรทัด สมุด หรือกระดาษแข็ง ในการวัด เพราะจะทำให้อ่านค่าไม่ถูกต้อง
- ใช้ไม้วัดที่มีลักษณะเป็นไม้ฉาก เลื่อนลงมาให้พอดีกับศีรษะ
- อ่านตัวเลขให้มีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 130.7 เซนติเมตร โดยระดับตาของคนอ่านอยู่ในระดับเดียวกับตัวเลขที่จะอ่าน

การคำนวณอายุ

ทำได้โดย **ใช้วัน เดือน ปีที่ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง ลบด้วย วัน เดือน ปี ที่นักเรียนเกิด** (การหักลบจะคำนวณในส่วนของวันก่อน หากลบกันไม่ได้ ต้องยืมเดือนมา 1 เดือน เท่ากับ 30 วัน แล้วนำไปรวมกับจำนวนวันเดิมและลบกันตามปกติ ส่วนเดือนก็เช่นเดียวกัน หาก ลบกันไม่ได้ต้องยืมปีมา 1 ปี เท่ากับ 12 เดือน แล้วบวกกับจำนวนเดือนที่มีอยู่จึงลบกันตามปกติ หลังจากนั้นลบปีตามปกติ ได้อายุเป็น ปี เดือน วัน เศษของวันที่มากกว่า 15 วัน ให้ปัดเป็น 1 เดือน)

ตัวอย่างการคำนวณอายุ

ปี เดือน วัน ที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง
 ปี เดือน วันเกิด
 อายุของนักเรียน

ทำเช่นเดียวกับวัน 4 เดือน - 9 เดือน ไม่ได้ ยืมปีมา 1 ปี = 12 เดือน รวมเป็น 4 เดือน + 12 เดือน = 16 เดือน ดังนั้น 16 เดือน - 9 เดือน = 7 เดือน	20 วัน - 29 วัน ไม่ได้ ยืมเดือนมา 1 เดือน = 30 วัน รวมเป็น 20 วัน + 30 วัน = 50 วัน ดังนั้น 50 วัน - 29 วัน = 21 วัน	
ปี	เดือน	วัน
64	4	50
65	5	20
55	9	29
9	7	21

ดังนั้น อายุของนักเรียน เท่ากับ 9 ปี 8 เดือน



การประเมินการเจริญเติบโต โดยใช้ค่าน้ำหนัก (กิโลกรัม) และส่วนสูง (เซนติเมตร)

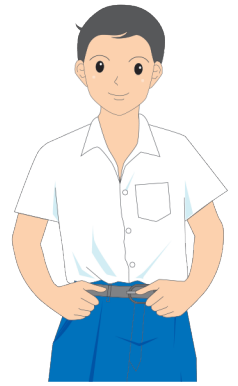
ในการประเมินบนกราฟการเจริญเติบโต

ภาวะโภชนาการของเรา ให้ดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น

กราฟการเจริญเติบโตของเรา

กราฟมีทั้งของเด็กชายและเด็กหญิง เลือกให้ตรงกับเพศของเรา มี 2 แถบ คือ

- ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
- น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



การแปลผล

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ใช้ดูการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด แสดงถึงการได้รับอาหารในอดีตที่ผ่านมา (เป็นเดือนหรือปี)

วิธีการจุดส่วนสูงในกราฟ คือ ดูอายุของเราที่อยู่ในแนวนอน ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้นส่วนสูงของเรา ซึ่งดูจากเส้นตรงในแนวตั้งทางซ้ายมือ ไล่มาทางขวาตามเส้นตรงในแนวนอน ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

ภาวะการเจริญเติบโตของเรา ให้ดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใดแล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น ถ้าพบว่าอยู่ใน

• **อยู่ในแถบสีขาว (สูง)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก ๆ มีส่วนสูงมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน

• **อยู่ในแถบสีเขียวเข้ม (ค่อนข้างสูง)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก มีส่วนสูงมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน

• **อยู่ในแถบสีเขียวปานกลาง (สูงตามเกณฑ์)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี มีความสูงเหมาะสมตามอายุ

• **อยู่ในแถบสีเขียวอ่อน (ค่อนข้างเตี้ย)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารแบบเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่แก้ไขส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อย หรือไม่เพิ่ม และอยู่ในภาวะเตี้ยได้

• **อยู่ในแถบสีส้ม (เตี้ย)** หมายถึง มีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน แสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ขาดอาหารเรื้อรัง ต้องปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อให้ได้พลังงาน โปรตีน แคลเซียม สังกะสี เพียงพอ

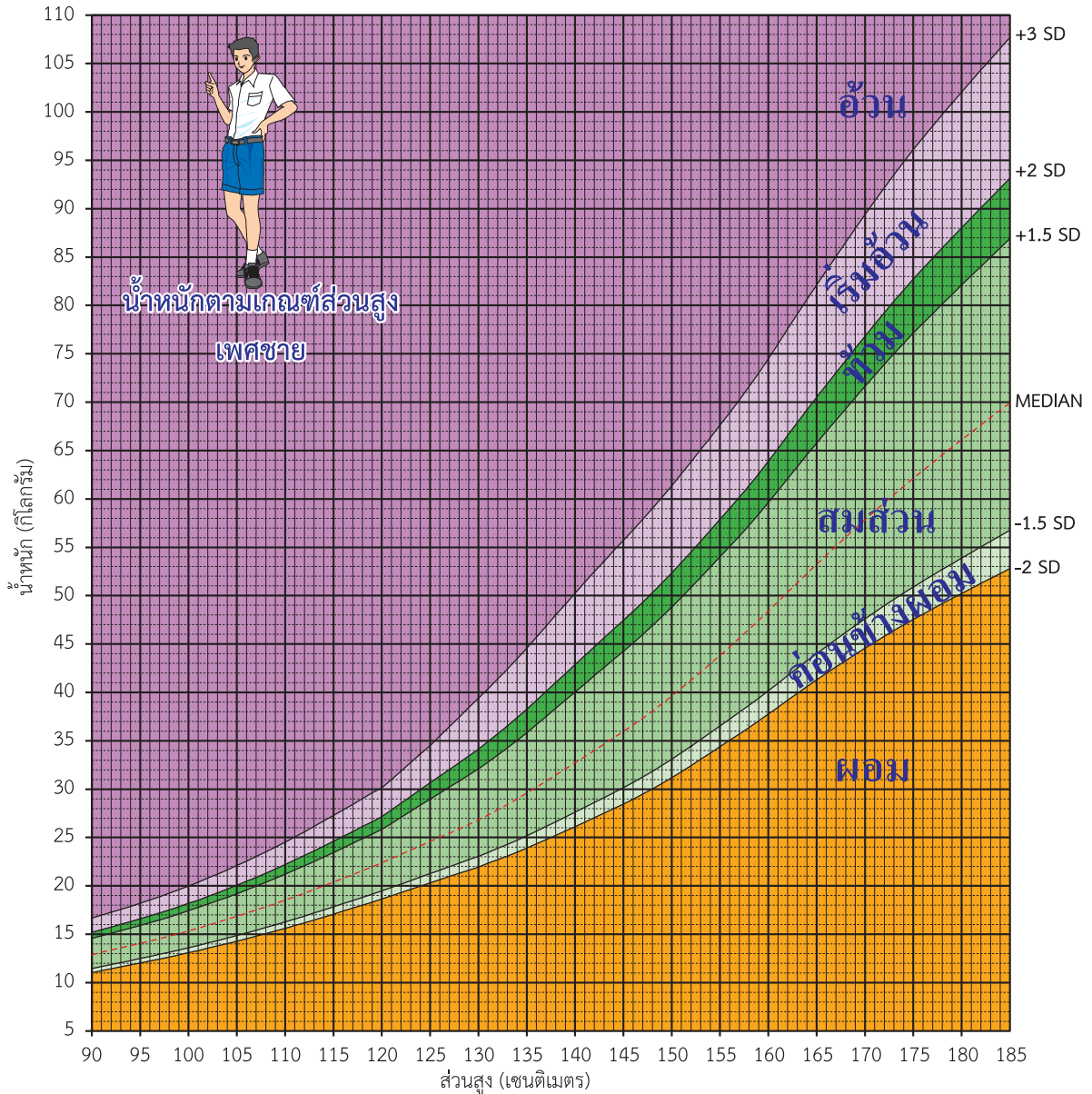
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นการดูลักษณะของการเจริญเติบโตว่าเรามีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อบอกว่าเรามีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือผอม

วิธีการจุดส่วนสูงในกราฟ คือ ดูที่ส่วนสูงของเราซึ่งอยู่ในแนวนอน ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้งไปตัดกับเส้นน้ำหนักของเรา ซึ่งดูจากเส้นตรงในแนวตั้งทางซ้ายมือ ไล่มาทางขวาตามเส้นตรงในแนวนอน ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

• **อยู่ในแถบสีม่วง (อ้วน)** หมายถึง น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 2 มีน้ำหนักมากกว่าเพื่อนที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก มีโอกาสที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

• **อยู่ในแถบสีม่วงอ่อน (เริ่มอ้วน)** หมายถึง น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 1 มีน้ำหนักมากกว่าเพื่อนที่มีส่วนสูงเท่ากัน มีโอกาสที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :

อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน

ค่อนข้างผอม ผอม

การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดี

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

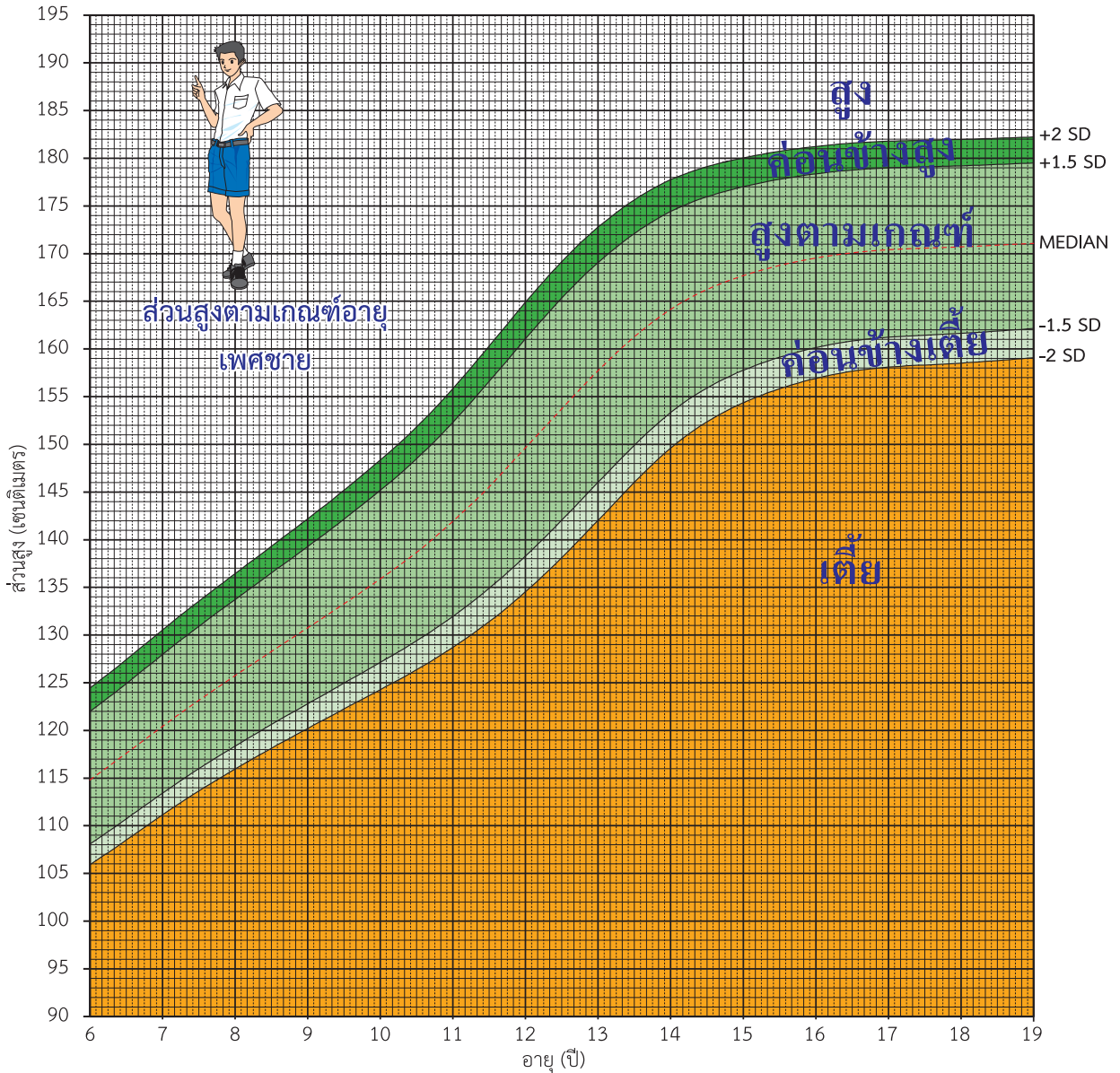
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
- 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
- 3) ส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
- 4) ท้วม หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น อยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
- 5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
- 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไปเด็กมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงโรคในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



วิธีการอ่านกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

การแปลผลจากกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาว ที่ผ่านมามีส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ หรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหาร แบบเรื้อรังเป็นเวลานานจะมีผลกระทบต่อเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

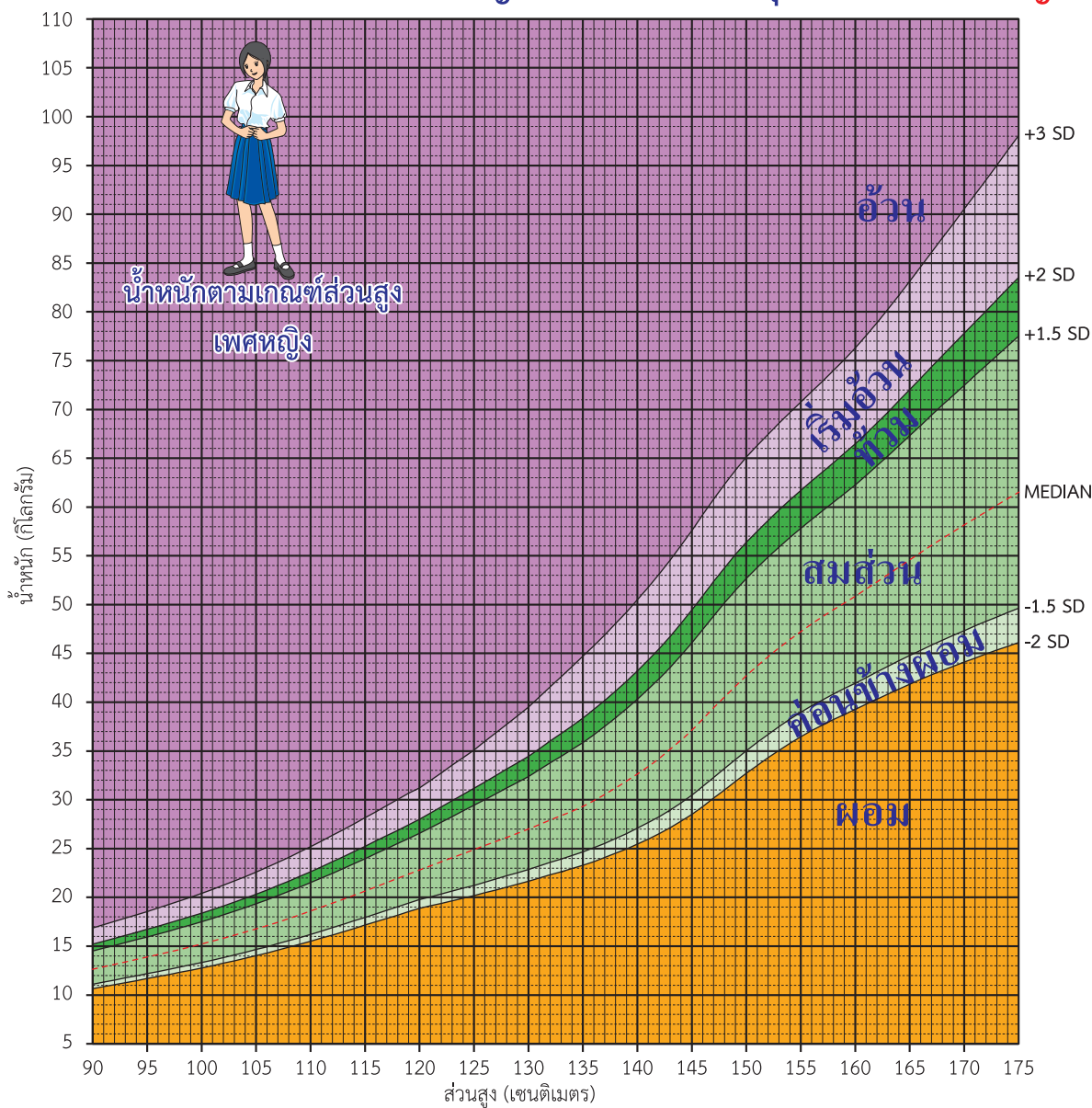
การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

- แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ
- 1) เตี้ย หมายถึง ขาดอาหารเรื้อรัง ได้รับอาหารไม่เพียงพอ เป็นเวลานาน ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน
 - 2) ค่อนข้างเตี้ย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง หากไม่แก้ไข ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม เป็นเด็กเตี้ยได้
 - 3) สูงตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดี เด็กได้รับอาหารเพียงพอ เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
 - 4) ค่อนข้างสูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
 - 5) สูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก ๆ เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี

ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :

อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้ โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดี

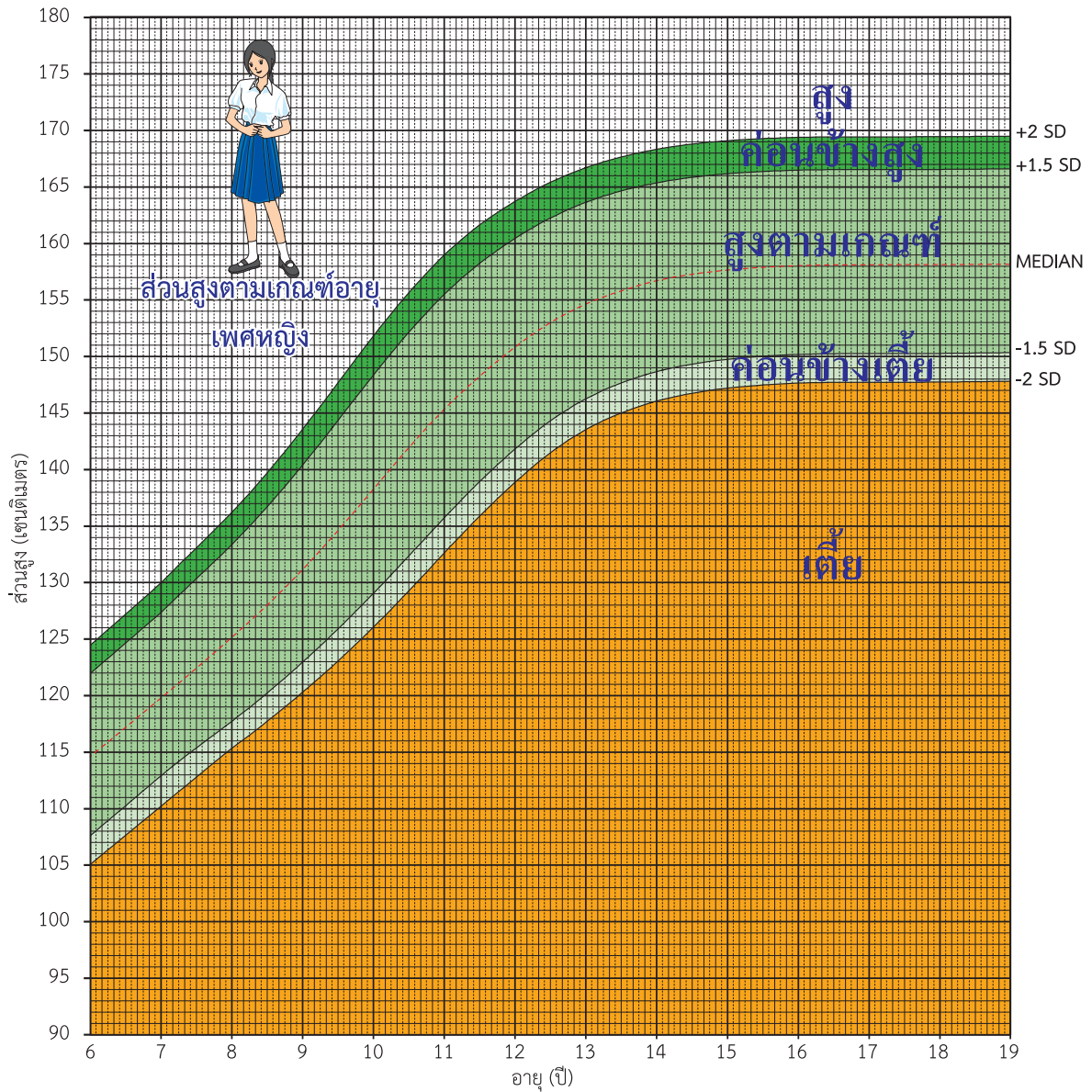
การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

- แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ
- 1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
 - 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
 - 3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
 - 4) ท้วม หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น อยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
 - 5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
 - 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไปเด็กมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงโรคในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



วิธีการอ่านกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

การแปลผลจากกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาว ที่ผ่านมามีส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ หรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหาร แบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- 1) เตี้ย หมายถึง ขาดอาหารเรื้อรัง ได้รับอาหารไม่เพียงพอ เป็นเวลานาน ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน
- 2) ค่อนข้างเตี้ย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง หากไม่แก้ไข ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม เป็นเด็กเตี้ยได้
- 3) สูงตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดี เด็กได้รับอาหารเพียงพอ เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
- 4) ค่อนข้างสูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
- 5) สูง หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี

ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564

ตอนที่

5

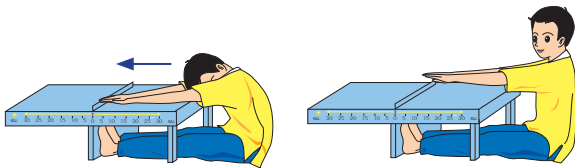
การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง

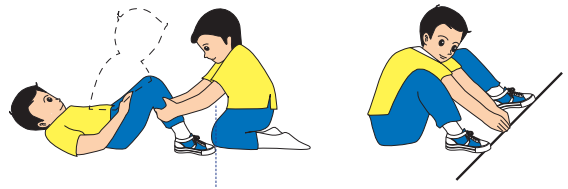
1. นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายของตัวเองเพื่อให้ทราบว่ามีความสมรรถภาพฯ ผ่านเกณฑ์หรือไม่ ถ้ามีความสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์ แสดงว่าน้องๆ มีความสมรรถภาพทางกาย ที่สมบูรณ์ แข็งแรง แต่ถ้ายังไม่ผ่านเกณฑ์ ควรปรับปรุงและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายในส่วนที่ยังไม่ผ่าน โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้มากขึ้น เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรง
2. นักเรียนทุกคนควรทดสอบสมรรถภาพของตัวเองอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
3. ถ้าพบว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียน บางรายการ ยังไม่ผ่านเกณฑ์ ควรปรึกษาครูพลศึกษาหรือครูอนามัย

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1. นั่งงอตัวไปข้างหน้า เพื่อทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง



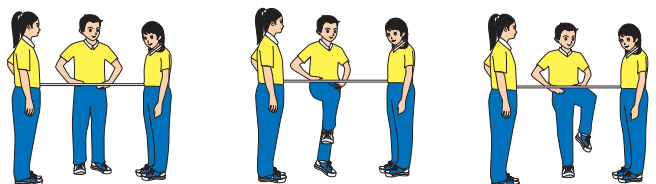
2. ลูกนั่ง 60 วินาที เพื่อทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง



3. ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที เพื่อทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย



4. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด



คำแนะนำขณะทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

วันก่อนการทดสอบ	วันทำการทดสอบ
<ul style="list-style-type: none"> - งดออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมทางกายหนัก และหักโหม - พักผ่อนนอนหลับ ให้เพียงพอ 	<p>ก่อนการทดสอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - งดรับประทานอาหารอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง - งดกินยาหรือสิ่งกระตุ้น เช่น กาแฟ สารเสพติด - สวมชุดออกกำลังกาย ที่เหมาะสม - อบอุ่นร่างกายเพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เช่น วิ่งอยู่กับที่ เขยียดแขน หมุนแขน บิดลำตัว หรือเคลื่อนไหวแขนขา ฯลฯ <p>ขณะทำการทดสอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรตั้งใจทำแบบทดสอบเต็มความสามารถ ไม่ควรหยอกล้อกันขณะทำการทดสอบ - หากรู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการบาดเจ็บร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้หยุดการทดสอบ และแจ้งครูพลศึกษา หรือครูประจำชั้น <p>หลังทำการทดสอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ - ยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

การแปลผลทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแล้วพบว่า มีค่าอยู่ระหว่างค่าที่กำหนด หรือสูงกว่า แสดงว่าการทดสอบสมรรถภาพ **ผ่าน**
2. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแล้วพบว่า มีค่าอยู่ต่ำกว่าค่าที่กำหนดให้ แสดงว่า การทดสอบสมรรถภาพ **ไม่ผ่าน**
3. ให้ลงบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพว่า **“ผ่าน”** หรือ **“ไม่ผ่าน”** ลงในช่องที่ตรงกับชั้นและภาคการศึกษา
4. ถ้าผลการทดสอบสมรรถภาพรายการใดที่ **“ไม่ผ่าน”** ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำจากครูพลศึกษา หรือครูอนามัย และควรให้ผลการทดสอบฯ ภาคปลายดีขึ้นกว่าภาคต้น

ค่ามาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียน

อายุ	นักเรียนชาย				อายุ	นักเรียนหญิง			
	กิจกรรมทดสอบ					กิจกรรมทดสอบ			
	1 นั่งจอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	2 ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	3 ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ครั้ง)	4 ยืนยกเข่า ขึ้นลง (ครั้ง)		1 นั่งจอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	2 ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	3 ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ครั้ง)	4 ยืนยกเข่า ขึ้นลง (ครั้ง)
12 ปี	10 - 14	26 - 34	19 - 24	122 - 145	12 ปี	11 - 15	22 - 28	17 - 22	117 - 138
13 ปี	11 - 15	28 - 37	20 - 26	124 - 149	13 ปี	12 - 16	24 - 32	18 - 23	118 - 139
14 ปี	12 - 16	30 - 38	21 - 27	130 - 154	14 ปี	14 - 18	25 - 33	18 - 24	124 - 146
15 ปี	14 - 19	31 - 39	23 - 29	131 - 155	15 ปี	15 - 20	27 - 35	20 - 26	125 - 147
16 ปี	14 - 19	32 - 40	23 - 29	132 - 156	16 ปี	15 - 21	29 - 37	22 - 28	126 - 149
17 ปี	14 - 20	32 - 41	25 - 32	136 - 161	17 ปี	16 - 21	31 - 39	23 - 29	130 - 153
18 ปี	16 - 21	30 - 41	26 - 32	136 - 162	18 ปี	16 - 22	32 - 40	25 - 31	132 - 156

ที่มา : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนชั้น ม.1 - ม.6

คำชี้แจง เมื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละกิจกรรมแล้ว ให้นักเรียนบันทึกผลการทดสอบลงในตารางข้างล่างนี้ โดย

- บันทึกคะแนนที่ได้เป็นตัวเลขในช่อง จำนวนครั้ง และระยะเวลาการนั่งอตัวเป็นเซตเดียว
- ในช่องแปลงผลให้บันทึก “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน”

กิจกรรม ทดสอบ	ลุก-นั่ง 60 วินาที		ดันพื้นประมาณ 30 วินาที		นั่งอตัวไปข้างหน้า		ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	
	ภาคเรียนที่ 1 ว/ด/ป.....	ภาคเรียนที่ 2 ว/ด/ป.....	ภาคเรียนที่ 1 ว/ด/ป.....	ภาคเรียนที่ 2 ว/ด/ป.....	ภาคเรียนที่ 1 ว/ด/ป.....	ภาคเรียนที่ 2 ว/ด/ป.....	ภาคเรียนที่ 1 ว/ด/ป.....	ภาคเรียนที่ 2 ว/ด/ป.....
ชั้นปี	แปลงผล ครั้ง	แปลงผล ครั้ง	แปลงผล ครั้ง	แปลงผล ครั้ง	แปลงผล เซตเดียว	แปลงผล เซตเดียว	แปลงผล ครั้ง	แปลงผล ครั้ง
ม.1								
ม.2								
ม.3								
ม.4								
ม.5								
ม.6								

ข้อควรปฏิบัติ เพื่อการมีรูปร่างที่สมบูรณ์แข็งแรง ส่วนมีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี นักเรียนควรปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

- 1. ทุกวัน** นักเรียนควรออกกำลังกายแบบร่วมกัน โดยเน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นหลัก ดังนี้
 - 1.1 ออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างน้อย 60 นาที (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป) ทุกวัน เช่น เดินวิ่ง FUN for FIT เต้นแอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดตบ กระโดดเชือก กระโดดแทรมโพลีน บาสเกตบอล เป็นต้น
 - 1.2 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ วันเว้นวัน เช่น แก้ว... ขี่ฟอง ลูกนั่ง (Sit-Up) ดันพื้น (Push Up) แพลงก์ (Plank) สควอช (Squat) โทเนบาร์ ยกดีมเบล เป็นต้น
 - 1.3 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว ทุกวัน เช่น จิมโด้ยัดตัว กายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ เป็นต้น
- 2. ทุกภาคเรียน** นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง และเปรียบเทียบกับผลทดสอบครั้งที่ผ่านมา เพื่อทราบพัฒนาการของตนเองและพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

ตอนที่

6

แบบประเมินความสุข ดัชนีวัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ปี 2550

คำชี้แจง

กรุณาภาครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของนักเรียน ในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้นักเรียนสำรวจตัวเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียนว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

- ไม่เลย** หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น
- เล็กน้อย** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย
- มาก** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก
- มากที่สุด** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด



คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. นักเรียนรู้สึกสบายใจ				
3. นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
4. นักเรียนรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
5. นักเรียนรู้สึกว่าชีวิตของนักเรียนมีแต่ความทุกข์				
6. นักเรียนสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
7. นักเรียนมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8. นักเรียนมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
9. นักเรียนรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10. นักเรียนรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11. นักเรียนให้ความร่วมมือกับผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12. นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
13. นักเรียนรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. หากนักเรียนป่วยหนัก นักเรียนเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลนักเรียนเป็นอย่างดี				
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

คำแนะนำ

นักเรียนสามารถตรวจสอบตนเองเพื่อให้ทราบสภาวะสุขภาพจิตของตัวเอง
ได้ตามความต้องการอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง



ระดับความสุข	ระดับชั้นและภาคเรียน												
	ม.1		ม.2		ม.3		ม.4		ม.5		ม.6		
	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	
มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (35-45 คะแนน)													
มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (28-34 คะแนน)													
มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (0-27 คะแนน)													
ลงชื่อนักเรียน													
ลายมือชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา													
ลายมือชื่อผู้ปกครอง													

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้	
<p>กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1,2,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15</p> <p>แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้</p> <p>ไม่เลย = 0 คะแนน</p> <p>เล็กน้อย = 1 คะแนน</p> <p>มาก = 2 คะแนน</p> <p>มากที่สุด = 3 คะแนน</p>	<p>กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 3,4,5</p> <p>แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้</p> <p>ไม่เลย = 3 คะแนน</p> <p>เล็กน้อย = 2 คะแนน</p> <p>มาก = 1 คะแนน</p> <p>มากที่สุด = 0 คะแนน</p>

การแปลผล
<p>เมื่อท่านรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้ (คะแนนเต็ม 45 คะแนน)</p> <p>35-45 คะแนน หมายถึง ความสุขมากกว่าคนทั่วไป 😊</p> <p>28-34 คะแนน หมายถึง ความสุขเทียบเท่ากับคนทั่วไป 😐</p> <p>0-27 คะแนน หมายถึง ความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ☹️</p>

ในกรณีที่นักเรียนมีคะแนนอยู่ในกลุ่มความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป นักเรียนอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น โดยขอรับบริการปรึกษาและขอคำแนะนำในการปฏิบัติตัวเบื้องต้น จากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่าน หรืออ่านคำแนะนำเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดจากเอกสารด้านหลัง

ตอนที่

7

แบบประเมินพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ของเด็กอายุ 14-18 ปี

ความหมาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใดไม่ปฏิบัติ แสดงว่า ต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้น

วิธีประเมิน

1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา
2. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติ ให้ดูว่าสิ่งที่ทำนั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
1. กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง และกลุ่มเนื้อสัตว์ (เนื้อสัตว์ ไข่ นม) ทุกวัน			
2. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน			
3. กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง (ช่วงสายและช่วงบ่าย) ทุกวัน			
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม			
4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 10 ทัพพี ทุกวัน			
4.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 5 ทัพพี ทุกวัน			
4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 4 ส่วน ทุกวัน			
4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 9 ช้อนกินข้าว ทุกวัน			
4.5 ดื่มนม <ul style="list-style-type: none"> • นมสดรสจืด วันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กไม่อ้วน • นมพร้อมมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กอ้วน 			
5. กินปลา อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์			
6. กินไข่ สัปดาห์ละ 3 - 7 วัน (วันละ 1 ฟอง)			
7. กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เป็นต้น สัปดาห์ละ 1-2 วัน			
8. กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก) <ul style="list-style-type: none"> • สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เม็ด (สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี) • ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด (สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง เป็นเวลา 1 เดือน) 			

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
9. กินอาหารประเภทผัก ทอด และกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก) <ul style="list-style-type: none"> • 1 - 4 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี • 1 - 2 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง • มากกว่า 4 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง 			
10. ไม่กิน เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้น			
11. ไม่กิน ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น			
12. ไม่ดื่ม เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น			
13. ไม่กิน ขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น			
14. ไม่กิน ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น			
15. ไม่เติม เครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทุกครั้ง			
16. ไม่เติม น้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว			

ผลการประเมิน

- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง “ปฏิบัติ” แสดงถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสม
- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง “ไม่ปฏิบัติ” แสดงถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม
- ให้นักเรียนใส่ตัวเลขตามจำนวนข้อที่แสดงถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมและพฤติกรรมการบริโภค

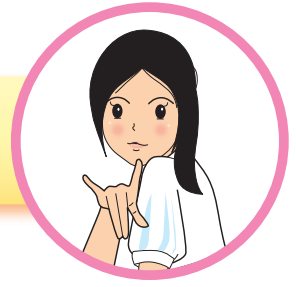
อาหารไม่เหมาะสม ในแต่ละครั้งที่ทำการประเมิน พร้อมระบุวันเดือนปีที่ทำการประเมินด้วย ตามตารางข้างล่างนี้

ครั้งที่ประเมิน	วันเดือนปีที่ประเมินพฤติกรรม	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (จำนวนข้อ)		ลงชื่อนักเรียน	ลายมือชื่อครูประจำชั้น /ครูที่ปรึกษา	ลายมือชื่อผู้ปกครอง
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม			
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

ตอนที่

8

ความรู้ด้านสุขภาพ



เด็กวัยเรียนรู้
NuPETHS



สแกนเลย มีความรู้อีกมากมาย
<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/cluster-student-1/>

- Nu : Nutrition** กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณและสัดส่วนตามคำแนะนำ 1 วัน
- P : Physical Activity** ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ 60 นาที ทุกวัน
- E : Environmental** ส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตด้านความปลอดภัยและพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
- T : Teeth** แปรงฟันแบบ 2:2:2 การเลือกอาหารว่างเพื่อป้องกันฟันผุ
- H : Hygiene** ส่งเสริมสุขอนามัยส่วนบุคคลและสุขอนามัยทางเพศ
- S : Sleep and Safe Sex**
 - นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลับสนิท (Deep Sleep) 9-11 ชม. ต่อวัน หรือเข้านอนไม่เกิน 3 ทุ่ม
 - ทักษะชีวิตและพฤติกรรมทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หลักปฏิบัติป้องกันการแพร่ระบาดของ โรคโควิด 19 D-M-H-T-T-A



D

Distancing
อยู่ห่างไว้



M

Mask wearing
ใส่แมสก์กัน



H

Hand washing
หมั่นล้างมือ



T

Temperature
ตรวจวัดอุณหภูมิ



T

Testing
ตรวจหาเชื้อ
โควิด 19
(ในกรณีที่มีความเสี่ยง)



A

Application
ใช้ แอปพลิเคชัน
ไทยชนะ
เมื่อเข้าไปใน
สถานที่ต่าง ๆ



สแกนเลย สื่อบริการ COVID-19
<https://bit.ly/3tdrRSm>

การเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

การเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 18 ปี มีการเจริญเติบโตที่ไม่เท่ากัน แบ่งได้เป็น 3 ช่วง คือ

- **ก่อนเข้าสู่วัยรุ่น** ส่วนสูงจะเพิ่มประมาณปีละ 4 - 6 เซนติเมตร
 - **วัยรุ่น** การเจริญเติบโตจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
 - เด็กหญิงที่อายุ 11 - 12 ปี จะเป็นช่วงอายุที่มีส่วนสูงเพิ่มมากที่สุด ปีละประมาณ 6 - 7 เซนติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงสุด ประมาณ 6.5 กิโลกรัม
 - เด็กชายที่อายุ 13 - 14 ปี จะเป็นช่วงอายุที่มีส่วนสูงเพิ่มมากที่สุด ปีละประมาณ 8 - 9 เซนติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงสุด ประมาณ 9.2 กิโลกรัม
 - **วัยรุ่นตอนปลาย** จะมีส่วนสูงเพิ่มในแต่ละปีไม่มาก คือ ประมาณ 1 - 2 เซนติเมตร โดยเด็กหญิงหยุดสูงก่อนเด็กชาย คือ เด็กหญิงจะหยุดสูงที่อายุ 16 - 17 ปี เด็กชายจะหยุดสูงที่อายุ 18 - 19 ปี
- ดังนั้น ในช่วงวัยเรียนวัยรุ่น ซึ่งมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงมีความต้องการอาหารมากกว่าช่วงวัยอื่น และเป็นโอกาสทองอีกครั้งที่สามารถเพิ่มความสูงได้



อยากสูงและสมส่วน...ง่ายนิดเดียว

เด็กๆ ต้องฝึกให้มีพฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสม เพื่อร่างกายมีส่วนสูงระดับดี และรูปร่างสมส่วน ด้วยการบริโภคอาหารครบ 5 กลุ่มอาหาร ในปริมาณเพียงพอและหลากหลาย ดังนี้

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหารใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 14 - 18 ปี	ตัวอย่างชนิดอาหาร
กลุ่มข้าว-แป้ง	10 ทัพพี	ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง ข้าวโพด มันเทศ
กลุ่มผัก	5 ทัพพี	คะน้า ผักกาดเขียว กวางตุ้ง ผักบุ้ง แครอท มะเขือเทศ ฟักทอง
กลุ่มผลไม้	4 ส่วน	กล้วย ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง มะละกอสุก มะม่วงสุก
กลุ่มเนื้อสัตว์	9 ช้อนกินข้าว	ไข่ ปลา หมู ไก่ ตับ เลือด กุ้ง ถั่วเมล็ดแห้ง
กลุ่มนม	2 - 3 แก้ว/กล่อง/ถุง	นมสดรสจืด โยเกิร์ตธรรมชาติ

1. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อหลัก คือ เช้า กลางวัน และเย็น อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อสำคัญที่สุด หากอดอาหารเช้าจะทำให้สมองและกล้ามเนื้อทำงานไม่ดี เป็นผลให้การเรียนรู้ช้า ขาดสมาธิ เฉื่อยชา หงุดหงิดง่าย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต จึงจำเป็นต้องกินอาหารเช้าที่มีพลังงานและสารอาหารครบถ้วนเพื่อบำรุงสมองและกล้ามเนื้อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ระบบความจำดี การเรียนรู้ อารมณ์ดีขึ้น รวมทั้งทำกิจกรรมได้ดี

2. กินอาหารแต่ละวันให้ครบ 5 กลุ่ม ตับ ผักและผลไม้สีเหลืองส้มในปริมาณที่เพียงพอและหลากหลาย

- กินอาหารที่เป็นแหล่งวิตามินเอทุกวัน และอาหารแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง
- ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน ๆ ละ 2 - 3 แก้ว/กล่อง/ถุง (ขนาด 200 ซีซี.) และกินอาหารแหล่งแคลเซียมอื่น ๆ เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ ผักใบเขียวเข้ม
- กินอาหารว่าง 2 มื้อ คือ อาหารว่างเช้า และบ่าย ไม่กินพร้าเพื่อ จุกจิก เลือกกินอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด ไม่มีไขมันสูง เช่น นมสดรสจืด ผลไม้ ขนมไทยรสไม่หวานจัด เช่น เต้าส่วน ฟักทองแกงบวด ข้าวต้มมัด เป็นต้น และควรกินอาหารว่างก่อนเวลาอาหารประมาณ 1 ½ - 2 ชั่วโมง
- กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เม็ด
- รับแสงแดดช่วงเช้าทุกวัน ในแสงแดดมีวิตามินดี ช่วยในการดูดซับแคลเซียม
- นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 9 ชั่วโมง ไม่นอนดึก
- ลดกิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ และออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น วิ่งเล่น ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เล่นกีฬา เป็นต้น
- ฝักระวังการเจริญเติบโตทุก 6 เดือน เพื่อประเมินการเจริญเติบโต และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หากมีการเจริญเติบโตไม่ดี จะได้ปรับปรุงการกินอาหารของนักเรียน

นอกจากนั้น ควรมีความสุขที่ดี ร่าเริงแจ่มใส ไม่เคร่งเครียด ไม่หงุดหงิด อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี



กินหวาน มัน เค็ม มากไปไม่ดี

กินหวาน มัน เค็ม มากไปไม่ดียัง ? ทำให้อ้วน ป่วยง่าย เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง หัวใจ เบาหวาน กระจกตา ฟันผุ แก่เร็ว ผิวพรรณไม่สดใส และสมาธิสั้น

เด็กกินน้ำตาลได้ ไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 4 ช้อนชา ที่สำคัญอย่าลืมหอกำลังกาย ลดหวาน ลดอ้วน หวานมากไป เหลือใช้ ทำให้อ้วน ลดมัน ลดเค็ม โซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม ชิม ก่อนปรุงทุกครั้ง

เริ่ม อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง

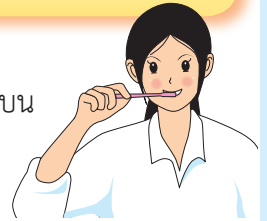
งด เติมน้ำตาลหรือปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหาร

เลี่ยง ขนมหวาน เปลี่ยนมากินผลไม้รสหวานน้อยแทนเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส และเติมน้ำเปล่าแทน



แปรงฟันถูกวิธี...ฟันดีไม่มีผุด้วย 2-2-2 แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง นาน 2 นาที งดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง

1. วางแปรงบริเวณรอยต่อของฟันกับเหงือก โดยให้ขนแปรงทำมุม 45 องศา
2. ขยับขนแปรง ไป-มา สั้นๆ โดยฟันบน ให้ปัดลงข้างล่าง แล้วฟันล่างให้ปัดขึ้นข้างบน
3. ทำซ้ำที่เดิม 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนตำแหน่งที่ขนแปรง จนทั่วทุกซี่ทุกด้าน
4. แปรงฟันด้านบดเคี้ยว แล้วขยับแปรง ไป-มา สั้นๆ
5. แปรงลิ้นเบาๆ และแปรงทุกวันเช้าและก่อนนอน
6. ต้องแปรงฟันให้ถึงฟันกรามและฟันด้านในด้วย เพราะเป็นส่วนที่เกิดฟันผุได้ง่าย และบ้วนน้ำหลังแปรงฟันเพียง 1 ครั้ง จะทำให้มีฟลูออไรด์เหลืออยู่ในช่องปาก สามารถช่วยป้องกันฟันผุได้



จัดฟันแพชชั่น...สวยหรือเสี่ยง

จัดฟันแพชชั่น คืออะไร? จัดฟันแพชชั่น เป็นการใส่เครื่องมือเพื่อ **เลียนแบบ** เครื่องมือจัดฟันที่ทันตแพทย์ใช้ใน การรักษาผู้ป่วย **ไม่ใช่การรักษา** แต่เพื่อความสวยงามเท่านั้น

แพชชั่นจัดฟันยังคงระบอบในหมู่วัยรุ่น ทำแล้วอาจดูดีในตอนแรกๆ แต่ไม่ช่วยให้ฟันเรียงสวยได้จริง จะดีกว่าไหม ถ้ายอมจ่ายแพงกว่ากับผู้เชี่ยวชาญ จะได้ไม่ต้องเสี่ยงอันตรายที่รออยู่ข้างหน้า

อันตรายจากจัดฟันแพชชั่น

1. อันตรายต่อเหงือกและฟัน

- ลวดจัดฟันบาดกระพุ้งแก้มเกิดแผลเรื้อรัง ติดเชื้อ อาจเสี่ยงต่อบาดทะยัก
- การปรับลวดโดยขาดความชำนาญ เกิดแรงกดในทิศทางไม่เหมาะสม
- เครื่องมือจัดฟันที่ติดไม่ถูกต้องอาจจะหลุดลงไป ติดคอหรือหลอดลม อันตรายถึงชีวิต
- การนำเครื่องมือไปติดบริเวณฟัน ทำให้ทำความสะอาดฟันได้ยากขึ้นและยังมีการกรอชั้นเคลือบฟันออก เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ



2. อันตรายจากอุปกรณ์จัดฟัน

- ลวดจัดฟันไม่ได้มาตรฐานปนเปื้อนด้วยโลหะหนัก ตะกั่วปรอท สารหนู ฯลฯ
- หากติดนานๆ โลหะหนัก อาจส่งผลต่อการทำงานของ ตับ หัวใจ และอาจเสี่ยงต่อมะเร็ง

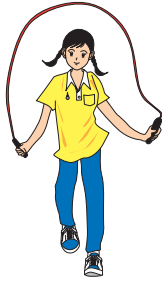
3. อันตรายจากขั้นตอนการทำ

- ถ้าไม่มีการฆ่าเชื้ออาจเสี่ยงต่อโรคไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค ไข้หวัด คอติบ ฯลฯ

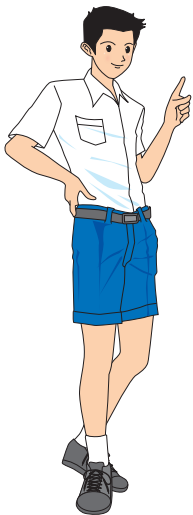


วัยรุ่น ต้องมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ 60 นาที ทุกวัน

60 นาที กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก
นักเรียนควรกระโดด โลดเต้น เล่นสนุก จนรู้สึก “เหนื่อย หอบ”
อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)



TEEN CLUB
ที่เดียวจบ ครบทุกเรื่อง
สำหรับวัยรุ่นอย่างเรา
LINE ID : @teen_club



รู้หรือไม่ ♂ สุขอนามัยทางเพศ (ชาย)



1. ควรอาบน้ำล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. อาบน้ำให้รู้ตหนังหุ้มปลายองคชาติขึ้นมา ให้หัวอวัยวะเพศโผล่เพื่อล้างซี้เปียกที่ติดอยู่ออกให้สะอาด เช็ดให้แห้ง
3. ไม่สวมกางเกงหรือกางเกงในที่รัดแน่น ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน
4. ขณะนอนหลับมีผื่นเปื่อย คือ มีน้ำอสุจิสู่เคลื่อนตัวและหลังออกมาทำให้เปรอะเปื้อนเสื้อผ้าหรือที่นอน ควรรีบซักทำความสะอาด

รู้หรือไม่ ♀ สุขอนามัยทางเพศ (หญิง)



1. ควรอาบน้ำล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. ใส่กางเกงในที่แห้ง
3. ไม่สวมกางเกง หรือกางเกงในที่รัดแน่น ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน
4. หมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ วันละ 3 - 4 ครั้ง
5. ไม่ควรใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอด
6. ไม่ฉีดน้ำหอม ที่อวัยวะเพศ
7. หลังขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ทำความสะอาดอวัยวะเพศให้เสร็จก่อนแล้วทำความสะอาดกันใช้กระดาษชำระซับให้แห้ง



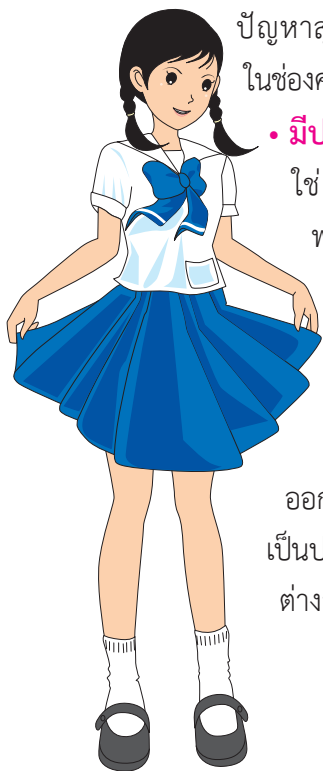
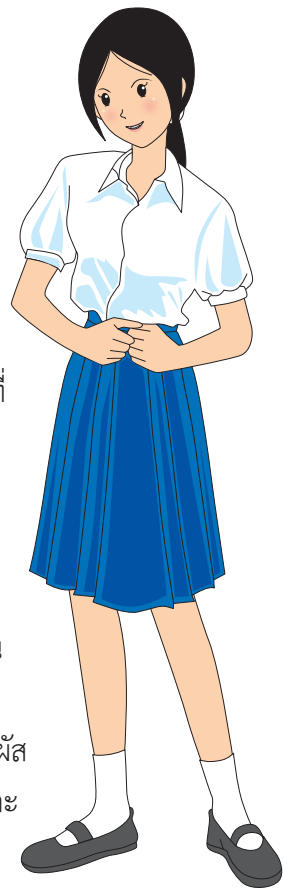
หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ อย่าปล่อยทิ้งไว้ ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับร่างกายของสาว ๆ

ทำอย่างไรให้อยู่อย่างเป็นสุขกับการมีประจำเดือน

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน จะมีไข่ตกเดือนละฟอง และเยื่อบุมดลูกจะเปลี่ยนแปลงโดยหนาขึ้น ถ้าไม่มีการปฏิสนธิ เยื่อบุมดลูกจะหลุดลอกออกมาพร้อมกับมีเลือดปน เรียกว่า ประจำเดือน

- ระดับฮอร์โมนที่มีการเปลี่ยนแปลง จะทำให้อารมณ์ของสาว ๆ เปลี่ยนไป เช่น มีกำลังเรี่ยวแรงมากขึ้น บางคนกินจุ หงุดหงิด ซึ้นน้อยใจ หรือเจ้าน้ำตา ก่อนที่รอบเดือนจะมา โดยไม่มีสาเหตุ
- หน้าอกจะคัดตึง และบางที่อาจเจ็บ หรือมีสีขึ้นตามใบหน้า และท้องผูก
- รับประทานผักและผลไม้ให้มาก ลดปริมาณน้ำตาลและเกลือลงบ้าง จะช่วยบรรเทาอาการลง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยได้มากที่สุดทีเดียว
- สาวบางคน อาจมีอาการปวดท้องน้อย ท้องเสีย หรือมีไข้ช่วงที่มีประจำเดือน วิธีบำบัดก็คือ รับประทานยาแก้ปวดประจำเดือนที่แพทย์ให้มา
- ประจำเดือนมักจะขุ่นแดง มีก้อนเลือด ลิ่มเลือดเล็ก ๆ ปนออกมาด้วย เมื่อสัมผัสอากาศจะมีสีเข้มขึ้น มีกลิ่นเหม็นเล็กน้อย ดังนั้น ควรทำความสะอาดอวัยวะภายนอกและเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ



• อวัยวะเพศของผู้หญิงมีระบบทำความสะอาดตามธรรมชาติอยู่แล้ว ถ้าไม่มีปัญหาสุขภาพใด ๆ ก็ไม่มีความจำเป็นในการใช้สเปรย์ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ฉีดล้างเข้าไปในช่องคลอด

• มีประจำเดือนแล้วหมายความว่า หนูสามารถตั้งครรภ์ได้ใช่ไหมคะ?

ใช่ค่ะ เพราะการมีประจำเดือนเป็นสิ่งบ่งบอกว่า ระบบสืบพันธุ์ของร่างกายผู้หญิงพร้อมที่จะผสมพันธุ์ และให้กำเนิดบุตรได้แล้ว ดังนั้น สาว ๆ ที่มีประจำเดือน จะต้องระมัดระวังตัวเองและตระหนักในข้อนี้อยู่เสมอ

• ในช่วงไม่มีประจำเดือน มีมูกหรือสารชั้น ๆ ออกมาจากช่องคลอด หนูผิดปกติไหมคะ?

เป็นเรื่องธรรมดาของผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่อาจจะมีมูกใสหรือชั้น สีขาว ๆ เหลือง ๆ ออกมาจากช่องคลอด เป็นสิ่งที่ขับออกมาตามระดับฮอร์โมน ทำหน้าที่ช่วยหล่อลื่นให้ช่องคลอดเป็นปกติ เมื่อรังไข่หยุดทำงานในวัยหมดระดูมูกเหล่านี้จะน้อยลงไป ช่องคลอดจึงค่อนข้างแห้งต่างจากในวัยสาว ไม่เป็นสิ่งผิดปกติแต่อย่างใด

เรื่องน่ารู้สำหรับหนุ่มๆ

มาสเตอร์เบซันอันตรายไหม?

มาสเตอร์เบซัน (Masturbation) หรือที่เรียกว่า **ชัคว่า** คือ การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองนั้นแหละสิ่งที่หนุ่มน้อยมักสงสัยก็คือ เป็นอันตรายหรือเปล่าถ้าจะสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง คำตอบก็คือ **“ไม่มีปัญหา”** โดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะทำแบบไหน บ่อยเพียงไร ก็ไม่มีปัญหา รับรองว่าไม่ทำให้ตาบอดเป็นบ้า อย่างที่โบราณเชื่อกัน และไม่ทำให้ปวดหัวหรือเป็นโรคประสาท ซึ่งที่จริงเป็นการคลายความเครียดจากแรงขับทางเพศที่ตีเสียด้วยซ้ำ และไม่ต้องไปเสียสตางค์ หรือทำให้ใครเดือดร้อนด้วย

ฝันเปียกเป็นเพราะหมกมุ่นเรื่องเพศหรือไม่

ถือเป็นอาการปกติทั่วไปของพัฒนาการในวัยรุ่น ที่มีฝันเปียกในตอนกลางคืน โดยไม่รู้สึกรังเกียจเพราะร่างกายเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์แล้ว จะมีกระบวนการสร้างอสุจิที่มีต่อเนื่องและเมื่อมีปริมาณใกล้จะเต็มถึงอสุจिर่างกายจะมีปฏิกิริยาเกิดจินตนาการ มีความรู้สึกเสมือนจุดสุดยอดและมีการขับน้ำอสุจิออก อย่างไม่ได้กังวลใด ๆ เรื่องยุ่งอยู่กับการซักผ้าปูที่นอนหรือกางเกงที่นุ่นนอนมากกว่า



การรับบริการคุมกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

สำหรับวัยรุ่นที่อายุต่ำกว่า 20 ปี มีสิทธิสามารถเข้ารับบริการคุมกำเนิดฟรีทุกวิธี รวมถึงฝังยาคุมกำเนิดและห่วงอนามัยที่โรงพยาบาลเครือข่ายของ สปสช. ทั้งภาครัฐและเอกชน ตาม พ.ร.บ. การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559

ยาเม็ดคุมกำเนิด สปสช. ให้บริการสำหรับหญิงไทยทุกสิทธิ อายุระหว่าง 15-59 ปี โดยรับบริการยาเม็ดคุมกำเนิดครั้งละไม่เกิน 3 แผง คนละไม่เกิน 13 แผง/ปี

โดยรับบริการได้ 2 วิธี

- 1) กรณีมีสมาร์ทโฟน สามารถขอรับยาคุมกำเนิดในแอปเป่าตัง และไปรับภายในวันที่จองสิทธิ
- 2) กรณีไม่มีสมาร์ทโฟน ให้แสดงบัตรประชาชนเพื่อขอรับยาคุมกำเนิด ณ หน่วยบริการที่เข้าร่วมโครงการ

ถุงยางอนามัย จะให้บริการแก่คนไทยทุกสิทธิ อายุ 15 ปีขึ้นไป รับบริการได้ครั้งละ 10 ชิ้น/สัปดาห์ รอบการจ่าย 7 วัน รับได้ 1 ครั้ง ไม่จำกัดจำนวนถุงยาง/คน/ปี วิธีการรับคือ ใช้สมาร์ทโฟน Add Line สปสช. @nhso แล้วสแกน QR code ณ หน่วยบริการที่เข้าร่วมโครงการ

สำหรับวัยรุ่นที่ท้องไม่พร้อมและยังหาทางออกกับปัญหาไม่ได้
สามารถโทรปรึกษาดูแล ช่วยเหลือ ตามสภาพปัญหาที่สายด่วน 1663

เครียด...วิธีผ่อนคลายแบบต่างๆ ไป

ในชีวิตประจำวันของนักเรียน มีกิจกรรมที่ต้องทำมากมายหลายอย่างทั้งเรียน เล่น สอบ การมีเพื่อน มีแฟน ปัญหาสารพัดอย่าง บางครั้งสุข บางครั้งทุกข์ ถ้าลองประเมินความสุขของเราแล้วพบว่าความสุขลดน้อยลง บางทีก็หาสาเหตุไม่ได้

ข้อแนะนำ



6 วิธีสู่ความสำเร็จ เพื่อให้รู้สึกต่อชีวิตดี มีความสุขขึ้น มีดังนี้

1. คาดหวังในสิ่งที่เป็นไปได้ ความคาดหวังที่เลิศจึงทำให้เป็นทุกข์
2. รู้จักยอมรับตนเองว่า คนเราต้องมีการเปลี่ยนแปลง ถูกบ้าง ผิดบ้าง ไม่มีใครถูกหรือผิดเสมอไป
3. รู้จักสังเกตตนเองบ้าง ถ้าเริ่มรู้สึกไม่ชอบ หรือเกลียดตนเองต้องหาทางแก้ไข
4. พยายามสร้างนิสัยเมตตา ให้อภัย จะทำให้เรายอมรับผู้อื่น
5. สร้างความรู้สึกที่ดีแก่ตนเอง เพราะนั่นคือความสุข
6. ถ้าพยายามสุดความสามารถแล้วไม่สามารถสร้างความสุขได้ ควรปรึกษาจิตแพทย์



เมื่อรู้สึกเครียด คนเรามีวิธีการผ่อนคลายแตกต่างกันออกไปแล้วแต่ความเคยชิน ความชอบ หรือความถนัดของแต่ละบุคคล ที่จะทำให้ตนเองมีความสุขและเพลิดเพลิน มีหลากหลายวิธีที่จะช่วยให้คลายเครียดได้ ลองดูซิว่า...มีอะไรบ้าง? ที่เราอยากทำ

- นอนหลับพักผ่อน
- ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย
- ลูกขึ้นเดิน มองออกไปนอกหน้าต่าง หรือทำกายบริหารท่าง่าย ๆ บางท่า เช่น หมุนไหล่ ยืดตัว ก้มแตะปลายเท้า หมุนคอ
- เดินแอโรบิค โยคะ รำมวยจีน
- ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี
- เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
- ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์
- เดินรำ ลีลาศ
- ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์
- ปลุกต้นไม้ ทำสวน
- เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- จัดห้อง ตกแต่งบ้าน
- อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน
- สะสมแสตมป์ เครื่องประดับ บัตรเติมเงิน
- ถ่ายรูป จัดอัลบั้มรูป
- เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต
- พุดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง
- ไปซื้อของ
- ท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ
- การดื่มน้ำจะช่วยลดความเครียด และยังช่วยให้การอ่านหนังสือดีขึ้น



สิ่งสำคัญคือ ถ้าเครียดแล้วอย่าทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพแล้ว ยังอาจเกิดปัญหาตามมา ซึ่งจะทำให้เครียดเพิ่มขึ้นได้อีกหลายร้อยเท่า

สรุปรวมภาวะสุขภาพนักเรียน



ชั้น ม.1

ประเด็น	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ....)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ....)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.2

ประเด็น	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ....)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ....)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.3

ประเด็น	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ....)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ....)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.4

ประเด็น	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ....)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ....)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.5

ประเด็น	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ....)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ....)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					
ตอนที่ 7					

ชั้น ม.6

ประเด็น	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		หมายเหตุ
	ผลการตรวจ		ผลการตรวจ		
	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ....)	ปกติ	ผิดปกติ (ระบุ....)	
ตอนที่ 1					
ตอนที่ 2					
ตอนที่ 3					
ตอนที่ 4					
ตอนที่ 5					
ตอนที่ 6					
ตอนที่ 7					

หมายเหตุ ตอนที่ 7 การประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฯ ให้บันทึกสรุปผลเป็นจำนวนข้อ

โตไป ไม่เตี้ย

กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก จนรู้สึก “เหนื่อยหรือหอบ” อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)

วิ่งไล่จับ
 บาสเกตบอล
 ปั่นจักรยานด้วยความเร็วสูง
 ฮูลาฮูป
 แก้อี...ขี้พุง
 วิ่งเร็ว
 ว่ายน้ำ
 จิ้งจี้ Fun for Fit
 ดิกบ็อกซิ่ง
 เต็มแอโรบิค
 กระโดดตบ
 แทรมโพลีน
 กระโดดเชือก
 วอลเลย์บอล

ฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ

โหนบาร์

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

จิ้งจี้ยืดตัว

ชื่อหนังสือ
จัดพิมพ์โดย
ที่ปรึกษา

สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ม.1 - ม.6 (ฉบับปรับปรุง ปี พ.ศ. 2565)
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กองบรรณาธิการ

นายแพทย์สุวรรณชัย
นายแพทย์อรรถพล
นายแพทย์สรายุทธ์
นายแพทย์เอกชัย
นายแพทย์มณฑิยา
นายแพทย์พีระยุทธ
แพทย์หญิงทิพา
นายแพทย์มนัส
นางอาริสรา
นางสาวศิริลักษณ์
นายเนติ
นางสาวเมทินี
นางสาวอัมพร
นางอภิรตี
นางศุภรัตน์
นางสาวศรีประภา
นางอัญชลีพร

วัฒนา英才เจริญชัย
แก้วสัมฤทธิ์
บุญสุข
เพียรศรีวิซรา
คณาสวัสดิ์
सानุกุล
ไกรลาศ
รามเกียรติศักดิ์
ทองเหม
เชี่ยวชาญ
ภูประสม
ชาติธานี
สมพงษ์
พันเพ็ง
เลิศนิธิธรรมกุล
ลุนละวงศ์
อิษฎาการ

อธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
ผู้อำนวยการกองอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น
สำนักส่งเสริมสุขภาพ
สำนักส่งเสริมสุขภาพ
สำนักส่งเสริมสุขภาพ
สำนักส่งเสริมสุขภาพ
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

พิมพ์ครั้งที่
จัดพิมพ์
จำนวน
พิมพ์โดย

10
พฤษภาคม 2566
547,300 เล่ม
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



GSHP S

Global standards for Health Promoting School

