

เด็กไทย รอบรู้ สุขภาพ

สื่อความรู้ด้านสุขภาพ (HL) เด็กวัยเรียน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH
สำนักส่งเสริมสุขภาพ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH
สำนักส่งเสริมสุขภาพ



คำนำ

หนังสือเล่มเล็ก “เด็กไทยรอบรู้สุขภาพ”
จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อฝึกฝนให้เด็กวัยเรียน
รู้จักการสังเกตลักษณะอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นใน
ร่างกายของตนเอง และสามารถดูแลช่วยเหลือแก้ไขอาการ
ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนหมั่นดูแล
สุขภาพร่างกายตนเองอย่างสม่ำเสมอ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มเล็กนี้ จะเป็นประโยชน์
แก่เด็กวัยเรียนให้มีความรอบรู้ทักษะสุขภาพอย่างง่าย
อันเป็นวิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวันของตนเอง
บุคคลรอบข้างและชุมชนอย่างยั่งยืน

วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า

การเตรียมตัว

พับแขนเสื้อขึ้น ปลดกระดุมที่ออกออก 1 เม็ด ถอดถุงเท้า รองเท้า แล้วจับคู่กับเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนสังเกตและตรวจร่างกาย หากพบความผิดปกติของร่างกายตาม “สิ่งที่ควรสังเกต” ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู หรือ แพทย์



อย่าช้า...สแกนเลย
วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ตรวจร่างกาย 10 ท่า	3
สัญญาณเตือนสายตาสั้น	7
การวัดสายตา	8
วิธีการถนอมสายตา	9
ดูแลหูให้ดี	10
6 ขั้นตอนทดสอบการได้ยิน	11
7 วิธีดูแลร่างกายให้สะอาด	12
เหาหายสบายหัว	13
รู้หรือไม่ สุขอนามัยทางเพศ	14

ท่าที่ 1

ยื่นมือออกไปข้างหน้า ให้สุดแขนทั้งสองข้าง คว้ามือ กางนิ้วทุกนิ้ว

ท่าที่ 2

ทำต่อเนื่องจากท่าที่ 1 คือ พลิกหงายมือ

สิ่งที่ควรสังเกต

- เล็บยาวสกปรก
- ฟิวหนัง บวม เป็นแผล ฟัน มีไข้ไคล
- ข่านิ้วมือ มีเม็ดตุ่มเล็กๆ มีน้ำใสๆ
- ตุ่มสากบริเวณด้านนอกของแขน

วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า



ท่าที่ 3

งอแขนพับข้อศอก
ใช้นิ้วแตะเปลือกตาด้านล่างเบาๆ
ดึงเปลือกตาด้านล่าง
พร้อมกับเปลือกตาขึ้นและลง
แล้วจึงกลอกตาไปด้านขวาและซ้าย

สิ่งที่ควรสังเกต

- ดวงตาแดง มีขี้ตา คันตา
- ขอบตาด้านล่างแดงมาก อักเสบ
- เป็นเมือ หรืออักเสบเป็นหนองที่เปลือกตา
- เปลือกตาบวม เจ็บ



ท่าที่ 4

ใช้มือทั้ง 2 ข้าง ดึงคอเสื้อออกให้กว้าง
ภายหลังที่ปลดกระดุมหน้าออกเสียแล้ว
หมุนตัวซ้ายและขวาเล็กน้อย
เพื่อจะได้เห็นรอบๆ บริเวณคอ
ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง


สิ่งที่ควรสังเกต


- เบื้องต้นบริเวณผิวหนังใต้คอ บริเวณทรงอก
- ผิวหนังเป็นวงๆ สีขาวๆ ลักษณะเรียบ โดยเฉพาะบริเวณคอ
- ผิวหนังเป็นวงกลมสีแดงเห็นขอบชัด
- ผิวหนังสกปรก มีขี้ไคล
- บริเวณคอด้านหน้า คอบวมโต ผิดปกติ หรือต่อมไทรอยด์โต

วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า




ท่าที่ 5


เด็กหญิง 
ใช้มือขวาเปิดพม
ไปกดไว้ด้านหลังหูขวา
หันหน้าไปทางซ้าย

เด็กชาย 
หันหน้าไปด้านซ้ายเท่านั้น



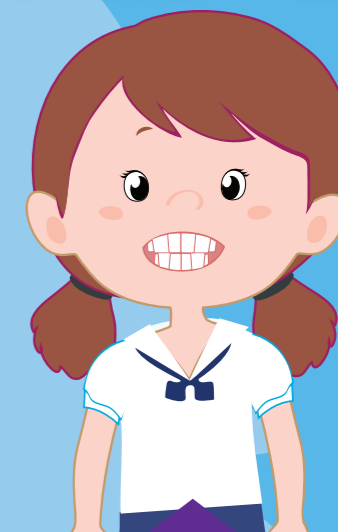
ท่าที่ 6

ในท่าเดียวกัน
เด็กหญิง 
ใช้มือซ้ายเปิดพมไปกดไว้
ด้านหลังหูซ้าย หันหน้าไปทางขวา

เด็กชาย 
หันหน้าไปด้านขวาเท่านั้น

สิ่งที่ควรสังเกต

- มีไข้ เหนื่อย บริเวณคอเส้นพม
- มีน้ำหรือหนองไหลออกมาจากหูข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้าง
- มีขี้หูอุดตัน
- มีแผล
- ต่อม้ำเหลืองหลังหูโต



ท่าที่ 7

ให้กัดฟันและยิ้มกว้าง
ให้เห็นเหงือกเหนือฟันบน
และเห็นฟันล่างให้เต็มที่

สิ่งที่ควรสังเกต

- ริมฝีปากซีดมาก
- เป็นแผลที่มุมปาก มุมปากเปื่อย
- เหงือกบวมเป็นหนอง
- มีฟันพุ
- ฟันหนึ่งบริเวณใบหน้า หน้าปาก แก้ม อาจเป็นวงขาวๆ เรียบ หรือเป็นวงแดงมีขอบชัด

วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า



ท่าที่ 8

ให้อ้าปากกว้างแลเส้นยาว
พร้อมทั้งร้อง “อา”
ให้ศีรษะเอนไปข้างหลังเล็กน้อย

สิ่งที่ควรสังเกต

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



ท่าที่ 9

เด็กหญิง
ให้ยืนแยกเท้าทั้ง 2 ข้าง
ห่างกัน 1 ฟุต ใช้มือทั้ง 2 ข้าง
จับกระโปรงดึงขึ้นเหนือเข่า
ทั้ง 2 ข้าง
เด็กชาย
ให้แยกเท้าทั้ง 2 ข้าง
ห่างกัน 1 ฟุต

สิ่งที่ควรสังเกต

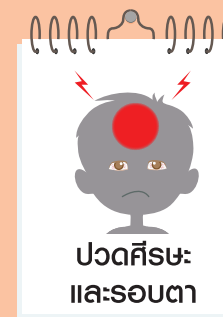
- แผลบริเวณขา หน้าแข้ง และน่อง
- ตุ่ม พุพอง บริเวณหน้าแข้ง และน่อง
- ความผิดปกติของฝ่าเท้า ความพิการของขา
- ทรวงอก รูปร่าง



ท่าที่ 10

ในท่าเดียวกัน
ทั้ง**เด็กหญิง**และ**เด็กชาย**
กลับหลังหัน
(เดินไปข้างหน้า 4-5 ก้าว แล้วเดินกลับ
มาหาเพื่อน เพื่อให้เพื่อนสังเกต
ความผิดปกติของร่างกาย
ด้านหน้าและด้านหลัง)

สัญญาณเตือน สายตาสั้น



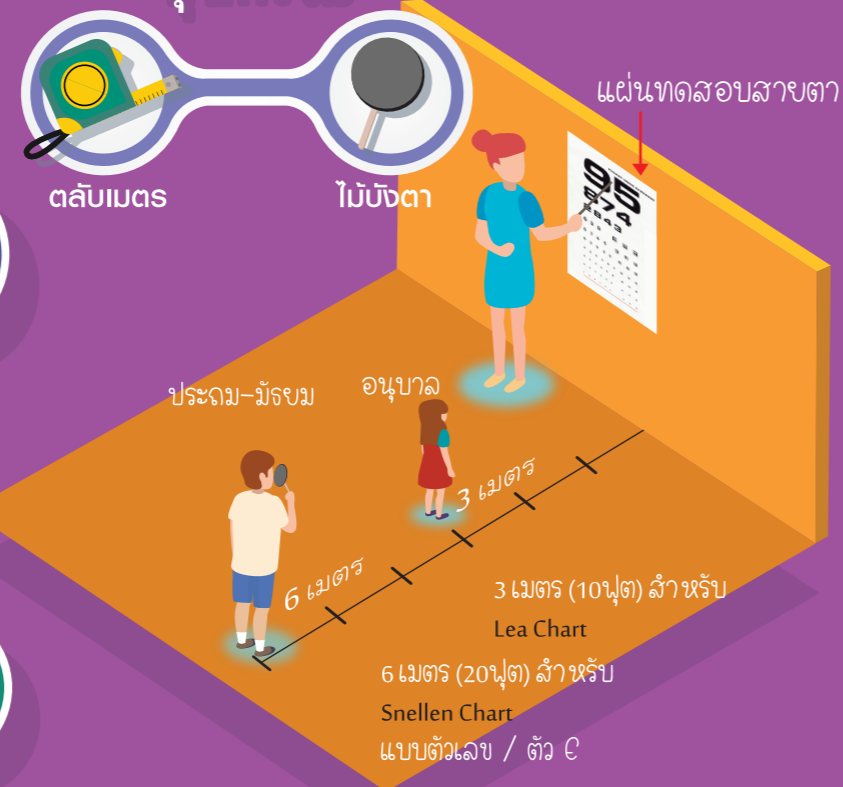
ผลเสียที่เกิดขึ้น

ไม่มีสมาธิในการเรียน
อ่านหนังสือช้า เรียนรู้ช้า

การวัด สายตา



อุปกรณ์



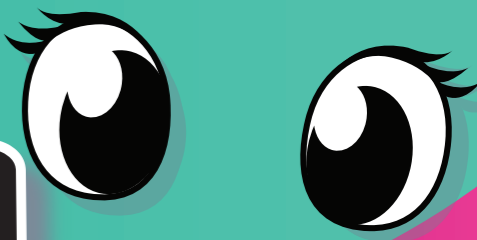
วิธีตรวจ

- 1 ยืนห่างจากแผ่นทดสอบ ระยะ 6 เมตร สันเก้าอี้เดิน (อนุบาล 3 เมตร)
- 2 ทดสอบทีละข้าง เริ่มจากตาข้างขวาก่อน โดยใช้ไม้บังตาข้างซ้าย
- 3 อ่านบรรทัดบนสุดทีละตัว จากซ้ายไปขวา และถัดลงมา ทีละบรรทัด

ผลการตรวจวัดสายตา

- อ่านถึงบรรทัดสุดท้าย (แถว บนเส้นแดง) ได้ถูกต้อง ตั้งแต่สี่ตัวขึ้นไป
- ไม่ปกติ** ถ้าอ่านถูกต้องไม่ถึงสี่ตัว (ควรแจ้งผู้ปกครองทราบ และไปพบแพทย์)

วิธีการ ถนอมสายตา



1 ใช้สายตาในที่สว่างเพียงพอ



2 นอนหลับพักผ่อนสายตา



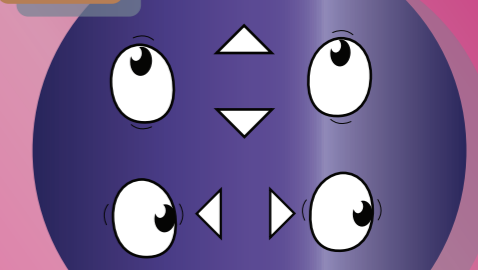
3 หลีกเลี่ยงการเพ่งมองจอต่างๆ นานๆ "ลด" เล่นคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน และดูทีวี



4 ไม่ใช้มือสกปรกขยี้ตา



5 กินอาหารบำรุงสายตา เช่น พักใบเขียว พลัม



6 บริหารดวงตา ให้กรอกตา บน-ล่าง / ซ้าย-ขวา

คุณหนู ให้คุณดี

สังเกต



สิ่งพึงปฏิบัติ



✓
เช็ดทำความสะอาด
สอาดใบหู หลัง
อาบน้ำทุกครั้ง



✗
ห้ามใช้ไม้หรือ
สิ่งต่างๆ
ที่ไม่สะอาดแคะหู



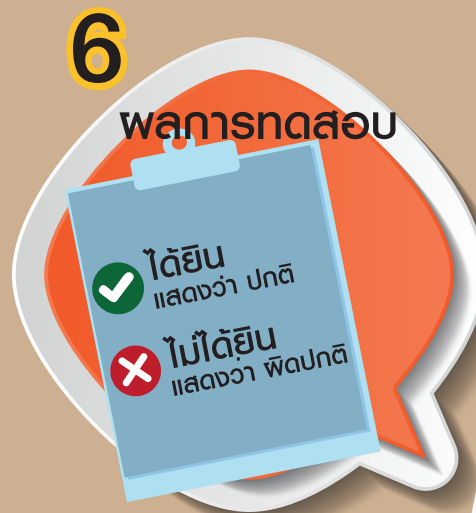
✗
หลีกเลี่ยง
การอยู่ในที่มี
เสียงดังมากเกินไป



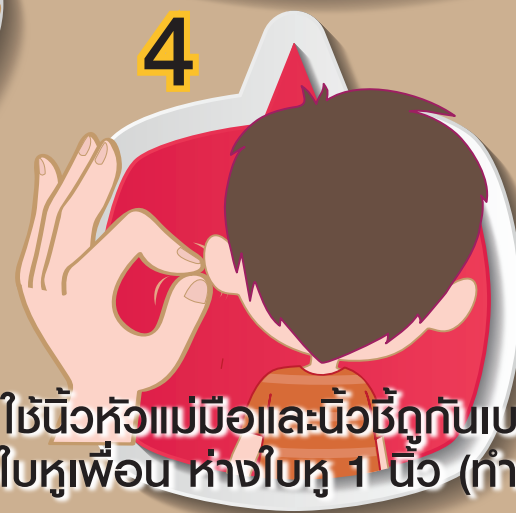
✗
ไม่ใช้หูฟัง
ในระยะเวลาานาน



✗
ห้ามนำสิ่ง
แปลกปลอมใส่หู



6 ขั้นตอน
ทดสอบ
การได้ยิน



7 วิธีดูแลร่างกายให้สะอาด

- 1 อาบน้ำ**
(เช้า-เย็น)
- 2 สระผม**
อย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- 3 แปรงฟัน**
แปรงฟันตอนเช้าและก่อนนอน นาน 2 นาที และงดรับประทานอาหาร หลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง
- 4 ล้างมือ**
ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม
- 5 ใส่เสื้อผ้า**
สะอาด ไม่อับชื้น
- 6 ตัดเล็บ**
ตัดเล็บให้สั้น และสะอาด
- 7 ถูงเท้า-รองเท้า**
สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น

เหาหาย สบายหัว



การปฏิบัติตน

การติดต่อ



คลุกคลีใกล้ชิด ใช้ของร่วมกัน

อาการ



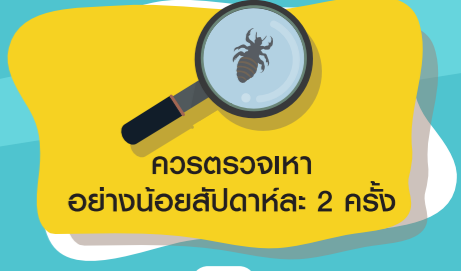
คัน ระคายเคืองบริเวณหนังศีรษะ



สระผมให้สะอาดเป็นประจำ ชัก ฟิ้ง แดด ฟาเช็ดตัว เครื่องนอน



ไม้คลุกคลี ใช้หวี ฟาเช็ดตัว ร่วมกับฟู่เป็นเหา



ควรตรวจเหา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง



ถ้าเป็นเหาควรกำจัด โดยสระผม ใช้ครีมขูด เป่าผมด้วยไดร์ เป่าผมทุกวัน หรือใช้สมุนไพร หรือยากำจัดเหา

รู้หรือไม่ว่า ♀ สุขอนามัยทางเพศ



1
ควรอาบน้ำ
ล้างอวัยวะเพศ
ให้สะอาดด้วยน้ำ
และสบู่ทุกวัน
อย่างน้อย
วันละ 2 ครั้ง



2
ใส่กางเกงใน
ที่แห้ง



3
ไม่สวมกางเกง
หรือกางเกงใน
ที่รัดแน่น
ควรเปลี่ยน
กางเกงในทุกวัน



4
หมั่นเปลี่ยน
ผ้าอนามัยบ่อยๆ
วันละ 3-4 ครั้ง



5
ไม่ควรใช้น้ำยา
สวนหรือล้าง
ช่องคลอด



6
ไม่ฉีดน้ำหอม
ที่อวัยวะเพศ



7
หลังขับถ่าย
ปัสสาวะและอุจจาระ
ทำความสะอาด
อวัยวะเพศให้
เสร็จก่อน แล้วทำ
ความสะอาดกับ
ใช้กระดาษชำระ
ซับให้แห้ง

หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น
กับอวัยวะเพศอย่าปล่อยทิ้งไว้
ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์

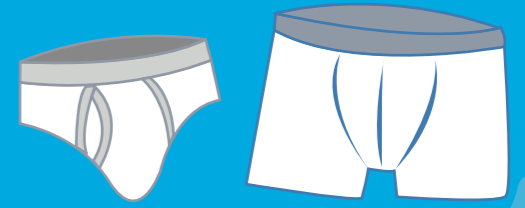
รู้หรือไม่ว่า ♂ สุขอนามัยทางเพศ

1
ควรอาบน้ำล้างอวัยวะเพศให้สะอาด
ด้วยน้ำและสบู่ทุกวัน
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



2
อาบน้ำให้รูดหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศลงมา
ให้หัวอวัยวะเพศโผล่เพื่อล้างขี้เปียกที่ติดอยู่
ออกให้สะอาด เช็ดให้แห้ง

3
ไม่สวมกางเกงหรือกางเกงในที่รัดแน่น
ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน



4
ขณะนอนหลับมีฝันเปียก คือ มีน้ำอสุจิสลื่นตัว
และหลังออกมาทำให้ประอื้อเปื้อนเสื้อผ้า
หรือที่นอน ควรรีบซักทำความสะอาด

หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ
อย่าปล่อยทิ้งไว้ ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์



ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรพรรณพิมล วิปุลากร

อธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์

รองอธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์เอกชัย เพียรศรีวัชรา

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

คณะผู้จัดทำ

นางปนัดดา จั่นผ่อง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

นางสาวอรอุมา โภคสมบัติ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

นางสาวพาริดา เม้าะสนิ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

นางสาวอัญชุลี อ่อนศรี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

นางสาวกัญญาพัชญ์ อุดร

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

นางสาวคัทลียา โสดาปัดชา

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

นายเหน็ด ภู่วะสม

สำนักส่งเสริมสุขภาพ