

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า

การเตรียมตัว
นักเรียน

โดยให้นักเรียนทุกคนพับแขนเสื้อขึ้น ปลดกระดุมที่ออกนอก 1 เม็ด ถอดถุงเท้า รองเท้า แล้วทำท่าต่างๆ ให้นักเรียนดูพร้อมอธิบายเหตุผลของการกระทำนั้นๆ ให้เป็นที่เข้าใจก่อนแล้วให้นักเรียนลองทำตาม



ท่าที่ 1

ยื่นมือออกไปข้างหน้า ให้สุดแขนทั้งสองข้าง คว่ำมือ กางนิ้วทุกนิ้ว

ท่าที่ 2

ทำต่อเนื่องจากท่าที่ 1 คือ พลิกหงายมือ

สิ่งที่ควรสังเกต

- เส้นยาวสกรปรก
- นิ้วหนึ่ง บวม เป็นแผล มีขี้โคล
- กำนิ้วมือ มีเม็ดตุ่มเล็กๆ มีน้ำใสๆ
- คุ่มสากบริเวณด้านนอกของแขน



ท่าที่ 3

งอแขนพับข้อศอก ใช้นิ้วแตะเปลือกตาด้านล่างเบาๆ ดึงเปลือกตาด้านล่าง พร้อมกับเปลือกตาชั้นและลง แล้วจึงกลอกตาไปด้านขวาและซ้าย

สิ่งที่ควรสังเกต

- ดวงตาแดง มีขี้ตา คันตา
- ขอบตาดำแดงมาก อีกเสบ
- เป็นเม็ด หรืออักเสบเป็นหนองที่เปลือกตา
- เปลือกตาววม เจ็บ



ท่าที่ 4

ใช้มือทั้ง 2 ข้าง ดึงคอเสื้อออกให้กว้าง ภายหลังที่ปลดกระดุมหน้าอกเสื้อแล้ว หมุนตัวซ้ายและขวาเล็กน้อย เพื่อจะได้เห็นรอบๆ บริเวณคอ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

สิ่งที่ควรสังเกต

- เม็ดคันคันบริเวณผิวหนังใต้คอ บริเวณทรงอก
- ผิวหนังเป็นวงๆ สีขาวๆ ลักษณะเย็บ โดยเฉพาะบริเวณคอ
- ผิวหนังเป็นวงกลมสีแดงเห็นขอบชัด
- ผิวหนังสกรปรก มีขี้โคล
- บริเวณคอด้านหน้า คอรวมโตผิดปกติ หรือต่อมไทรอยด์โต



ท่าที่ 5

นักเรียนหญิง

ใช้มือขวาเปิดผม ไปทัดไว้ด้านหลังหูขวา หันหน้าไปทางซ้าย
นักเรียนชาย
หันหน้าไปด้านซ้ายเท่านั้น

สิ่งที่ควรสังเกต

- มีไข้ เหนื่อย บริเวณคอเส้นผม
- มีน้ำหรือหนองไหลออกมาจากหูข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้าง
- มีขี้หูอุดตัน
- มีแผล
- ต่อมไทรอยด์ผิดปกติ

ท่าที่ 6

ไม่ทำเดียวกัน

นักเรียนหญิง
ใช้มือซ้ายเปิดผมไปทัดไว้ด้านหลังหูซ้าย หันหน้าไปทางขวา
นักเรียนชาย
หันหน้าไปด้านขวาเท่านั้น



ท่าที่ 7

ให้ก้มตัวและยื่นกร้าง ให้เห็นเหงือกเหนือฟันบน และเห็นฟันล่างให้เต็มที่

สิ่งที่ควรสังเกต

- ริมฝีปากซีดมาก
- เป็นแผลที่มุมปาก มุมปากเปื่อย
- เหงือกบวมเป็นหนอง
- ฟันผุ
- นิ้วหนึ่งบวม บริเวณใบหน้า หน้าผาก แก้ม คางเป็นวงขาวๆ เย็บ หรือเป็นวงแดงมีขอบชัด



ท่าที่ 8

ให้อ้าปากกว้างแลบลิ้นยาว พร้อมทั้งร้อง "อา" ให้ศีรษะเอนไปข้างหลังเล็กน้อย

สิ่งที่ควรสังเกต

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



ท่าที่ 9

นักเรียนหญิง

ให้ยื่นแขนยกเท้าทั้ง 2 ข้าง ห่างกัน 1 ฟุต ใช้มือทั้ง 2 ข้าง จับกระโปรงดึงขึ้นเหนือเข่า ทั้ง 2 ข้าง
นักเรียนชาย
แยกเท้าทั้ง 2 ข้าง ห่างกัน 1 ฟุต

สิ่งที่ควรสังเกต

- แผลบริเวณเข่า หน้าแข้ง และน่อง
- ตุ่ม พุพอง บริเวณหน้าแข้ง และน่อง
- ความผิดปกติของฝ่าเท้า ความพิการของขา
- ทวารตรง รูปร่าง

ท่าที่ 10

ไม่ทำเดียวกัน
ทั้งนักเรียนหญิงและชาย
กลับหลังหัน
(ผู้ตรวจสังเกตหลัง แล้วบอกให้เดินไปข้างหน้า ประมาณ 4-5 ก้าว) แล้วเดินกลับหันหน้า เข้าหาผู้ตรวจ



สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย



สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



ตรวจคัดกรองสุขภาพ



ใบบันทึกการตรวจคัดกรองสุขภาพ

ชื่อโรงเรียน.....			
ชื่อเด็ก.....			
วันที่ตรวจ.....			
ชื่อผู้ตรวจ.....			
ชื่อผู้รับทราบ.....			
ชื่อ.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			



ขอขอบคุณที่สนับสนุนงานด้านสุขภาพที่โรงเรียนแห่งนี้

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย



การตรวจการได้ยิน

ภาวะการได้ยินมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียน
นักเรียนที่ตรวจพบการได้ยินผิดปกติ จึงควรขอคำแนะนำจากครูอนามัย
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ เพื่อตรวจหูและการได้ยินอย่างละเอียด

การเตรียมสถานที่

ห้องที่ใช้ต้องเงียบ ไม่มีเสียงรบกวน และควรจัดเก้าอี้ให้นักเรียนนั่ง

วิธีการตรวจการได้ยินอย่างง่าย

- นักเรียนยืน หรือนั่งหันหลัง หรือนั่งหันหน้าให้ผู้ทดสอบ โดยให้นักเรียนหลับตา
- ผู้ทดสอบใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ถูกันเบาๆ ห่างจากรูหูประมาณ 1 นิ้ว ตรวจหูทีละข้าง
- ผู้ทดสอบถามผลการได้ยิน ว่าได้ยินเสียงหรือไม่ ถ้าได้ยิน แสดงว่า “ปกติ” ถ้าไม่ได้ยิน แสดงว่า “ผิดปกติ” หากผลการตรวจหูข้างใดข้างหนึ่งผิดปกติ ให้สรุปผลการตรวจการได้ยินว่า “ผิดปกติ”



ตัวอย่างการบันทึกผลการตรวจการได้ยินของนักเรียน ลงในสมุดบันทึกกิจกรรมอนามัยโรงเรียน (อร.14)

ผู้ชาย : ผลการทดสอบ.....ปกติ..... หูซ้าย : ผลการทดสอบ.....ผิดปกติ.....
สรุปผลการทดสอบการได้ยิน ปกติ ผิดปกติ



การทดสอบการได้ยิน			
วัน เดือน ปี	ชั้น	จำนวนนักเรียนที่ได้ผลการทดสอบการได้ยิน	
		ปกติ	ผิดปกติ
รวม			

ขอขอบคุณโรงเรียนอนุบาลสามแสนที่เอื้อเฟื้อสถานที่และเด็กนักเรียนเพื่อถ่ายทำ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย



การตรวจวัดสายตา



อุปกรณ์ที่ใช้

1. แผ่นวัดสายตารูปตัว E (E-Chart) หรือตัวเลว (Snellen's Chart)
2. ที่ปิดตา
3. เทปวัดระยะทาง
4. กระดาษแข็งตัดเป็นรูปตัว E
5. อุปกรณ์สำหรับชี้ตัว E หรือตัวเลว เช่น ไม้ชี้ ไม้บรรทัด ปากกา

การเตรียมสถานที่

1. สถานที่มีแสงสว่างเพียงพอ
2. มีความยาวไม่น้อยกว่า 6 เมตร
3. มีพื้นที่และแผ่นฝาผนังเรียบที่ติดแผ่นวัดสายตา

การติดแผ่นวัดสายตา

1. ติดแผ่นวัดสายตาที่ฝาผนัง โดยให้แถวสุดท้ายอยู่ในระดับสายตาของนักเรียน
2. ใช้เทปวัดระยะทางจากฝาผนังที่ติดแผ่นวัดสายตา โดยวัดออกมาในแนวตรงครึ่งละ 1 เมตร จนครบ 6 เมตร พร้อมเขียนเลขกำกับระยะ 1, 2, 3, 4, 5, 6 เมตร ตามลำดับ



ขั้นตอนการตรวจวัดสายตา

1. ให้นักเรียนยืน โดยสันเท้าอยู่ที่ระยะ 6 เมตร
2. **ตรวจวัดสายตาทีละข้าง** โดยตรวจวัดข้างขวาก่อนเสมอ
3. นักเรียนใช้มือซ้ายถือที่ปิดตาปิดตาข้างซ้าย มือขวาถือตัว E โดยหันหน้าไปทางเดียวกับแผ่น E-Chart
4. ผู้ตรวจวัดสายตาชี้ตัวอักษรตั้งแต่บรรทัดบนสุดลงมาทีละตัว ให้นักเรียนอ่านทีละแถว ทั้งนี้ นักเรียนต้องอ่าน ได้ถูกต้องมากกว่าครึ่งของจำนวนตัว E หรือตัวเลวแต่ละแถว จึงจะถือว่า **ผ่าน**
5. นักเรียนสายตาปกติ สามารถอ่านตัว E หรือตัวเลวได้ทุกแถว บันทึกว่า ความสามารถในการมองเห็นตาขวา **6/6 (6 ดีប់บ)** หมายถึง ระยะทางที่ยืนคือ 6 เมตร **6 ดีวล้าง** หมายถึง ระยะตัวอักษรที่อ่านได้บนแผ่นวัดสายตา) ถ้านักเรียนอ่านตัว E หรือตัวเลวในแถวระยะ 9 เมตร ไม่ผ่าน แสดงว่า แถวสุดท้ายที่อ่านได้ คือ แถว 12 ผลคือ ความสามารถในการมองเห็นตาขวา 6/12
6. ให้นักเรียนทำเช่นเดียวกันเมื่อตรวจวัดสายตาข้างซ้าย
7. กรณีนักเรียนสวมแว่นสายตา ให้ตรวจวัดสายตาโดยไม่ต้องถอดแว่น
8. หากนักเรียนยืนอยู่ที่ระยะ 6 เมตร มองไม่เห็นบรรทัดบนสุด ให้เลื่อนไปยังที่ระยะ 5 เมตร ถ้าอ่านแถวบนสุดได้ บันทึกผลเป็น 5/60 ถ้ายังไม่เห็นให้เลื่อนระยะการยืนใกล้ไปเรื่อยๆ
9. ผลการตรวจวัดสายตา 6/6 (20/20) แสดงว่า **"ปกติ"** และถ้าผลการตรวจวัดสายตาที่ได้ เช่น 6/9, 6/12, 6/18, 6/24, 6/36, 6/60 แสดงว่า **"ผิดปกติ"** หากพบว่า ผลการตรวจวัดสายตาข้างใดข้างหนึ่งผิดปกติ ให้สรุปผลการตรวจวัดสายตาว่า **"ผิดปกติ"**
10. กรณีผลตรวจวัดสายตา มีค่าเท่ากับ 6/9 (20/30) , 6/12 (20/40) ให้ตรวจซ้ำที่โรงเรียน ปีละ 1 ครั้ง
11. กรณีผลตรวจวัดสายตา มีค่าตั้งแต่ 6/18 (20/50) เป็นต้นไป หรือผลตรวจวัดสายตา มีค่าทั้งสองข้างต่างกันมากกว่า 2 แถวขึ้นไป ควรส่งต่อพบแพทย์

ตัวอย่างการบันทึกผลการตรวจวัดสายตาของนักเรียน ลงในสมุดบันทึกกิจกรรมอนามัยโรงเรียน (อร. 14)

- กรณีไม่สวมแว่นตา ตาขวา : ผลการตรวจวัดสายตา.....6/6..... ตาซ้าย : ผลการตรวจวัดสายตา.....6/6.....
 กรณีสวมแว่นตา ตาขวา : ผลการตรวจวัดสายตา..... ตาซ้าย : ผลการตรวจวัดสายตา.....
 สรุปผลการตรวจวัดสายตา ปกติ ผิดปกติ



การทดสอบสายตา				
วัน เดือน ปี	ตั้ง	จำนวนนักเรียนที่ได้รับการทดสอบสายตา (คน) โดยใช้แผ่นทดสอบสายตา	ผิดปกติ	ไม่ผิดปกติ
รวม				

หมายเหตุ: 1. 1 = 20 ฟุต / 6 เมตร
 2. 20 = 6 เมตร / 20 ฟุต
 3. 30 = 9 เมตร / 30 ฟุต

ขอบคุณโรงเรียนอนุบาลสามแสนที่เอื้อเฟื้อสถานที่และเด็กนักเรียนเพื่อถ่ายทำ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย



วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า

โดยให้นักเรียนทุกคนพับแขนเสื้อขึ้น ปลดกระดุมที่ออกออก 1 เม็ด
ถอดถุงเท้า รองเท้า แล้วทำท่าต่างๆให้นักเรียนดู
พร้อมอธิบายเหตุผลของการกระทำนั้นๆ ให้เป็นที่เข้าใจก่อนแล้วให้นักเรียนลองทำตาม



สิ่งที่ควรสังเกต

- มือยาวสปรก
- นิ้วหนึ่ง บวม เป็นแมง มีมีชีด
- จำนวนมือ มีนิ้วผิดปกติ มีไปไหนๆ
- สุ่มสากบริเวณด้านนอกของแขน

ท่าที่ 1

ยื่นมือออกไปข้างหน้า
ให้สุดแขนทั้งสองข้าง
คว่ำมือ กางนิ้วทุกนิ้ว



ท่าที่ 2

ทำต่อเนื่องจากท่าที่ 1 คือ
พลิกหงายมือ



สิ่งที่ควรสังเกต

- ขวางตามอง มีเงา คับตา
- ขอบตาแดงแฉะมาก กระจก
- เป็นเม็ด หรืออักเสบเป็นหนองที่เปลือกตา
- เปลือกตาบวม เย็น

ท่าที่ 3

จ่อแขนพับข้อศอก
ใช้นิ้วแต่ละเปลือกตาด้านล่างเบาๆ
ดึงเปลือกตาด้านล่าง พร้อมกับเปลือกตาขึ้นและลง
แล้วจึงกลอกตาไปด้านขวาและซ้าย



สิ่งที่ควรสังเกต

- เม็ดขึ้นที่บริเวณผิวหนังใต้ขอบเปลือกตาด
- ผิวหนังบริเวณต่างๆ สีขาวๆ ลักษณะเรียบ โดยเฉพาะบริเวณคอ
- ผิวหนังบริเวณคอมีสีแดงขึ้นขุยขี้ด
- ผิวหนังสปรก มีมีชีด
- บริเวณคอสีน้ำตาลๆ คอขาวโพลนปกติ หรือคอกโพรเซอสีด

ท่าที่ 4

ใช้มือทั้ง 2 ข้าง ดึงคอเสื้อออกให้กว้าง
ภายหลังที่ปลดกระดุมหน้าอกเสื้อแล้ว
หมุนตัวซ้ายและขวาเล็กน้อย
เพื่อจะได้เห็นรอบๆ บริเวณคอ
ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง



สิ่งที่ควรสังเกต

- มีไข้หา บริเวณโคนลิ้นบวม
- มีน้ำหรือหนองไหลออกมาจาก
ข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้าง
- มีมีชีดตุ่ม
- มีมีด
- คอมน้ำเหลืองหรือมีตุ่ม

ท่าที่ 5

นักเรียนหญิง
ใช้มือขวาเปิดหมวกปิดไว้ด้านหลังหูขวา
หันหน้าไปทางซ้าย
นักเรียนชาย
หันหน้าไปด้านซ้าย



ท่าที่ 6

ใบท่าเดียวกัน
นักเรียนหญิง
ใช้มือซ้ายเปิดหมวกปิดไว้ด้านหลังหูซ้าย
หันหน้าไปทางขวา
นักเรียนชาย
หันหน้าไปด้านขวา



สิ่งที่ควรสังเกต

- ริมฝีปากซีดมาก
- เป็นแผลที่ริมฝีปาก ริมฝีปากเปื่อย
- ริมฝีปากขาวเป็นหนอง
- ซีสซิง
- ผิวหนังบริเวณใบหน้า หน้าผาก
ผื่น คางเป็นวงขาวๆ มีสีด
หรือเป็นวงแดงมีขอบชัด

ท่าที่ 7

ให้กอดฟันและอ้อมกว้าง
ให้เห็นเหงือกเหนือฟันบน
และเห็นฟันล่างให้เต็มที่



สิ่งที่ควรสังเกต

- ลิ้นแตก แฉง เย็น หรือเป็นฝ้าขาวๆ
- ฟันผุ
- แผลสดอักเสบบริเวณอ้อมปาก
- มีมีชีดโผล่บริเวณอ้อมปาก
- คอมนหนองมีตุ่ม

ท่าที่ 8

ให้อ้าปากกว้าง แลบลิ้นยาว
พร้อมทั้งร้อง "อา"
ให้ศีรษะเอนไปข้างหลังเล็กน้อย



ท่าที่ 9

นักเรียนหญิง
ให้ยื่นแขนเท้าทั้ง 2 ข้าง
ห่างกัน 1 ฟุต ใช้มือทั้ง 2 ข้าง
จับกระโปรงดึงขึ้นเหนือเข่า
ทั้ง 2 ข้าง
นักเรียนชาย
แยกเท้าทั้ง 2 ข้าง ห่างกัน 1 ฟุต

สิ่งที่ควรสังเกต

- แผลบริเวณข่า หน้าแข้ง และน่อง
- สุ่ม รุขทอง บริเวณหน้าแข้ง และน่อง
- ความผิดปกติของฝ่าเท้า ความพิการของขา
- ทวารตรง รูปไข่



ท่าที่ 10

ใบท่าเดียวกัน
ทั้งนักเรียนหญิงและชายกลับหลังหัน
(ผู้ตรวจสังเกตหลัง
แล้วบอกให้เดินไปข้างหน้า
ประมาณ 4-5 ก้าว)
แล้วเดินกลับหันหน้าเข้าหาผู้ตรวจ

ขอขอบคุณโรงเรียนอนุบาลสามเสนที่เอื้อเฟื้อสถานที่และเด็กนักเรียนเพื่อถ่ายทำ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย