

สมุดบันทึก

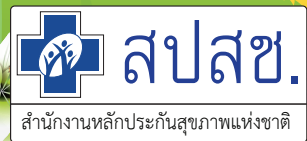
การตรวจสุขภาพด้วยตนเอง

สำหรับนักเรียนชั้น ป.5 - ป.6

(ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ. 2557)



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ชั้น ป.5/ เลขที่.....

ชั้น ป.6/ เลขที่.....

เลขประจำตัวประชาชน

ชื่อนักเรียน..... นามสกุล.....

โรงเรียน..... ตำบล/แขวง.....

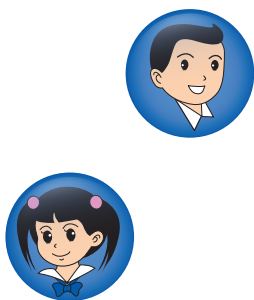
อำเภอ/เขต..... จังหวัด.....



คำแนะนำ

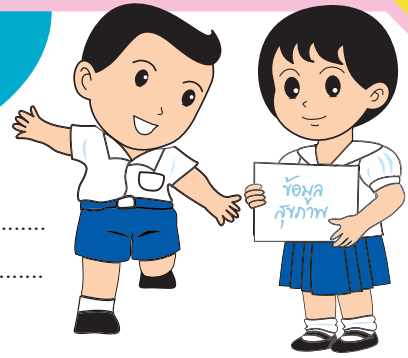
สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเองเล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับนักเรียนชั้น ป.5 - ป.6 ใช้เป็นเครื่องมือในการตรวจสุขภาพของตนเอง เพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกายและจิตใจตลอดจนเป็นเอกสารให้ความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวของนักเรียน ข้อความด้านล่างนี้เป็นคำแนะนำการใช้แบบบันทึกที่ควรรู้

- 1 นักเรียนชั้น ป.5 - ป.6 ใช้สมุดบันทึกนี้ ตรวจสุขภาพตนเองช่วงต้นภาคเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง แล้วบันทึกผลการตรวจลงในสมุดบันทึกเล่มนี้
- 2 เมื่อนักเรียนตรวจสุขภาพตนเอง และลงบันทึกเรียบร้อยแล้ว ให้ลงชื่อนักเรียนในช่องลงชื่อนักเรียนและนำไปให้ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา และผู้ปกครองลงชื่อเพื่อรับทราบด้วย
- 3 นักเรียนที่ตรวจสุขภาพตนเองและพบความผิดปกติ ให้แจ้งครูประจำชั้นเพื่อรับการช่วยเหลือ หรือส่งต่อครูพยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือแพทย์ต่อไป
- 4 ครูประจำชั้นเป็นผู้เก็บสมุดบันทึกเล่มนี้ คู่กับบัตรบันทึกสุขภาพ (สศ.3) และส่งต่อครูประจำชั้นคนใหม่ เมื่อนักเรียนเลื่อนชั้น หรือ มอบให้นักเรียนนำส่ง โรงเรียนใหม่ **เมื่อย้ายโรงเรียน** เนื่องจากข้อมูลบางอย่างมีประโยชน์ในการดูแลรักษาสุขภาพในอนาคต
- 5 ผลการตรวจสุขภาพของนักเรียนที่พบความผิดปกติ ให้ครูประจำชั้น หรือครูพยาบาล นำไปบันทึกลงในบัตรบันทึกสุขภาพ (สศ.3.) ในหน้า 2 ด้วย
- 6 สมุดบันทึกนี้แบ่งเป็น 8 ตอน ได้แก่



ตอนที่ 1	แบบสำรวจความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า
ตอนที่ 2	แบบสำรวจโรคหรือความผิดปกติของร่างกาย
ตอนที่ 3	แบบสำรวจภาวะสายตา และการได้ยิน
ตอนที่ 4	การประเมินการเจริญเติบโตด้วยตนเอง
ตอนที่ 5	การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ตอนที่ 6	แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 6-13 ปี
ตอนที่ 7	สำรวจต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน
ตอนที่ 8	ความรู้เรื่องสุขภาพ

ข้อมูลสุขภาพ



ชื่อ - สกุล นักเรียน.....

เกิดวันที่เดือน.....พ.ศ.....

- ประวัติการคลอด
- คลอดปกติ
 - คลอดโดยวิธีอื่น ผ่าตัดทางหน้าท้อง
 - ใช้เข็มช่วย
 - ใช้เครื่องดูด

กลุ่มเลือด โอ เอ บี เอบี

- การแพ้พิษ แพ้ยา
- แพ้พิษ (บอกชนิด) คือ.....
 - แพ้ยา (บอกชื่อยา) คือ.....
 - เคย คือ.....
 - ไม่เคย

อุบัติเหตุร้ายแรง.....

ประวัติการเจ็บป่วย

ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ถ้าเคยเกิดโรคหรืออาการผิดปกติต่อไปนี้

- หัด อีสุกอีใส คางทูม คอตีบ ไอกรน
- เป็นหวัดบ่อย ๆ หัด หรือหอบหัด ปอดบวม วัณโรค ใช้เลือดออก
- ลมบ้าหมู โลหิตจาง พุดไม่ชัด พุดผิดปกติ โรคไต
- กระจกขนหรือขา คด งอผิดปกติ ปวดศีรษะเป็นประจำ
- ปวดประจำเดือนมากกว่าปกติ เลือดกำเดาออกบ่อย ๆ
- เหนื่อยง่ายขณะออกกำลังกาย ปากเขียว เล็บเท้าเขียว
- อื่น ๆ ระบุ

ประวัติการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ได้รับภูมิคุ้มกันโรค (ช่วงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน)

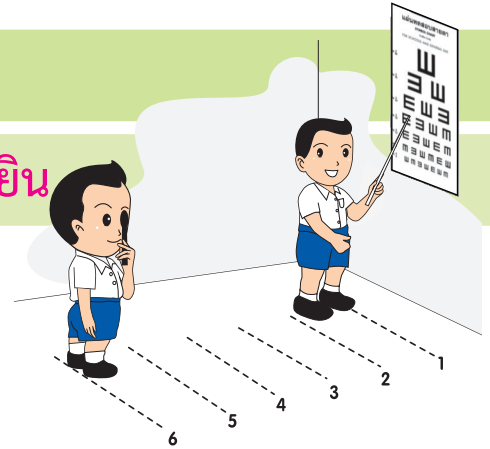
วัน เดือน ปี	บีซีจี (BCG)	ตับอักเสบบี	ไข้มอง อักเสบ	คอตีบ+ ไอกรน+ บาดทะยัก	โปลิโอ	หัด+ หัดเยอรมัน +คางทูม	คอตีบ+ บาดทะยัก	ใช้หวัดใหญ่ ตามฤดูกาล	หน่วยงาน ที่ ให้บริการ	หมายเหตุ

ตอนที่

3

แบบสำรวจ

ภาวะสายตา และการได้ยิน



คำแนะนำ

การสำรวจภาวะสายตา วัดได้ 2 แบบ คือ

1. แผ่นวัดสายตาคืออักษร E (E-Chart)

นักเรียนวัดสายตาตนเอง โดยใช้แผ่นวัดสายตาคืออักษร E (E-Chart) อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง (ควรวัดต้นภาคเรียน) โดยวิธีต่อไปนี้

- ติดแผ่นวัดสายตากับผนังเรียบ ให้แถวสุดท้ายของอักษร E อยู่ในระดับสายตาศูนย์นักเรียนโดยเฉลี่ย
- ใช้เทปวัดระยะห่างจากผนังที่ติดแผ่นวัดสายตา แล้ววัดจากผนังออกมา ครั้งละ 1 เมตร เขียนเลขกำกับตามลำดับจนครบ 6 เมตร

• นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดกันวัดสายตาในห้องที่มีแสงสว่างเพียงพอ

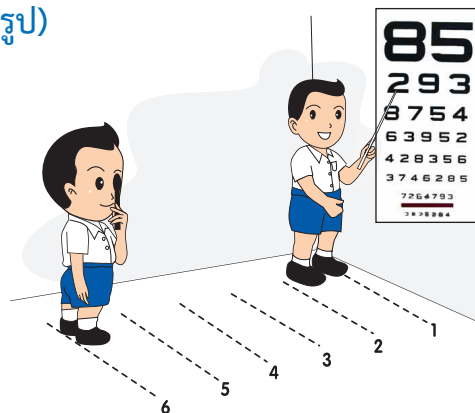
• นักเรียนยืนห่างจากแผ่นวัดสายตา 6 เมตร โดยส้นเท้าชิดเส้นระยะ 6 เมตร วัดสายตาทีละข้าง โดยใช้ไม้บังตาปิดตาข้างซ้าย แล้วอ่านด้วยตาขวา และใช้ไม้บังตาปิดตาขวา แล้วอ่านด้วยตาซ้าย ให้อ่านแถวล่างสุดโดยผู้ถูกวัดถือกระดาษแข็งรูปตัว E หันอักษรตัว E ตามที่เพื่อนชี้บนแผ่นสายตา ถ้าหันตัวอักษรตัว E ถูกตั้งแต่ 4 ตัวขึ้นไปให้บันทึกว่า “ปกติ” ถ้าถูกไม่ถึง 4 ตัว ให้บันทึกว่า “ผิดปกติ” บันทึกลงในช่องที่ตรงกับชั้นเรียน

- นักเรียนที่สายตาผิดปกติให้ไปพบครูประจำชั้น หรือครูพยาบาลเพื่อวัดสายตาโดยละเอียดอีกครั้ง
- นักเรียนที่สวมแว่นสายตาอยู่แล้วให้บันทึกว่า “สวมแว่นสายตา”

2. แผ่นวัดสายตาแบบตัวเลข Snellen's Chart (ดังรูป)

(ใช้วิธีวัดเหมือนกับข้อ 1)

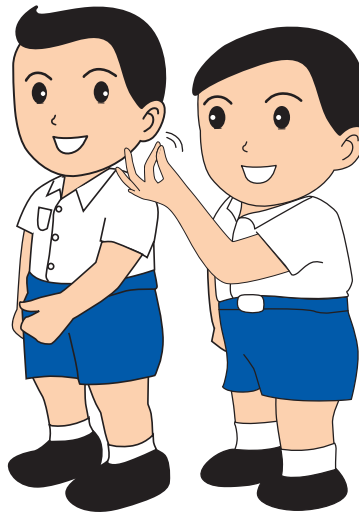
ถ้าอ่านตัวเลขในแถวที่ 5 ได้ถูกต้องเกินครึ่งของจำนวนตัวเลขในแถว ให้บันทึกว่า “ปกติ” ถ้าอ่านถูกน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของจำนวนตัวเลขในแถว ให้บันทึกว่า “ผิดปกติ”



การทดสอบการได้ยิน

นักเรียนทดสอบการได้ยินในห้องเงียบ โดยวิธีต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันถูนิ้วมือ เพื่อทดสอบการได้ยินของเพื่อน โดยให้เพื่อนที่อยู่ด้านหลังเป็นผู้ทดสอบ
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ถูกันเบาๆ หน้าใบหู ห่างจากหูประมาณ 1 นิ้ว ฟังว่าได้ยินเสียงถูนิ้วหรือไม่ ทดสอบหูทีละข้าง **ถ้าข้างใดไม่ได้ยินให้สงสัยว่าการได้ยินผิดปกติ ให้บันทึกว่า “ผิดปกติ” ถ้าได้ยินให้บันทึกว่า “ปกติ”**
3. นักเรียนที่การได้ยินผิดปกติ ให้แจ้งครูประจำชั้น ครูที่ปรึกษา หรือครูอนามัย



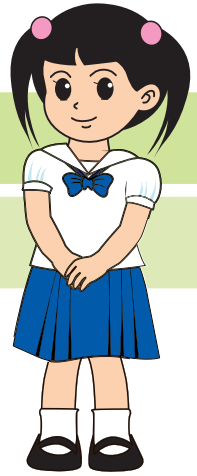
		ระดับชั้น			
		ป.5		ป.6	
		ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2
วัดสายตา	ตาขวา				
	ตาซ้าย				
การได้ยิน	หูขวา				
	หูซ้าย				
วัน เดือน ปี ที่ตรวจ					
ลงชื่อนักเรียน					
ลายมือชื่อครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษา / ครูอนามัย					
ลายมือชื่อผู้ปกครอง					

ตอนที่

4

แบบประเมิน

การเจริญเติบโตด้วยตนเอง



เราเคยสังเกตตัวเองใหม่ว่า กางเกงหรือเสื้อผ้าที่ใส่ตั้งแต่ตอนเป็นเด็กเล็ก ๆ สั้นหรือเล็กไปแล้วนั้น เป็นเพราะว่าตัวเราโตขึ้น แต่จะรู้ได้อย่างไร เราเติบโตอย่างเหมาะสมหรือไม่ วิธีการง่าย ๆ ที่เราจะรู้ได้ว่าเราเติบโตเป็นอย่างไร ก็คือ การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง และแปลผลโดยจุดน้ำหนัก และส่วนสูงบนกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็กทุกครั้ง เพื่อดูว่าเราเติบโตได้ตามเกณฑ์หรือไม่

ชั่งน้ำหนักอย่างไร จึงจะเป็นน้ำหนักตัวเรา



การชั่งน้ำหนักนั้นง่ายนิดเดียว ดังนี้

1. ทดสอบความเที่ยงของเครื่องชั่ง โดยใช้ลูกตุ้มที่มีน้ำหนักแน่นอน
2. ก่อนชั่งน้ำหนักต้องนำสิ่งของที่อยู่ในตัวเราออกให้มากที่สุด เช่น นาฬิกา กระเป๋า รองเท้า ถุงเท้า มือถือ เงินที่เป็นเหรียญ เข็มขัด เป็นต้น
3. เครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอลหรือตัวเลข ควรมีสเกลบอกค่าน้ำหนักได้ละเอียด ความละเอียดไม่เกิน 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม) ส่วนเครื่องชั่งแบบยีนชนิดเข็ม ความละเอียดไม่ควรเกิน 500 กรัม
4. ตรวจสอบเครื่องชั่งน้ำหนักว่า เข็มชี้อยู่ตรงเลข 0 หรือไม่ ถ้าไม่ตรง ปรับให้เข็มตรงกับเลข 0
5. ขึ้นไปยืนบนเครื่องชั่ง แล้วอ่านตัวเลขให้มีจุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 40.3 กิโลกรัม

วัดส่วนสูงอย่างไร จึงจะเป็นส่วนสูงของตัวเอง

1. เครื่องวัดส่วนสูงต้องมีตัวเลขที่ชัดเจน และมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร ติดตั้ง โดยวางทาบกับผนัง หรือเสาที่ตั้งฉากกับพื้นยึดให้แน่น พื้นเรียบได้ ระดับ ไม่เอียง ไม่นูน ใช้ไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูงที่มีขนาดหน้ากว้าง ประมาณ 5 เซนติเมตร ไม่ควรใช้ไม้บรรทัด สมุด หรือกระดาษแข็งในการวัด เพราะจะทำให้อ่านไม่ถูกต้อง
2. ก่อนวัดส่วนสูง ต้องถอดรองเท้า ถุงเท้า และสิ่งของที่อยู่บนศีรษะ เช่น ที่คาดผม กิ๊บ หรือ หากมัดผมไว้ ให้แกะออกก่อน
3. ยืนตัวตรง ให้ส้นเท้า ก้น ไหล่ ศีรษะ แนบกับที่วัดส่วนสูง ศีรษะไม่เอียง ไม่ก้มหน้า หรือ เงยหน้าขึ้น เข้าไม่งอ ไหล่ไม่งุ้ม
4. ใช้ไม้วัดที่มีลักษณะเป็นไม้ฉากเลื่อนลงมาให้พอดีกับศีรษะ
5. อ่านตัวเลขให้มีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 130.7 เซนติเมตร โดยระดับตาของคนอ่านอยู่ในระดับเดียวกับตัวเลขที่จะอ่าน
6. การคำนวณอายุ ทำได้โดย ใช้วันเดือนปีที่ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูงลบด้วยวันเดือนปีที่นักเรียนเกิด (การหักลบ จะคำนวณในส่วนของวันก่อน หากลบกันไม่ได้ ต้องยืมเดือนมา 1 เดือน เท่ากับ 30 วัน แล้วนำไปรวมกับจำนวนวันเดิมและลบกันตามปกติ ส่วนเดือนก็เช่นเดียวกัน หาก ลบกันไม่ได้ ต้องยืมปีมา 1 ปี เท่ากับ 12 เดือน แล้วบวกกับจำนวนเดือนที่มีอยู่จึงลบกันตามปกติ หลังจากนั้นลบปีตามปกติ จะได้อายุ เป็นปี เดือน วัน เศษของวันที่มากกว่า 15 วัน ให้ปัดเป็น 1 เดือน)



ตัวอย่างการคำนวณอายุ

	ปี	เดือน	วัน
ปีเดือนวันที่ซังน้ำหนัก-วัดส่วนสูง	57	5	20
ปีเดือนวันเกิด	52	9	29
อายุของเด็ก	4	7	21

อายุของเด็ก เท่ากับ 4 ปี 8 เดือน



การประเมินการเจริญเติบโต โดยการใช้ค่าน้ำหนัก (กิโลกรัม) และส่วนสูง (เซนติเมตร)

ในการประเมินบนกราฟการเจริญเติบโต

ภาวะโภชนาการของเรา ให้ดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น

กราฟการเจริญเติบโตของเรา

กราฟมีทั้งของเด็กชายและเด็กหญิง เลือกให้ตรงกับเพศของเรา มี 2 แถบ คือ

1. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
2. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

กราฟแปลผล

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ใช้ดูการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด แสดงถึงการได้รับอาหารในอดีตที่ผ่านมา (เป็นเดือนหรือปี)

วิธีการจุดส่วนสูงในกราฟ คือ ดูอายุของเราที่อยู่ในแนวนอน ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้นส่วนสูงของเรา ที่เป็นเส้นตรงในแนวนอนทางซ้ายมือ ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

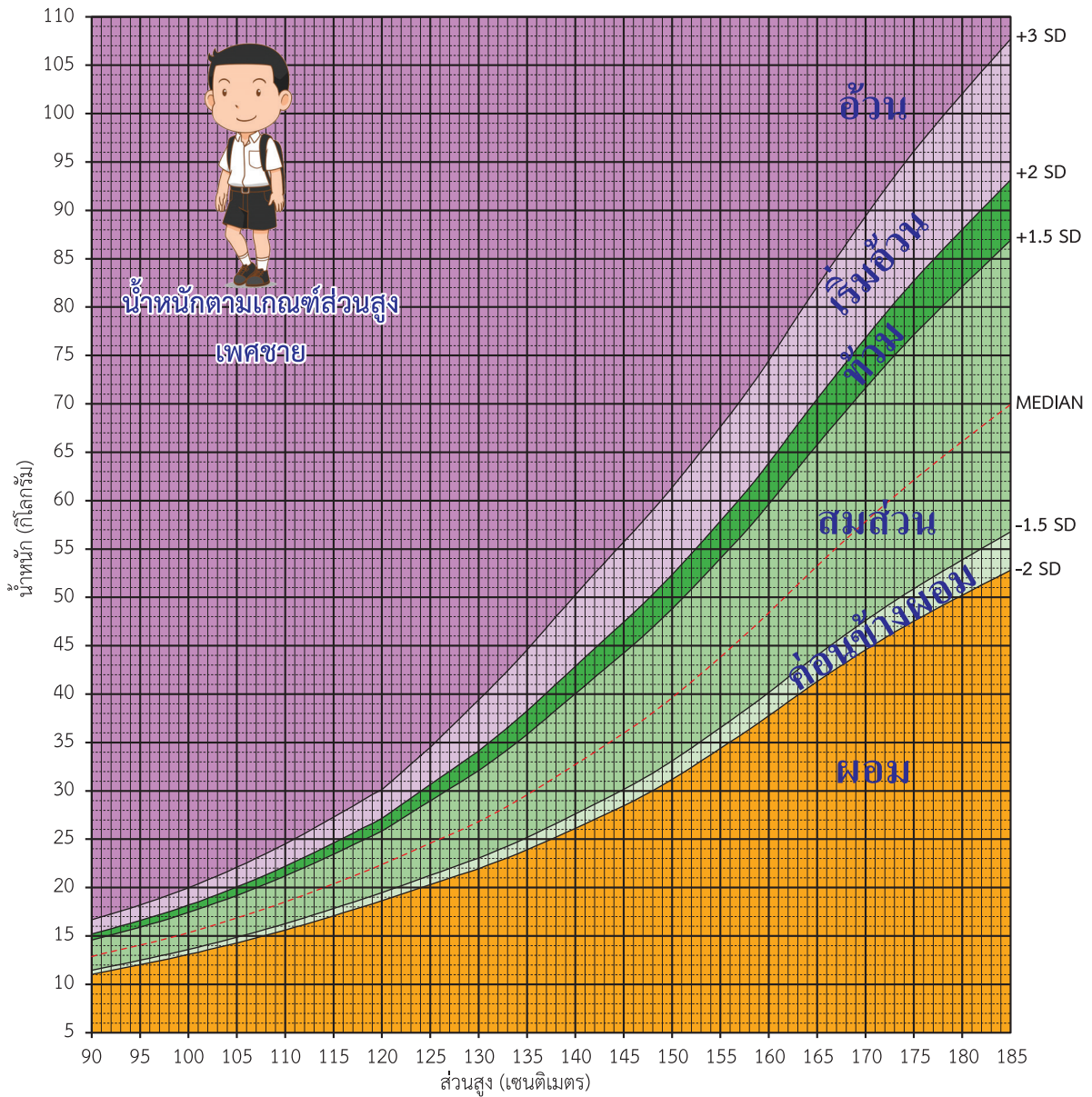
ภาวะการเจริญเติบโตของเรา ให้ดูเครื่องหมายกากบาทที่เราจุดไว้ว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น ถ้าพบว่า

- 1) **อยู่ในแถบสีขาว (สูง)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก ๆ เรามีส่วนสูงมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน
- 2) **อยู่ในแถบสีเขียวเข้ม (ค่อนข้างสูง)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก เรามีส่วนสูงมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน
- 3) **อยู่ในแถบสีเขียวปานกลาง (สูงตามเกณฑ์)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี เรามีส่วนสูงเหมาะสมตามอายุ
- 4) **อยู่ในแถบสีเขียวอ่อน (ค่อนข้างเตี้ย)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารแบบเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่แก้ไขส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม และอยู่ในภาวะเตี้ย
- 5) **อยู่ในแถบสีส้ม (เตี้ย)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารแบบเรื้อรัง มีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน แสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ขาดอาหารเรื้อรังอาจส่งผลกระทบต่อสติปัญญา ต้องปรับปรุงพฤติกรรม การบริโภคอาหารอย่างเร่งด่วน เพื่อให้ได้พลังงาน โปรตีน แคลเซียม สังกะสี เพียงพอ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นการดูลักษณะของการเจริญเติบโตของเด็กว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อบ่งบอกว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือผอม

วิธีการจุดน้ำหนักในกราฟ คือ ดูส่วนสูงของเราที่อยู่ในแนวนอน ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้นน้ำหนักของเรา ที่เป็นเส้นตรงในแนวนอนทางซ้ายมือ ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

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

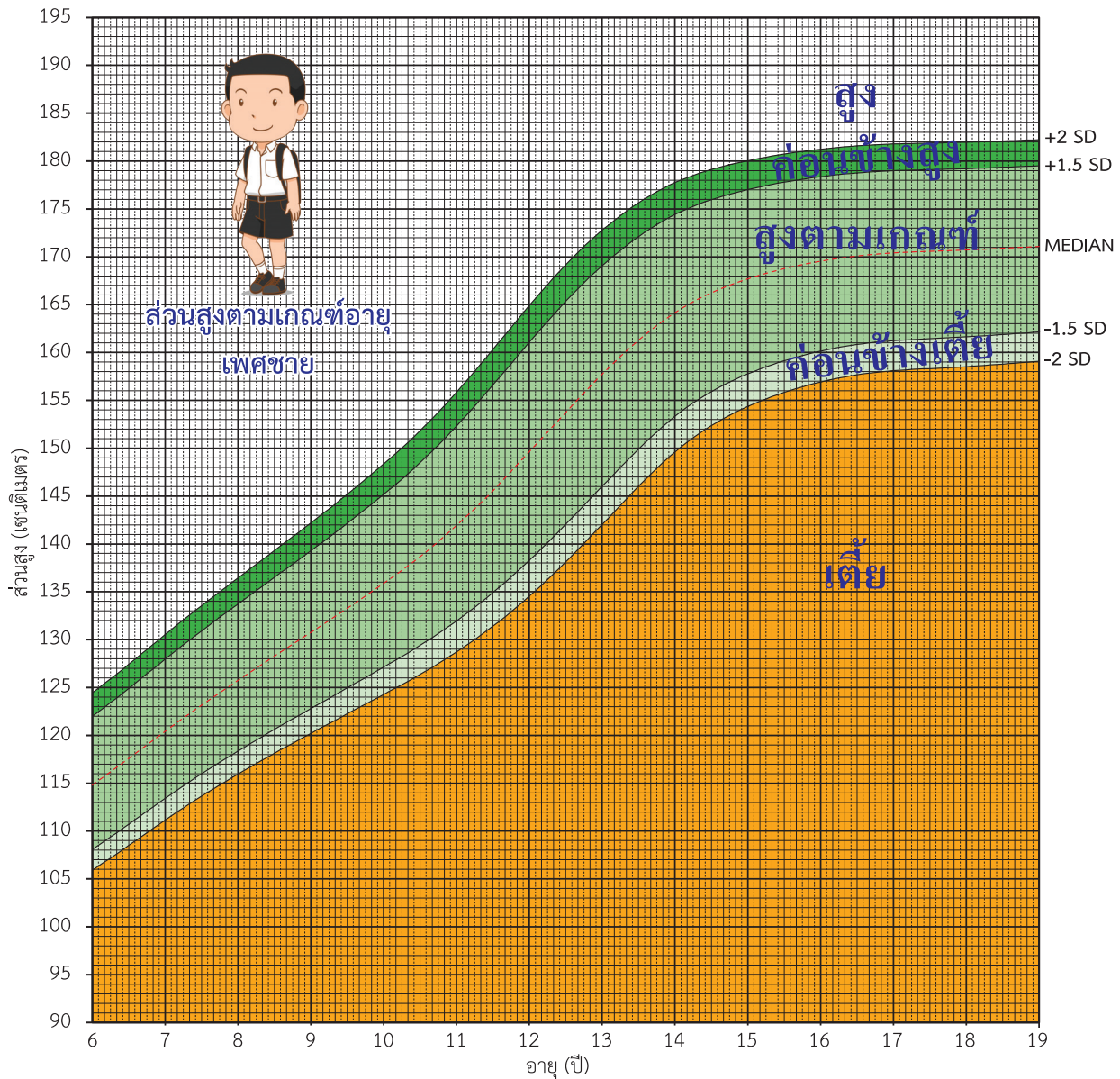
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) **ผอม** หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
- 2) **ค่อนข้างผอม** หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
- 3) **สมส่วน** หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
- 4) **ท้วม** หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
- 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 ก่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ก่อนข้างเตี้ย เตี้ย

การแปลผลจากกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาว ที่ผ่านมามีส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ หรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหาร แบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานาน จะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

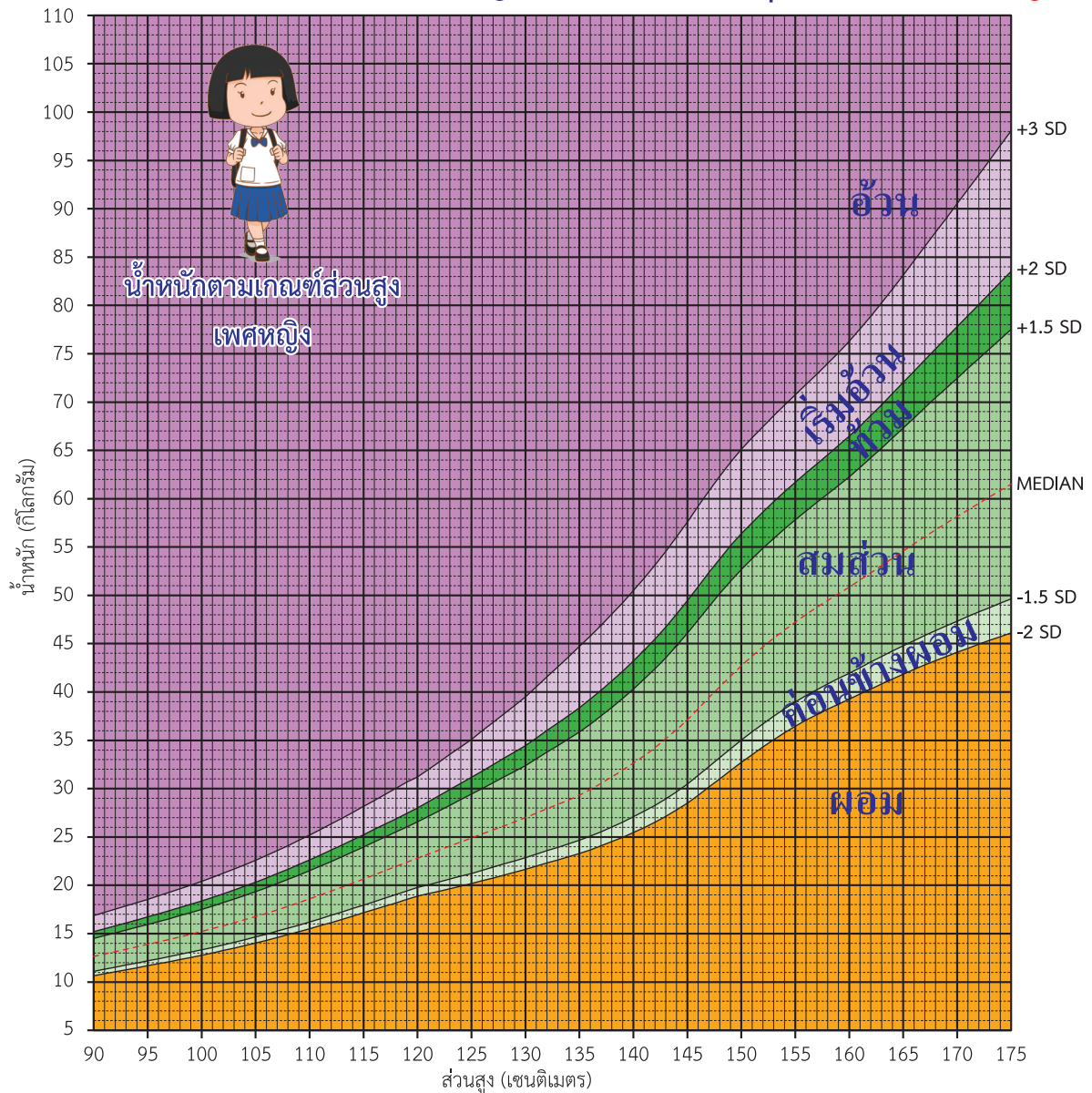
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- 1) เตี้ย หมายถึง ขาดอาหารเรื้อรัง ได้รับอาหารไม่เพียงพอ เป็นเวลานาน ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ส่งผลให้สติปัญญาต่ำ ควรแก้ไขอย่างเร่งด่วน
- 2) ก่อนข้างเตี้ย หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหารเรื้อรัง หากไม่แก้ไข ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม เป็นเด็กเตี้ยได้
- 3) สูงตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตดี เด็กได้รับอาหารเพียงพอ เป็นผลให้มีระดับสติปัญญาดี
- 4) ก่อนข้างสูง 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 แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก

ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :

อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน

ค่อนข้างผอม ผอม

การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดี

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

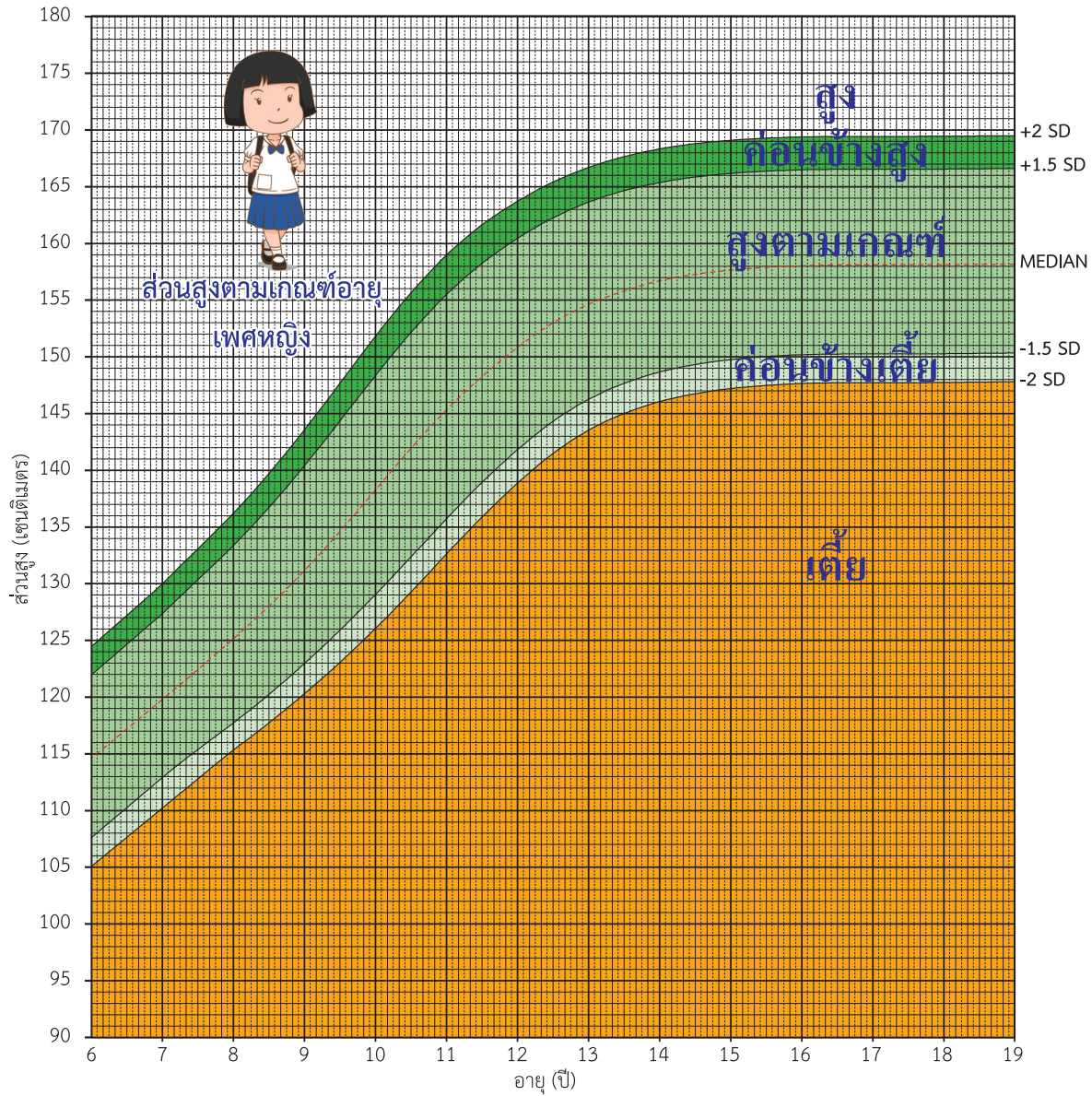
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
- 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
- 3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
- 4) ท้วม หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
- 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 ก่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ก่อนข้างเตี้ย เตี้ย

การแปลผลจากกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาว ที่ผ่านมามากกว่าส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ หรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหาร แบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานาน จะมีผลกระทบต่อเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

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

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

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564

ภาวะโภชนาการของเรา

กราฟแปลผล

ให้ดูเครื่องหมายกากบาทที่เราจุดไว้ว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น ถ้าพบว่า

- 1) **อยู่ในแถบสีม่วง (อ้วน)** หมายถึง น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 2 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก มีโอกาสที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- 2) **อยู่ในแถบสีม่วงอ่อน (เริ่มอ้วน)** หมายถึง น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 1 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน มีโอกาสที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- 3) **อยู่ในแถบสีเขียวเข้ม (ตัวม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเริ่มอ้วน
- 4) **อยู่ในแถบสีเขียวปานกลาง (สมส่วน)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูง
- 5) **อยู่ในแถบสีเขียวอ่อน (ค่อนข้างผอม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลงอยู่ในระดับผอม
- 6) **อยู่ในแถบสีส้ม (ผอม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหาร มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานของเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอ ต้องปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

น้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียน ควรอยู่ในภาวะการเจริญเติบโตระดับใด

นักเรียน ควรมีการเจริญเติบโตดีทั้งน้ำหนักและส่วนสูง โดยมี 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ส่วนสูงอยู่ในระดับ “สูง” และน้ำหนักอยู่ในระดับ “สมส่วน”

ลักษณะที่ 2 ส่วนสูงอยู่ในระดับ “ค่อนข้างสูง” และน้ำหนักอยู่ในระดับ “สมส่วน”

ลักษณะที่ 3 ส่วนสูงอยู่ในระดับ “สูงตามเกณฑ์” และน้ำหนักอยู่ในระดับ “สมส่วน”

ลักษณะการเจริญเติบโตที่ดีที่สุดคือ ลักษณะที่ 1 รองลงมาคือ ลักษณะที่ 2 และ 3

แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และภาวะการเจริญเติบโต

ชั้น ป.5

วันเดือนปีที่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง	อายุ (ปี/เดือน)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (✓)					ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (✓)					ลงชื่อ นักเรียน	ลายมือชื่อ ครูประจำชั้น/ ครูที่ปรึกษา	ลายมือชื่อ ผู้ปกครอง	
				ผอม	ค่อนข้าง ผอม	สม ส่วน	ท้วม	เริ่ม อ้วน	อ้วน	ดี	ค่อนข้าง ดี	ตาม เกณฑ์	สูง				ค่อนข้าง สูง

ชั้น ป.6

วันเดือนปีที่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง	อายุ (ปี/เดือน)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (✓)					ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (✓)					ลงชื่อ นักเรียน	ลายมือชื่อ ครูประจำชั้น/ ครูที่ปรึกษา	ลายมือชื่อ ผู้ปกครอง	
				ผอม	ค่อนข้าง ผอม	สม ส่วน	ท้วม	เริ่ม อ้วน	อ้วน	ดี	ค่อนข้าง ดี	ตาม เกณฑ์	สูง				ค่อนข้าง สูง

ตอนที่

5

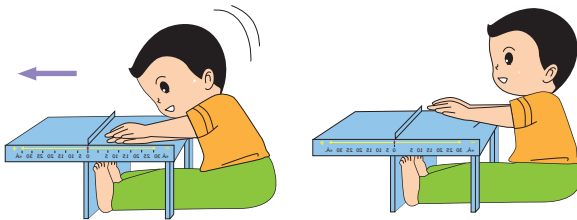
การทดสอบ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

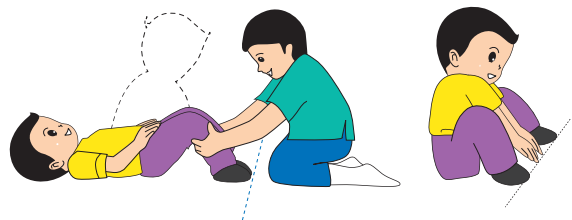
- คำชี้แจง**
1. นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองเพื่อให้ทราบว่าสมรรถภาพทางกาย ผ่านเกณฑ์หรือไม่ ถ้าผ่านเกณฑ์ แสดงว่านักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง แต่ถ้ายังไม่ผ่านเกณฑ์ ควรปรับปรุงและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายในส่วนที่ยังไม่ผ่าน โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้มากขึ้น
 2. นักเรียนทุกคนควรทดสอบสมรรถภาพของตนเองอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
 3. ถ้าพบว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนบางอย่าง ยังไม่ผ่านเกณฑ์ ควรปรึกษาครูพลศึกษา หรือครูอนามัย

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

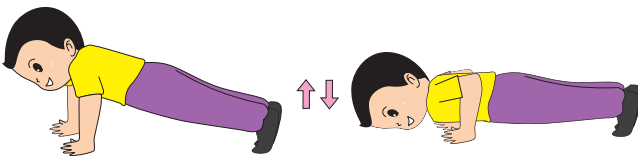
- 1) นั่งงอตัวไปข้างหน้า เพื่อทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง



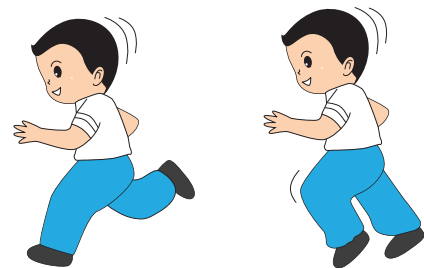
- 2) ลูกนั่ง 60 วินาที เพื่อทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง



- 3) ดันพื้น 30 วินาที เพื่อทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย



- 4) วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร (อายุระหว่าง 7-12 ปี) เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด



คำแนะนำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

วันก่อนการทดสอบ	วันที่ทำการทดสอบ
งดออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือ ทำกิจกรรมทางกายหนัก และหักโหมพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ	<p>ก่อนการทดสอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - งดรับประทานอาหารอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง - งดกินยาหรือสิ่งกระตุ้น เช่น ชา กาแฟ สารเสพติด - สวมชุดออกกำลังกาย ที่เหมาะสม - อบอุ่นร่างกายเพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เช่น วิ่งอยู่กับที่ เหยียดแขน หมุนแขน บิดลำตัว หรือเคลื่อนไหวแขนขา ฯลฯ <p>ขณะทำการทดสอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรตั้งใจทำแบบทดสอบเต็มความสามารถ ไม่ควรหยอกหลอกกันขณะทำการทดสอบ - หากรู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการบาดเจ็บร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้หยุดทดสอบ และแจ้งครูพลศึกษา หรือครูประจำชั้น <p>หลังเสร็จสิ้นการทดสอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ - ยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

การแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แล้วพบว่า มีค่าอยู่ระหว่างค่าที่กำหนดหรือสูงกว่า แสดงว่าการทดสอบสมรรถภาพ **ผ่าน ยกเว้น** กิจกรรมทดสอบที่ 4 ถ้ามีค่าอยู่ระหว่างค่าที่กำหนดหรือต่ำกว่า แปลผลว่า **ผ่าน**
2. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แล้วพบว่า มีค่าอยู่ต่ำกว่าค่าที่กำหนดให้ แสดงว่าการทดสอบสมรรถภาพ **ไม่ผ่าน ยกเว้น** กิจกรรมทดสอบที่ 4 ถ้ามีค่าสูงกว่าที่กำหนด แปลผลว่า **ไม่ผ่าน**
3. ให้לבັນที่ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายว่า “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน” ลงในช่องที่ตรงกับชั้นและภาคการศึกษาของนักเรียน
4. ถ้ามีผลการทดสอบสมรรถภาพรายการใดที่ “ไม่ผ่าน” ให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำจากครูพลศึกษาหรือครูอนามัย และควรให้ผลการทดสอบฯ ภาคการศึกษาต่อไปดีขึ้นกว่าภาคการศึกษาที่ผ่านมา

ค่ามาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียน

อายุ	นักเรียนชาย				อายุ	นักเรียนหญิง			
	กิจกรรมการทดสอบ					กิจกรรมการทดสอบ			
	1	2	3	4		1	2	3	4
	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ดันพื้น 30 วินาที (ครั้ง)	วิ่งระยะไกล 1.2 กิโลเมตร (นาที)		นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ดันพื้น 30 วินาที (ครั้ง)	วิ่งระยะไกล 1.2 กิโลเมตร (นาที)
10 ปี	6 - 9	22 - 31	18 - 25	8.36 - 11.26	10 ปี	8 - 12	20 - 28	16 - 22	10.36 - 13.26
11 ปี	7 - 10	23 - 32	19 - 26	8.15 - 10.41	11 ปี	9 - 13	21 - 30	17 - 24	9.38 - 12.41
12 ปี	8 - 11	24 - 33	20 - 27	8.03 - 10.27	12 ปี	10 - 14	23 - 32	18 - 25	9.16 - 11.30
13 ปี*	9 - 12	25 - 34	21 - 28	10.18 - 13.41	13 ปี	10 - 14	24 - 33	18 - 25	11.43 - 14.51

ที่มา : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555

หมายเหตุ : การวิ่งระยะไกลของนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 7 - 12 ปี ใช้ระยะทาง 1.2 กม. (1,200 เมตร)

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนชั้น ป.5 - ป.6

คำชี้แจง เมื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการแล้ว ให้นักเรียนบันทึกผลการทดสอบลงในตารางข้างล่างนี้ โดย

1. บันทึกคะแนนที่ได้เป็นตัวเลขในช่อง “จำนวน” “ระยะทาง” และ “เวลา”
2. ในช่องแปลผลให้บันทึก “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน”

กิจกรรม ทดสอบ	ลุก-นั่ง 60 วินาที		ต้นพื้น 30 วินาที		นั่งงอตัวไปข้างหน้า		วิ่งระยะไกล 1.2 กิโลเมตร	
	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.....
ชั้น	จำนวน แปลผล (ครึ่ง)	จำนวน แปลผล (ครึ่ง)	จำนวน แปลผล (ครึ่ง)	จำนวน แปลผล (ครึ่ง)	ระยะทาง แปลผล (เซนติเมตร)	ระยะทาง แปลผล (เซนติเมตร)	เวลา แปลผล (นาที)	เวลา แปลผล (นาที)
ป.5								
ป.6								

ข้อควรปฏิบัติ เพื่อการมีรูปร่างที่สมบูรณ์แข็งแรง สมส่วน มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี นักเรียนควรรักษาปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

1. **ทุก ๆ วัน** นักเรียนควรปฏิบัติตามกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่ทำให้ร่างกายมีกิจกรรมน้อยใหญ่ ๆ เช่น ขา หลัง ท้อง แขน เคลื่อนไหว เช่น วิ่ง เดิน กระโดด เล่นฟุตบอล เล่นวอลเลย์บอล ฯลฯ จนเหนื่อยหรือหอบอย่างน้อยวันละ 60 นาที ทั้งนี้ในแต่ละวันควรเพิ่มกิจกรรมที่มีการกระโดดหรือมีการกระโจนร่วมด้วย เพื่อเพิ่มส่วนสูง และเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน กระดูกเปราะบาง แตกหักง่าย เมื่อนักเรียนเป็นผู้ใหญ่ หรือเข้าสู่ วัยชรา
2. **แต่ละสัปดาห์** นักเรียนควรมีกิจกรรมกล้ามเนื้อขา ท้อง หลัง ออก โหล่ แขน และคอ ให้แข็งแรง อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
3. **ทุกภาคเรียน** นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง และเปรียบเทียบกับครั้งที่ผ่านมา ๆ เพื่อให้ทราบพัฒนาการของตนเอง และพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

ตอนที่

6

แบบประเมิน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก 6-13 ปี

ความหมาย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใดไม่ปฏิบัติ แสดงว่า ต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้น



วิธีประเมิน

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

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
1. กินอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง และกลุ่มเนื้อสัตว์ (เนื้อสัตว์ ไข่ นม) ทุกวัน			
2. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน			
3. กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง ทุกวัน			
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม			
4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8 ทัพพี ทุกวัน			
4.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 4 ทัพพี ทุกวัน			
4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 3 ส่วน ทุกวัน			
4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 6 ช้อนกินข้าว ทุกวัน			
4.5 ดื่มนม <ul style="list-style-type: none"> ● นมสดรสจืด วันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กไม่อ้วน ● นมพร่องมันเนย/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 (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน) <ul style="list-style-type: none"> ● สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี ● ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง เป็นเวลา 1 เดือน 			
9. กินอาหารประเภทผัก ทอด และกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน) <ul style="list-style-type: none"> ● 1-3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี ● 1-2 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง ● มากกว่า 3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง 			

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่เหมาะสม (ต่อ)	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
10. ไม่กิน เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้น			
11. ไม่กิน ขนมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีมหวานเย็น ซ็อกโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ 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 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร**เหมาะสม**
- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง “ไม่ปฏิบัติ” แสดงถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร**ไม่เหมาะสม**
- ให้นักเรียนใส่ตัวเลขตามจำนวนข้อที่แสดงถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร**เหมาะสม**และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร**ไม่เหมาะสม**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						

ตอนที่

7

แบบสำรวจ

ต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน

ความหมาย

ต้นทุนชีวิตภายใน เป็นดัชนีวัดความสามารถ คุณค่า และความมุ่งมั่นในตัวของคุณเอง ซึ่งเกี่ยวกับการศึกษา และการเรียนรู้คุณค่าในทางที่ดี ความสามารถทางสังคม และการหาจุดเด่นในทางที่ดี

พลังตัวตน เป็นการรวมพลังคุณค่าในตนเอง สร้างพลังศรัทธาและความเชื่อมั่นในตนเอง และสร้างพลังการใช้ทักษะชีวิต อันได้แก่ การอยู่ในสังคมอย่างสันติสุข การช่วยเหลือผู้อื่น การมีจุดยืนที่ชัดเจน รักความยุติธรรม ไม่แบ่งแยกชนชั้น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเองที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง

แบบสำรวจต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ต้นทุนชีวิต	ใช่	ไม่ใช่
1	ฉันได้รับการปลุกฝังว่าการช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก		
2	ฉันได้รับการปลุกฝังว่าอย่าเอาเปรียบคนอื่นและควรเรียกร้องถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง		
3	ฉันได้รับการปลุกฝังว่าเราควรเชื่อในสิ่งที่ถูกต้อง		
4	ฉันได้รับการปลุกฝังว่าเราต้องพูดความจริง		
5	ฉันได้รับการปลุกฝังว่าเราควรรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว		
6	ฉันได้รับการปลุกฝังเรื่องสุขอนามัย		
7	หลังจากที่ฉันได้ใช้ความคิดของตัวเองในการตัดสินใจ ฉันจะรู้สึกพอใจกับผลที่ตามมา		
8	ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในความรู้สึกผู้อื่น สนุกกับการผูกมิตร		
9	ฉันเรียนรู้และสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนที่มีความแตกต่างได้		
10	ฉันกล้าปฏิเสธหากเพื่อนชวนให้ทำสิ่งที่เป็นอันตราย		
11	ฉันพยายามแก้ปัญหาข้อขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง		
12	ฉันรู้สึกว่าสามารถจัดการ หรือควบคุมเรื่องราวที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้บ้าง		
13	ฉันรู้สึกภูมิใจในตัวเอง		
14	ฉันเริ่มคิดว่าโตขึ้นฉันอยากเป็นอะไร		
15	ฉันมีความรู้สึกที่ในอนาคตฉันจะต้องได้ดี และมีการเปลี่ยนแปลงที่ดี		

การให้คะแนน

ใช่ = 1 คะแนน

ไม่ใช่ = 0 คะแนน

คะแนนระดับต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน)	ระดับชั้นและภาคเรียน			
	ป.5		ป.6	
	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2
ต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) อยู่ในเกณฑ์ดี (13-15 คะแนน)				
ต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง (9-12 คะแนน)				
ต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) อยู่ในเกณฑ์ น้อยกว่าปกติ (0-8 คะแนน)				
ลงชื่อนักเรียน				
ลายมือชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา				

การแปลผล

เมื่อนักเรียนรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเทียบเกณฑ์ ดังนี้ (คะแนนเต็ม 15 คะแนน)

- 13 - 15 คะแนน ต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) อยู่ในเกณฑ์ดี
- 9 - 12 คะแนน ต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
- 0 - 8 คะแนน ต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) อยู่ในเกณฑ์น้อยกว่าปกติ

ในกรณีที่นักเรียนมีต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) น้อยกว่าปกติ นักเรียนอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นได้โดยขอรับคำแนะนำจากครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษาในการปฏิบัติตัวเพื่อเพิ่มพลังตัวตนในข้อที่ยังเป็นจุดอ่อน

(ที่มา : สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต และ แผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน สสส.)



ตอนที่ 8

ความรู้เรื่อง สุขภาพ

อยากสูงและสมส่วน.....ง่ายนิดเดียว

เด็ก ๆ ต้องฝึกให้มีพฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสม เพื่อร่างกายมีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างสมส่วนโดยการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ตามกลุ่มอาหาร ในปริมาณเพียงพอและหลากหลาย ดังนี้

1. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อหลัก คือ เช้า กลางวัน และเย็น **อาหารมื้อเช้า เป็นมื้อที่สำคัญที่สุด** หากอดอาหารเช้าจะทำให้สมองและกล้ามเนื้อทำงานไม่ดี เป็นผลให้การเรียนรู้ช้า ขาดสมาธิ เฉื่อยชา หงุดหงิดง่าย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต จึงจำเป็นต้องกินอาหารเช้าที่มีพลังงานและสารอาหารครบถ้วน เพื่อบำรุงสมองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อ เป็นผลให้ระบบความจำ การเรียนรู้ อารมณ์ดีขึ้น รวมทั้งการทำกิจกรรมได้ดี
2. กินอาหารแต่ละวันให้ครบ 5 หมู่ ตามกลุ่มอาหารในปริมาณที่เพียงพอและหลากหลาย

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหารใน 1 วัน		ตัวอย่างชนิดอาหาร	
	อายุ 6-13 ปี	อายุ 14-18 ปี		
กลุ่มข้าว-แป้ง (ทัพพี)		8	10	ข้าวสวย ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง ข้าวโพด มันเทศ เผือก
กลุ่มผัก (ทัพพี)		4	5	คะน้า ผักกาดเขียว กวางตุ้ง ผักบุ้ง แครอท มะเขือเทศ ฟักทอง
กลุ่มผลไม้ (ส่วน)		3	4	กล้วย ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง มะละกอสุก มะม่วงสุก
กลุ่มเนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)		6	9	ไข่ ปลา หมู ไก่ ตับ เลือด กุ้ง ถั่วเมล็ดแห้ง
กลุ่มนม (แก้ว/กล่อง)		2-3	2-3	นมสดรสจืด โยเกิร์ตรสจืด/ รสธรรมชาติ กึ่งพวย ปลาตัวเล็ก ปลากระป๋อง เต้าหู้

- กินอาหารที่เป็นแหล่งวิตามินเอ (ตับ ไข่ ฟักทอง แครอท มะละกอสุก) ทุกวัน และอาหารแหล่งธาตุเหล็ก (ตับ เลือด) สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน ๆ ละ 2-3 แก้ว/กล่อง/ถุง (ขนาด 200 ซีซี)
- กินอาหารว่าง 2 มื้อ คือ อาหารว่างเช้า และบ่าย ไม่กินพร้าเพื่อ จุกจิบ เลือกกินอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด ไม่มีไขมันสูง เช่น นมสดรสจืด ผลไม้ ขนมไทยรสไม่หวานจัด เช่น เต้าส่วน ฟักทองแกงบวด ข้าวต้มมัด เป็นต้น ควรกินอาหารว่างก่อนเวลาอาหารมื้อหลังประมาณ 1½ - 2 ชั่วโมง
- กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เม็ด
- นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ไม่นอนดึก อย่างน้อยวันละ 9 ชั่วโมง
- ลดกิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ และควรออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น วิ่งเล่น วาดน้ำ กระโดดเชือก เล่นกีฬา เป็นต้น
- ฝึกระวังการเจริญเติบโตทุก 6 เดือน เพื่อประเมินการเจริญเติบโต ประเมินพฤติกรรมโภชนาการ หากมีการเจริญเติบโตไม่ดี จะได้ปรับปรุงการกินอาหารของนักเรียน

นอกจากนั้น ควรมีความสุขจิตดี ร่าเริงแจ่มใส ไม่เคร่งเครียด ไม่หงุดหงิด อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีความสุขที่ดี



อยากมีสุขภาพฟันดีต้องทำอะไร

การดูแลเอาใจใส่ให้ช่องปากสะอาดอยู่เสมอเป็นความรับผิดชอบของตนเองและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องตั้งแต่เยาว์วัยอย่างสม่ำเสมอจนเกิดเป็นสุขนิสัยจะช่วยป้องกันและหลีกเลี่ยงการเกิดโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ ไม่ต้องเสียเวลาและเสียเงินไปรับการรักษาเมื่อเกิดโรคแล้ว

อยากมีสุขภาพฟันดีไม่ใช่เรื่องยาก สิ่งที่ทุก ๆ คนควรทำ คือ **การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการดูแลสุขภาพในช่องปากของตนเองให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ**

การดูแลสุขภาพช่องปากให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ เป็นการรักษาอนามัยช่องปาก และเป็นวิธีการป้องกันโรคในช่องปากที่ได้ผลดีที่สุด ง่ายที่สุด ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนควรทำ และคนอื่นช่วยไม่ได้

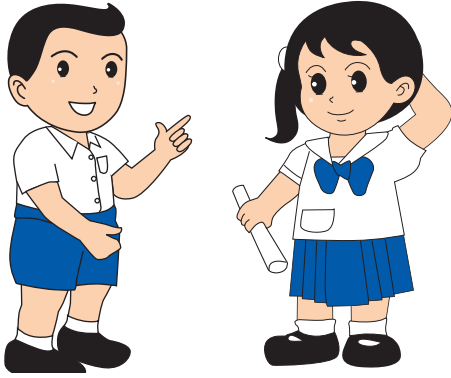
การแปรงฟันอย่างถูกต้องป้องกันฟันผุ ทำได้ดังนี้

1. **แปรงสะอาด** (แปรงฟันทั่วทั้งปากนาน 2 นาที เพื่อลดคราบจุลินทรีย์ให้เหลือน้อยที่สุด เน้นบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)

2. **แปรงสม่ำเสมอ** (แปรงฟันทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เน้นก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์)

3. **ไม่ดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารภายหลังการแปรงฟันเป็นเวลา 2 ชั่วโมง** (เพื่อให้ฟลูออไรด์จากยาสีฟันทำปฏิกิริยาในปากโดยไม่ถูกชะล้างออกจากปากเร็วเกินไป)

ควรใช้แปรงสีฟันที่มีขนนุ่มหรือขนนุ่มปานกลางในการแปรงฟันเพราะขนแปรงที่แข็ง ๆ แปรงแล้วจะทำให้ฟันสึกหรือเหงือกเป็นแผลได้ นอกจากนี้ เราอาจใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟันร่วมด้วยจะทำให้ช่องปากสะอาดมากขึ้น



เวลาอันควร

หมายถึง **ความพร้อม**ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และมีความสามารถในการหาเลี้ยงตนเอง และครอบครัว **มีเวลา**รู้จักเรียนรู้กันจนเกิด **ความผูกพัน รักใคร่กัน**อย่างจริงจัง

พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

วัยรุ่นชาย

เด็กชายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 1 ปี หรือเมื่ออายุประมาณ 13 - 15 ปี มีการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ ดังนี้

- ⇒ รูปร่างเปลี่ยนไป กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น พลังกำลังมากขึ้น
- ⇒ มีขนขึ้นตามร่างกาย แขนขา รักแร้ รอบอวัยวะเพศ และโคนขาด้านใน ตลอดจน มีหนวดเคราขึ้นตามใบหน้า และรอบริมฝีปาก
- ⇒ เสียงเปลี่ยนจากเดิม เป็นเสียงห้าว แปร่งขึ้น
- ⇒ ขนาดลูกอัณฑะโตขึ้นเมื่ออายุ 10-12 ปี ตามด้วยการเจริญเติบโตขององคชาต
- ⇒ องคชาตมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า มีการแข็งตัว เมื่อมีความคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือจากการสัมผัส ทั้งนี้ เป็นผลจากการขยายตัวของเส้นเลือด มีเลือดมาคั่งอยู่ จึงมีการขยายขนาดและแข็งตัวขึ้น
- ⇒ การแข็งตัวขององคชาตและการหลั่งน้ำกามในเวลากลางคืนที่เรียกว่า **“ฝันเปียก”** เป็นลักษณะที่แสดงว่าร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์เริ่มเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นการผ่อนคลายความกดดันทางเพศและไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

คำแนะนำ



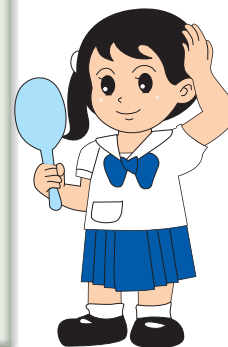
1. นักเรียนสำรวจตนเอง ถ้าพบความผิดปกติต่าง ๆ เช่น ปัสสาวะขัดแสบ เป็นหนองปลายองคชาตไม่เปิด หรืออาการอื่นที่สงสัยว่าผิดปกติ ควรไปขอคำปรึกษาที่สถานบริการสาธารณสุขได้ทุกแห่ง
2. นักเรียนหมั่นทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ โดยการรูดหนังหุ้มปลายขึ้นเพื่อทำความสะอาด
3. นักเรียนควรภูมิใจในความเป็นลูกผู้ชาย ไม่เอาเปรียบทางเพศ หรือรังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถควบคุมอารมณ์ที่ปรารถนาตามธรรมชาติ และปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม **การอดทนรอคอยให้ถึงเวลาอันควรเป็นคุณสมบัติของสุภาพบุรุษ**



วัยรุ่นหญิง

เด็กหญิงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 11-13 ปี มีการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ดังนี้

- ☞ รูปร่างเปลี่ยนไปเพราะมีไขมันสะสม โดยเฉพาะตามหน้าอก สะโพก ก้น และต้นขา
 - ☞ ขนขึ้นตามร่างกาย บริเวณหัวหน่าว รอบอวัยวะเพศ และรักแร้
 - ☞ มีประจำเดือน โดยปกติเริ่มมีประมาณอายุ 12-13 ปี หากมีก่อนอายุ 9 ปี หรือหลังอายุ 17 ปี ยังไม่มีประจำเดือน ถือว่าผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์
 - ☞ ประจำเดือนมีครั้งละ 3-5 วัน รอบละประมาณ 4 สัปดาห์ จะเร็วหรือช้ากว่านี้ราว 7 วัน ประจำเดือนจะเป็นไปตามกำหนดปกติหรือไม่ ขึ้นกับ
 - สภาพร่างกาย เช่น สุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยเรื้อรัง
 - สภาพอารมณ์ เช่น มีความเครียด ความวิตกกังวล
- ความผิดปกติของประจำเดือน เช่น มีมากเกินไป น้อยเกินไป มีกลิ่นเหม็นหรือตกขาวมาก



คำแนะนำ

1. นักเรียนสำรวจตนเอง ถ้าพบความผิดปกติต่าง ๆ หรือสงสัยว่าผิดปกติ ควรไปขอคำปรึกษาที่สถานบริการสาธารณสุขได้ทุกแห่ง
2. นักเรียนควรหมั่นทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ นักเรียนควรรู้จักรักษาวนลงตัว วางตัวอย่างเหมาะสมในการคบเพื่อนต่างเพศ **การอดทนรอคอยให้ถึงเวลาอันควร ทำให้ผู้หญิงมีคุณค่า**

สรุปภาพรวมภาวะสุขภาพนักเรียน

ชั้น ป.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					(ให้ใส่จำนวนข้อ)
ตอนที่ 7					

ชั้น ป.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					(ให้ใส่จำนวนข้อ)
ตอนที่ 7					

พีระมิดการออกกำลังกายของหนู

เล่นให้สนุก ขยับระดับกระแฉะ
ด้วยกิจกรรมเหล่านี้ทุกวัน



แล้วยังมีกิจกรรมอื่นที่คิดว่าสนุกและน่าเล่นอีกมาก

หนู ๆ อย่านั่งรอ รีบขยับระดับกระแฉะเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงกันดีกว่า
ควรเล่นหรือออกกำลังกายให้รู้สึกเหนื่อย หายใจเร็วขึ้น มีเหงื่อซึม ไม่น้อยกว่าวันละ 1 ชั่วโมง ทุกวัน

เล่นอย่างปลอดภัยและอย่าลืมดื่มน้ำให้เพียงพอ

ชื่อหนังสือ	สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ป.5 - ป.6 (ฉบับปรับปรุง ปี พ.ศ. 2557)		
จัดพิมพ์โดย	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย		
ที่ปรึกษา	นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย	อธิบดีกรมอนามัย	
	นายแพทย์ดนัย ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย	
	นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย	
	นายแพทย์บัญชา ค้าของ	รองอธิบดีกรมอนามัย	
	นายแพทย์สรวิชัย บัญสุข	รองอธิบดีกรมอนามัย	
	นายแพทย์เอกชัย เพียรศรีวัชรา	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย	
กองบรรณาธิการ	นางสาวฟารีดา เม้าะสนิ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ	
	นางสาวอรุมา โภคสมบัติ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ	
	นายเนติ ภูประสม	สำนักส่งเสริมสุขภาพ	
	นางสาววัลนิภา ชัยยะมาตร์	สำนักส่งเสริมสุขภาพ	
	นางสาวนฤมล แก้วโมรา	สำนักส่งเสริมสุขภาพ	
พิมพ์ครั้งที่	8		
จัดพิมพ์	เมษายน 2564		
จำนวน	800,000 เล่ม		
พิมพ์โดย	ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด		

