



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ป.5 - ป.6

ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ. 2568



ชั้น ป.5/..... เลขที่

ชั้น ป.6/..... เลขที่

แจกฟรี
ห้ามจำหน่าย

เลขประจำตัวประชาชน

ชื่อนักเรียน นามสกุล

โรงเรียน ตำบล / แขวง

อำเภอ / เขต จังหวัด

คำแนะนำ

สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเองเล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับนักเรียนชั้น ป.5 - ป.6 ใช้เป็นเครื่องมือในการตรวจสุขภาพของตนเอง เพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนเป็นเอกสารให้ความรู้ เรื่องสุขภาพอนามัย ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวของนักเรียน ข้อความด้านล่างนี้เป็นคำแนะนำการใช้สมุดบันทึกที่ควรรู้

1

นักเรียนชั้น ป.5-ป.6 ใช้สมุดบันทึกนี้ ตรวจสุขภาพตนเองช่วงต้นภาคเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง แล้วบันทึกผลการตรวจลงในสมุดบันทึกเล่มนี้

2

เมื่อนักเรียนตรวจสุขภาพตนเอง และลงบันทึกเรียบร้อยแล้ว ให้ลงชื่อนักเรียน ในช่องลงชื่อนักเรียน และนำไปให้ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา และผู้ปกครอง ลงชื่อเพื่อทราบด้วย

3

นักเรียนที่ตรวจสุขภาพตนเองและพบความผิดปกติ ให้แจ้งครูประจำชั้นเพื่อรับการช่วยเหลือ หรือส่งต่อครูพยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือแพทย์ต่อไป

4

ผลการตรวจสุขภาพของนักเรียนที่พบความผิดปกติ ให้ครูประจำชั้น หรือครูพยาบาล นำไปบันทึกลงในบัตรบันทึกสุขภาพ (สค.3) ในหน้า 2 ด้วย

5

ครูประจำชั้นเป็นผู้เก็บสมุดบันทึกเล่มนี้คู่กับบัตรบันทึกสุขภาพ (สค.3) และส่งต่อครูประจำชั้นคนใหม่ เมื่อนักเรียนเลื่อนชั้น หรือ มอบให้นักเรียนนำส่งโรงเรียนใหม่ เมื่อย้ายโรงเรียน เนื่องจากข้อมูลมีประโยชน์ในการดูแลรักษาสุขภาพในอนาคต

6

สมุดบันทึกนี้แบ่งเป็น 8 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1	แบบสำรวจความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า
ตอนที่ 2	แบบสำรวจโรคหรือความผิดปกติของร่างกาย
ตอนที่ 3	แบบสำรวจภาวะสายตา และการได้ยิน
ตอนที่ 4	การประเมินการเจริญเติบโตด้วยตนเอง
ตอนที่ 5	การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ตอนที่ 6	แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 6-11 ปี
ตอนที่ 7	สำรวจต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน
ตอนที่ 8	ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ



ข้อมูลสุขภาพ

ชื่อ - สกุล นักเรียน

เกิดวันที่ เดือน พ.ศ.

ประวัติการคลอด

☐ คลอดปกติ

☐ คลอดโดยวิธีอื่น

☐ ผ่าตัดทางหน้าท้อง

☐ ใช้เข็มช่วย

☐ ใช้เครื่องดูด

กรุ๊ปเลือด

☐ โอ

☐ เอ

☐ บี

☐ เอบี

☐ Rh ☐ บวก
☐ ลบ

แพ้ยาล

☐ ไม่เคย

☐ เคย ระบุ.....

แพ้อาหาร

☐ ไม่เคย

☐ เคย ระบุ.....

อุบัติเหตุร้ายแรง.....

ประวัติการเจ็บป่วย

ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ถ้าเคยเกิดโรคหรืออาการผิดปกติต่อไปนี้

- | | | | | |
|--|---|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ หัด | ☐ อีสุกอีใส | ☐ คางทูม | ☐ คอตีบ | ☐ ไกกรน |
| ☐ เป็นหวัดบ่อย ๆ | ☐ หอบหืด | ☐ ปอดบวม | ☐ วัณโรค | ☐ โรคโควิด 19 |
| ☐ ลมบ้าหมู | ☐ โลหิตจาง | ☐ พุดไม่ชัด | ☐ พุดติดอ่าง | ☐ ใช้เลือดออก |
| ☐ กระดูกแขนหรือขา คด งอผิดปกติ | ☐ ปวดศีรษะเป็นประจำ | ☐ โรคไต | | |
| ☐ ปวดประจำเดือน | ☐ เลือดกำเดาออกบ่อย ๆ | | | |
| ☐ เหนื่อยง่ายขณะออกกำลังกาย ปากเขียว เล็บเท้าเขียว | | | | |
| ☐ อื่น ๆ ระบุ..... | | | | |

ประวัติการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ได้รับภูมิคุ้มกันโรค
(ช่วงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน)

วัน เดือน ปี	วัณโรค (BCG)	ตับอักเสบบี (HB)	ไข้มอง อักเสบ (JE)	คอตีบ+ ไกกรน+ บาดทะยัก (DTP)	โปลิโอ (OPV/ IPV)	หัด+ หัดเยอรมัน +คางทูม (MMR)	คอตีบ+ บาดทะยัก (dT)	ไข้หวัดใหญ่ ตามฤดูกาล	มะเร็ง ปากมดลูก (HPV)	วัคซีน โควิด 19	หน่วยงานที่ ให้บริการ	หมายเหตุ

ตอนที่

1

แบบสำรวจ ความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า

คำแนะนำ

- ให้นักเรียนสำรวจความสะอาดร่างกายของตนเอง แล้วบันทึกว่า “สะอาด” หรือ “ไม่สะอาด” ลงในช่องที่ตรงกับชั้น และภาคเรียน
- ให้นักเรียนพัฒนาตนเองด้านความสะอาดในข้อที่ยังไม่สะอาด

สิ่งที่ตรวจ	ระดับชั้นและภาคเรียน			
	ป. 5		ป. 6	
	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2
 ผมและศีรษะ (สะอาด คือ ไม่มีตัวเหา ไข่เหา รังแค หรือผมเหนียวสกปรก)				
 ใบหูและซอกหู (สะอาด คือ ไม่มีคราบสกปรก ขี้ไคล หรือขี้หูเหนียว ไหลเปราะเปื้อน)				
 ฟัน (สะอาด คือ ไม่มีเศษอาหาร หรือ คราบจุลินทรีย์)				
 ใบหน้าและผิวหนังทั่วร่างกาย (สะอาด คือ ไม่มีคราบสกปรก หรือขี้ไคล)				
 มือและเล็บมือ (สะอาด คือ เล็บตัดสั้น ไม่มีขี้เล็บ ไม่มีคราบสกปรกและขี้ไคล)				
 เท้าและเล็บเท้า (สะอาด คือ เล็บตัดสั้น ไม่มีขี้เล็บ ไม่มีคราบสกปรกและขี้ไคล)				
 เสื้อผ้า (สะอาด คือ สวมเสื้อผ้าที่ซักสะอาดทุกวัน ไม่มีกลิ่นเหม็น)				
 รองเท้าและถุงเท้า (สะอาด คือ สวมรองเท้า และ ถุงเท้าที่ซักสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น)				
วัน เดือน ปี ที่ตรวจ				
ลงชื่อนักเรียน				
ลงชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา				
ลงชื่อผู้ปกครอง				

ตอนที่

2

แบบสำรวจโรคหรือความผิดปกติของร่างกาย

คำแนะนำ

1. ให้นักเรียนสำรวจ ความผิดปกติของร่างกาย
2. ถ้าสำรวจพบว่า ไม่มีความผิดปกติ ให้ใส่ คำว่า “ปกติ” ลงในช่องที่ตรงกับชั้นและภาคเรียน
3. ถ้าสำรวจพบว่า มีความผิดปกติ ให้เขียนความ “ผิดปกติ” นั้น ๆ ลงในช่องที่ตรงกับชั้น และภาคเรียนและแจ้งให้ครูประจำชั้นทราบ
4. หากนักเรียนมีโรคหรืออาการอื่น ๆ นอกเหนือจากตัวอย่างความผิดปกติสามารถลงบันทึก เพิ่มเติมได้

อวัยวะที่ตรวจ	ตัวอย่างความผิดปกติ	ระดับชั้นและภาคเรียน			
		ป. 5		ป. 6	
		ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2
ผมและศีรษะ	เหา แผลที่หนังศีรษะ				
ตา	ตาแดง กุ้งยิง ตาอักเสบ				
หู	หูอื้อ มีน้ำหรือหนองไหล				
จมูก	น้ำมูกไหล คัดจมูก				
ปาก ลิ้น	แผลมุมปาก แผลในปากหรือลิ้น				
ฟัน	ฟันเป็นจุดดำ ฟันผุ ปวดฟัน				
เหงือก	บวมแดง มีหนอง เลือดออก				
คอ	ไอ เจ็บคอ อ้าปากดูในกระจกพบว่า คอแดงหรือเป็นหนอง ต่อมทอนซิลโต				
ต่อมไทรอยด์	มีก้อนโตบริเวณลำคอ (แหงนหน้าส่องกระจกแล้วกลืนน้ำลาย มองเห็นเป็นก้อนใต้ลูกกระเดือก)				
ผิวหนัง	ด่างขาว กลาก เกลื้อน พุพอง มีแผล มีผื่นแดง ทืด				
อาการผิดปกติอื่นๆ					
วัน เดือน ปี ที่ตรวจ					
ลงชื่อนักเรียน					
ลงชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา					
ลงชื่อผู้ปกครอง					

ตอนที่

3

แบบสำรวจ ภาวะสายตา และการได้ยิน

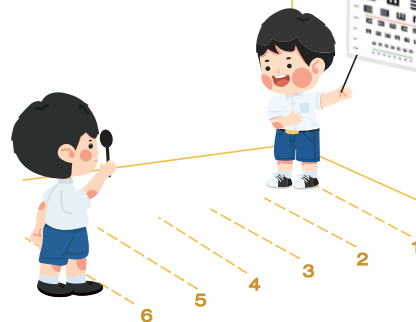
คำแนะนำ

การสำรวจภาวะสายตา วัดได้ 2 แบบ คือ

1. แผ่นวัดสายตาอักษร E (E-Chart)

นักเรียนวัดสายตาตนเอง โดยใช้แผ่นวัดสายตาอักษร E (E-Chart) ภาคเรียนละ 1 ครั้ง (ควรวัดต้นปีการศึกษา) โดยวิธีต่อไปนี้

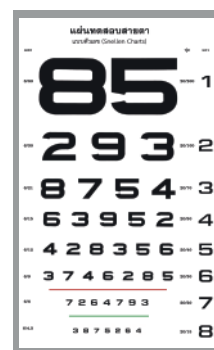
- ติดแผ่นวัดสายตากับผนังที่มีพื้นเรียบ ให้แถวสุดท้ายของอักษร E อยู่ในระดับสายตานักเรียน
- ใช้เทปวัดระยะห่างจากผนังที่ติดแผ่นวัดสายตา แล้ววัดจากผนังออกมา ครั้งละ 1 เมตร เขียนเลขกำกับตามลำดับจนครบ 6 เมตร
- นักเรียนจับคู่กับเพื่อน ผลัดกันวัดสายตาในห้องที่มีแสงสว่างเพียงพอ
- นักเรียนยืนห่างจากแผ่นวัดสายตา 6 เมตร โดยปลายเท้าชิดเส้นระยะ 6 เมตร วัดสายตาทีละข้าง โดยใช้ฝ่ามือซ้ายปิดตาข้างซ้าย แล้วอ่านด้วยตาขวา ใช้มือขวาปิดตาขวา แล้วอ่านด้วยตาซ้ายให้อ่านแถวล่างสุด โดยผู้ถูกวัดถือกระดาษแข็งรูปตัว E หันอักษรตัว E ตามที่เพื่อนชี้บนแผ่นวัดสายตา ถ้าหันตัวอักษรตัว E ในแถวที่ 6 โดยนับแถวจากบนลงล่างถูกต้องตั้งแต่ 4 ตัวขึ้นไปให้บันทึกว่า **“ปกติ”** ถ้าหันตัวอักษรตัว E ถูกไม่ถึง 4 ตัว ให้บันทึกว่า **“ผิดปกติ”** บันทึกลงในช่องที่ตรงกับชั้นเรียน (ข้อควรระวังอย่าใช้ฝ่ามือกดลูกตา จะทำให้ตาพร่า มองเห็นไม่ชัด)
- นักเรียนที่สายตาผิดปกติ ให้ไปพบครูประจำชั้น หรือครูพยาบาลเพื่อวัดสายตาโดยละเอียดอีกครั้ง
- นักเรียนที่สวมแว่นสายตาอยู่แล้ว ให้บันทึกว่า **“สวมแว่นสายตา”**



2. แผ่นวัดสายตาแบบตัวเลข Snellen Chart (ดังรูป) (ใช้วิธีวัดเหมือนกับข้อ 1)



ถ้าอ่านตัวเลขในแถวที่ 6 ได้ถูกต้องเกินครึ่งของจำนวนตัวเลขในแถว ให้บันทึกว่า **“ปกติ”**
ถ้าอ่านถูกน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของจำนวนตัวเลขในแถวให้บันทึกว่า **“ผิดปกติ”**



การทดสอบการได้ยิน

นักเรียนทดสอบการได้ยินในห้องที่เงียบไม่มีเสียงรบกวน โดยวิธีต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันใช้นิ้วมือ เพื่อทดสอบการได้ยินของเพื่อน โดยให้เพื่อนที่อยู่ด้านหลังเป็นผู้ทดสอบ
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ถูกันเบา ๆ ห่างจากหูประมาณ 1 นิ้ว ฟังว่าได้ยินเสียงนิ้วหรือไม่ ทดสอบหูทีละข้าง ถ้าข้างใดได้ยินเสียงนิ้ว ให้บันทึกว่า “ปกติ” ถ้าข้างใดไม่ได้ยินเสียงนิ้ว ให้สงสัยว่า การได้ยินผิดปกติ บันทึกว่า “ผิดปกติ”
3. นักเรียนที่มีการได้ยินผิดปกติ ให้แจ้งครูประจำชั้น ครูที่ปรึกษา หรือครูอนามัย



		ระดับชั้น			
		ป.5		ป.6	
วัดสายตา	ตาขวา				
	ตาซ้าย				
การได้ยิน	หูขวา				
	หูซ้าย				
วัน เดือน ปี ที่ตรวจ					
ลงชื่อนักเรียน					
ลงชื่อครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา/ครูอนามัย					
ลงชื่อผู้ปกครอง					

ตอนที่

4

การประเมิน การเจริญเติบโตด้วยตนเอง



เราเคยสังเกตตัวเองไหมว่า กางเกงหรือเสื้อผ้าที่ใส่ตั้งแต่ตอนเป็นเด็กเล็ก ๆ สั้นหรือเล็กไปแล้วนั้น เป็นเพราะว่า ตัวเราโตขึ้น แต่จะรู้ได้อย่างไรว่า เราเติบโตอย่างเหมาะสมหรือไม่ วิธีการง่าย ๆ ที่เราจะรู้ได้ ว่าเราเติบโตเป็นอย่างไร ก็คือ การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ภาคเรียนละ 1 ครั้ง และแปลผล โดยจุดน้ำหนัก และส่วนสูงบนกราฟแสดงการเจริญเติบโตของนักเรียนเพื่อดูว่าเราเติบโตได้ตามเกณฑ์หรือไม่

ชั่งน้ำหนักอย่างไร จึงจะเป็นน้ำหนักตัวเรา

การชั่งน้ำหนักนั้นง่ายนิดเดียว ดังนี้

1. วางเครื่องชั่งน้ำหนักบนพื้นราบไม่เอียง ทดสอบความเที่ยงของเครื่องชั่ง โดยใช้ตุ้มน้ำหนักที่มีน้ำหนักแน่นอน เช่น 5 กิโลกรัม 10 กิโลกรัม และการชั่งน้ำหนักควรชั่งในช่วงเวลาเดียวกัน ไม่ชั่งหลังกินอิ่ม
2. ก่อนชั่งน้ำหนักต้องนำสิ่งของที่อยู่ในตัวเราออกให้หมด เช่น นาฬิกา กระเป๋า รองเท้า ถุงเท้า มือถือ เงินที่เป็นเหรียญ เข็มขัด เป็นต้น
3. เครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอลหรือตัวเลข ควรมีสเกลบอกค่าน้ำหนักได้ละเอียด ความละเอียดไม่เกิน 100 กรัม (0.1 กิโลกรัม) ส่วนเครื่องชั่งแบบยีนชนิดเข็ม ความละเอียดไม่ควรเกิน 500 กรัม (0.5 กิโลกรัม)
4. ตรวจสอบเครื่องชั่งน้ำหนักว่าเข็มชี้อยู่ตรงเลข 0 หรือไม่ ถ้าไม่ตรง ปรับให้เข็มตรงกับเลข 0
5. ขึ้นไปยืนบนเครื่องชั่ง แล้วอ่านตัวเลขให้มีจุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 40.3 กิโลกรัม
6. ผู้ชั่งอ่านค่าน้ำหนัก ให้ยืนฝั่งตรงข้ามกับนักเรียน (เครื่องชั่งแบบเข็ม) ยืนอ่านค่าน้ำหนักด้านข้าง (เครื่องชั่งแบบดิจิตอล)



วัดส่วนสูงอย่างไร จึงจะเป็นส่วนสูงของเรา

1. เครื่องวัดส่วนสูงต้องมีตัวเลขที่ชัดเจน และมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร ติดตั้งโดยวางทาบกับผนัง หรือเสาที่ติดฉากกับพื้น ยึดให้แน่น พื้นเรียบได้ระดับ ไม่เอียงไม่นูน ใช้ไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูง ที่มีขนาดหน้ากว้าง ประมาณ 5 เซนติเมตร **ไม่ควรใช้ไม้บรรทัด สมุด หรือกระดาษแข็งในการวัด เพราะจะทำให้อ่านค่า ไม่ถูกต้อง**
2. ก่อนวัดส่วนสูง ต้องถอดรองเท้า ถุงเท้า และสิ่งของที่อยู่บนศีรษะ เช่น ที่คาดผม กิ๊บ หรือหากมัดผมไว้ ให้แกะออกก่อน
3. ยืนตัวตรง ให้ส้นเท้า ก้น ไหล่ ศีรษะ แนบกับที่วัดส่วนสูง สายตามองไปข้างหน้า ศีรษะไม่เอียง ไม่ก้มหน้า หรือไม่เงยหน้า เข้าไม่งอ ไหล่ไม่งุ้ม
4. ใช้ไม้วัดที่มีลักษณะที่เป็นไม้ฉาก มีช่องอ่านค่าตัวเลข เลื่อนลงมาให้พอดีกับศีรษะ
5. อ่านตัวเลขให้มีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 130.7 เซนติเมตร โดยระดับสายตาของคนอ่าน อยู่ในระดับเดียวกับตัวเลขที่อ่าน



การคำนวณอายุ

ทำได้โดย ใช้วัน เดือน ปี ที่ซั้งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง ลบด้วย วัน เดือน ปี ที่นักเรียนเกิด (การหักลบ จะคำนวณในส่วนของวันก่อน หากลบกันไม่ได้ ต้องยืมเดือนมา 1 เดือน เท่ากับ 30 วัน แล้วนำไปรวมกับจำนวนวันเดิมและลบกันตามปกติ ส่วนเดือนก็เช่นเดียวกัน หากลบกันไม่ได้ต้องยืมปีมา 1 ปี เท่ากับ 12 เดือน แล้วบวกกับจำนวนเดือนที่มีอยู่จึงลบกันตามปกติ หลังจากนั้นลบปี ตามปกติ ได้อายุเป็น ปี เดือน



ตัวอย่างการคำนวณอายุ

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 วันไม่ได้

ยืมเดือนมา 1 เดือน = 30 วัน

รวมเป็น 20 วัน + 30 วัน = 50 วัน

ดังนั้น 50 วัน - 29 วัน = 21 วัน

	ปี	เดือน	วัน
ปี เดือน วัน ที่ซั้งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง	64	4	50
ปี เดือน วัน เกิด	65	5	20
อายุของนักเรียน	55	9	29
	9	7	21

ดังนั้น อายุของนักเรียนเท่ากับ 9 ปี 7 เดือน

การประเมินการเจริญเติบโต

โดยการใช้ค่าน้ำหนัก (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เซนติเมตร) และอายุ ในการประเมินบนกราฟการเจริญเติบโต

ภาวะการเจริญเติบโตของเรา

ให้ดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น

กราฟการเจริญเติบโตของเรา

กราฟมีทั้งของเด็กชายและเด็กหญิง เลือกให้ตรงกับเพศของเรา มี 2 แถบคือ

1. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
2. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

การแปลผล

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นการดูลักษณะของการเจริญเติบโตของเด็กว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อป้องกันว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือผอม

วิธีการจุดน้ำหนักในกราฟ คือ ดูส่วนสูงของเราที่อยู่ในแนวนอนไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้น น้ำหนักของตัวเรา ที่เป็นเส้นตรงในแนวนอนทางซ้ายมือ ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

ภาวะการเจริญเติบโต ให้ดูเครื่องหมายกากบาทที่เราจุดไว้ว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบลี้นั้น ถ้าพบว่า

1) อยู่ในแถบสีม่วง (อ้วน) หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน (อ้วนระดับ2) มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก มีโอกาสที่จะเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคตหากไม่ควบคุมน้ำหนัก

2) อยู่ในแถบสีม่วงอ่อน (เริ่มอ้วน) หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน (อ้วนระดับ 1) มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน มีโอกาสที่เสี่ยงเกิดโรคแทรกซ้อน และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคตหากไม่ควบคุมน้ำหนัก

3) อยู่ในแถบสีเขียวเข้ม (ท้วม) หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการมีภาวะเริ่มอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลตนเอง น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วน

4) อยู่ในแถบสีเขียวปานกลาง (สมส่วน) หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนัก ที่เหมาะสมกับส่วนสูง

5) อยู่ในแถบสีเขียวอ่อน (ค่อนข้างผอม) หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารเป็นการเตือนให้ระวังหากไม่ดูแลตนเองน้ำหนักจะลดลง อยู่ในระดับผอม

6) อยู่ในแถบสีส้ม (ผอม) หมายถึง มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน เมื่อเทียบกับเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอขาดอาหารระยะสั้น

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ใช้ดูการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด แสดงถึงการได้รับอาหารในอดีตที่ผ่านมา (เป็นเดือนหรือปี)

วิธีการจุดส่วนสูงในกราฟ คือ ดูอายุของเราที่อยู่ในแนวนอนไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้นส่วนสูงของเรา ที่เป็นเส้นตรงในแนวนอนทางซ้ายมือ ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

ภาวะการเจริญเติบโต ให้ดูเครื่องหมายกากบาทที่เราจุดไว้ว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบลี้นั้น ถ้าพบว่า

1) อยู่ในแถบสีขาวย (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 ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารแบบเรื้อรังมีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน แสดงถึง การได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานานขาดอาหารเรื้อรัง อาจส่งผลต่อสติปัญญา ต้องปรับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารอย่างเร่งด่วน เพื่อให้ได้พลังงานโปรตีน แคลเซียม สังกะสี เพียงพอ

น้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียน ควรอยู่ในภาวะการเจริญเติบโตระดับใด

นักเรียน ควรมีการเจริญเติบโตดีทั้งน้ำหนักและส่วนสูง โดยมี 3 ลักษณะ คือ

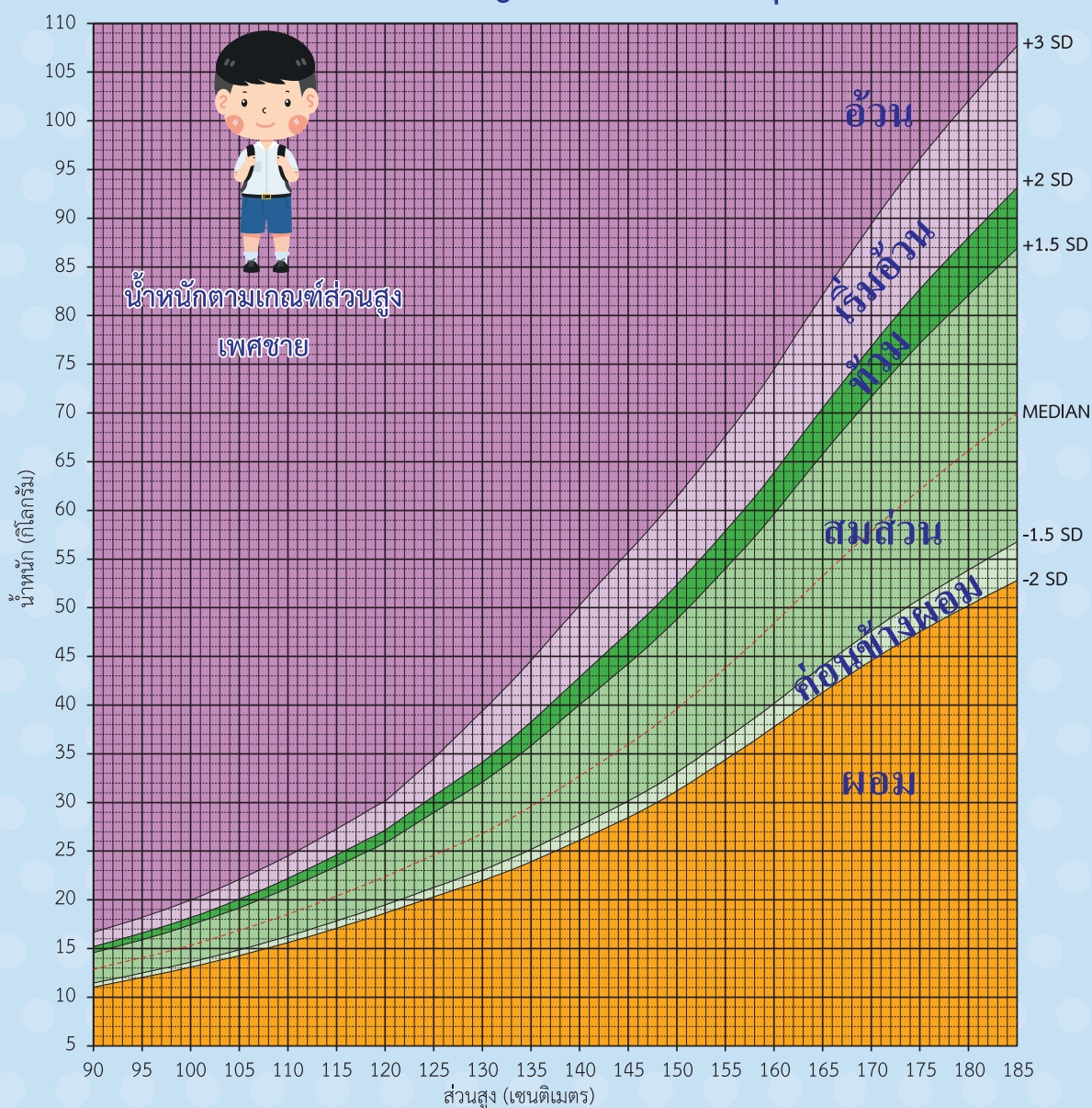
ลักษณะที่ 1 ส่วนสูงอยู่ในระดับ “สูง” และน้ำหนักอยู่ในระดับ “สมส่วน”

ลักษณะที่ 2 ส่วนสูงอยู่ในระดับ “ค่อนข้างสูง” และน้ำหนักอยู่ในระดับ “สมส่วน”

ลักษณะที่ 3 ส่วนสูงอยู่ในระดับ “สูงตามเกณฑ์” และน้ำหนักอยู่ในระดับ “สมส่วน”



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :

อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน

ค่อนข้างผอม ผอม

การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
หรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้
โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดอาหาร
ระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกาย
จะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อย
กว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการ
ของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็น
ดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดี

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

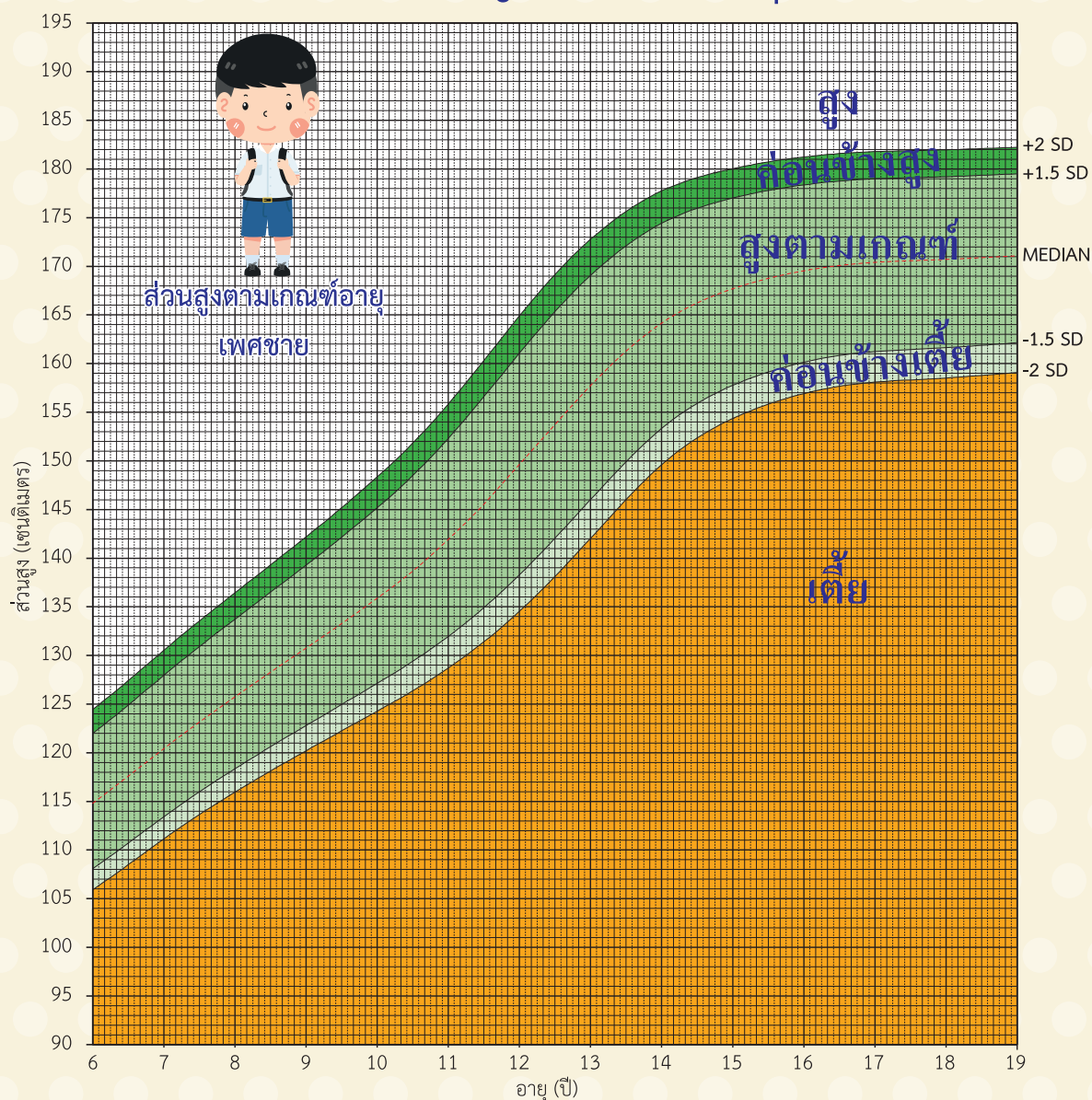
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
- 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
- 3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสม
กับส่วนสูง
- 4) ท้วม หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น
อยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
- 5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาส
ที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
- 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไปเด็กมีโอกาส
เป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงต่อการเกิดโรคในอนาคต 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
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูง
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

การแปลผลจากกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาว
ที่ผ่านมามีส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ
หรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหาร
แบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานจะมีผล
กระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง
ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

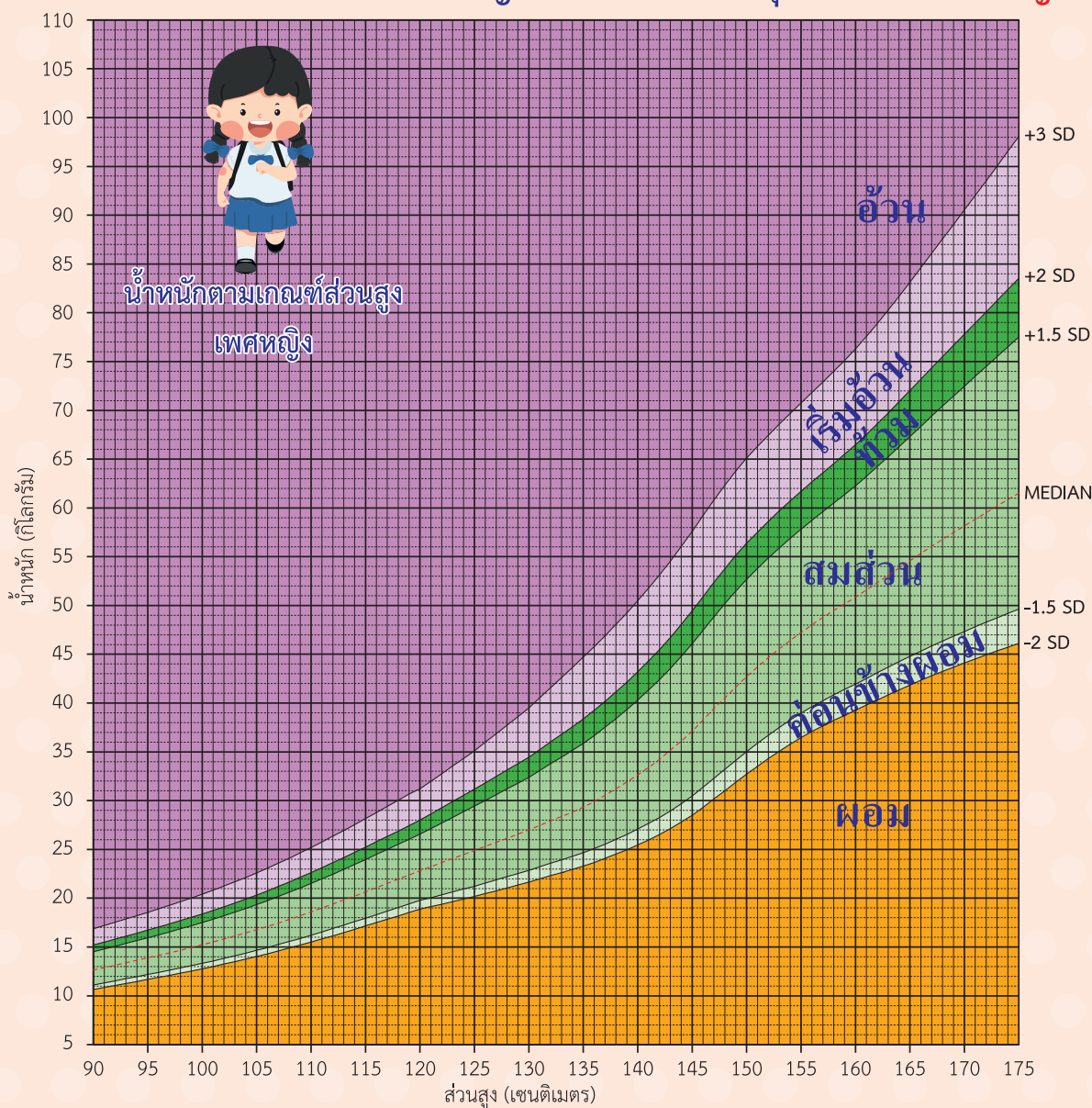
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- 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

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :

อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดี

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

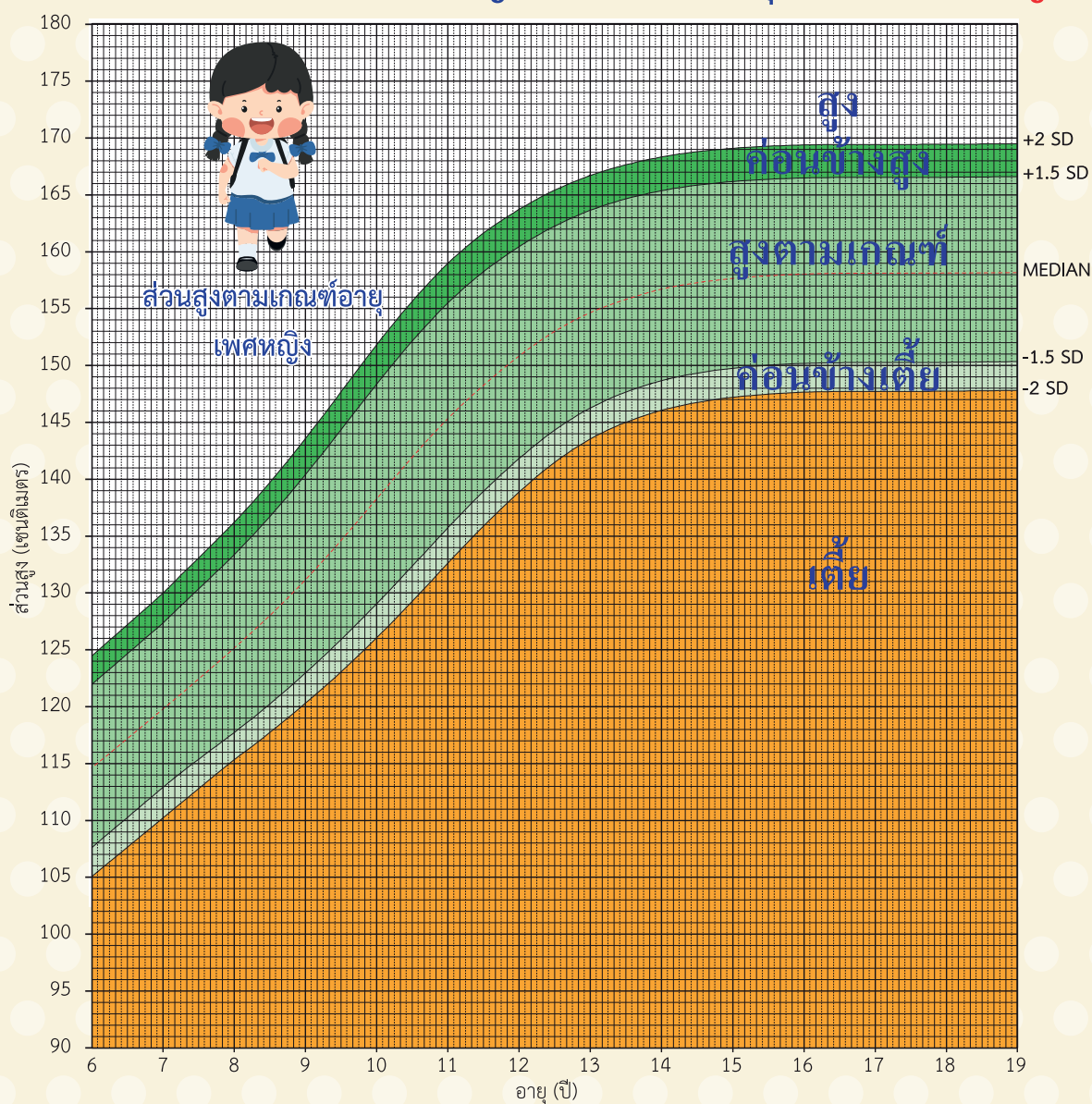
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
- 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
- 3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
- 4) ท้วม หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
- 5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
- 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไปเด็กมีโอกาเป็นผู้ใหญ่อ้วน 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
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูง
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น:
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

การแปลผลจากกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาว
ที่ผ่านมามีส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ
หรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหาร
แบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานจะมีผล
กระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง
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



แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และภาวะเจริญเติบโต

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

คำแนะนำสำหรับเด็กอ่าน เตี้ย และผอม

อ้วน

ลด ปริมาณอาหารที่ให้พลังงานสูง
ลด/งด ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มรสหวานจัด เพิ่มผัก
ผลไม้ (รสหวานน้อย) ดื่มนมรสจืด (ไขมันต่ำ)
เน้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย+ใช้พลังงานเพิ่มขึ้น

เตี้ย

เพิ่มอาหาร ที่เป็นแหล่งของพลังงาน โปรตีน
และแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้
ผักสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ตำลึง ผักกาดเขียว
ลด/งด ขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มรสหวานจัด เสริมนม
และไข่ **ออกกำลังกาย** ชนิดที่มีแรงกระแทกของข้อ
เช่น กระโดดเชือก กระโดดยาง กระโดดตบ

ผอม

เพิ่มอาหาร ที่เป็นแหล่งของพลังงาน โปรตีน
แคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้
ผักสีเขียวเข้ม เช่น ค่ะน้า ตำลึง ผักกาดเขียว กินอาหารที่มี
ไขมันเพิ่มขึ้น (ทอด ผัด กะทิ) **ลด/งด** ขนมขบเคี้ยวและ
เครื่องดื่มรสหวานจัด เสริมนม ไข่ **ออกกำลังกาย**
คำแนะนำที่เหมาะสม เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เดินเร็ว
เล่นแอโรบิก และไม่ทำโทษจนเกินไป

การนอน หลับสนิทอย่างน้อยวันละ 9-12 ชั่วโมง

ตอนที่

5

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ

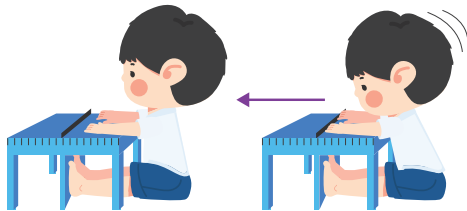
คำแนะนำ

1. นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายของตัวเองเพื่อให้ทราบว่ามีความสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์หรือไม่ ถ้า **ผ่านเกณฑ์** แสดงว่านักเรียนมีความสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง แต่ถ้ายัง **ไม่ผ่านเกณฑ์** ควรปรับปรุงและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายในส่วนที่ยังไม่ผ่าน โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้มากขึ้น
2. นักเรียนทุกคนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายของตัวเอง อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
3. ถ้าพบว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนบางอย่าง ยังไม่ผ่านเกณฑ์ ควรปรึกษาครูพลศึกษาหรือครูอนามัย

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1) นั่งอตัวไปข้างหน้า

เพื่อทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง
และต้นขาด้านหลัง



2) ลูกนั่ง 60 วินาที

เพื่อทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของ
กล้ามเนื้อท้อง



3) ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที

เพื่อทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของ
กล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย



4) ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจ
และระบบไหลเวียนเลือด



คำแนะนำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วันก่อนการทดสอบ	วันที่ทำการทดสอบ
- งดออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมทางกายหนักและหักโหม - พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ	ก่อนการทดสอบ - งดรับประทานอาหารอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง - งดกินยาหรือสิ่งกระตุ้น เช่น ชา กาแฟ สารเสพติด เป็นต้น - สวมชุดออกกำลังกายที่เหมาะสม - อบอุ่นร่างกายเพื่อเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เช่น วิ่งอยู่กับที่ เหยียดแขน หมุนแขน บิดลำตัว หรือเคลื่อนไหวแขนขา ฯลฯ ขณะทำการทดสอบ - ควรตั้งใจทำแบบทดสอบเต็มความสามารถ ไม่ควรหยอกล้อกันขณะทำการทดสอบ - หากรู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการบาดเจ็บร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้หยุดการทดสอบ และแจ้งครูพลศึกษา หรือครูประจำชั้น หลังเสร็จสิ้นการทดสอบ - ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

การแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แล้วพบว่า มีค่าอยู่ระหว่างค่าที่กำหนดหรือสูงกว่า แสดงว่าการทดสอบสมรรถภาพทางกาย “ผ่าน”
2. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แล้วพบว่า มีค่าอยู่ต่ำกว่าค่าที่กำหนดให้ แสดงว่าการทดสอบสมรรถภาพทางกาย “ไม่ผ่าน”
3. ให้ลงบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายว่า “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน” ลงในช่องที่ตรงกับชั้นและภาคเรียนของนักเรียน
4. ถ้ามีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการใดที่ “ไม่ผ่าน” ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำจากครูพลศึกษา หรือครูอนามัย และควรให้ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภาคเรียนต่อไปดีขึ้นกว่าภาคเรียนที่ผ่านมา

ค่ามาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

นักเรียนชาย					นักเรียนหญิง				
กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย					กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
อายุ	1	2	3	4	อายุ	1	2	3	4
	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ดันพื้นประยูกต์ 30 วินาที (ครั้ง)	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)		นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ดันพื้นประยูกต์ 30 วินาที (ครั้ง)	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)
10 ปี	8 - 12	22 - 29	17 - 23	115 - 139	10 ปี	10 - 14	20 - 27	15 - 20	111 - 131
11 ปี	10 - 14	25 - 32	18 - 24	121 - 144	11 ปี	11 - 15	20 - 27	16 - 22	114 - 135
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

ที่มา : สำนักวิทยาศาสตร์การศึกษา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562



แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียน ชั้น ป.5 - ป.6

คำแนะนำ เมื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แต่ละรายการแล้ว ให้บันทึกเรียนบันทึกผลการทดสอบลงในตารางข้างล่างนี้ โดย

- 1. บันทึกคะแนนที่ได้เป็นตัวเลขในช่องจำนวนครั้ง และระยะเวลาการนั่งอตัวเป็นเซนติเมตร
- 2. ในช่องแปลผลให้บันทึก “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน”

กิจกรรม ทดสอบ	นั่งอตัวไปข้างหน้า		ลุก-นั่ง 60 วินาที		ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที		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.....
	เซนติเมตร แปลผล	เซนติเมตร แปลผล	ครั้ง แปลผล	ครั้ง แปลผล	ครั้ง แปลผล	ครั้ง แปลผล	ครั้ง แปลผล	ครั้ง แปลผล
ชั้น								
ป.5								
ป.6								

ข้อควรปฏิบัติ เพื่อการมีรูปร่างที่สมบูรณ์แข็งแรง สมส่วน มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี นักเรียนควรปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

- 1. **ทุกวัน** นักเรียนควรออกกำลังกายแบบเบร่วร่วมกัน โดยเน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นหลัก ดังนี้
 - 1.1 ออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างน้อย 60 นาที (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป) ทุกวัน เช่น แบดมินตัน เต้นแอโรบิก ริ่ง
 - 1.2 ออกกำลังกายแบบแอโรบิก กระโดดเชือก บาสเกตบอล หรือกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น
 - 1.3 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ วันเว้นวัน เช่น ออกกำลังกายด้วยเก้าอี้ ลูกนั่ง (Sit-Up)
- 2. **ทุกภาคเรียน** นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง และเปรียบเทียบกับผลการทดสอบกับภาคเรียนที่ผ่านมา เพื่อทราบพัฒนาการของตนเอง



ตอนที่

6

แบบประเมินพฤติกรรม การบริโภคอาหารของเด็ก 6-11 ปี

ความหมาย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใด **ไม่ปฏิบัติ** แสดงว่า ต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้น

วิธีประเมิน

1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา
2. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง **ปฏิบัติ** หรือ **ไม่ปฏิบัติ** ในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้า **ไม่ปฏิบัติ** ให้ดูว่าสิ่งนั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ



พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม		ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
			น้อยกว่า	มากกว่า
1.	กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้งและกลุ่มเนื้อสัตว์ (เนื้อสัตว์ ไข่ นม) เสริมด้วยผักหรือผลไม้ทุกวัน			
2.	กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน			
3.	กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง (ช่วงสายและช่วงบ่าย) ทุกวัน			
4.	ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม			
	4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 7 ทัพพี ทุกวัน			
	4.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 2 ทัพพี ทุกวัน			
	4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 2 ส่วน ทุกวัน			
	4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 9 ช้อนกินข้าว ทุกวัน			
	4.5 ดื่มนมจืดวันละ 2 แก้ว / ถู / กล่อง ทุกวัน			
	4.6 กินถั่วเมล็ดแห้งสุก วันละ 1/2 ทัพพี หรือวันละ 1 ทัพพี 3 วันต่อสัปดาห์			
5.	กินปลา อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์			
6.	กินไข่ วันละ 1 ฟอง			
7.	กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เป็นต้น สัปดาห์ละ 1-2 วัน			
8.	กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน) ● สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี ● ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง เป็นเวลา 1 เดือน			
9.	กินอาหารประเภทผัด ทอด และกะทิ ไม่เกิน 1-2 อย่างต่อวัน			
10.	ดื่มน้ำ วันละ 8-12 แก้ว			

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม (ต่อ)	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
11. เลี้ยงกิน เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้น		
12. เลี้ยงกิน ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม หวานเย็น ช็อกโกแลต หมากรัฟฟ์ ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น		
13. เลี้ยงกิน เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น		
14. เลี้ยงกิน ขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น		
15. เลี้ยงกิน ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปิ้งรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น		
16. ไม่เติม เครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม้ก้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทุกครั้ง		
17. ไม่เติม น้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว		

ผลการประเมิน

- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง **“ปฏิบัติ”** แสดงถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร **เหมาะสม**
- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง **“ไม่ปฏิบัติ”** แสดงถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร **ไม่เหมาะสม**
- ให้นักเรียนใส่ตัวเลขตามจำนวนข้อที่แสดงถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร**เหมาะสม**และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร **ไม่เหมาะสม** ในแต่ละครั้งที่ทำการประเมิน พร้อมระบุวันเดือนปี ที่ทำการประเมินด้วย ตามตารางข้างล่างนี้

ครั้งที่ ประเมิน	วันเดือนปี ที่ประเมิน พฤติกรรม	พฤติกรรม การบริโภคอาหาร (จำนวนข้อ)		ลงชื่อ นักเรียน	ลงชื่อ ครูประจำชั้น/ ครูที่ปรึกษา	ลงชื่อ ผู้ปกครอง
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม			
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

ตอนที่

7

แบบสำรวจ ต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน

ความหมาย ต้นทุนชีวิตภายใน เป็นดัชนีวัดความสามารถ คุณค่า และความมุ่งมั่นในตัวของคุณเรียนเอง ซึ่งเกี่ยวกับการศึกษา และการเรียนรู้คุณค่าในทางที่ดี ความสามารถทางสังคม และการหาจุดเด่นในทางที่ดี

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

แบบสำรวจต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับนักเรียนมากที่สุด

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

การให้คะแนน

☒ ใช่ = 1 คะแนน

☒ ไม่ใช่ = 0 คะแนน

คะแนนระดับต้นทุกระดับ (พลังตัวตน)	ระดับชั้นและภาคเรียน			
	ป.5		ป.6	
	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2
ต้นทุกระดับ (พลังตัวตน) อยู่ในเกณฑ์ ดี (13-15 คะแนน)				
ต้นทุกระดับ (พลังตัวตน) อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง (9-12 คะแนน)				
ต้นทุกระดับ (พลังตัวตน) อยู่ในเกณฑ์ น้อยกว่าปกติ (0-8 คะแนน)				
ลงชื่อนักเรียน				
ลงชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา				

การแปลผล

เมื่อนักเรียนรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเทียบเกณฑ์ ดังนี้ (คะแนนเต็ม 15 คะแนน)

- 13 - 15 คะแนน ต้นทุกระดับ (พลังตัวตน) อยู่ในเกณฑ์ **ดี**
 9 - 12 คะแนน ต้นทุกระดับ (พลังตัวตน) อยู่ในเกณฑ์ **ปานกลาง**
 0 - 12 คะแนน ต้นทุกระดับ (พลังตัวตน) อยู่ในเกณฑ์ **น้อยกว่าปกติ**

ในกรณีที่นักเรียนมีต้นทุกระดับ (พลังตัวตน) **น้อยกว่าปกติ** นักเรียนอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นได้โดยขอรับคำแนะนำจากครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษาในการปฏิบัติตัวเพื่อเพิ่มพลังตัวตนในข้อที่ยังเป็นจุดอ่อน

(ที่มา : สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต และ แผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน สสส.)

สายด่วนสุขภาพจิต
Ins 1323

ตอนที่

8

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ



เด็กวัยเรียนควรรู้

NuPETHS

สแกนเลย มีความรู้อีกมากมาย

[https://nutrition2.anamai.](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/cluster-student-1/)

[moph.go.th/th/cluster-student-1/](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/cluster-student-1/)

Nu : Nutrition

กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณและสัดส่วนตามคำแนะนำ 1 วัน



ข้าว - แป้ง
7 ถ้วย



ผัก
2 ถ้วย



เนื้อสัตว์
9 ช้อนกินข้าว



นม
2 แก้ว



ไข่
1 ฟอง ทุกวัน
ไข่ต้มสุก 1 ถ้วย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



ผลไม้ 2 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน (ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี) หมายถึง

ผลไม้ลูกเล็ก 6 ผล เช่น องุ่น ลิ้นจี่ ลองกอง

ผลไม้ขนาดกลาง 1/2 ผล

เช่น ฝรั่ง มะม่วง แก้วมังกร กัญชงหอม

ผลไม้ ถั่วไป 1 ผล เช่น ส้มเขียวหวาน กัญชงน้ำว่า 1 ผลเล็ก

ผลไม้ 6-8 ชิ้นพองคำ เช่น



มะละกอ



แตงโม



สับปะรด



น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
วันละน้อย ๆ

P: Physical activity

ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก

(จนรู้สึกเหนื่อย) อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน

(สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)

กระโดด โดดเต้น เล่น 60 นาที



E: Environmental

ส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตด้านความปลอดภัย

และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

มาทำความ
ดีด้วยกัน



T: Teeth

ดูฟัน

การตรวจเฝ้าระวังสุขภาพช่องปาก

หมายถึง การตรวจความผิดปกติตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก
ทำให้สามารถป้องกันก่อนที่จะลุกลาม จนยากที่จะแก้ไขได้

ตรวจฟัน



ฟันปกติ

ฟันที่ไม่มีรอยขาวขุ่น รอยดำ หรือรูผุ



ฟันระยะเริ่มต้น

ฟันที่มีรอยสีขาวขุ่น ส่วนมากพบบริเวณคอฟันหรือบริเวณขอบฟัน หรือฟันที่มีรอยดำบริเวณร่องฟัน



ฟันผุเป็นรู

ฟันที่มีรูผุ อาจมีอาการเสียวฟัน

ตรวจเหงือก



เหงือกปกติ

ขอบเหงือกแนบกับผิวฟัน มีสีชมพูซีด

เหงือกอักเสบ

ขอบเหงือบวมแดงไม่แนบกับผิวฟัน มักมีเลือดหรือพบร่วมกับฟันที่ไม่สะอาดและมีหินปูน



ตรวจความสะอาดฟัน



ฟันสะอาด

ฟันสีนวล เรียบ มั่นเงา ไม่มีคราบจุลินทรีย์ ติดอยู่บนผิวฟัน



ฟันที่ไม่สะอาด

มีคราบจุลินทรีย์ สีขาวเหลืองติดอยู่ หากใช้แปรงขัดถูด้วยแปรงจะติดออกมา



Scan me

เช็กโรคที่อยู่ในแผน
การดูแลสุขภาพ

การรักษาเร่งด่วน



เช่น มีอาการปวดฟันและมีการอักเสบขณะตรวจ บริเวณปลายรากฟันมีหนองเป็นแผลทะลุมาที่เหงือก พบก้อนเนื้ออยู่ในรูฟันผุ เป็นต้น

H: Hygiene

ส่งเสริมสุขอนามัย ทักษะชีวิตและพฤติกรรมทางเพศ

7 วิธี ดูแลร่างกายให้สะอาด



1 อาบน้ำ (เช้า-เย็น)



2 สระผม อยู่บ่อยๆ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง



3 แปรงฟัน ตอนเช้าและก่อนนอน นานครั้งละ 2 นาที ด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์



4 ล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม



5 ใส่เสื้อผ้า สะอาดไม่ยับย่น



6 ตัดเล็บ ตัดเล็บให้สั้น และสะอาด



7 ถูเท้า-รองเท้า สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น

S: Sleep and Safe Sex

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลับสนิท (Deep Sleep) 9-11 ชม. ต่อวัน หรือเข้านอนไม่เกิน 3 ทุ่ม
- ทักษะชีวิตและพฤติกรรมทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ป้องกันการตั้งครรภ์ ก่อนวัยอันควร และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



TEEN CLUB



: @teen_club

ที่เดียวจบ ครบทุกเรื่อง สำหรับวัยรุ่นอย่างเรา

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น

วัยรุ่นหญิง



เริ่มมีสิวขึ้นตาม
ใบหน้า ออ หลัง



เสียงจะเล็ก
แหลม



หน้าอกขยายใหญ่
เต้านมโตขึ้น



มีกลิ่นตัว



สะโพกผาย
และเอวคอด



มีขนขึ้นบริเวณ
อวัยวะเพศ รักแร้

การมี “ประจำเดือน หรือ ระดู” คือ ผนังมดลูกที่หลุดลอกออกเป็นประจำทุกเดือนของผู้หญิงเป็นสัญญาณที่บอกว่าร่างกาย เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น โดยทั่วไปประจำเดือนมีครั้งละ 3-5 วัน รอบละประมาณ 4 สัปดาห์ หากสงสัยว่ามีอาการผิดปกติ เช่น อาการณ์ มีกลิ่นเหม็นหรือตกขาวมากควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์ทันที

คำแนะนำ

1. ควรอาบน้ำชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกวัน แล้วซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาดและอ่อนนุ่ม
2. การดูแลจุดซ่อนเร้นระหว่างมีประจำเดือน ควรล้างทำความสะอาดด้วยน้ำ ซับให้แห้งแล้วหมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ วันละ 3-4 ครั้ง
3. หลังการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดทุกครั้ง โดยทำความสะอาดอวัยวะเพศก่อนแล้วค่อยทำความสะอาดกันภายหลัง และซับให้แห้ง
4. ควรสวมชุดชั้นในผ้าเบาบาง ระบายอากาศได้ดี ไม่ควรสวมชุดชั้นในที่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป ควรเปลี่ยนชุดชั้นในทุกวัน



คลิกวิดีโอ : การเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กหญิง
https://www.teenclubthailand.com/news-detail.php?news_id=43

วัยรุ่นชาย



เริ่มมีสิวขึ้นตาม
ใบหน้า ออ หลัง



มีหนวด เครา
ขึ้นตามใบหน้า



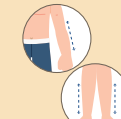
เสียงแตก มีเสียงห้าว
แปร่งขึ้น



รูปร่างเปลี่ยนไป
บึกบึน



นมแตกพาน



แขนยาว
ขายาว



มีขนขึ้นบริเวณ
อวัยวะเพศ รักแร้



ขนาดอวัยวะ
และองคชาตโตขึ้น

การแข็งตัวขององคชาตและการหลั่งน้ำอสุจิในขณะตื่นนอนหลับ เรียกว่า “ฝันเปียก” เป็นสัญญาณที่บอกว่าร่างกายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เป็นการผ่อนคลายความกดดันทางเพศ ไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

คำแนะนำ

1. ควรอาบน้ำชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกวัน โดยรดน้ำหนังหุ้มปลายองคชาตขึ้นเพื่อทำความสะอาดและเช็ดให้แห้ง
2. ควรสวมกางเกงในผ้าเบาบาง ระบายอากาศได้ดี ไม่ควรสวมกางเกงในที่อับชื้นและรัดแน่นเกินไป ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน
3. หากมีการฝันเปียก ควรทำความสะอาด ไม่ปล่อยให้แห้งเหม็น



คลิกวิดีโอ : การเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชาย
https://www.teenclubthailand.com/news-detail.php?news_id=42

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					

โตไป ไม่เตี้ย

กระโดดโลดเต้น
เล่น 60 นาที



ฝึกความแข็งแรง
และความอดทน
ของกล้ามเนื้อ



ฝึกความยืดหยุ่น
ของกล้ามเนื้อ
และข้อต่อ



ชื่อหนังสือ สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ป.5 - ป.6 (ฉบับปรับปรุง ปี พ.ศ. 2568)
จัดพิมพ์โดยสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ปกรณ์	ตุงคะเสรีรักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ชลพันธ์	ปิยถาวรอนันต์	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง
นายแพทย์ธีรชัย	บุญยะสิทธิ์พรหม	รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ
นางอาริสรา	ทองเหม	รักษาการหัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น

กองบรรณาธิการ

ทันตแพทย์หญิงภัทราภรณ์ หัสดีเสวี	สำนักทันตสาธารณสุข	นายเนติ	ภูประสม	สำนักส่งเสริมสุขภาพ
นางสาวชนิกา	โรจน์สกุลพานิช	นางวิษุพร	เกตุใหม่	สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง
นางสาวใจรัก	ลอยสงเคราะห์	นางสาวสุกัญญา	เขตอนันต์	สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง
นางสาวทิพรดี	คงสุวรรณ	นางสาวฐิติมา	วันทอง	สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง
นางอรอุมา	ทางดี	นางสาวธัชฌานี	เพชรภาพ	สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง
นางสาวอัญชิษฐา	สุนทรปิยะพันธ์	นางลันดา	ช่วงสุนิษ	สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง
นางสาวนิษฐา	ระโรฐาน	นางสาวรินญา	ภิรมย์	สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง
นางสาวปิยนุช	ฤทธิชาติ	นางสาวสลิลทิพย์	ยานะวิน	สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง
นางสาวจณณิณี	สุริยะ	นางสาวจุฑามาศ	บุญเลิศ	สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

พิมพ์ครั้งที่ 12

จัดพิมพ์ พฤษภาคม 2568

จำนวน 738,838 เล่ม

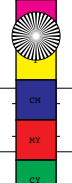
พิมพ์โดย ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย



แจกฟรี ห้ามจำหน่าย

สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมอนามัย ห้ามคัดลอก ตัดแปลง
พิมพ์ซ้ำทั้งหมดหรือส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อการค้าโดยเด็ดขาด





6_05_68_AW_????????????????????????????????

