

สมุดบันทึก

การตรวจสุขภาพด้วยตนเอง

สำหรับนักเรียนชั้น ป.5-ป.6

(ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ. 2565)

แจกฟรี
ห้ามจำหน่าย

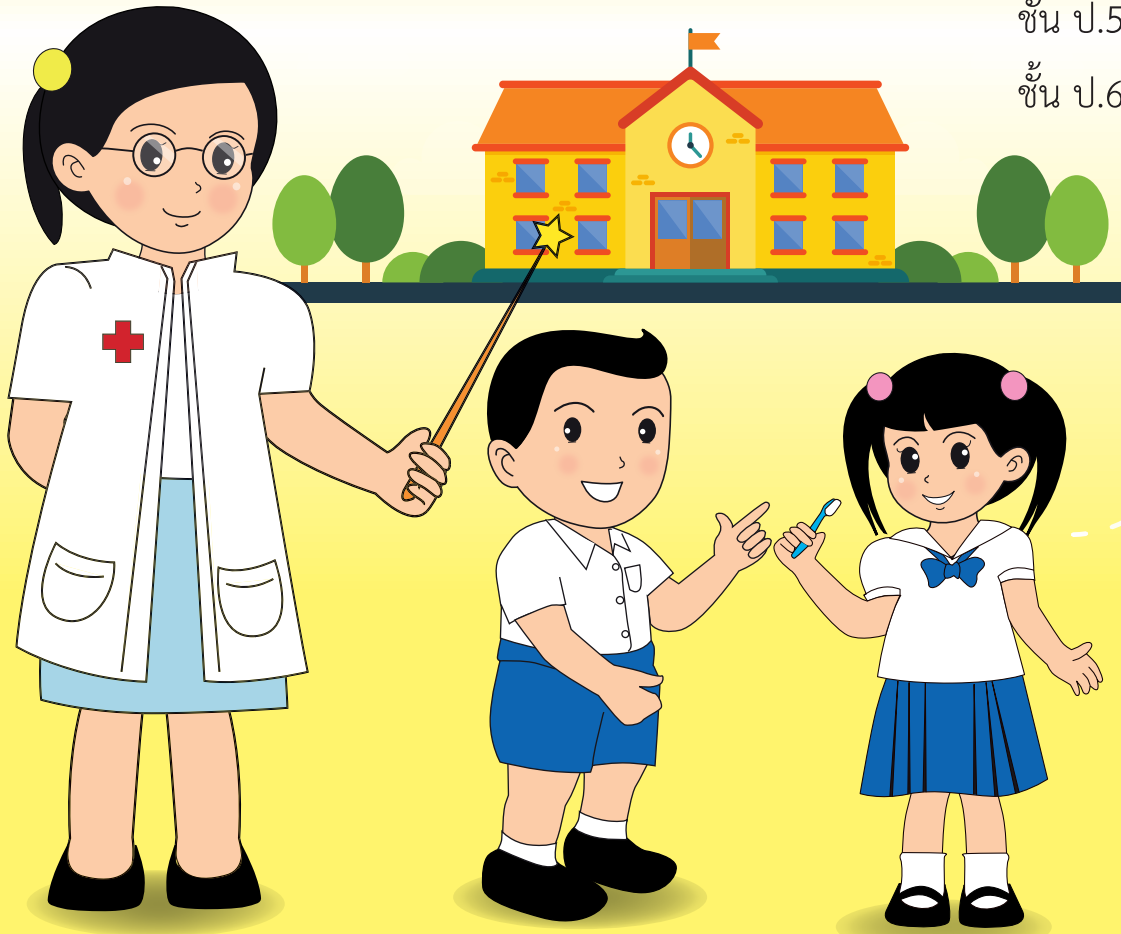


กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ชั้น ป.5/..... เลขที่.....

ชั้น ป.6/..... เลขที่.....



เลขประจำตัวประชาชน

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

ชื่อนักเรียน..... นามสกุล.....

โรงเรียน..... ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต..... จังหวัด.....

คำแนะนำ

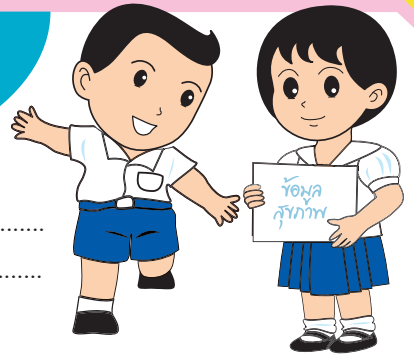
สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเองเล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับนักเรียนชั้น ป.5 - ป.6 ใช้เป็นเครื่องมือในการตรวจสุขภาพของตนเอง เพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนเป็นเอกสารให้ความรู้ เรื่องสุขภาพอนามัย ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวของนักเรียน ข้อความด้านล่างนี้ เป็นคำแนะนำการใช้สมุดบันทึกที่ควรรู้

- 1 นักเรียนชั้น ป.5 - ป.6 ใช้สมุดบันทึกนี้ ตรวจสุขภาพตนเองช่วงต้นภาคเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง แล้วบันทึกผลการตรวจลงในสมุดบันทึกเล่มนี้
- 2 เมื่อนักเรียนตรวจสุขภาพตนเอง และลงบันทึกเรียบร้อยแล้ว ให้ลงชื่อนักเรียน ในช่องลงชื่อนักเรียนและนำไปให้ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา และผู้ปกครอง ลงชื่อเพื่อทราบด้วย
- 3 นักเรียนที่ตรวจสุขภาพตนเองและพบความผิดปกติ ให้แจ้งครูประจำชั้นเพื่อรับการช่วยเหลือ หรือส่งต่อครูพยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือแพทย์ต่อไป
- 4 ผลการตรวจสุขภาพของนักเรียนที่พบความผิดปกติ ให้ครูประจำชั้น หรือครูพยาบาล นำไปบันทึกลงในบัตรบันทึกสุขภาพ (สศ3.) ในหน้า 2 ด้วย
- 5 ครูประจำชั้นเป็นผู้เก็บสมุดบันทึกเล่มนี้คู่กับบัตรบันทึกสุขภาพ (สศ.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	แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 6-13 ปี
ตอนที่ 7	สำรวจต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน
ตอนที่ 8	ความรู้ด้านสุขภาพ

ข้อมูลสุขภาพ



ชื่อ - สกุล นักเรียน.....

เกิดวันที่เดือน..... พ.ศ.....

- ประวัติการคลอด
- คลอดปกติ
 - คลอดโดยวิธีอื่น
 - ผ่าตัดทางหน้าท้อง
 - ใช้คีมช่วย
 - ใช้เครื่องดูด

กลุ่มเลือด โอ เอ บี เอบี Rh บวก ลบ

การแพ้พิษ แพ้ยา แพ้พิษ (บอกชนิด) คือ.....

แพ้ยา (บอกชื่อยา) คือ.....

เคย คือ.....

ไม่เคย

แพ้อาหาร เคย ระบุ.....

ไม่เคย

อุบัติเหตุร้ายแรง.....

ประวัติการเจ็บป่วย

ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ถ้าเคยเกิดโรคหรืออาการผิดปกติต่อไปนี้

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

ประวัติการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ได้รับภูมิคุ้มกันโรค (ช่วงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน)

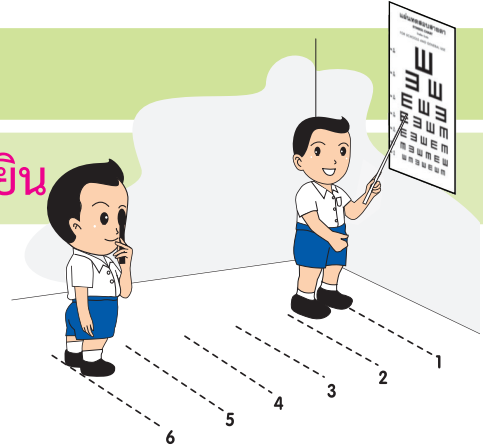
วัน เดือน ปี	วัณโรค (BCG)	ตับอักเสบบี (HB)	ไข้มอง อักเสบ (JE)	คอตีบ+ ไกกรน+ บาดทะยัก (DTP)	โปลิโอ (OPV/ IPV)	หัด+ หัดเยอรมัน +คางทูม (MMR)	คอตีบ+ บาดทะยัก (dT)	ไข้หวัดใหญ่ ตามฤดูกาล	วัคซีน โควิด 19	มะเร็ง ปากมดลูก (HPV)	หน่วยงาน ที่ ให้บริการ	หมายเหตุ

ตอนที่

3

แบบสำรวจ

ภาวะสายตา และการได้ยิน



คำแนะนำ

การสำรวจภาวะสายตา วัดได้ 2 แบบ คือ

1. แผ่นวัดสายตาคำอักษร E (E-Chart)

- นักเรียนวัดสายตาตนเอง โดยใช้แผ่นวัดสายตาคำอักษร E (E-Chart)

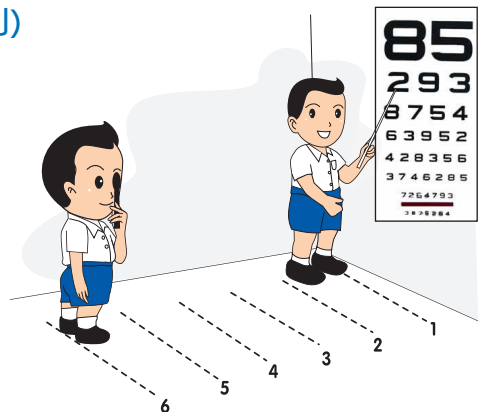
ภาคเรียนละ 1 ครั้ง (ควรวัดต้นปีการศึกษา) โดยวิธีต่อไปนี้

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

2. แผ่นวัดสายตาแบบตัวเลข Snellen Chart (ดังรูป)

(ใช้วิธีวัดเหมือนกับข้อ 1)

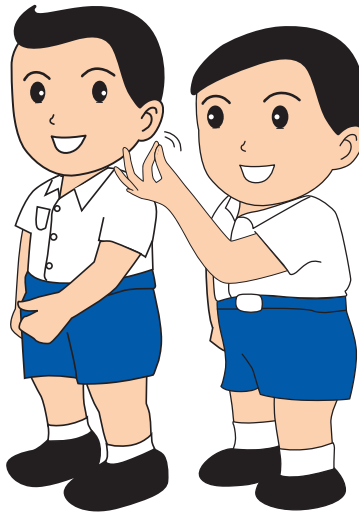
ถ้าอ่านตัวเลขในแถวที่ 7 ได้ถูกต้องเกินครึ่งของจำนวนตัวเลขในแถว ให้บันทึกว่า **“ปกติ”** ถ้าอ่านถูกน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของจำนวนตัวเลขในแถว ให้บันทึกว่า **“ผิดปกติ”**



การทดสอบการได้ยิน

นักเรียนทดสอบการได้ยินในห้องที่เงียบไม่มีเสียงรบกวน โดยวิธีต่อไปนี้

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



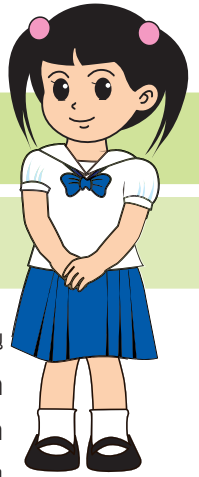
		ระดับชั้น			
		ป.5		ป.6	
		ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2	ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2
วัดสายตา	ตาขวา				
	ตาซ้าย				
การได้ยิน	หูขวา				
	หูซ้าย				
วัน เดือน ปี ที่ตรวจ					
ลงชื่อนักเรียน					
ลายมือชื่อครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษา / ครูอนามัย					
ลายมือชื่อผู้ปกครอง					

ตอนที่

4

การประเมิน

การเจริญเติบโตด้วยตนเอง



เราเคยสังเกตตัวเองใหม่ว่า กางเกงหรือเสื้อผ้าที่ใส่ตั้งแต่ตอนเป็นเด็กเล็ก ๆ สั้นหรือเล็กไปแล้วนั้น เป็นเพราะว่า ตัวเราโตขึ้น แต่จะรู้ได้อย่างไรว่า เราเติบโตอย่างเหมาะสมหรือไม่ วิธีการง่าย ๆ ที่เราจะรู้ได้ว่าเราเติบโตเป็นอย่างไร ก็คือ การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ภาคเรียนละ 1 ครั้ง และแปลผล โดยจุดน้ำหนัก และส่วนสูงบนกราฟแสดงการเจริญเติบโตของนักเรียนทุกครั้งเพื่อดูว่าเราเติบโตได้ตามเกณฑ์หรือไม่

ชั่งน้ำหนักอย่างไร จึงจะเป็นน้ำหนักตัวเรา



การชั่งน้ำหนักนั้นง่ายนิดเดียว ดังนี้

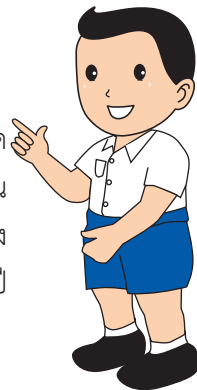
1. วางเครื่องชั่งบนพื้นราบ ไม่เอียง ทดสอบความเที่ยงของเครื่องชั่ง โดยใช้ลูกตุ้มที่มีน้ำหนักแน่นอน เช่น 5 กิโลกรัม 10 กิโลกรัม และการชั่งน้ำหนักควรชั่งในช่วงเวลาเดียวกัน ไม่ชั่งหลังกินอิ่ม
2. ก่อนชั่งน้ำหนักต้องนำสิ่งของที่อยู่ในตัวเราออกให้หมด เช่น นาฬิกา กระเป๋า รองเท้า ถุงเท้า มือถือ เงิน ที่เป็นเหรียญ 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
6. ผู้ชั่งอ่านค่าน้ำหนัก ให้ยืนฝั่งตรงข้ามกับนักเรียน

วัดส่วนสูงอย่างไร จึงจะเป็นส่วนสูงของตัวเอง

1. เครื่องวัดส่วนสูงต้องมีตัวเลขที่ชัดเจน และมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร ติดตั้ง โดยวางทาบกับผนังหรือเสาที่ตั้งฉากกับพื้น ยึดให้แน่น พื้นเรียบได้ระดับไม่เอียง ไม่นูน ใช้ไม้ฉากสำหรับวัดค่าส่วนสูงที่มีขนาดหน้ากว้างประมาณ 5 เซนติเมตร **ไม่ควรใช้ไม้บรรทัด สมุด หรือกระดาษแข็งในการวัด เพราะจะทำให้อ่านค่าไม่ถูกต้อง**
2. ก่อนวัดส่วนสูง ต้องถอดรองเท้า ถุงเท้า และสิ่งของที่อยู่บนศีรษะ เช่น ที่คาดผม กิ๊บ หรือหากมัดผมไว้ให้แก่ออกก่อน
3. ยืนตัวตรง ให้ส้นเท้า ก้น ไหล่ ศีรษะ แนบกับที่วัดส่วนสูง ศีรษะไม่เอียง ไม่ก้มหน้า หรือไม่เงยหน้า เข้าไม่ถึงไหล่ไม่จุ่ม
4. ใช้ไม้วัดที่มีลักษณะที่เป็นไม้ฉาก เลื่อนลงมาให้พอดีกับศีรษะ
5. อ่านตัวเลขให้มีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 130.7 เซนติเมตร โดยระดับตาของคนอ่านอยู่ในระดับเดียวกับตัวเลขที่อ่าน

การคำนวณอายุ

ทำได้โดย ใช้วัน เดือน ปีที่ซึ่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง ลบด้วย วัน เดือน ปี ที่นักเรียนเกิด (การหักลบ จะคำนวณในส่วนของวันก่อน หากลบกันไม่ได้ ต้องยืมเดือนมา 1 เดือน เท่ากับ 30 วัน แล้วนำไปรวมกับจำนวนวันเดิมและลบกันตามปกติ ส่วนเดือนก็เช่นเดียวกัน หากลบกันไม่ได้ต้อง ยืมปีมา 1 ปี เท่ากับ 12 เดือน แล้วบวกกับจำนวนเดือนที่มีอยู่จึงลบกันตามปกติ หลังจากนั้นลบปี ตามปกติ ได้อายุเป็น ปี เดือน วัน **เศษของวันที่มากกว่า 15 วัน ให้ปัดเป็น 1 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 วัน ไม่ได้

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 ที่ซึ่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง	65	5	20
ปี เดือน วัน เกิด	55	9	29
อายุของนักเรียน	9	7	21

ดังนั้น อายุของนักเรียนเท่ากับ 9 ปี 8 เดือน

การประเมินการเจริญเติบโต

โดยการใช้ค่าน้ำหนัก (กิโลกรัม) และส่วนสูง (เซนติเมตร) ในการประเมินบนกราฟการเจริญเติบโต

ภาวะโภชนาการของเรา

ให้ดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น

กราฟการเจริญเติบโตของเรา

กราฟมีทั้งของเด็กชายและเด็กหญิง เลือกให้ตรงกับเพศของเรา มี 2 แถบ คือ

1. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
2. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

การแปลผล

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นการดูลักษณะของการเจริญเติบโตของเด็กว่ามีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อบ่งบอกว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือผอม

วิธีการจุดน้ำหนักในกราฟ คือ ดูส่วนสูงของเราที่อยู่ในแนวนอน ไต่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้นน้ำหนักของเรา ที่เป็นเส้นตรงในแนวนอนทางซ้ายมือ ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

ภาวะโภชนาการของเรา ให้ดูเครื่องหมายกากบาทที่เราจุดไว้ว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น ถ้าพบว่า

1) **อยู่ในแถบสีม่วง (อ้วน)** หมายถึง น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 2 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก มีโอกาสที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคตหากไม่ควบคุมน้ำหนัก

2) **อยู่ในแถบสีม่วงอ่อน (เริ่มอ้วน)** หมายถึง น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 1 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน มีโอกาสที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคตหากไม่ควบคุมน้ำหนัก

3) **อยู่ในแถบสีเขียวเข้ม (ตัวม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วน

4) **อยู่ในแถบสีเขียวปานกลาง (สมส่วน)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูง

5) **อยู่ในแถบสีเขียวอ่อน (ค่อนข้างผอม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารเป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลง อยู่ในระดับผอม

6) **อยู่ในแถบสีส้ม (ผอม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหาร มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานของเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอ ต้องปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ใช้ดูการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด แสดงถึงการได้รับอาหารในอดีตที่ผ่านมา(เป็นเดือนหรือปี)

วิธีการจุดส่วนสูงในกราฟ คือ ดูอายุของเราที่อยู่ในแนวนอน ไต่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้นส่วนสูงของเรา ที่เป็นเส้นตรงในแนวนอนทางซ้ายมือ ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

ภาวะโภชนาการของเรา ให้ดูเครื่องหมายกากบาทที่เราจุดไว้ว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น ถ้าพบว่า

1) **อยู่ในแถบสีขาว (สูง)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก เรามีสวนสูงมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน

2) **อยู่ในแถบสีเขียวเข้ม (ค่อนข้างสูง)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก เรามีสวนสูงมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน

3) **อยู่ในแถบสีเขียวปานกลาง (สูงตามเกณฑ์)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีเรามีสวนสูงเหมาะสมตามอายุ

4) **อยู่ในแถบสีเขียวอ่อน (ค่อนข้างเตี้ย)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารแบบเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่แก้ไขส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม และอยู่ในภาวะเตี้ย

5) **อยู่ในแถบสีส้ม (เตี้ย)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารแบบเรื้อรังมีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน แสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ขาดอาหารเรื้อรัง อาจส่งผลต่อสติปัญญา ต้องปรับปรุงพฤติกรรม การบริโภคอาหารอย่างเร่งด่วน เพื่อให้ได้พลังงาน โปรตีน แคลเซียม สังกะสี เพียงพอ

น้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียน ควรอยู่ในภาวะการเจริญเติบโตระดับใด

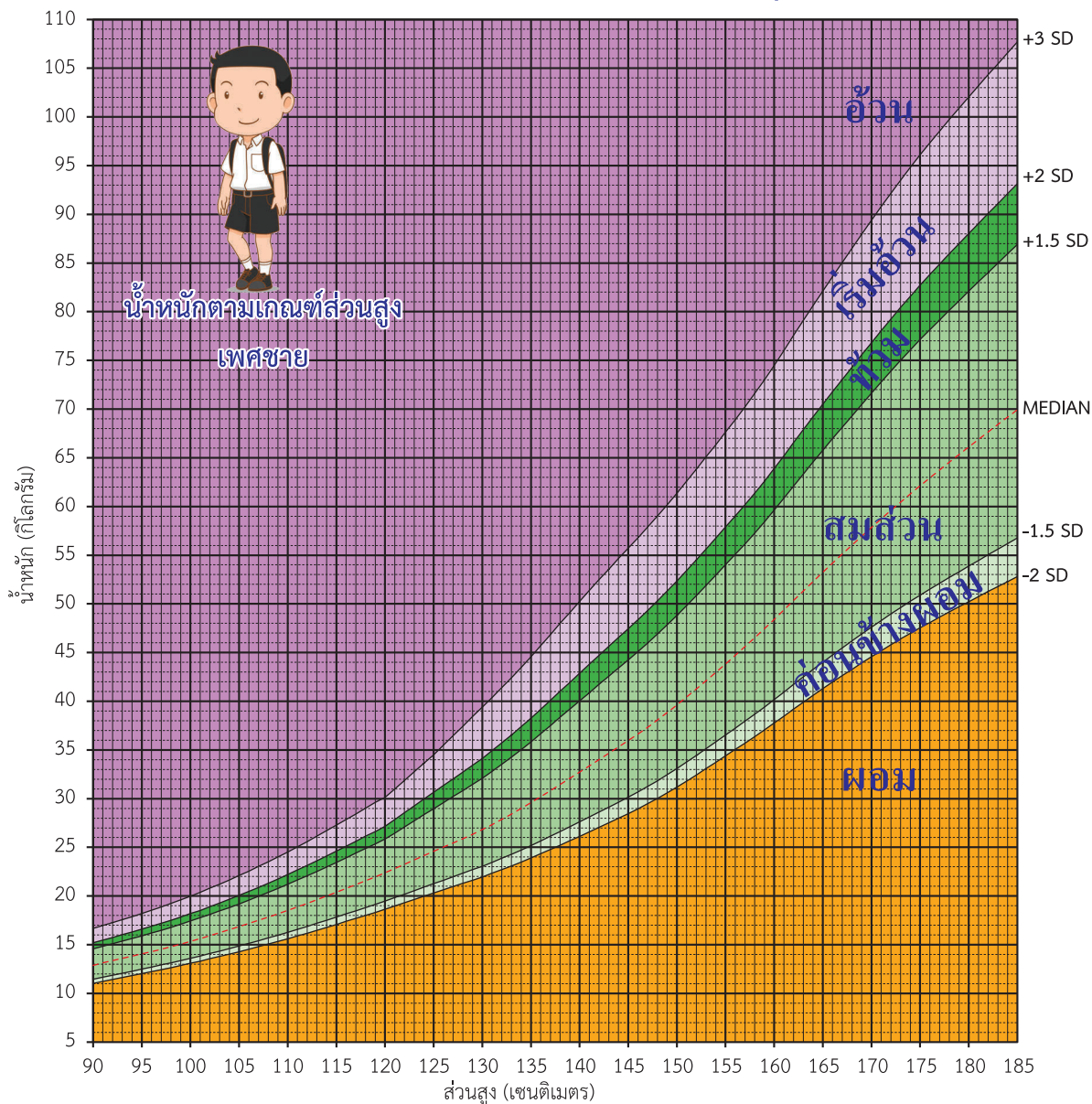
นักเรียน ควรมีการเจริญเติบโตดีทั้งน้ำหนักและส่วนสูง โดยมี 3 ลักษณะ คือ

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

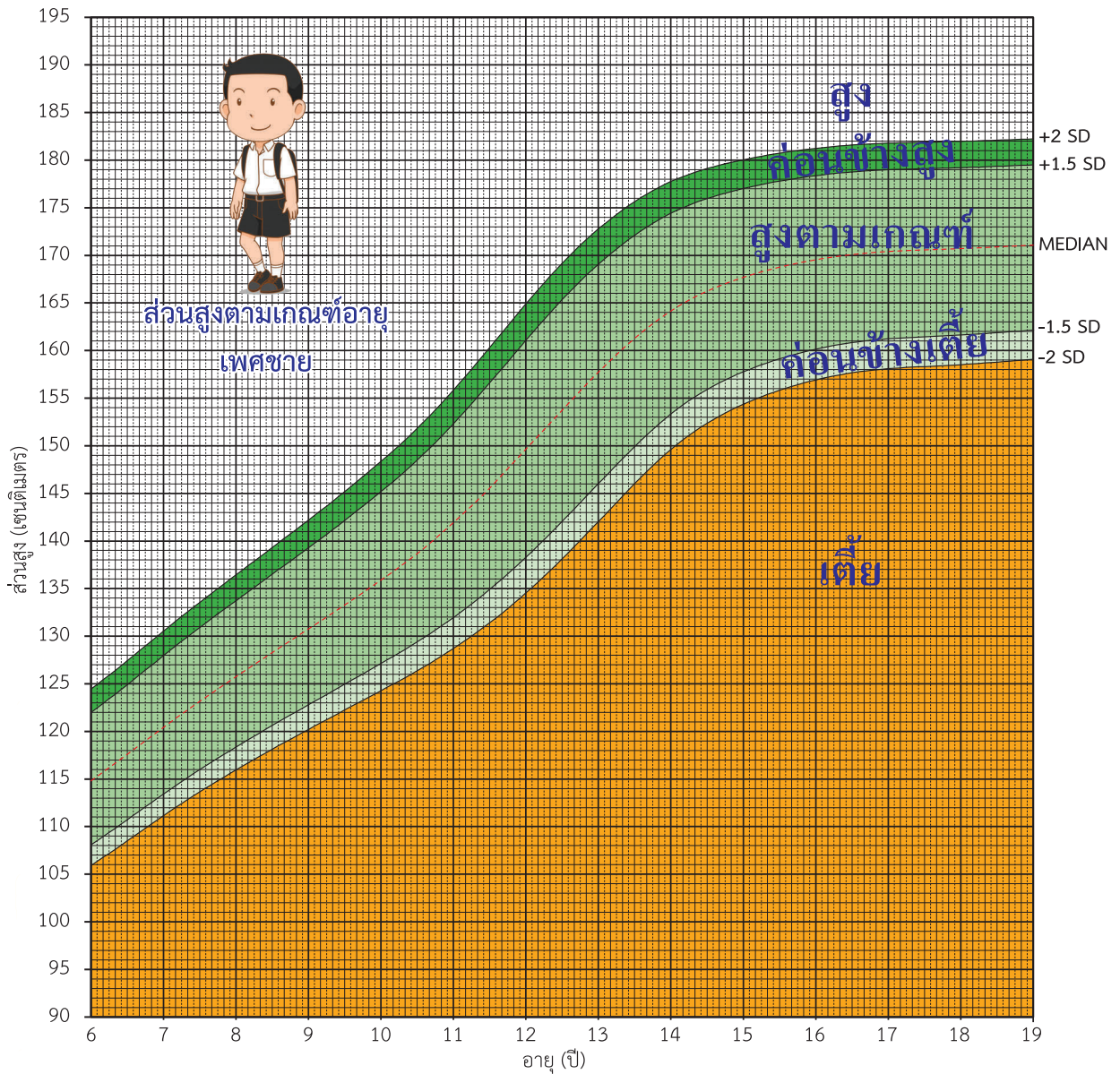
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
- 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
- 3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
- 4) ท้วม หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น อยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
- 5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อกำเนิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
- 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินปกติเด็กมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน 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
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูง
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

การแปลผลจากกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาว
ที่ผ่านมามีส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ
หรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหาร
แบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานาน จะมีผล
กระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง
ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

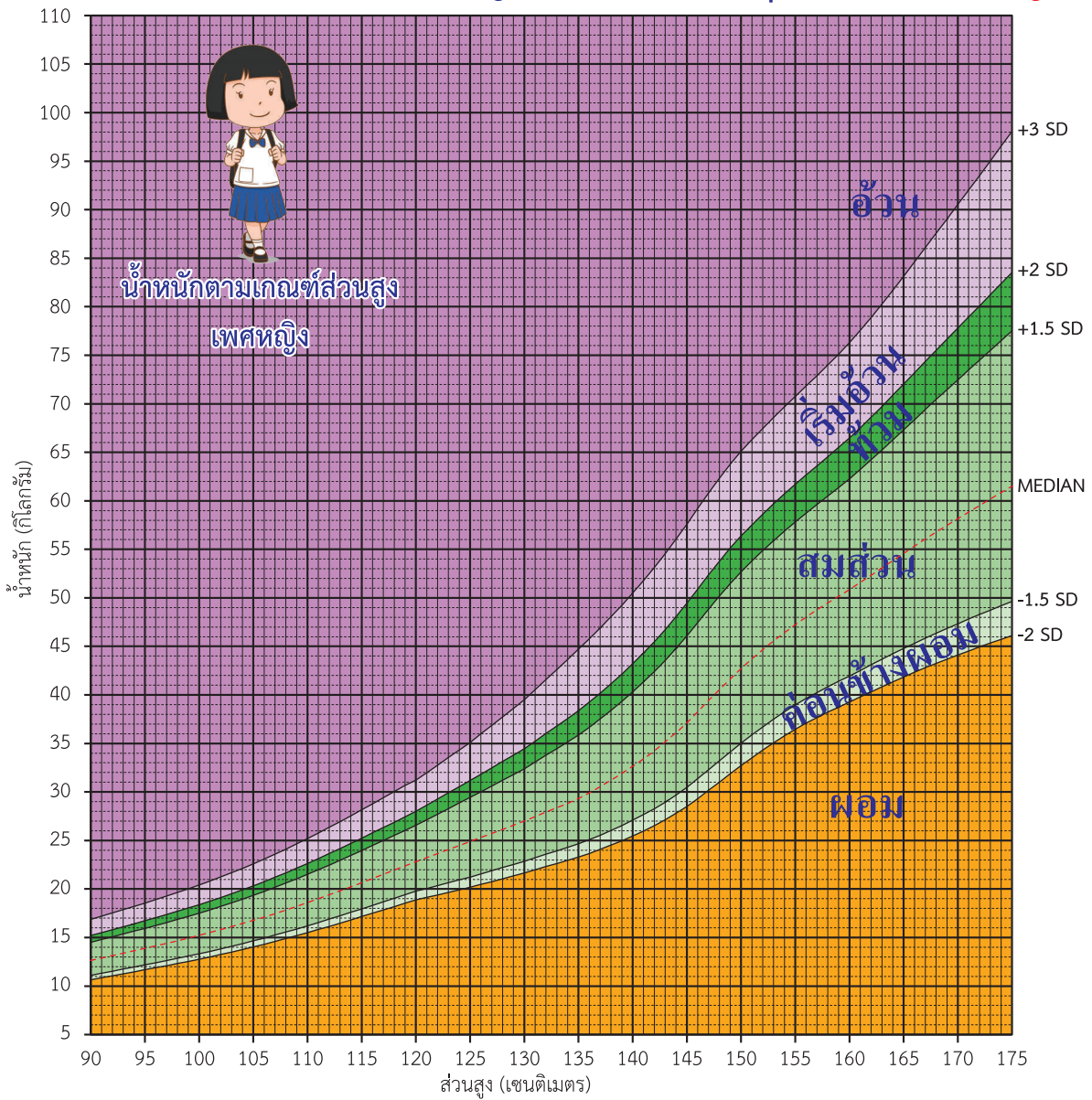
แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

- 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 เด็กมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
 - 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินปกติเด็กมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงโรคในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

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

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564

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		
				คอม ข้าง คอม	สม ส่วน	ท้วม	เริ่ม อ้วน	อ้วน	ดี เยี่ยม	ค่อนข้าง ดีเยี่ยม	สูง ตาม เกณฑ์				ค่อนข้าง สูง	สูง

ชั้น ป.6

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

ตอนที่

5

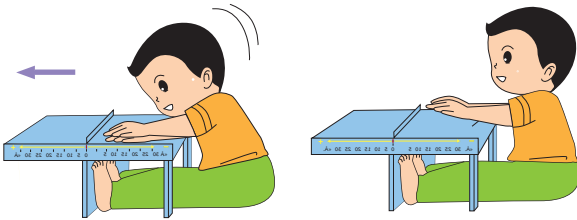
การทดสอบ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

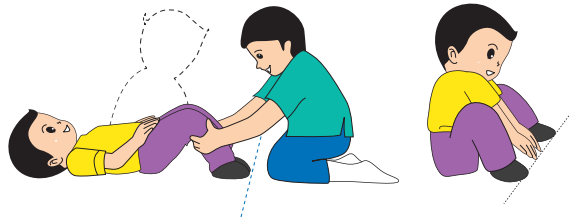
- คำชี้แจง
1. นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองเพื่อให้ทราบว่ามีความสมรรถภาพทางกาย ผ่านเกณฑ์หรือไม่ ถ้าผ่านเกณฑ์ แสดงว่านักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง แต่ถ้ายังไม่ผ่านเกณฑ์ ควรปรับปรุงและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายในส่วนที่ยังไม่ผ่าน โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้มากขึ้น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

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

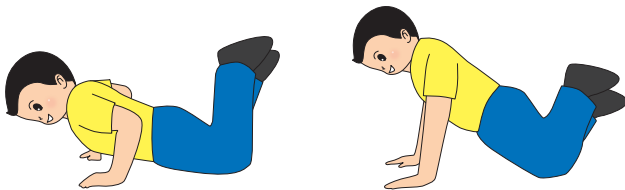
- 1) นั่งงอตัวไปข้างหน้า เพื่อทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง



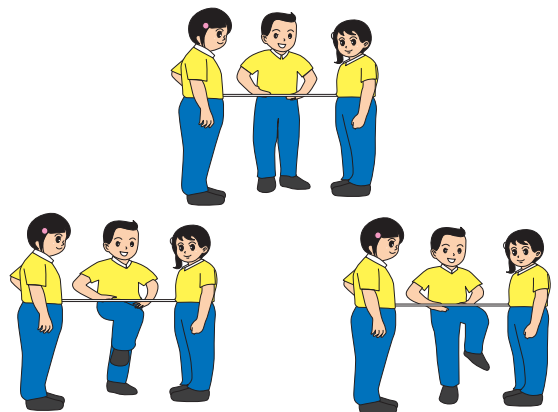
- 2) ลูกนั่ง 60 วินาที เพื่อทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง



- 3) ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที เพื่อทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย



- 4) ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด



คำแนะนำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

วันก่อนการทดสอบ	วันที่ทำการทดสอบ
<ul style="list-style-type: none"> - งดออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือ ทำกิจกรรมทางกายหนัก และหักโหม - พักผ่อนนอนหลับ ให้เพียงพอ 	<p>ก่อนการทดสอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - งดรับประทานอาหารอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง - งดกินยาหรือสิ่งกระตุ้น เช่น ชา กาแฟ สารเสพติด - สวมชุดออกกำลังกายที่เหมาะสม - อบอุ่นร่างกายเพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เช่น วิ่งอยู่กับที่ เหยียดแขน หมุนแขน บิดลำตัว หรือเคลื่อนไหวแขนขา ฯลฯ <p>ขณะทำการทดสอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรตั้งใจทำแบบทดสอบเต็มความสามารถ ไม่ควรหยุดพักขณะทำการทดสอบ - หากรู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการบาดเจ็บร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้หยุดการทดสอบและ แจ้งครูพลศึกษา หรือครูประจำชั้น <p>หลังเสร็จสิ้นการทดสอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ - ยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

การแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แล้วพบว่า มีค่าอยู่ระหว่างค่าที่กำหนดหรือสูงกว่า แสดงว่าการทดสอบสมรรถภาพ **ผ่าน**
2. ถ้านักเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แล้วพบว่า มีค่าอยู่ต่ำกว่าค่าที่กำหนดให้ แสดงว่า การทดสอบสมรรถภาพ **ไม่ผ่าน**
3. ให้ลงบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายว่า **“ผ่าน”** หรือ **“ไม่ผ่าน”** ลงในช่องที่ตรงกับชั้นและภาคเรียนของนักเรียน
4. ถ้ามีผลการทดสอบสมรรถภาพรายการใดที่ **“ไม่ผ่าน”** ให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำจากครูพลศึกษาหรือครูอนามัย และควรให้ผลการทดสอบฯ ภาคเรียนต่อไปดีขึ้นกว่าภาคเรียนที่ผ่านมา

ค่ามาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียน

นักเรียนชาย					นักเรียนหญิง				
อายุ	กิจกรรมทดสอบ				อายุ	กิจกรรมทดสอบ			
	1	2	3	4		1	2	3	4
	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ครั้ง)	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)		นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ดันพื้นประยุกต์ 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	35 - 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 : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน ชั้น ป.5 - ป.6

คำชี้แจง

เมื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แต่ละรายการแล้ว ให้นักเรียนบันทึกผลการทดสอบลงในตารางข้างล่างนี้ โดย

1. บันทึกคะแนนที่ได้เป็นตัวเลขในช่องจำนวนครั้ง และระยะเวลาการนั่งอตัวเป็นเซนติเมตร
2. ในช่องแปลงผลให้บันทึก “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน”

กิจกรรมทดสอบ	ลุก-นั่ง 60 วินาที		ต้นพื้นปรยุกต์ 30 วินาที		นั่งงอตัวไปข้างหน้า		ยืนยกเข้าขึ้นลง 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.....
ชั้น	ว/ด/ป..... (ครึ่ง) แปลผล	ว/ด/ป..... (ครึ่ง) แปลผล	ว/ด/ป..... (ครึ่ง) แปลผล	ว/ด/ป..... (ครึ่ง) แปลผล	ว/ด/ป..... (เซนติเมตร) แปลผล	ว/ด/ป..... (เซนติเมตร) แปลผล	ว/ด/ป..... (ครึ่ง) แปลผล	ว/ด/ป..... (ครึ่ง) แปลผล
ป.5								
ป.6								

ข้อควรปฏิบัติ เพื่อการมีรูปร่างที่สมบูรณ์แข็งแรง สมส่วน มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี นักเรียนควรปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

1. **ทุกวัน** นักเรียนควรออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบร่วมกัน โดยเน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นหลัก ดังนี้
 - 1.1 ออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างน้อย 60 นาที (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป) ทุกวัน เช่น เดินวิ่งไป FUN for FIT เดินแอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก กระโดดแทรมโพลีน บาสเกตบอล เป็นต้น
 - 1.2 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ วันเว้นวัน เช่น เก้าอี้...ขี้พุง ลูกนั่ง (Sit-Up) ต้นพื้น (Push Up) แพลก (Plank) สควอช (Squat) โหนบาร์ ยกตัมเบล เป็นต้น
 - 1.3 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว ทุกวัน เช่น จิ้งจิกตัว กายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ เป็นต้น
2. **ทุกภาคเรียน** นักเรียนควรทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง และเปรียบเทียบกับผลผลการทดสอบกับครั้งที่ผ่านๆ เพื่อทราบพัฒนาการของตนเอง

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. กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้งและเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้งและนม 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 2 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กไม่อ้วน• นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 2 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. กินอาหารประเภทผัด ทอด และกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน) <ul style="list-style-type: none">• 1-3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี• 1-2 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง• มากกว่า 3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง			

พฤติกรรมกำรบริโภคอาหารที่เหมำะสม (ต่อ)	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
10. ไม่กิน เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขำหมู คอหมู หนังกไ่ หนังกเป็ด เป็นต้น			
11. ไม่กิน ขนมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ซ็อคโกแลต หมำกฝรั่ง 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 ซอิ้ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทุกครั้ง			
16. ไม่เติม น้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว			

ผลการประเมิน

- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง “ปฏิบัติ” แสดงถึง พฤติกรรมกำรบริโภคอาหาร**เหมำะสม**
- พฤติกรรมที่นักเรียนทำเครื่องหมายในช่อง “ไม่ปฏิบัติ” แสดงถึง พฤติกรรมกำรบริโภคอาหาร**ไม่เหมำะสม**
- ให้นักเรียนใส่ตัวเลขตามจำนวนข้อที่แสดงถึงพฤติกรรมกำรบริโภคอาหาร**เหมำะสม**และพฤติกรรมกำรบริโภคอาหาร**ไม่เหมำะสม**ในแต่ละครั้งที่ทำกำรประเมิน พร้อมระบุวันเดือนปีที่ทำกำรประเมินด้วย ตามตารางขำงล่ำงนี้

ครั้งที่ประเมิน	วันเดือนปีที่ประเมินพฤติกรรม	พฤติกรรมกำรบริโภคอาหาร (จำนวนข้อ)		ลงชื่อบันักเรียน	ลายมือชื่อบุครประจำชั้น/ครุที่ปรึกษา	ลายมือชื่อบุปกครอง
		เหมำะสม	ไม่เหมำะสม			
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

ตอนที่

7

แบบสำรวจ

ต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน

ความหมาย

ต้นทุนชีวิตภายใน เป็นดัชนีวัดความสามารถ คุณค่า และความมุ่งมั่นในตัวของนักเรียนเอง 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	ฉันได้รับการปลุกฝังว่าเราควรรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว		
6	ฉันได้รับการปลุกฝังเรื่องสุขอนามัย		
7	หลังจากที่ฉันได้ใช้ความคิดของตัวเองในการตัดสินใจ ฉันจะรู้สึกพอใจกับผลที่ตามมา		
8	ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในความรู้สึกผู้อื่น สนุกกับการผูกมิตร		
9	ฉันเรียนรู้และสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนที่มีความแตกต่างได้		
10	ฉันกล้าปฏิเสธหากเพื่อนชวนให้ทำสิ่งที่เป็นอันตราย		
11	ฉันพยายามแก้ปัญหาข้อขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง		
12	ฉันรู้สึกว่าสามารถจัดการ หรือควบคุมเรื่องราวที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้บ้าง		
13	ฉันรู้สึกภูมิใจในตัวเอง		
14	ฉันเริ่มคิดว่าโตขึ้นฉันอยากเป็นอะไร		
15	ฉันมีความรู้สึกไว้ในอนาคตฉันจะต้องได้ดี 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) อยู่ในเกณฑ์น้อยกว่าปกติ (0-8 คะแนน)				
ลงชื่อนักเรียน				
ลายมือชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา				

การแปลผล

เมื่อนักเรียนรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเทียบเกณฑ์ ดังนี้ (คะแนนเต็ม 15 คะแนน)

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

ในกรณีที่นักเรียนมีต้นทุนชีวิต(พลังตัวตน) น้อยกว่าปกติ นักเรียนอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นได้โดยขอรับคำแนะนำจากครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษาในการปฏิบัติตัวเพื่อเพิ่มพลังตัวตนในข้อที่ยังเป็นจุดอ่อน

(ที่มา : สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต และ แผนงานสุขภาพเด็กและเยาวชน สสส.)



ตอนที่

8

ความรู้ด้านสุขภาพ

เด็กวัยเรียนควรรู้ NuPETHS



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

Nu : Nutrition

กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณและสัดส่วนตามคำแนะนำ 1 วัน



ข้าว - แป้ง
8 ถ้วย



เนื้อสัตว์
6 ช้อนกินข้าว



ผลไม้
ผลไม้ลูกเล็ก 8 ผล
ผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล
ผลไม้ชิ้นพอคำ 8 ผล
ผลไม้ 1 ส่วนให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี
ปริมาณเท่ากับกล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก
หรือเงาะ 5 ผล หรือ
มะละกอสุก 8 ชิ้นพอคำ
หรือมะม่วง 2 ผลเล็ก
หรือฝรั่ง 1/2 ผลขนาดกลาง



น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
วันละน้อยๆ



ผัก
12 ช้อนกินข้าว



นม
2 แก้ว

P : Physical Activity

ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ
60 นาที ทุกวัน

60 นาที

กระโดด โดดเต้น
เล่นสนุก

เด็กควร
กระโดด...โดดเต้น
เล่นสนุก จนรู้สึก...

“เหนื่อย หรือ หอบ”

อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน
(สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)

E : Environmental

ส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตด้านความปลอดภัย
และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

มาที่ว่าจะ
จัดทุกตัวกันนะ

ขยะอินทรีย์	ขยะรีไซเคิล	ขยะทั่วไป	ขยะอันตราย
นำไปฝังกลบ	นำไปรีไซเคิล	นำไปกำจัดให้ถูกวิธี	นำไปกำจัดให้ถูกวิธี
เศษผักผลไม้ เศษอาหาร เศษไม้ เศษใบไม้	ขวดแก้ว กระดาษ ขวดพลาสติก กระป๋องเครื่องดื่ม กล่องนม	ถุงใส่ขนม/ห่อลูกอม ถุงพลาสติก ถุงยางอนามัย ซองขนม กิ่งสำเร็จรูป	ถ่ายไฟฉาย หลอดฟลูออเรสเซนต์ แบตเตอรี่ กระป๋องสารกำจัดศัตรูพืช กระป๋องสเปรย์หรือสารเคมี

T : Teeth

2:2:2 รักษาสีฟัน ฟันดี



แปรงฟัน
อย่างน้อย
วันละ **2 ครั้ง**
ตอนเช้าและ
ก่อนนอน

นาน
2 นาที
เพื่อแน่ใจว่าฟันสะอาด
และทั่วถึงครบทุกซี่
ด้วยยาสีฟัน
ผสมฟลูออไรด์

งดกินอาหาร
หลังแปรงฟัน
2 ชั่วโมง
เพื่อให้เวลาปากสะอาดนานที่สุด
และลดการเกิดจุลินทรีย์
ในช่องปาก

H : Hygiene

ส่งเสริมสุขอนามัย ทักษะชีวิตและพฤติกรรมทางเพศ

7 วิธี ดูแลร่างกายให้สะอาด



1
อาบน้ำ
(เช้า-เย็น)



2
สระผม
อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง



3
แปรงฟัน
ตอนเช้า และก่อนนอน



4
ล้างมือ
ก่อนรับประทานอาหาร
และหลังใช้ส้วม



5
ใส่เสื้อผ้า
สะอาดไม่ยับย่น



6
ตัดเล็บ
ตัดเล็บให้สั้น
และสะอาด



7
ถุงเท้า-รองเท้า
สะอาด
ไม่มึนกลิ่นเหม็น

S : Sleep and Safe Sex

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

หลักปฏิบัติป้องกัน
การแพร่ระบาดของ

โรคโควิด 19

D-M-H-T-T-A



Distancing
อยู่ห่างไว้



Mask wearing
ใส่หน้ากาก



Hand washing
หมั่นล้างมือ



Temperature
ตรวจวัดอุณหภูมิ



Testing
ตรวจหาเชื้อโควิด 19
(ในกรณีที่มีความเสี่ยง)



Application
ใช้ (1) แอปฯ ไทยชนะ
(เมื่อเข้าไปในสถานที่ต่างๆ)
และ (2) แอปฯ หมอชนะ



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



TEEN CLUB

ที่เดียวจบ ครบทุกเรื่อง สำหรับวัยอย่างเรา

LINE ID : @teen_club

พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

วัยรุ่นชาย

เด็กชายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 1 ปี

หรือเมื่ออายุประมาณ 13 - 15 ปี มีการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ ดังนี้

- ⇒ รูปร่างเปลี่ยนไป กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น พลังกำลังมากขึ้น
- ⇒ มีขนขึ้นตามร่างกาย แขนขา รักแร้ รอบอวัยวะเพศ และโคนขาภายใน ตลอดจน
- ⇒ มีหนวดเคราขึ้นตามใบหน้า และรอบริมฝีปาก
- ⇒ เสียงเปลี่ยนจากเดิม เป็นเสียงห้าว แปร่งขึ้น
- ⇒ ขนาดลูกอัณฑะโตขึ้นเมื่ออายุ 10-12 ปี ตามด้วยการเจริญเติบโตขององคชาติ
- ⇒ องคชาติมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า มีการแข็งตัว เมื่อมีความคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือจากการสัมผัส ทั้งนี้ เป็นผลจากการขยายตัวของเส้นเลือด มีเลือดมาคั่งอยู่ จึงมีการขยายขนาดและแข็งตัวขึ้น
- ⇒ การแข็งตัวขององคชาติและการหลั่งน้ำอสุจิในเวลากลางคืนที่เรียกว่า “ฝันเปียก” เป็นลักษณะที่แสดงว่าร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์เริ่มเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นการผ่อนคลายความกดดันทางเพศและไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

คำแนะนำ



1. นักเรียนสำรวจตนเอง ถ้าพบความผิดปกติต่าง ๆ เช่น ปัสสาวะขัดแสบ เป็นหนองปลายองคชาติไม่เปิด หรืออาการอื่นที่สงสัยว่าผิดปกติ ควรไปขอคำปรึกษาที่สถานบริการสาธารณสุขได้ทุกแห่ง
2. นักเรียนหมั่นทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อโดยการรูดหนังหุ้มปลายขึ้นเพื่อทำความสะอาด
3. นักเรียนควรภูมิใจในความเป็นลูกผู้ชาย ไม่เอาเปรียบทางเพศ หรือรังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถควบคุมอารมณ์ที่ปรารถนาตามธรรมชาติและปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม **การอดทนรอคอยให้ถึงเวลาอันควรเป็นคุณสมบัติของสุภาพบุรุษ**

วัยรุ่นหญิง

เด็กหญิงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 11-13 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 นักเรียนควรรู้จักรักษากวลงสวนตัววางตัวอย่างเหมาะสมในการคบเพื่อนต่างเพศ **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					

โตไป ไม่เตี้ย

กระโดด โดดเต้น เล่นสนุก
จนรู้สึก "เหนื่อยหรือหอบ"
อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน
(สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)



วิ่งไล่จับ



บาสเกตบอล



ขี่จักรยาน



ฮูลาฮูป



เก้าอี้หยุง



วิ่งเร็ว



ว่ายน้ำ



220

210

200

190



จิงโจ้ Fun for Fit



ดิกบ็อกซิ่ง



เต้านวอโรบิก



กระโดดตบ



แทรมโพลีน



กระโดดเชือก



วอลเลย์บอล

ฝึกความยืดหยุ่น
ของกล้ามเนื้อ เอ็น
และข้อต่อ

โหนบาร์



ยืดเหยียด
กล้ามเนื้อ



จิงโจ้ยัดตัว



ชื่อหนังสือ

สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้น ป.5-ป.6
(ฉบับปรับปรุง ปี พ.ศ. 2565)

จัดพิมพ์โดย
ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย
นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์
นายแพทย์สรายุทธ์ บุญสุข
นายแพทย์เอกชัย เพียรศรีวัชรา
นายแพทย์มณฑิยา คณาสวัสดิ์
นายแพทย์พีระยุทธ สาณกุล
แพทย์หญิงทิพา ไกรลาศ
นายแพทย์มนัส รามเกียรติศักดิ์

อธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
ผู้อำนวยการกองอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น

กองบรรณาธิการ

นางอาริสรา ทองเหม
นางสาวศิริลักษณ์ เขียวชาญ
นายเนติ ภูประสม
นางสาวเมทินี ชาติขำนิ
นางสาวอัมพร สมพงษ์
นางอรุณี พันธ์เพ็ง
นางศุภรัตน์ เลิศนิธิธรรมกุล
นางสาวศรีประภา ลุนละวงศ์
นางอัญชลีพร อิชฎากกร

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
สำนักส่งเสริมสุขภาพ
สำนักส่งเสริมสุขภาพ
สำนักส่งเสริมสุขภาพ
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

พิมพ์ครั้งที่

10

จัดพิมพ์

พฤษภาคม 2566

จำนวนพิมพ์

568,700 เล่ม

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



GSHP S

Global standards for Health
Promoting School

