

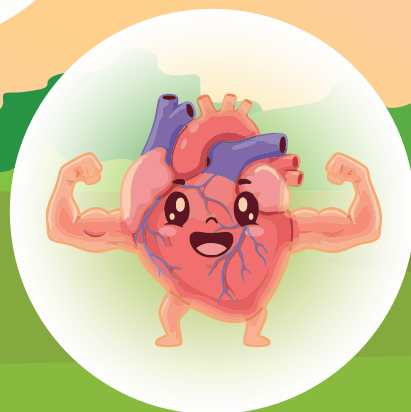
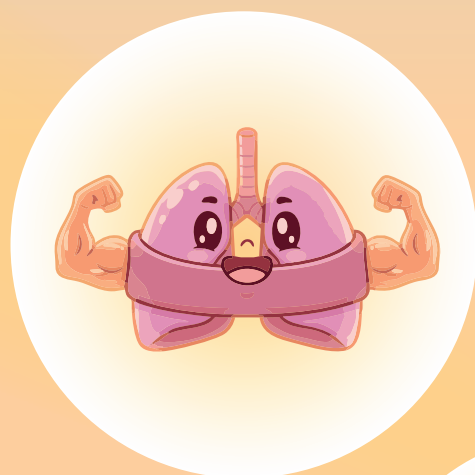


กรมอนามัย  
Department of Health

# แนวปฏิบัติสุขภาพดี ทฤษฎีเพื่อน(ตาย) ด้วยหลัก 10 อ.

(THAILAND 10 FOR HEALTH)

ดูแล “เพื่อนซี้” ของเรา... เพื่อก้าวเดินไปสู่อนาคตใหม่ที่สดใส



ดาวน์โหลดชุดภาพฟรี

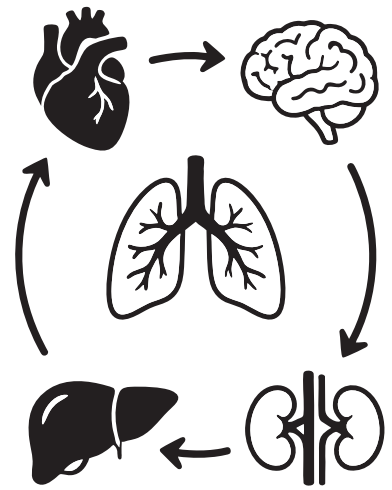
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย



กรมอนามัย  
Department of Health

# ที่มาและแนวทางการใช้สื่อ "ชุดภาพพลิกส่งเสริมความรู้สุขภาพ 10 อ."

## ส่วนที่ 1: เชื่อมโยงสู่ "ทฤษฎีเพื่อน (ตาย)" (The Hook)



สื่อชุดนี้จัดทำขึ้นโดยน้อมนำแนวพระราชดำริในโครงการจิตอาสา "เราทำความดี ด้วยหัวใจ" มาเป็นแกนหลักในการสื่อสาร โดยเปรียบเทียบอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของเราว่า เป็นเสมือน "เพื่อนตาย" ที่ซื่อสัตย์ที่สุด

"เพื่อน" กลุ่มนี้ (หัวใจ สมอ ปอด ตับ ไต ฯลฯ) ทำงานหนัก รับใช้เราตลอด 24 ชั่วโมง ตั้งแต่เกิดจนตาย ไม่เคยบ่น ไม่เคยหยุดพัก การที่เราไม่สุขภาพไม่ดี เจ็บป่วย หรือนำสิ่งเสพติดเข้าร่างกาย เปรียบเสมือนการทำร้ายเพื่อนที่รักเรามากที่สุด

ดังนั้น การดูแลสุขภาพด้วยหลัก 10 อ. จึงไม่ใช่ภาระ แต่คือ "การแสดงความขอบคุณ และตอบแทนเพื่อนตาย" เพื่อให้เขาแข็งแรงและอยู่เคียงข้างเราไปตลอดชีวิต

## ส่วนที่ 3: สารสำคัญที่ต้องรู้ (Core Content)

### บทบาท

ท่านไม่ใช่เพียง "ผู้สอน" แต่คือ

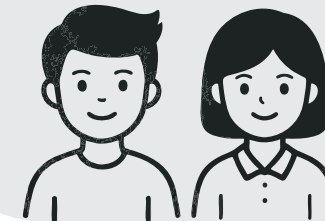
"ผู้นำกระบวนการชวนคิดชวนคุย" (Facilitator)

### วิธีการ

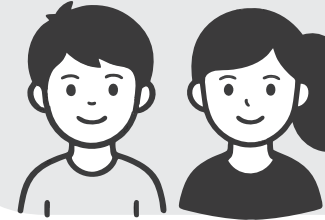
- หันภาพหน้าสีให้เยาวชนดู และใช้สคริปต์ด้านหลังนี้เป็นแนวทาง
- เน้นการตั้งคำถามปลายเปิดให้เยาวชนได้แสดงความคิดเห็น และเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของตนเอง (ตามหัวข้อ "ชวนคุย" ในแต่ละแผ่น)
- สร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร ปลอดภัย ไม่ตัดสิน เพื่อให้เยาวชนเปิดใจรับฟัง



## ส่วนที่ 2: ชวนคุยเปิดประเด็น (Ice Breaking Question)



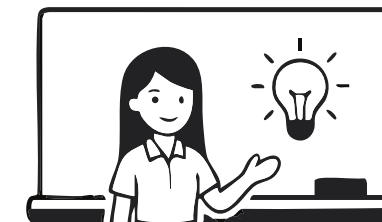
เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกให้เด็กและเยาวชนเห็นคุณค่าของร่างกายตนเอง ผ่านมุมมองใหม่ที่เข้าถึงจิตใจ



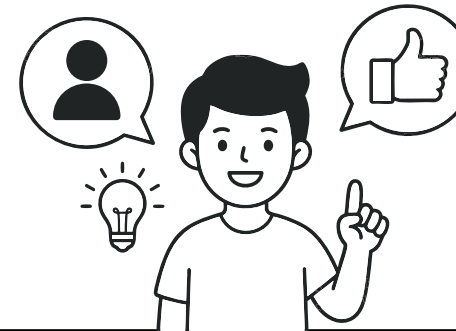
เพื่อให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพตามหลัก 10 อ. (Thailand 10 for Health)



เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจ ให้เยาวชนมี "ต้นทุนสุขภาพ" ที่ดี ก่อนกลับคืนสู่สังคม และเริ่มต้นชีวิตใหม่



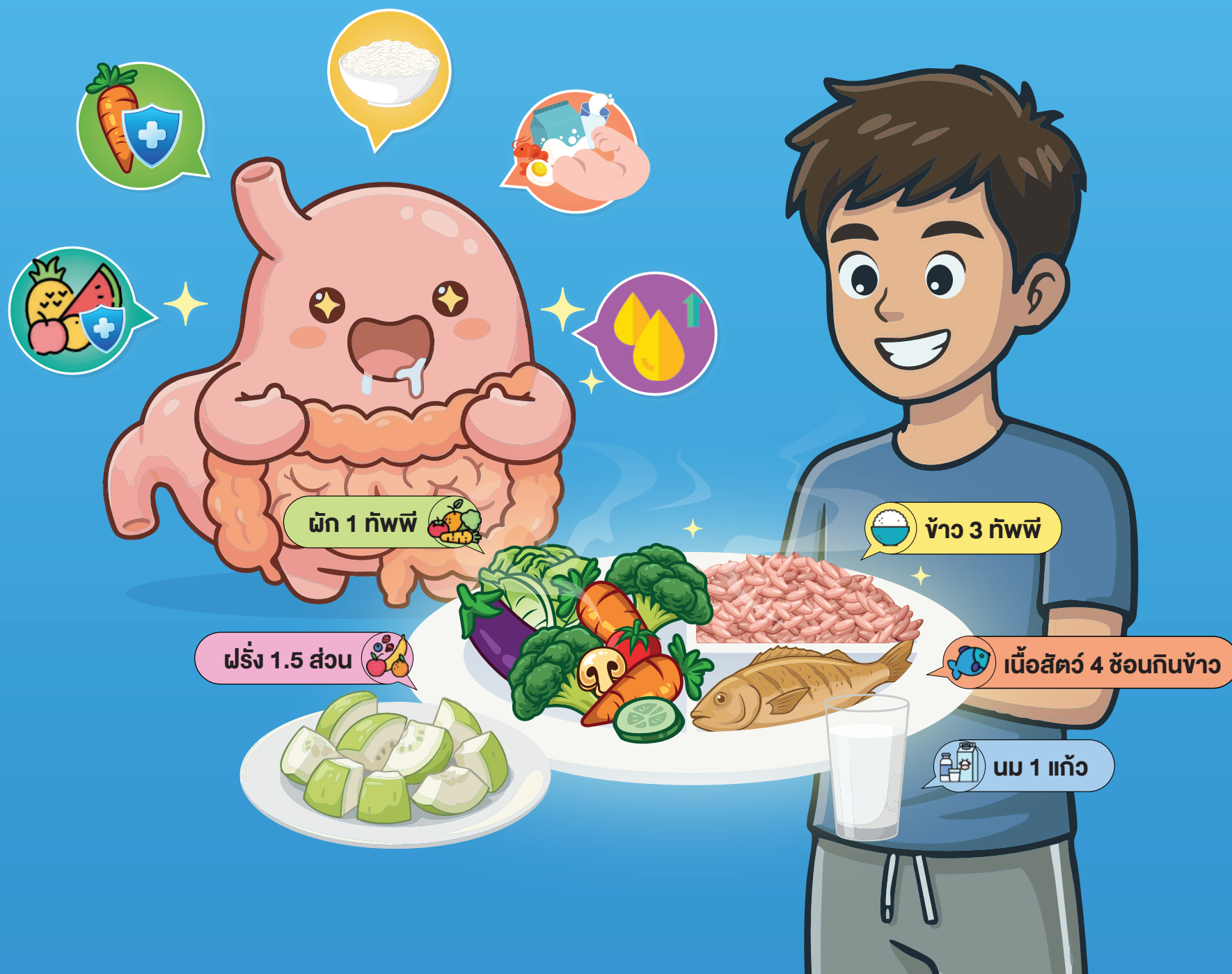
## Key Message



"การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ เริ่มต้นจากการเปลี่ยนวิธีคิด ที่มีต่อร่างกายตนเอง"

## อ.1 อาหาร - เติมพลังคุณภาพให้เพื่อนคู่ใจ

# อาหารดี...เพื่อนแฮปปี้ ร่างกายแข็งแรง



กินครบ 5 หมู่  
เพื่อนได้รับพลังเต็มที่



แปลงสูตรจากรอง  
มาปรับสูตรลงจานให้เพื่อน

### สูตรต่อมือ



ข้าว 3 / ผัก 1 / เนื้อสัตว์ 4 (ช้อน)



ผลไม้ 1.5 ส่วน



ลดปรุงหวาน มัน เค็ม เพื่อนปลอดภัย



นม ถั่ว ไข่ ตับ ทิมเสริมแกร่ง  
สร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มความสูง



นม 2 แก้ว



ไข่ 1 ฟอง



กรมอนามัย  
Department of Health

# อ.1 อาหาร - เต็มพลังคุณภาพให้เพื่อนคู่ใจ

## ส่วนที่ 1: เชื่อมโยงสู่ "ทฤษฎีเพื่อน (ตาย)" (The Hook)

(อ่านให้ฟัง หรือสรุปความ)  
ร่างกายเราทำงานหนักตลอด 24 ชั่วโมง  
เหมือนเพื่อนที่ซื่อสัตย์มาก ๆ เราต้องการพลังงานไปใช้ทำงาน

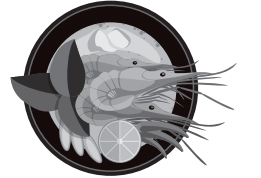


ถ้าเราเปรียบร่างกายเหมือนรถยนต์  
อาหารก็คือน้ำมันเชื้อเพลิง วันนี้เราจะมาคุยกันว่า  
เราจะเติมน้ำมันเกรดพรีเมียมให้เพื่อน  
หรือจะเติมน้ำมันผสมน้ำให้เขาเกิน

## ส่วนที่ 2: ชวนคุยเปิดประเด็น (Ice Breaking Question)



"ลองนึกถึงอาหารมื้อล่าสุดที่เรากิน  
ไปเมื่อก็... คิดว่าเราดูแล  
'เพื่อนท้อง' ของเราดีหรือยัง?  
ในงานนั้นมีอะไรเยอะที่สุด?"



(เปิดโอกาสให้ตอบสั้น ๆ ไม่ต้องตัดสินว่าถูก/ผิด)

## ส่วนที่ 3: สารสำคัญที่ต้องรู้ (Core Content)

### ทำไมต้อง 5 หมู่? (The "Why")



**เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง**  
ช่วยในการเจริญเติบโต  
สร้างกล้ามเนื้อ



**ข้าว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ข้าวโพด**  
เป็นเบตเตอร์  
ให้เพื่อนมีแรงวัง



**ผักผลไม้**  
เป็นเกราะป้องกันไม่ให้เพื่อนป่วยง่าย



**ไขมัน น้ำมัน**  
เป็นพาวเวอร์แบงก์  
เก็บพลังสำรองไว้ให้เพื่อน  
(แต่ต้องเลือกไขมันดีและกินพอประมาณ)

### การจัดจานอาหาร ต่อมือ สำหรับเด็ก (อายุ 12-18ปี)

เทคนิคง่าย ๆ เวลาจัดอาหารลงจาน



- ข้าว (3 ถ้วย) :  
แนะนำให้ข้าวกล้องอาจผสมข้าวขาวให้นุ่มขึ้น
- ผัก (1 ถ้วย) :  
เป็นผักหลากหลายสีสีที่ดูสด
- เนื้อสัตว์ (4 ช้อนกินข้าว) :  
เป็นเนื้อสัตว์ไขมันต่ำที่ปรุงสุก
- ผลไม้ (1.5 ส่วน)
- นมจืด 1 แก้ว

### เคล็ดลับที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง

อย่าลืมกินอาหารตามคำแนะนำ  
ดื่มนมจืดวันละ 2 แก้ว กินไข่วันละ 1 ฟอง  
กินถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ถ้วย (วันเว้นวัน)  
กินอาหารที่มีเลือด ตบ เป็นส่วนประกอบ  
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

### อันตรายของ หวาน มัน เค็ม (The Risk)

ถ้ากินเยอะเกินไป เพื่อนข้างในจะทำงานหนัก  
เหมือนท่ออุดตัน เครื่องยนต์ฝืดเคือง  
นำไปสู่โรค NCDs (เบาหวาน ความดัน หัวใจ) ในอนาคต



## ส่วนที่ 4: กิจกรรมทบทวนสั้น ๆ (Quick Check)



"มือหน้า ถ้าเดินไปโรงอาหาร  
ลองจัดจานให้ "เพื่อน"  
ตามการจัดตรงผลงาน  
ใครทำได้ เพื่อนซี้ (ร่างกาย) ข้างใน  
ดีใจแน่นอน!"

## ๑.2 (ไม่) อदनอน - ช่วงเวลาทองของการซ่อมแซม

# ให้เวลาเพื่อนพัก... ชาร์จพลังสมอง

85%...90%...100%



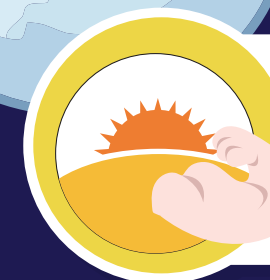
### นอนให้พอ

เด็ก 6-12 ปี : 9-12 ชั่วโมง/วัน  
เด็ก 13-18 ปี : 8-10 ชั่วโมง/วัน



### ช่วงเวลาทอง

เพื่อนซ่อมแซมตัวเอง



### หลับสนิท

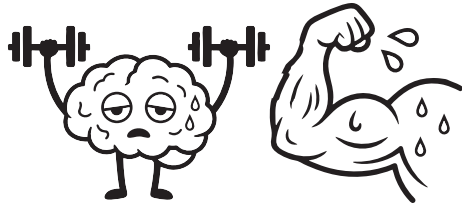
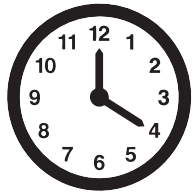
ตื่นมาเพื่อนสดใส พร้อมลุย



กรมอนามัย  
Department of Health

# จ.2 (ไม่) อदनอน - ช่วงเวลาทองของการซ่อมแซม

## ส่วนที่ 1: เชื่อมโยงสู่ "ทฤษฎีเพื่อน (ตาย)" (The Hook)



ลองคิดดูนะ วันทั้งวัน 'เพื่อนสมอง' ช่วยเราคิด  
แก้ปัญหา 'เพื่อนกล้ามเนื้อ' ช่วยเราแบกหาม  
ทำกิจกรรม เขาทำงานหนักมาตลอด 10 กว่าชั่วโมง  
โดยไม่ได้หยุดเลย เขาเหนื่อยนะ...



การเข้านอนคือการอนุญาต  
ให้เพื่อนได้พัก ถ้าเราอดนอน  
ก็เหมือนเราบังคับให้เพื่อน  
ที่กำลังหมดแรงทำงานต่อไปเรื่อย ๆ"

## ส่วนที่ 2: ชวนคุยเปิดประเด็น (Ice Breaking Question)

"สมมติถ้าเรามีเพื่อนคนนึง ที่ทำงานหนักมาก แล้วเรายังไปใช้งานเขาต่อ  
โดยไม่ให้พักเลย... คิดว่าเพื่อนคนนั้นจะมีสภาพเป็นยังไง?"

(ลองเปรียบเทียบกับร่างกายเราดู)



แนวคำตอบที่คาดหวัง (ให้ผู้สอนช่วยสรุป):



หงุดหงิดง่าย



ทำงานพลาด



เบลอ



ป่วยง่าย



ไม่มีแรง

## ส่วนที่ 3: สารสำคัญที่ต้องรู้ (Core Content)

### ความลับของ "โกรทฮอร์โมน" (The Growth Hormone Secret)

อธิบายง่าย ๆ: ในร่างกาย  
เรามี "นายยาวิเศษ" ชื่อว่า โกรทฮอร์โมน  
ที่ช่วยให้ตัวสูงขึ้น และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



#### เงื่อนไขสำคัญ:

นายยานี้จะออกมาทำงาน  
เฉพาะตอนที่เราหลับสนิท  
ในช่วงกลางคืนเท่านั้น  
ถ้าไม่นอน หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ  
นายยานี้ก็ไม่ออกมาทำงาน

### สุขอนามัยการนอนที่ดี (Good Sleep Hygiene)

ทำยังไงให้หลับสนิท? (ปรับให้เข้ากับบริบทสถานพินิจฯ)



เมื่อปิดไฟแล้ว  
ให้หยุดคุย หยุดเล่น  
พยายามทำใจให้สงบ



เข้านอนให้ตรงเวลา



สำคัญมาก  
แสงสีฟ้าจากหน้าจอ  
(ถ้ามีโอกาสได้ใช้) คือศัตรู  
ที่ทำลายการนอนหลับ

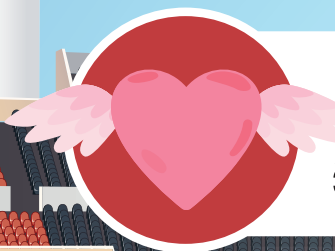
## ส่วนที่ 4: กิจกรรมทบทวนสั้น ๆ (Quick Check)



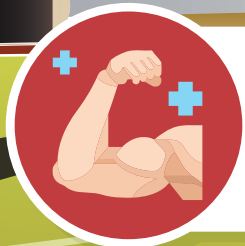
"การเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรมสุขภาพ  
เริ่มต้นจากการเปลี่ยนวิธีคิด  
ที่มีต่อร่างกายตนเอง"

## อ.3 ออกกำลังกาย - ปลุกพลังเพื่อนให้ฟิตปัง

# ชวนเพื่อนขยับ... กระชับความแกร่ง ออกกำลังกายให้ครบ 3 หมู่



หมู่ที่ 1 อับเกรดปอด+หัวใจ  
วิ่ง, เต้น, ตะบอล (ให้เพื่อนเหนื่อยหอบ)



หมู่ที่ 2 เสริมเกราะกล้ามเนื้อ  
วิดพื้น, ชิกอัพ, สควอท (ให้เพื่อนมีแรง)



หมู่ที่ 3 เพิ่มความยืดหยุ่น  
ยืดเหยียดก่อน - หลังเล่น (ให้เพื่อนคล่องตัว ไม่เจ็บง่าย)



“ร่างฟิต จิตเฟรช...เครียดหาย สบายตัว!”



กรมอนามัย  
Department of Health

# อ.3 ออกกำลังกาย - ปลุกพลังเพื่อนให้ฟิตปัง

## ส่วนที่ 1: เชื่อมโยงสู่ "ทฤษฎีเพื่อน (ตาย)" (The Hook)

รถจักรยานจอดทิ้งไว้  
(สนิมขึ้น/ยางแบน, ฝืด)



(เปรียบเทียบให้เห็นภาพ)

"ลองนึกภาพรถจักรยาน หรือเครื่องจักรที่จอดทิ้งไว้เฉย ๆ  
ไม่เคยเอาออกมาใช้งานเลยนาน ๆ สภาพมันจะเป็นยังไง?  
(รอคำตอบ: สนิมขึ้น, ยางแบน, ฝืด) ใช่เลย!

'เพื่อนร่างกาย' ของเราก็เหมือนกัน เขาถูกออกแบบมาให้ขยับ ถ้าเอาแต่นิ่ง ๆ นอน ๆ  
เพื่อนจะฝืดเคือง สนิมเกาะ และอ่อนแอลง วันนี้เราต้องพาเพื่อนไป 'จัดสนิม' กันหน่อย"

## ส่วนที่ 2: ชวนคุยเปิดประเด็น (Ice Breaking Question)



"ในศูนย์ฯ ของเรา  
มีกิจกรรมอะไรบ้างที่น้อง ๆ ทำ  
แล้วรู้สึกว่าได้เหงื่อ 'เพื่อนหัวใจ' เต้นตบ ๆ  
แล้วรู้สึกโล่ง สดชื่นขึ้นบ้าง?"



(ตัวอย่างคำตอบ: เตะบอล, ตะกร้อ,  
วิ่งรอบสนาม, เต้นแอโรบิก, หรือแม้แต่ช่วยกันทำความสะอาดลานใหญ่ ๆ)

## ส่วนที่ 3: สารสำคัญที่ต้องรู้ (Core Content)

### แคไหนถึงเรียกว่าพอ?

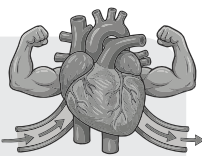


พูดเป็นประโยคยาว ๆ แล้วเริ่มเหนื่อย  
ต้องให้ได้เหงื่อซึม ๆ หัวใจเต้นแรงขึ้นกว่าปกติ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
อย่างน้อยวันละ 60 นาที

### ประโยชน์ทางกาย



"เพื่อนหัวใจ" คือบิ๊มน้ำ  
ยิ่งฝึกบิ๊มน้อย ๆ เครื่องยิ่งแรง  
สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

### ประโยชน์ทางใจ

"เมื่อเราออกกำลังกายจนเหนื่อย  
ร่างกายจะปล่อยสาร (เอ็นโดรฟิน)  
มันคือยาแก้เครียด ทำให้เรารู้สึกฟิน

### ทำไมต้องออกกำลังกาย 3 หมู่?

#### หมู่ที่ 1 คาร์ดิโอ (หัวใจ/ปอด)

คือ การฝึก "เครื่องยนต์" ให้แรง ทำอะไรที่ต่อเนื่องจนเหนื่อยหอบ  
(เช่น วิ่งรอบสนาม)

#### หมู่ที่ 2 สร้างกล้ามเนื้อ (เวท)

คือ การสร้าง "โครงสร้าง/เกราะ" ให้แข็งแรง ใช้แรงต้าน  
เช่น น้ำหนักตัวเราเอง (วิดพื้น ชิกอัพ) หรือยกของหนัก ๆ

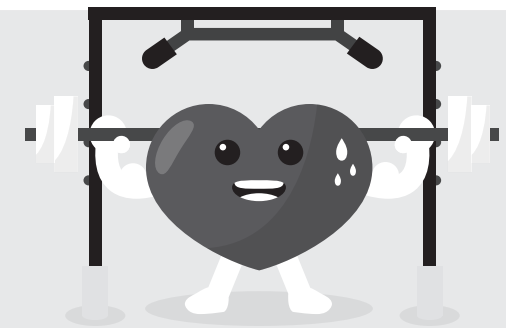
#### หมู่ที่ 3 ยืดเหยียด (ความอ่อนตัว)

คือ การหย่อนน้ำมันหล่อลื่นให้ "ข้อต่อ/เส้นเอ็น" สำคัญมาก!  
เพื่อป้องกันไม่ให้เพื่อนบาดเจ็บ เวลาใช้งานหนัก ๆ



### สูตรการจำ

เหนื่อย (หัวใจ)  
+ เมื่อย (กล้ามเนื้อ) = ครบสูตร!  
+ ตึง (ยืดเหยียด)"



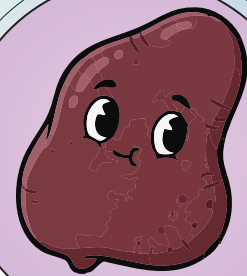
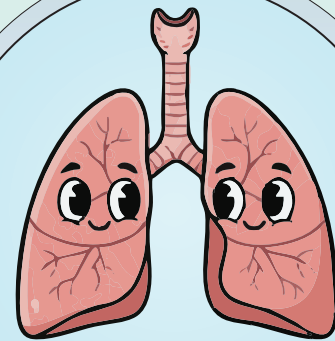
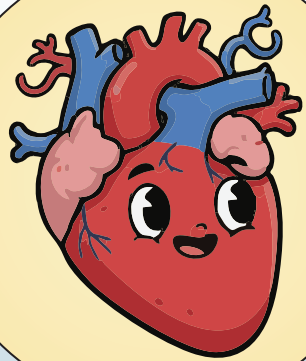
## ส่วนที่ 4: กิจกรรมทบทวนสั้น ๆ (Quick Check)



เย็นนี้ ลองหาเวลาสักนิด  
พา 'เพื่อนหัวใจ' กับ 'เพื่อนกล้ามเนื้อ'  
และ อย่าลืม 'ยืดเหยียด' (หมู่ที่ 3) กันสัก 5 ท่า ง่าย ๆ  
เพื่อนข้อต่อจะได้ดีใจรับรองว่าคืนนี้หลับสบายแน่นอน

๑.4 เช็คอัพ - ห่วงใยเพื่อน ต้องหมั่นตรวจสอบ

# หมั่นถามไถ่เพื่อน... ตรวจเช็คความพร้อม



สังเกตความผิดปกติ  
ของเพื่อนเสมอ (ด้วยตัวเอง)



รู้เร็ว รักษา  
เพื่อนได้ทันท่วงที (หายใจ ไม่เจ็บหนัก)

ตรวจร่างกายประจำปี  
อย่าละเลย



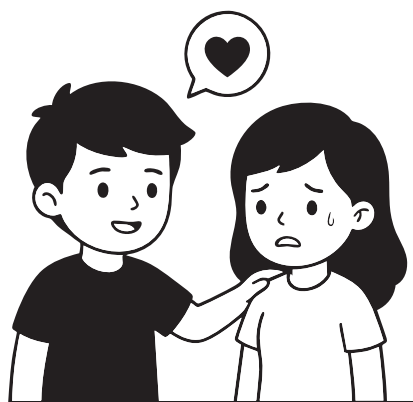


กรมอนามัย  
Department of Health

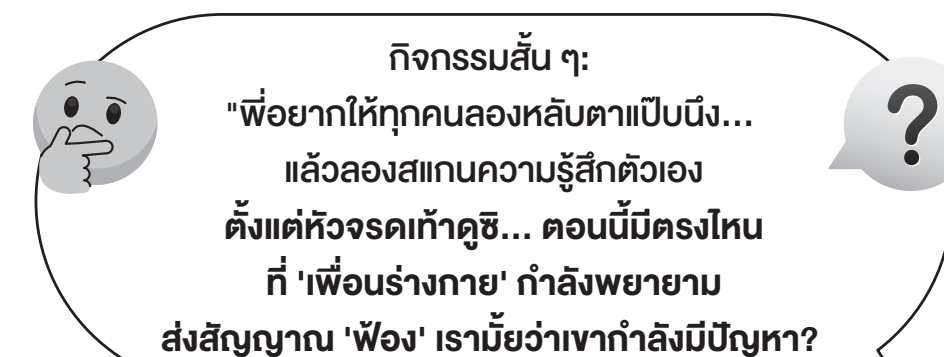
# จ.4 เช็คอัฟ - ห่วงใยเพื่อน ต้องหมั่นตรวจสอบ

## ส่วนที่ 1: เชื่อมโยงสู่ "ทฤษฎีเพื่อน (ตาย)" (The Hook)

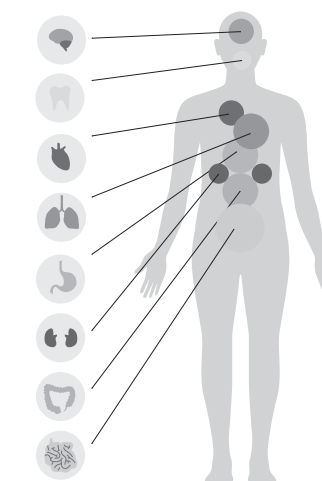
(เปรียบเทียบเรื่องมิตรภาพ)  
เพื่อนสนิทกันเนี่ย เขาจะไม่รอให้เพื่อนล้มตึง  
ลงไปกองกับพื้นก่อนแล้วค่อยเข้าไปช่วยใช่ไหม?  
เขาจะคอยถามไถ่กันตลอดว่า 'เฮ้ย เป็นไงบ้างช่วงนี้?  
หน้าซิด ๆ นะ โอเคมั๊ย?' ... ร่างกายก็เหมือนกัน  
เราต้องคอย 'ถามไถ่' เขาบ่อย ๆ  
การตรวจเช็คคือการแสดงความใส่ใจ ไม่ใช่รอให้พังแล้วค่อยซ่อม



## ส่วนที่ 2: ชวนคุยเปิดประเด็น (Ice Breaking Question)



กิจกรรมสั้น ๆ:  
"พื่ออยากให้ทุกคนลองหลับตาเป็นนึ่ง...  
แล้วลองสแกนความรู้สึกตัวเอง  
ตั้งแต่หัวจรดเท้าดูซิ... ตอนนี้ตรงไหน  
ที่ 'เพื่อนร่างกาย' กำลังพยายาม  
ส่งสัญญาณ 'ฟ้อง' เรามั๊ยว่าเขากำลังมีปัญหา?"  
(เช่น ปวดหัวตบ ๆ, ตาพร่า ๆ มัว ๆ, มีผื่นคันตรงไหน, หรือปวดท้องจืด ๆ)"



## ส่วนที่ 3: สารสำคัญที่ต้องรู้ (Core Content)

### สำรวจตัวเองเบื้องต้น



#### ผิวหนัง/ร่างกาย

มีตุ่ม ก้อน หรือแผลอะไร  
ที่ไม่ยอมหายมั๊ย?



#### การมองเห็น

เริ่มมองกระดานไม่ชัด  
หรือต้องหยีตาหรือเปล่า?



#### สุขภาพปาก

แปรงฟันแล้วเลือดออก  
ตามไรฟันบ่อย ๆ มั๊ย?

### ทำไมต้องไปหาพิพยาบาล



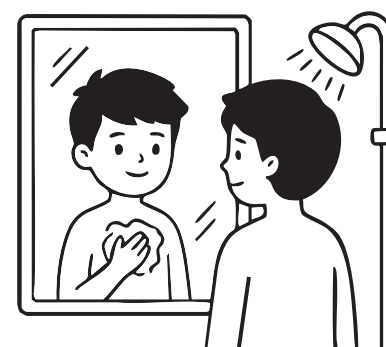
"บางอย่างเรามองด้วยตาเปล่าไม่เห็น  
เช่น ความดันเลือด หรือการทำงานของ  
ของระบบข้างใน ต้องให้พิพยาบาล  
ที่มีเครื่องมือพิเศษช่วยดูให้  
เหมือนเอารถเข้าศูนย์เช็กระยะ"

### ข้อเน้นย้ำสำคัญ

"ที่สำคัญที่สุด ถ้าเจออะไรผิดปกติ  
อย่าเก็บไว้คนเดียวด้วยความกลัว  
ให้รีบแจ้งพี่เลี้ยงหรือพิพยาบาลทันที *การบอกเร็ว*  
ทำให้รักษาโรคได้ง่ายและหายไวกว่ามาก"



## ส่วนที่ 4: กิจกรรมทบทวนสั้น ๆ (Quick Check)



"สัปดาห์นี้ ลองใช้เวลาหลังอาบน้ำ  
สังเกตร่างกายตัวเองหน้ากระจก  
สักนิดนะ ว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลง  
ไปบ้างหรือเปล่า"

๑.5 (ติด) อาวุธ - ติดตั้งระบบป้องกันภัยให้เพื่อน

# สร้างเกราะให้เพื่อน...ป้องกันภัยร้าย



**วัคซีน คือ**  
เกาะวิเศษของเพื่อน

วัคซีนที่จำเป็นในวัยรุ่น

ไขหวัดใหญ่

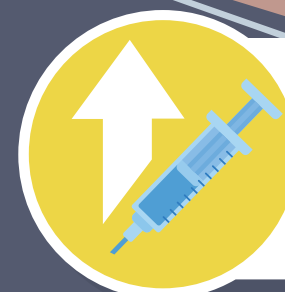
HPV

บาดทะยัก

โควิด-19  
(ตามสถานการณ์)



**เสริมภูมิคุ้มกัน**  
ลดความรุนแรงของโรค  
(ป่วยแต่ไม่หนัก)



**วัยรุ่นก็ต้องอัปเดตเกราะ**  
(คุ้มครองต่อเนื่อง)

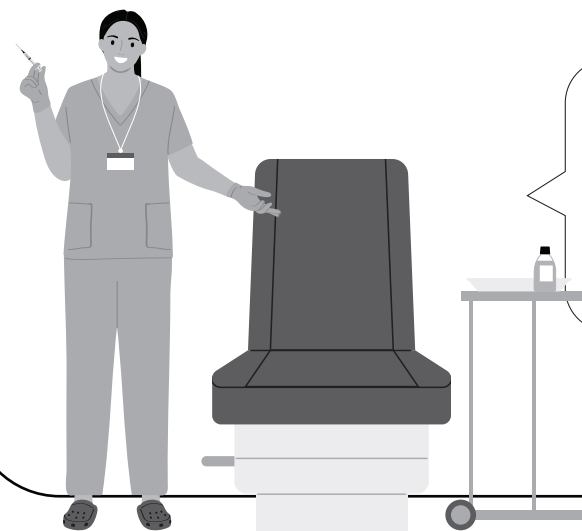
# จ.5 (ติด) อาวุธ - ติดตั้งระบบป้องกันภัยให้เพื่อน

## ส่วนที่ 1: เชื่อมโยงสู่ "ทฤษฎีเพื่อน (ตาย)" (The Hook)



(เปรียบเทียบให้เห็นภาพสนามรบ)  
" ในอากาศ ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา  
มีศัตรูที่มองไม่เห็นเต็มไปหมด นั่นคือเชื้อโรคต่าง ๆ  
ที่จ้องจะเล่นงาน 'เพื่อนร่างกาย' ของเรา...  
ถ้าเพื่อนเราไม่มีอาวุธ เขาจะสู้ไหวหรือ?  
วัคซีนก็คือการส่ง 'อาวุธกันสมัย' และส่ง 'ครูฝึก'  
เข้าไปสอนให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราเก่งขึ้น พร้อมรบอยู่เสมอ"

## ส่วนที่ 2: ชวนคุยเปิดประเด็น (Ice Breaking Question)



คำถาม: "ใครจำความรู้สึกตอนฉีดวัคซีน  
ครั้งล่าสุดได้บ้าง? เจ็บมั๊ย?  
แล้วรู้มั๊ยว่าทำไมเจ็บแค่นิดเดียว  
แต่เราต้องยอมเจ็บ?"

(เปิดโอกาสให้แชร์ประสบการณ์ความกลัว/ความกล้า)



## ส่วนที่ 3: สารสำคัญที่ต้องรู้ (Core Content)

### 1. วัคซีนบาดทะยัก

#### ทำไมต้องฉีด

เชื้อโรคอยู่ในดิน ฝุ่น สนิม  
เข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล ได้ง่าย

#### ความเข้าใจผิด

เคยฉีดตอนเด็กแล้วไม่ต้องฉีดอีก  
ความจริงคือ ภูมิคุ้มกันเดิม  
หมดอายุลง ต้องฉีดกระตุ้นทุก ๆ 10 ปี

### 2. วัคซีนไขหวัดใหญ่

#### ทำไมต้องฉีด

แพร่เชื้อง่ายที่สุดเมื่ออยู่รวมกันเยอะ ๆ

#### ทำไมต้องทุกปี

เชื้อโรคเปลี่ยนแปลงใหม่ทุกปี เราต้อง  
อัปเดตเกราะป้องกันกันสมัยอยู่เสมอ



### 3. วัคซีน HPV

ความเข้าใจผิด ป้องกันแค่มะเร็งปากมดลูก ผู้ชายไม่ต้องฉีด

ความจริง : เชื้อ HPV ก่อโรคในผู้ชายได้เช่นกัน โดยเฉพาะ โรคหูดหงอนไก่  
(พบบ่อยมากและรักษายาก) และยังเป็นสาเหตุหลัก  
ของมะเร็งทวารหนัก/ลำคอในผู้ชาย

#### ทำไมต้องฉีดตอนนี้

ฉีดในช่วงวัยรุ่น (ก่อนมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก)  
ได้ประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันสูงสุด



### 4. วัคซีนโควิด-19

#### ทำไมต้องฉีด

ฉีดแล้วแต่สามารถติดเชื้อได้ แต่ช่วยลดโอกาสป่วยหนัก  
และลดการเสียชีวิตได้มาก



## Tip สำหรับผู้สอน

เมื่อเด็กกลัวเจ็บหรือกลัวป่วยหลังฉีด ให้เปรียบเทียบว่า:  
"อาการปวดแสบหรือมีไข้ต่ำ ๆ หลังฉีด คือสัญญาณว่า  
'เพื่อนภูมิคุ้มกัน' ของเรากำลัง 'ซ้อมรบ' อย่างหนัก  
พักผ่อนสัก 1-2 วันเพื่อนก็จะแข็งแรงขึ้นมาก เจ็บนิดเดียวคุ้มค่า"

## ส่วนที่ 4: กิจกรรมทวนทวนสั้นๆ (Quick Check)



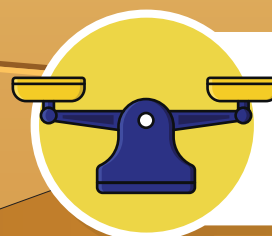
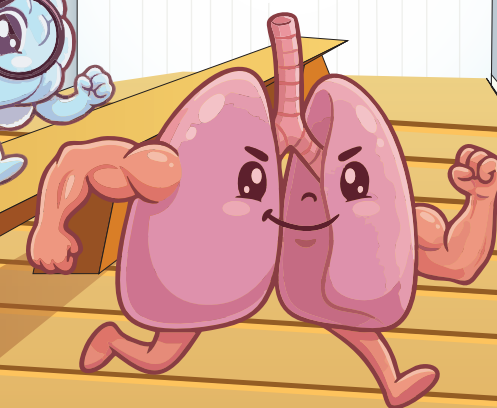
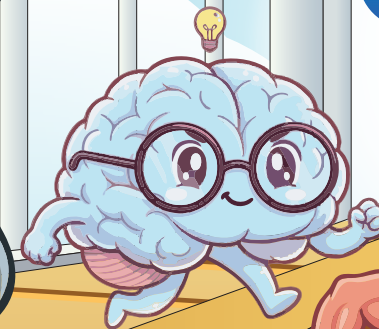
"ครั้งหน้าที่พี่พยาบาลมาแจ้ง  
เรื่องฉีดวัคซีน ให้คิดซะว่า  
เรากำลังจะไป 'รับเกราะวิเศษ'  
ให้เพื่อนร่างกายของเรา  
ยึดอกรับพลังกันอย่างมั่นใจเลย!"

๑.๖ (ไม่) อ้วน - ปลดภาระให้เพื่อน ลดเสี่ยงโรคร้าย

# รักษาสมดุลเพื่อน...ไม่แบกภาระเกินตัว

หมั่นเช็คหุ่น  
โดยต้องดูทั้งน้ำหนัก  
และส่วนสูงและนำไปเทียบกับ

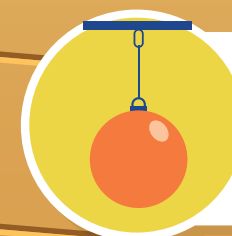
กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโต 6 - 19 ปี



กินพอดี ใช้พลังงานให้สมดุล  
(Energy In = Energy Out)



ห่างไกลโรคเรื้อรัง  
(เบาหวาน/ความดัน/หัวใจ)



ความอ้วน คือ ภาระหนัก  
ที่เพื่อนต้องแบก



กรมอนามัย  
Department of Health

# อ.6 (ไม่) อ้วน - ปลดภาระให้เพื่อน ลดเสี่ยงโรคร้าย

## ส่วนที่ 1: เชื่อมโยงสู่ "ทฤษฎีเพื่อน (ตาย)" (The Hook)



(เปรียบเทียบให้เห็นภาพชัดเจน)

"น้อง ๆ ลองจินตนาการว่า ถ้าพี่ให้เราแบกกระสอบข้าวสารหนัก 20 กิโลฯ ติดตัวไว้ตลอดเวลา ทั้งตอนเดิน ตอนนั่ง ตอนนอน... รู้สึกยังไง? (รอคำตอบ: หนัก, เหนื่อย, ปวดหลัง) ใช่! ความอ้วนก็เหมือนกัน มันคือภาระที่เราเอาภาระหนัก ๆ ไปถ่วง 'เพื่อนหัวใจ' 'เพื่อนข้อเข่า' ทำให้เขาต้องทำงานหนักกว่าปกติหลายเท่า เพื่อนก็จะพังเร็วขึ้น"

## ส่วนที่ 2: ชวนคุยเปิดประเด็น (Ice Breaking Question)



คำถาม:

"ในความคิดของน้อง ๆ คำว่า 'หุ่นดี สุขภาพดี' มันควรจะเป็นยังไง? (ต้องพอมแหงเหมือนดารารายคนไหม? หรือแค่คล่องตัว ไม่เหนื่อยง่าย?)"

เป้าหมาย: ปรับทัศนคติว่าสุขภาพดีคือความแข็งแรง คล่องตัว ไม่ใช่แค่ความพอม

## ส่วนที่ 3: สารสำคัญที่ต้องรู้ (Core Content)

### การประเมินการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงเร็วมาก ผู้สอนต้องเน้นย้ำการใช้เครื่องมือกราฟมาตรฐาน 2 ชนิดนี้ (สำหรับอายุ 6-19 ปี แยกชาย/หญิง)

#### 1. เพื่อนสูงพอไหม

ใช้กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เพื่อดูว่าเพื่อนกำลังยืดตัวได้ดี สมกับอายุหรือเปล่า (ไม่เตี้ยแคระแกร็น)



#### 2. เพื่อนหุ่นสมส่วนไหม

ใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เพื่อดูว่าเมื่อเทียบกับน้ำหนักกับส่วนสูง เพื่อนพอมไป สมส่วน ท้วมหรือเริ่มอ้วน เริ่มอ้วน (อันนี้สำคัญกว่าดูน้ำหนักเฉย ๆ)



### กิจกรรมแนะนำ

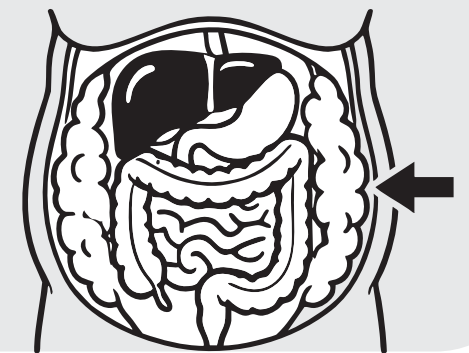
ถ้าสถานพินิจมีโปสเตอร์กราฟนี้ หรือมีสมุดบันทึกสุขภาพ ให้ผู้สอนพาน้อง ๆ ลองพล็อตกราฟของตัวเอง เพื่อให้เห็นภาพชัดเจน



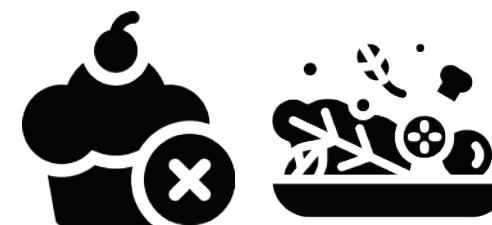
กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโต เด็กอายุ 0-5 ปี และ 6-19 ปี

### ศัตรูตัวจริงคือ "ไขมันในช่องท้อง"

"ความอ้วนที่อันตรายที่สุด ไม่ใช่ไขมันที่แขนขา แต่คือไขมันที่แอบอยู่ในพุงเรา มันเข้าไปหุ้ม 'เพื่อนตับ เพื่อนลำไส้' เหมือนเอาสำลีไปอุดท่อ ทำให้เพื่อน ๆ ข้างในทำงานลำบากและป่วยง่าย"



## ส่วนที่ 4: กิจกรรมทบทวนสั้น ๆ (Quick Check)



"มือต่อไป ลองลดของทอด น้ำหวาน ของหวานลงสักนิด แล้วเพิ่มผักเข้าไปแทน เพื่อช่วยปลดภาระให้เพื่อน ภาระเขาและเพื่อนตัวของเราด้วยนะ"

๑.7 อันตราย 1 (สารและสิ่งอันตราย) - หยุดยั้งยาพิษทำลายมิตร

# ปกป้องเพื่อน... จากสารพิษทำลายล้าง"



สารเสพติด = ยาพิษฆ่าเพื่อน  
(ไม่ใช่ของเล่น)



ทำลายสมอง และ  
อนาคตถาวร (ซ่อมไม่ได้)



รักเพื่อน ต้องกล้าปฏิเสธ  
(Say NO!)



กรมอนามัย  
Department of Health

# จ.7 อันตราย 1 (สารและสิ่งอันตราย) - หยุดยั้งยาพิษทำลายมิตร

## ส่วนที่ 1: เชื่อมโยงสู่ "ทฤษฎีเพื่อน (ตาย)" (The Hook)

(พูดด้วยน้ำเสียงจริงจังและจริงจัง)

ถามจากใจเลยนะ... ถ้าเรามีเพื่อนรักคนนึงที่อยู่กับเรามาตลอด เราจะกล้าเอายาฆ่าแมลง หรือยาพิษ กรอกใส่ปากเพื่อนคนนั้นมั๊ย?

(รอคำตอบ: ไม่กล้า) ...แน่นอน ไม่มีใครทำ แต่การที่เราสพยาสูบบุหรี่ กินเหล้า มันคือการทำแบบนั้นกับ 'เพื่อนสมอง' 'เพื่อนปอด' 'เพื่อนตับ' ของเราโดยตรงเลยนะ มันคือการทรยศเพื่อนที่ซื่อสัตย์ที่สุดของเรา"

## ส่วนที่ 2: ชวนคุยเปิดประเด็น (Ice Breaking Question)

คำถาม:

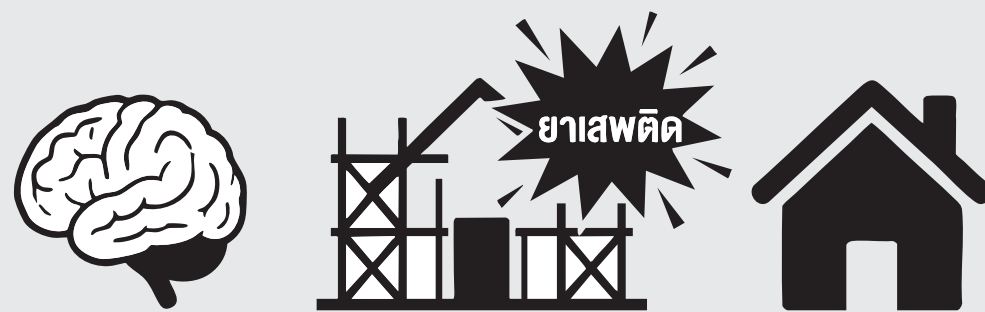
"พี่ๆ เข้าใจนะว่าบางทีมันก็ยาก... ลองแชร์กันหน่อยว่าอะไรคือเหตุผลที่ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่ 'เริ่ม' ลองของพวกนี้? (เพื่อนชวน? อยากรู้อะไร? เครียด? อยากรู้อะไร?)"

เป้าหมาย: ให้เขาระบายความรู้สึก เพื่อนำไปสู่การแก้ไขที่ต้นเหตุ



## ส่วนที่ 3: สารสำคัญที่ต้องรู้ (Core Content)

ทำไมวัยรุ่นถึงเสียหายหนักกว่าผู้ใหญ่?



อธิบายเปรียบเทียบ:

"สมองของวัยรุ่นตอนนี้ เหมือนบ้านที่กำลังก่อสร้างโครงสร้างสำคัญ ถ้าเราเอาระเบิด (ยาเสพติด) โยนเข้าไปตอนนี้ โครงสร้างมันจะพังทลายไปเป็นผู้ใหญ่ที่สมองไม่สมบูรณ์ คิดวิเคราะห์ช้า ควบคุมอารมณ์ไม่ได้"

## ระบบรางวัลที่บิดเบี้ยว



"ยาเสพติดมันเข้าไปหลอกสมองเราว่า 'นี่คือความสุขที่สุด' ทำให้สมองเลิกสนใจความสุขแบบอื่น (เช่น กีฬา ดนตรี ความสำเร็จ) สุดท้ายเราก็จะกลายเป็นทาสที่ต้องหาหนามันมาเติมตลอดเวลา"

## ส่วนที่ 4: กิจกรรมทบทวนสั้น ๆ (Quick Check)

Role Play สั้น ๆ:

"ถ้ามีคนยื่นมาให้ แล้วบอกว่า 'ลองดี ไม่กล้า ปวดแสบ' เราจะตอบกลับไปยังใจให้ดูท่า และปกป้องเพื่อนเราได้?" (ตัวอย่าง: "ไม่อะ ขอบใจ เราไม่ทำร้ายเพื่อนวะ", "ไม่เอาอะ สมองเรากำลังสร้าง ไม่อยากทำลาย")

๑.๘ อันตราย ๒ (พฤติกรรมเสี่ยง) - ผู้นำทางที่ฉลาด ไม่พาเพื่อนลงเหว

# ไม่พาเพื่อนไปเสี่ยง...เสี่ยงทางอันตราย



คิดก่อนทำ  
ไม่นำเพื่อนไปเจ็บตัวฟรี



มีสติ...เสี่ยงความรุนแรง  
ป้องกันอุบัติเหตุ



เรื่องเพศ...ไม่พร้อม  
ต้องป้องกัน รับผิดชอบเพื่อนเสมอ



กรมอนามัย  
Department of Health

## จ.8 อันตราย 2 (พฤติกรรมเสี่ยง) - ผู้นำทางที่ฉลาด ไม่พาเพื่อนพลาดลงเหว

### ส่วนที่ 1: เชื่อมโยงสู่ "ทฤษฎีเพื่อน (ตาย)" (The Hook)



'การตัดสินใจพลาดเพียงจุดเดียว'  
ส่งผลกระทบต่อ 'เพื่อนร่างกาย'  
ของเราขนาดไหน...  
แต่จำไว้นะครับ ชีวิตจริงไม่ใช่เกม  
พลาดแล้วไม่มีกดเริ่มใหม่

### ส่วนที่ 2: ชวนคุยเปิดประเด็น (Ice Breaking Question)

ในมุมมองของน้อง ๆ อะไรคือ 'กับดัก'  
ที่ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่  
เลือกเดินไปทางมืดมากที่สุด?



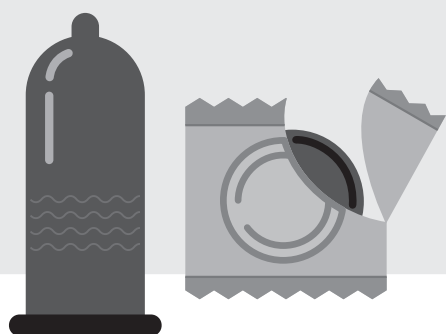
### ส่วนที่ 3: สารสำคัญที่ต้องรู้ (Core Content)

#### 1. กับดักความรุนแรงและการทำผิด

"ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้"  
ในสถานการณ์คับขัน  
การตัดสินใจหยาบของคนอื่น  
เพราะความโลภชั่ววูบ  
ถามตัวเองว่า "คุ้มไหม  
ที่จะเอาเพื่อนร่างกายไปแลก?"



#### 2. กับดักความเสี่ยงทางเพศ



ถ้ารักสนุก ต้องรักที่จะปลอดภัย  
"การใช้ถุงยางอนามัย" ไม่ใช่เรื่องน่าอาย  
แต่คือเครื่องหมายของลูกผู้ชาย  
ที่รับผิดชอบต่อตัวเองและคู่

#### 3. กับดักความประมาท (อุบัติเหตุ)

ความคึกคะนอง ซึ่งรถ ไม่ใส่หมวก คือการเอาชีวิต  
"เพื่อนร่างกาย" ไปแขวนบนเส้นด้าย  
พลาดมาพิการ ซ่อมไม่ได้นะครับ



### ส่วนที่ 4: กิจกรรมทบทวนสั้น ๆ (Quick Check)

อาวุธติดตัวเวลาเจอสถานการณ์วัดใจ หยุด-คิด-ถอย  
หยุด : หยุดการกระทำตอนนั้นทันที  
คิด : คิดถึงผลที่จะตามมา คุ้มไหมที่จะเสี่ยง?  
ถอย : ถอยออกมาจากจุดเสี่ยงนั้นทันที  
"การชนะใจตัวเอง คือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ที่สุด"

๑.๙ อารมณ์ - ผู้พิทักษ์พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในใจ...ดูแลเพื่อนข้างในให้เข้มแข็ง

# ดูแลใจเพื่อน...ให้สดใส ไม่หุนหัน



รู้ทันอารมณ์  
(ไม่เก็บกด ยอมรับความรู้สึก)



ระบายออกอย่างสร้างสรรค์  
(ไม่ทำร้ายใคร)



ใจสบาย กายก็เป็นสุข  
(เชื่อมโยงกัน)

## 4-7-8 สูตรลับหายใจ

คลายโกรธ ลดเครียด หลับสบาย

Step 0 : หายใจออกทางปากให้หมดพุง

- 1) หายใจเข้าทางจมูก นับ 1-4
- 2) กลั้นหายใจ นับ 1-7
- 3) หายใจออกทางปากซ่า ๆ นับ 1-8

(ทำวนซ้ำไปเรื่อย ๆ เริ่มจากน้อย ๆ ทำซ้ำเมื่อเครียด ฝึกในชีวิตประจำวัน)





กรมอนามัย  
Department of Health

# จ.9 อารมณ์ - ผู้พิทักษ์พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในใจ...ดูแลเพื่อนข้างในให้เข้มแข็ง

## ส่วนที่ 1: เชื่อมโยงสู่ "ทฤษฎีเพื่อน (ตาย)" (The Hook)



(ใช้น้ำเสียงที่อ่อนโยนและเข้าอกเข้าใจ)  
'เพื่อนจิตใจ' คนนี้ ถึงจะมองไม่เห็นตัว  
แต่เรามีอิทธิพลกับเรามากที่สุดเลยนะ สังเกตไหม...  
วันไหนที่ใจเราหม่นหมอง เครียด หรือโกรธจัด ๆ  
ร่างกายเราจะปวดหัว ปวดท้อง กินข้าวไม่ลง ไม่มีแรง...  
นั่นเพราะ 'ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว' ถ้าใจป่วย  
กายก็ป่วยตาม เราเลยต้องดูแลสวนในใจให้สวยงามอยู่เสมอ

## ส่วนที่ 2: ชวนคุยเปิดประเด็น (Ice Breaking Question)

คำถาม: "เวลาที่รู้สึกเหมือนมีพายุลูกอารมณ์พัดเข้ามาในใจ  
เช่น โกรธจนตัวสั่น หรือเศร้าจนไม่อยากทำอะไรเลย...  
ปกติแล้วน้อง ๆ มีวิธี 'รดน้ำพรวนดิน'  
หรือจัดการกับอารมณ์นั้นยังไงให้ตัวเองดีขึ้น?"



(เปิดกว้างรับฟังทุกวิธี ทั้งดีและไม่ดี แล้วค่อย ๆ ตบเข้าสู่วิธีที่สร้างสรรค์)

## ส่วนที่ 3: สารสำคัญที่ต้องรู้ (Core Content)

### เครื่องมือพิเศษ

"สุดท้ายใจ 4-7-8" (เทคนิคหยุดความปรี๊ด)  
เทคนิคนี้ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ

### วิธีฝึก

- หายใจออกทางปากหมดปอด (ทำเสียงฟู่)
- หายใจเข้าทางจมูก นับ 1-2-3-4
- กลั้นหายใจ นับ 1-2-3-4-5-6-7
- หายใจออกทางปาก นับ 1-2-3-4-5-6-7-8
- ทำวนซ้ำ 3-4 รอบ จนรู้สึกสงบลง

### ข้อแนะนำเพิ่มเติม

- เริ่มจากน้อย ๆ
- ทำทันทีที่ "ปรี๊ด"
- ฝึกบ่อย ๆ



### รู้ทัน = ชนะไปครึ่งหนึ่ง

สอนให้ "ตั้งชื่ออารมณ์" ตัวเอง:  
"ตอนนี้ฉันกำลัง 'โกรธ' นะ",  
"ตอนนี้ฉันกำลัง 'น้อยใจ' นะ"  
การยอมรับความจริง ดีกว่าการเก็บกด



### สัญญาณอันตราย

"ถ้าความรู้สึกมันหนักหนาเกินรับไหว  
จนอยากทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น  
นั่นคือสัญญาณว่า 'เพื่อนจิตใจ'  
ขอความช่วยเหลือ ให้รีบบอกเจ้าหน้าที่ทันที  
ไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่คือความกล้าหาญ"

## ช่องทางระบายที่สร้างสรรค์

- ถ้าโกรธ (พลังงานสูง):  
ออกกำลังกายหนัก ๆ, เขียนระบายลงกระดาษแล้วขยำทิ้ง, ตะโกนใส่หมอน (ถ้าทำได้)
- ถ้าเศร้า/เครียด (พลังงานต่ำ):  
ฝึกหายใจเข้าลึก ๆ-ออกยาว ๆ, วาดรูป, เขียนไดอารี่, คุยกับเพื่อนหรือพี่เจ้าหน้าที่ที่ไว้ใจ

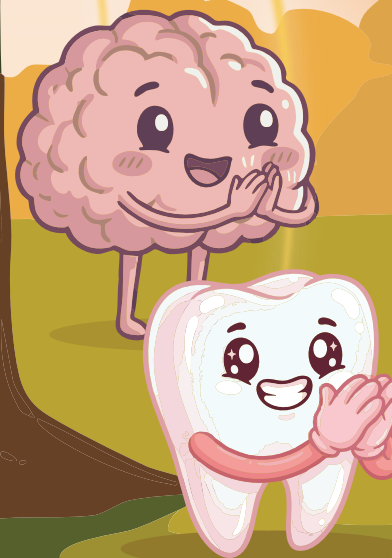
## ส่วนที่ 4: กิจกรรมทบทวนสั้น ๆ (Quick Check)



"วันนี้ ก่อนนอน ลองหลับตาแล้วจินตนาการ  
ถึง 'สวนในใจ' ของตัวเองดูนะ ว่าตอนนี้มันเป็นอย่างไง  
มีวัชพืชตรงไหนไหม แล้วส่งยิ้มให้ 'เพื่อนจิตใจ' ของเราสักครั้งนะ"

อ.10 อาสา - บทสรุปแห่งการยกระดับจิตใจ สู่สังคม

# จิตอาสา ทำความดีด้วยหัวใจ สนุกไปพร้อมเพื่อน



ทำความดี ด้วยหัวใจ  
(ไม่หวังผลตอบแทน)



ยิ่งให้...ยิ่งได้  
ความสุขที่ยิ่งใหญ่คืนมา



เห็นคุณค่าในตนเอง  
พร้อมก้าวสู่สังคมอย่างมั่นใจ



กรมอนามัย  
Department of Health

# จ.10 อาสา - บทสรุปแห่งการยกระดับจิตใจ สู่สังคม

## ส่วนที่ 1: เชื่อมโยงสู่ "ทฤษฎีเพื่อน (ตาย)" (The Hook)

(สรุปด้วยน้ำเสียงที่สร้างแรงบันดาลใจ)

" ตลอด 9 ข้อที่ผ่านมา เราเรียนรู้วิถีดูแล 'เพื่อนร่างกาย' และ 'เพื่อนจิตใจ' ของเราให้แข็งแรง... ข้อที่ 10 นี้คือ 'การอัปเดตขั้นสูงสุด' มันคือวันที่เราบอก 'เพื่อน (ตาย)' ของเราว่า 'ขอบใจนะที่แข็งแรงมาด้วยกัน วันนี้เราจะเอาพลังความแข็งแรงของนาย ไปช่วยเหลือคนอื่น ไปทำสิ่งดี ๆ ให้โลกใบนี้บ้าง'..."

**Key Takeaway:** "การทำจิตอาสา คือ การพิสูจน์ให้ตัวเองเห็นว่า ตัวเราและ 'เพื่อนร่างกาย' ของเรา มีคุณค่า มีประโยชน์ และเป็นที่ต้องการของสังคม"

## ส่วนที่ 2: ชวนคุยเปิดประเด็น (Ice Breaking Question)

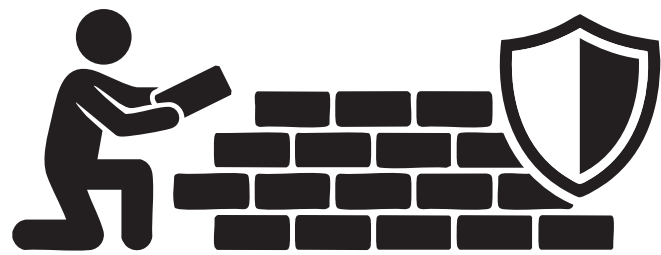


คำถาม: "ลองนึกถึงครั้งสุดท้ายที่เราเคยช่วยเหลือใครสักคน โดยที่เราไม่ได้ร้องขอ แล้วเขายิ้ม หรือขอบคุณเรา... ตอนนั้นความรู้สึกในหัวใจเรามันเป็นยังไง? มันต่างจากการมีความสุขเพราะได้ของขวัญไหม?"

## ส่วนที่ 3: สารสำคัญที่ต้องรู้ (Core Content)

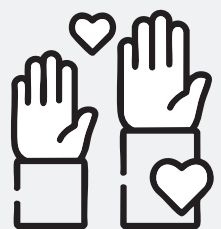
สร้าง Self-Esteem (ความภูมิใจในตนเอง)

ความภาคภูมิใจ  
ในตัวเอง



เกราะป้องกันทางใจ

สำหรับเยาวชนในสถานพินิจฯ หลายคนอาจรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า การได้เป็น "ผู้ให้" จะช่วยกอบกู้ความรู้สึกมีคุณค่ากลับมา ซึ่งเป็นเกราะป้องกันทางใจที่ดีที่สุดเมื่อกลับสู่สังคมภายนอก



ทำความดี ด้วยหัวใจ (The Royal Concept)

เน้นย้ำว่าการทำความดีด้วยความสมัครใจ ไม่ใช่เพราะถูกบังคับ หรือทำเพื่อหวังคำชม ทำเพราะ: "อยากเห็นคนอื่นมีความสุข"

## ส่วนที่ 4: กิจกรรมทบทวนสั้น ๆ (Quick Check)

"ภารกิจทำดีด้วยหัวใจ" (The Good Heart Mission)

"ก่อนจะจบกิจกรรมวันนี้ พี่อยากชวนทุกคนมาตั้ง 'ปณิธานความดี' เล็ก ๆ ร่วมกัน... ขอให้ทุกคนหลับตา นึกถึงสิ่งดี ๆ เล็ก ๆ น้อย ๆ เพียง 1 อย่าง ที่เราสามารถทำได้กันในวันนี้ เพื่อเพื่อน หรือเพื่อเจ้าหน้าที่ โดยไม่ต้องใช้เงิน"

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร เบลูจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมอนามัย  
แพทย์หญิงนงนุช ภักธรอนันตนพ รองอธิบดีกรมอนามัย  
แพทย์หญิงทิพา ไกรลาศ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

### กองบรรณาธิการ

นายแพทย์สุรัตน์ ผิวสว่าง รองผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ  
นางสาวชัชชนก ปลื้มปรีดี สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น  
นางอาริสรา ทองเหม สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น  
นางสาวพกามาศ วับชัยภูมิ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น  
นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ สำนักโภชนาการ กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น

