



กรมอนามัย
Department of Health

ปลูกพลัง "Healthy Hero"... ฮีโร่สุขภาพดี เริ่มที่ตัวเรา!



สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

ดาวน์โหลดชุดภาพพลิก

ชุดภาพพลิก มาตรฐานการคิดกรองสุขภาพเบื้องต้นและการช่วยชีวิตฉุกเฉิน สำหรับเด็กและเยาวชน



กรมอนามัย
Department of Health

บทนำและการใช้งาน (ปฐมนิเทศฮีโร่ใหม่)



วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความเข้าใจถึงเป้าหมายของสื่อชุดนี้ คือการนำนักเรียนเข้าสู่เส้นทาง "Active Healthy Hero" เพื่อ "ปลุกพลังที่ซ่อนอยู่" ให้สามารถดูแลตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้จริง
2. เพื่อให้ครูเข้าใจบทบาทการเป็นผู้ชี้แนะ (Activator) และเห็นภาพรวมการเดินทางทั้ง 3 ระยะ (สแกนร่างกาย / ฝึกทักษะ / ปฏิบัติการพิเศษ)



วิธีพูดกับเด็ก (กระตุ้นความสนใจ - เข้าสู่ธีม)

สวัสดีครับ/ค่ะ
เหล่าฮีโร่ฝึกหัดทุกคน!
ยินดีต้อนรับสู่ภารกิจ
'ปลุกพลัง Active
Healthy Hero'!"

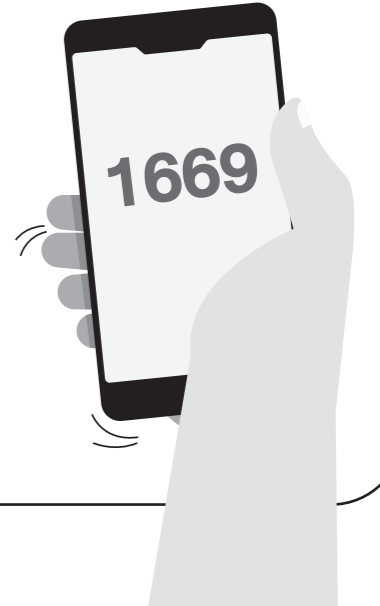
ในร่างกายของเรา
มีพลังวิเศษซ่อนอยู่
วันนี้ครูและ 'พี่หมोजิต'
(ซีทีภาพ) จะมาเป็นผู้ชี้แนะ
(Activators) พาพวกเรา
ไปฝึกฝนกัน

เราจะต้องผ่านด่านทดสอบ
ทั้งการ 'สแกน' ร่างกายตัวเอง
และฝึก 'ท่าไม้ตาย'
ช่วยชีวิตคน ใครพร้อม
จะปลุกพลังแล้ว...
แสดงพลังหน่อย!
(ให้เด็กทำท่าฮีโร่)



จุดที่ต้องสังเกต (ข้อควรจำสำหรับครู - Red Flags)

- เน้นการลงมือทำ (Active Learning) :**
สื่อนี้ออกแบบมาให้เด็ก "ขยับและทำท่าทางประกอบ"
ไม่ใช่แค่นั่งฟังบรรยาย
- **ความปลอดภัยคือที่หนึ่ง :** ในส่วนการฝึกสกิลช่วยชีวิต ต้องย้ำเสมอว่า "ห้ามเอาตัวเองไปเสี่ยง" และต้องรีบแจ้งผู้ใหญ่หรือโทร 1669 ก่อนเสมอ



สรุปกรอบเนื้อหาสำคัญ

หมวดที่ 1: การทักสแกนร่างกาย (Body Scan Missions)
ฝึกสังเกตความผิดปกติ 10 ท่า (เกราะป้องกัน, อาวุธลับ) และตรวจสอบการเจริญเติบโต (Power Up)

หมวดที่ 2: การฝึกฝนสกิลช่วยชีวิต (Life-Saving Skill Training)
ฝึกท่าไม้ตายรับมือเหตุฉุกเฉิน: จมน้ำ, CPR/AED, สำลัก, ชัก/เป็นลม, แผลรุนแรง

หมวดที่ 3: ปฏิบัติการพิเศษ & บทสรุป (Special Op & Conclusion)
ร่วมมือกันปราบเหล่า และสรุปการสะสม 7 พลังภายในใจเพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน

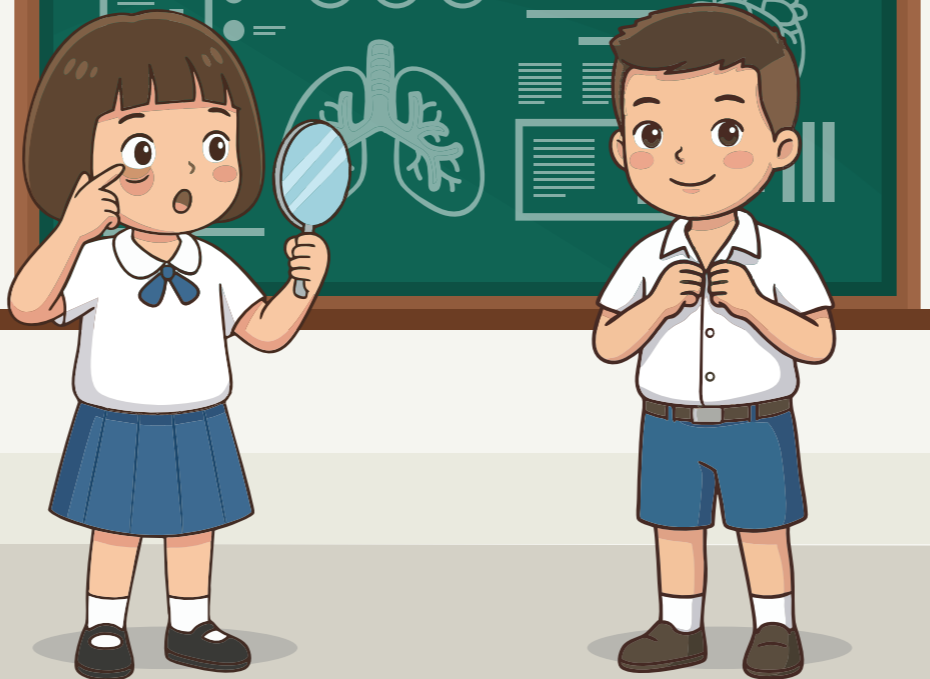
ภารกิจที่ 1

"Hero Scan" ... สแกนเกราะป้องกัน

(มือ ตา คอ และศีรษะ)



ยื่นมือสุดแขน คำว่ามือ พลิกหงายฝ่ามือ
(บางคนอาจจับคู่ดูเล็บให้เพื่อน)



ดึงหนังตาล่าง ทำตาโต
(ส่องกระจกพกพา หรือให้เพื่อนดูให้)



ปลดกระดุมคอเสื้อ
หันซ้ายขวา

เสยผมเหนือหู

ก้มหัวเปิดท้ายทอย
(ให้เพื่อนหรือครูช่วยดู)

"เกราะมือสะอาด... | เรดาร์ตาใส... | คอไม่บวมปูด... | หัวไร้ศัตรู(เทา)!"



กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือคู่มือภารกิจที่ 1 "สแกนเกราะป้องกัน"



วัตถุประสงค์

o เพื่อให้นักเรียนฝึกใช้ทักษะการสังเกต (**Hero Scan**) ตรวจสอบความผิดปกติภายนอกร่างกาย ได้แก่ ความสะอาด, ภาวะซีด (โลหิตจาง), คอพอก และเหา เปรียบเสมือนการใช้ความพร้อมของ "เกราะป้องกัน"

วิธีพูดกับเด็ก (Talking Points - สไตล์ปลุกพลัง)

เริ่มภารกิจ

"เอาล่ะเหล่าฮีโร่!
ภารกิจแรกคือการเช็ค
'เกราะป้องกัน' ของเรา
ว่าสมบูรณ์พร้อมลุยไหม
พร้อมใจดีพร้อมสแกนแล้ว
ทุกคนเตรียมตัว!"

ท่าที่ 1-2 (มือ)

"ชูเกราะ-มือขึ้นมา!
คว่ำแล้วหงาย...
เล็บดำสกปรกคือจุดอ่อนนะ
มีตุ่มคัน ๆ หรือฝ่ามือซีดขาว
เหมือนกระดาษไหม?"

ท่าที่ 3 (ตา)

"เช็คระบบเรดาร์! ทำตาโต ๆ
ดึงหนังตาล่างลงมา...
ถ้าข้างในสีแดงชมพู
คือพลังเต็มเปี่ยม
ถ้าสีขาวซีดแสดงว่า
พลังงานต่ำ (เลือดจาง) นะ!"



ท่าที่ 4 (คอ)

"เช็คส่วนคอ!
ปลดกระดุม หันซ้ายขวา...
มีก้อนอะไรปูดออกมา
แถวลูกกระเดือกไหม?
(คอพอก)"

ท่าที่ 5-6 (หัว)

"เช็คเกราะส่วนหัว!
เสยผมดูหลังหู
และก้มดูท้ายทอย...
ระวัง 'วายร้ายตัวจิ๋ว'
(เหา/ไข่เหา) แอบมาสร้าง
ฐานทัพบนหัวเรานะ!"



จุดที่ต้องสังเกต (Red Flags - สัญญาณเตือนภัย)



o **มือ/เล็บ:** เล็บยาวสกปรกมาก, มีตุ่มคันตามง่ามนิ้ว, ฝ่ามือซีดขาวซีดเจน



o **ตา:** เยื่อぶตาด้านในซีดขาวมาก (สงสัยโลหิตจางรุนแรง), ตาแดงอักเสบมีขี้ตามาก



o **คอ:** ต่อมไทรอยด์โตเห็นได้ชัด (คอพอก)



o **ศีรษะ:** พบตัวเหาหรือไข่เหาจำนวนมาก, มีแผลติดเชื้อ/ชันนะตุบนหนังศีรษะ



ภารกิจที่ 2

"Hero Scan"...

ตรวจเช็คอาวุธลับและโครงสร้าง

(ช่องปาก ฟัน ร่างกาย)

รหัสลับฟันดี : ปฏิบัติการ 2-2-2



เลว 2 ตัวแรก :
แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง



เลว 2 ตัวสอง :
แปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไป



เลว 2 ตัวสาม :
งดกินหลังแปรง 2 ชั่วโมง



ยั้งฟันยิ้มกว้างที่สุด



อ้าปากกว้าง
แลลิ้น ร้อง 'อาาา'



ถลกขากางเกง
ยี่นแยกเท้า



ยี่นหันหลัง แล้วก้มตัว
แตะปลายเท้า ขาตั้ง



"อาวุธฟัน... ขาวจิ้งจิบ... ด้วยรหัสลับ 2-2-2 | คอพลังเสียง... ไส้จั่ว... | โครงสร้างหลัก... ตรงเป๊ะ!"



กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือคุมภารกิจที่ 2 "ตรวจเช็กอาวุธลับและโครงสร้าง"

วัตถุประสงค์

- o เพื่อให้นักเรียนฝึกใช้ทักษะ Hero Scan ตรวจสอบสุขภาพช่องปาก (ฟันผุ, เหงือกอักเสบ, ลำคอ) เปรียบเสมือน "อาวุธลับ" และตรวจสอบ โครงสร้างร่างกาย (ขาโก่ง, กระดูกสันหลังคด) เปรียบเสมือน "ฐานโครงสร้าง"

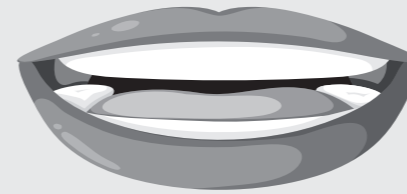


วิธีพูดกับเด็ก (Talking Points - สไตล์ปลุกพลัง)

เชื่อมโยงภารกิจ

เกราะภายนอกผ่านแล้ว!
ต่อไปมาเช็ก 'อาวุธลับ'
และ 'ฐานความมั่นคง'
ของฮีโร่กันต่อเลย!

ท่าที่ 7 (ฟัน)



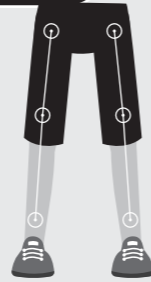
โชว์อาวุธลับหน่อย! ยิงฟันยิ้มกว้างๆ...
ฟันขาวแข็งแรงพร้อมบดเคี้ยวไหม?
มี 'หลุมดำ' (ฟันผุ) หรือคราบสกปรก
เกาะอยู่หรือเปล่า?

ท่าที่ 8 (คอ/ปาก)



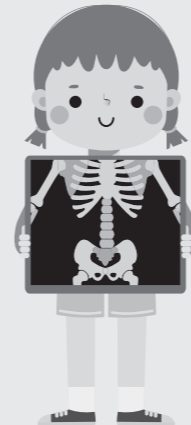
ทดสอบพลังเสียง!
อ้าปากกว้าง ๆ แลบลิ้น
แล้วคำราม
'อ้าาา' ดังๆ...
พี่หมอจะส่องดู
ว่าลำคอใสแจ๋ว
หรือแดงเทือก (อักเสบ) นะ

ท่าที่ 9 (ขา)



เช็กฐานทัพส่วนล่าง!
ถลกขากางเกงขึ้น...
ขาเราตั้งตรงมั่นคงไหม?
หัวเข่าชิดหรือห่างกัน
เกินไปหรือเปล่า?"

ท่าที่ 10 (หลัง)

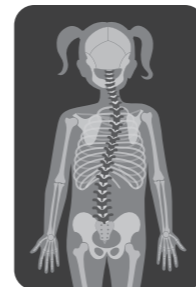


เช็กโครงสร้างหลัก!
หันหลังแล้วก้มตัวลงไป...
(ครูดูจากด้านหลัง)
กระดูกสันหลังของเราตรงเป๊ะ
เหมือนเสาเข็ม หรือคดเอียง
ไปด้านใดด้านหนึ่งนะ?

จุดที่ต้องสังเกต (ข้อควรจำสำหรับครู - Red Flags)



- o **ช่องปาก:** ฟันผุเป็นรูใหญ่/มีอาการปวด, เหงือกบวมแดงเลือดออกง่าย, ต่อมทอนซิลโตแดงมีหนอง

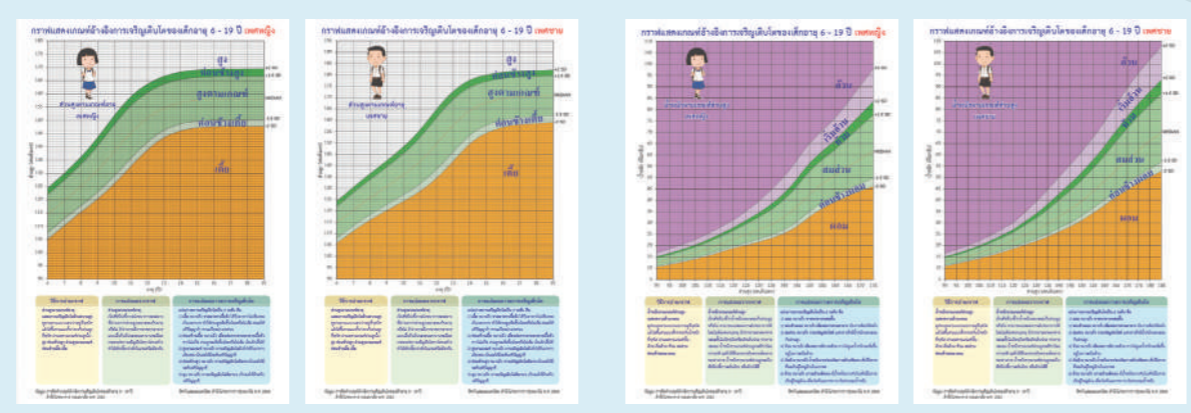


- o **โครงสร้าง:** ขาโก่งหรือเข่าชิดผิดปกติ, เมื่อก้มตัวแนวกระดูกสันหลังไม่เป็นเส้นตรง หรือกระดูกซี่โครงด้านหลังบุนขึ้นข้างเดียว (สัญญาณกระดูกสันหลังคด)



ภารกิจที่ 3

"Power Up Check" ... ตรวจสอบสถานะฮีโร่ และเติมพลังให้ถูกสัดส่วน

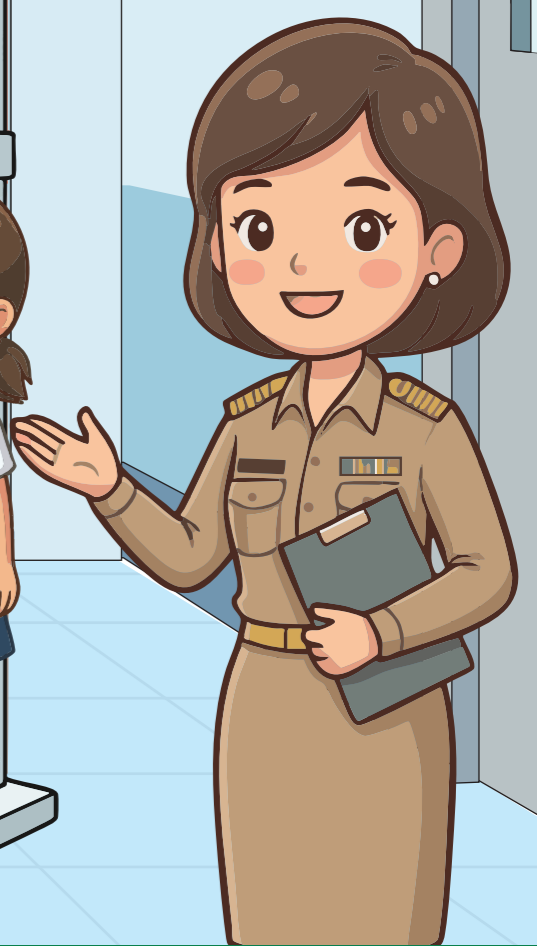


ธงโภชนาการ

- กลุ่มข้าว-แป้ง
- กลุ่มผัก
- กลุ่มผลไม้
- กลุ่มนม
- กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่
- กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ

ประเมินร่างกาย ดูทั้งส่วนสูงและรูปร่างโดยใช้

- กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (Weight for Height) เพื่อดูว่าตัวเรามีส่วนสูงตามเกณฑ์ไหม
- กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (Height for Age) เพื่อดูว่าร่างกายเราพอมหรืออ้วนไปหรือไม่



"ชั่ง-วัด ถูกท่า... | กินตามธง... พลังคงที่... หุ่นดีสมส่วน!"



กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือคู่มือภารกิจที่ 3 "ตรวจสอบสถานะฮีโร่"

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ที่ถูกต้องตามมาตรฐาน เพื่อติดตามการเจริญเติบโต และประเมินภาวะโภชนาการ เปรียบเสมือนการ "เช็กสถานะพลัง" ว่าร่างกายพร้อมปฏิบัติภารกิจหรือไม่



วิธีพูดกับเด็ก

(Talking Points - สไตล์ปลุกพลัง)

เริ่มภารกิจ



สแกนร่างกายผ่านแล้ว! ทีนี้มาดูกันว่า ร่างกายของฮีโร่แต่ละคน 'Level Up' หรือพัฒนาขึ้นแค่ไหน มาเข้าเครื่อง 'Power Up Check' กันเลย!

ขั้นตอนการชั่ง (Power Mass)



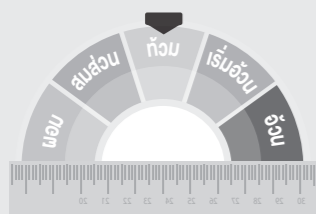
ก่อนขึ้น 'แท่นวัดมวลพลัง' ต้องปลดสัมนการะก่อน! (ถอดรองเท้า เอาของหนัก ออกจากกระเป๋า) แล้วขึ้นไปยืนนิ่ง ๆ ตรงกลาง... รอเครื่องอ่านค่าพลัง!

ขั้นตอนการวัด (Hero Stature)



ต่อไปมาวัด 'ระดับความสูงส่ง!' ไปยืนชิด 'เสาพลังงาน' เลย... จำรหัสลับ 5 จุดแต่ละผนังได้ไหม? (สันเท้า, น่อง, ก้น, ไหล่, หัว) ยึดตัวตรง ตามองไปข้างหน้า... ห้ามเขย่งนะ เดี่ยวพลังเพี้ยน!

การแปลผล



ถ้าผลออกมาว่า 'สมส่วน' คือน้อยเยี่ยม! แต่ถ้า 'พอมไป' แปลว่าพลังงานไม่พอ ต้องเติมอาหารที่มีประโยชน์ หรือถ้า 'ท้วม/เริ่มอ้วน' แปลว่ามีพลังงานส่วนเกินสะสมมากไปต้องขยับร่างกายเพิ่มนะ!



จุดที่ต้องสังเกต (Red Flags - สัญญาณเตือนภัย)

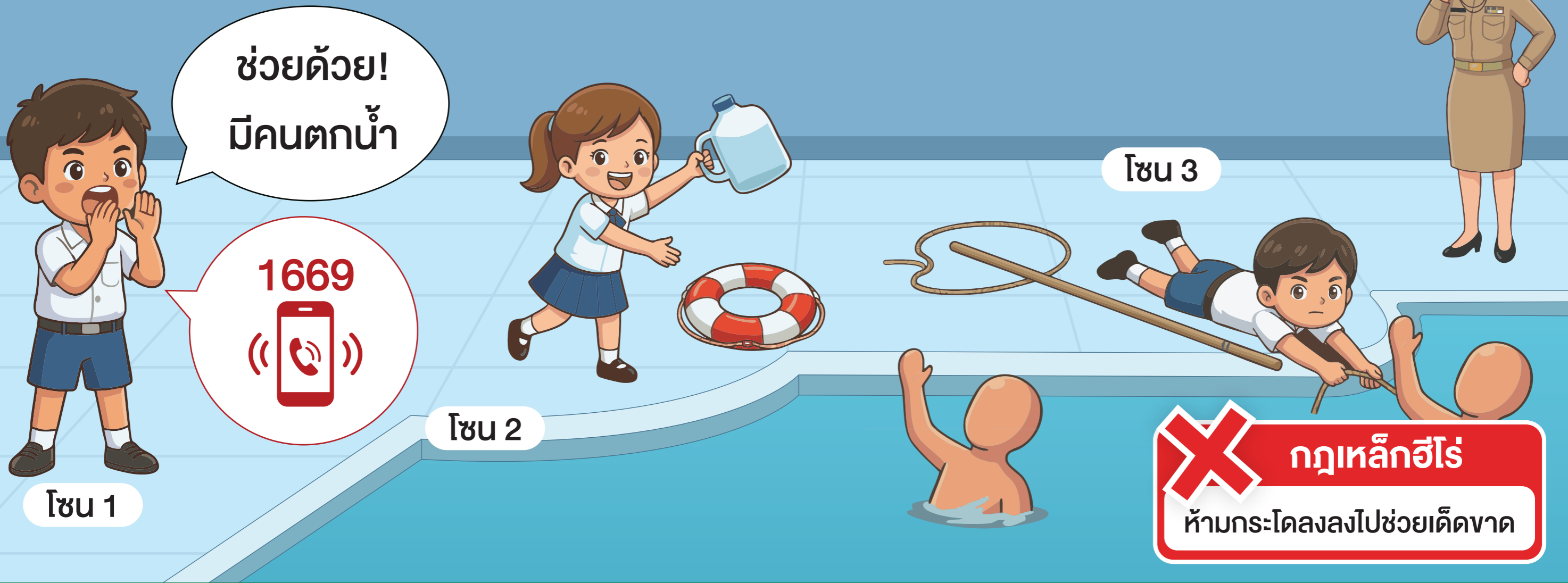
- น้ำหนักหรือส่วนสูงหยุดชะงัก ไม่เพิ่มขึ้นตามวัย หรือเพิ่มขึ้น/ลดลงอย่างรวดเร็วผิดปกติ จนมีภาวะท้วม คอแข็งพอม คอแข็งเตี้ย (กราฟการเจริญเติบโตเปลี่ยนเส้นกันหัน)
- เริ่มอ้วน อ้วน พอม เตี้ยแคระแกร็น ตามเกณฑ์อ้างอิงของกรมอนามัย

คำแนะนำสำหรับผู้สอน

- การเตรียมเครื่องมือ:**
 - ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนัก (ใช้ตุ้มน้ำหนัก หรือคัมเบลมาตรฐานทดสอบ) และปรับเข็มให้เริ่มที่เลข 0 ทุกครั้ง
 - ตรวจสอบเครื่องวัดส่วนสูง ต้องตั้งฉากกับพื้น ไม้วัดไม่คดงอ ตัวเลขชัดเจน
- วิธีการชั่งน้ำหนัก:**
 - ให้นักเรียนถอดรองเท้า และนำสิ่งของที่มีน้ำหนักออกจากกระเป๋า/เสื้อ/กางเกง
 - ยืนบนเครื่องชั่ง ในลักษณะยืนตรง สันเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกเล็กน้อย ไม่เกร็งส่วนใดส่วนหนึ่ง
 - ยื่นให้น้ำหนักลงตรงกลางเครื่องชั่ง
 - อ่านค่าเมื่อเข็ม หรือตัวเลขหยุดนิ่ง โดยอ่านค่าอย่างละเอียด (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 25.5 กก.)
- วิธีการวัดส่วนสูง:**
 - ให้นักเรียนถอดรองเท้า ยืนบนที่วัดส่วนสูง สันเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกเล็กน้อย
 - ยืนตัวตรง ให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย 5 จุด แต่ละกับไม้วัด (สันเท้า, น่อง, ก้น, หลังส่วนไหล่, และศีรษะ)
 - แขนปล่อยแนบลำตัว ตามองตรงไปข้างหน้า (ศีรษะอยู่ในแนว Frankfurt Plane)
 - ใช้ไม้ฉาก หรือไม้บรรทัด วางบนศีรษะ ดันไม้กดลงบนเส้นผมให้แนบกับศีรษะ
 - อ่านค่าส่วนสูงในระดับสายตาของผู้วัด อ่านค่าอย่างละเอียด (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 130.5 ซม.)
- การแปลผล:**
 - นำค่าน้ำหนักและส่วนสูง ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย (กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต) เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ (พอม สมส่วน ท้วม อ้วน / เตี้ย สูง ตามเกณฑ์ สูง)
- คำแนะนำตามรูปร่าง:**
 - เริ่มอ้วน/อ้วน: ลดหวาน/มัน/เค็ม/ไขมันสูง เพิ่มผักผลไม้ ขยับร่างกายเยอะ ๆ
 - พอม: กินอาหารให้ครบส่วน กินไข่ ต้มมัน นอนหลับให้เพียงพอ
 - เตี้ย: เน้นอาหารแคลเซียมสูง (ไข่, นม, ปลาเล็กปลาน้อย), กระโดดโลดเต้น (Impact exercise), นอนหลับให้เพียงพอ

ฝึกสทิลที่ 1

ทำไมตายทางน้ำ... “กู้ภัยระยะไกล” (ตะโพน โยน ยื่น)



"เจอคนตกน้ำ... ใช้ทำไมตาย... ตะโพน โยน ยื่น... ห้ามกระโดดลงไป!"



กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือคู่มือการฝึกสภิลที่ 1 "กู้ภัยระยะไกล (ตะโกน โยน ยื่น)"

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการช่วยเหลือคนจมน้ำที่ถูกต้องและปลอดภัยตามหลักการ "ตะโกน โยน ยื่น" และตระหนักถึง "กฎเหล็ก" ว่าห้ามกระโดดลงไปช่วยด้วยตัวเอง



วิธีพูดกับเด็ก (Talking Points - สไตล่ปลุกพลัง)

เริ่มการฝึก

ยินดีต้อนรับสู่โซนฝึกภัยทางน้ำ!
วันนี้เราจะมาฝึก 'ท่าไม้ตาย: กู้ภัยระยะไกล' กัน
สถานการณ์คือ... มีคนตกน้ำ! ฮีโร่ต้องทำยังไง?

กฎเหล็ก

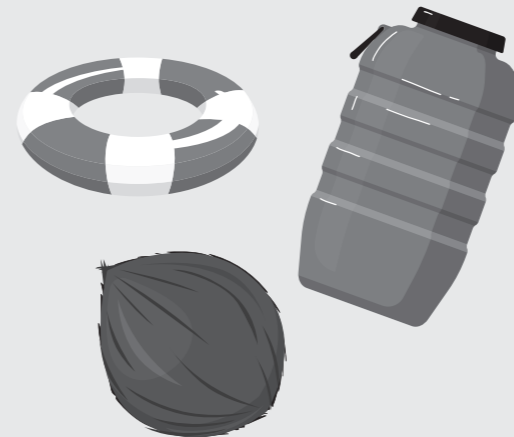
ก่อนอื่น... กฎข้อที่สำคัญที่สุดของฮีโร่คือ
'ความปลอดภัยของตัวเอง'!
ถ้าเห็นคนตกน้ำ ห้ามกระโดดลงไปช่วยเด็ดขาด!
เพราะเราอาจจะหมดแรงหรือโดนกอดรัด
จนจมไปด้วยกัน เข้าใจไหม!

ขั้นตอนที่ 1 (ตะโกน)



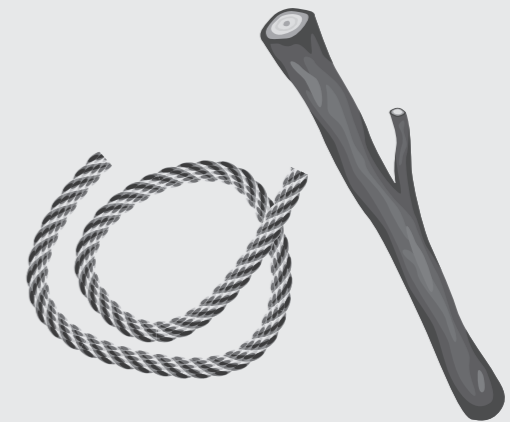
ท่าที่ 1! ใช้พลังเสียง...
'ตะโกน' ให้คนอื่นมาช่วย
และรีบโทร 1669!

ขั้นตอนที่ 2 (โยน)



ท่าที่ 2! มองหารอบตัว...
มีอะไรลอยน้ำได้บ้าง?
(แกลลอน, ขวดน้ำ, ลูกมะพร้าว)
'โยน' ไปให้เขาเกาะพยุงตัว!

ขั้นตอนที่ 3 (ยื่น)



ท่าที่ 3! หาอุปกรณ์ยาวๆ...
(ไม้, เชือก, เสื้อผูกต่อกัน)
ยื่นให้มันคง หรือนอนราบกับพื้น
แล้ว 'ยื่น' ให้เขาจับ ดึงเข้าฝั่ง!

จุดที่ต้องสังเกต (Red Flags - ข้อควรระวัง)

- ห้ามกระโดดลงไปช่วย แม้ว่าจะว่ายน้ำเป็นก็ตาม (ยกเว้นผ่านการฝึกกู้ชีพทางน้ำมาโดยเฉพาะ)
- ห้ามอุ้มผู้ป่วยบาดเจ็บแล้ววิ่ง หรือกระแทกท้องเพื่อเอาหน้าออก (เป็นวิธีที่ผิดและอันตราย)
- เมื่อช่วยขึ้นมาแล้ว หากผู้ป่วยไม่หายใจ ต้องรีบทำ CPR กันที



ข้อห้ามสำคัญ

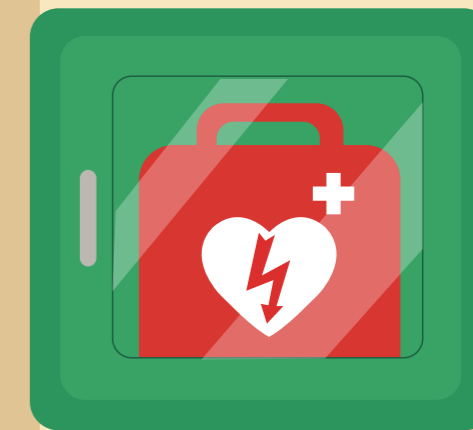
ห้ามอุ้มพาดบ่าแล้ววิ่ง หรือกระแทกท้องเพื่อเอาหน้าออก
(เสียเวลา และอาจทำให้เอาเจียนสำคัญลงปอด)

(อ้างอิง: แนวทางป้องกันเด็กจมน้ำ กรมควบคุมโรค / สพว.)

AED

ฝึกสทีกที่ 2

ภารกิจกู้ชีพ... “ปลุกพลังหัวใจ” (CPR&AED)



1
เมื่อพบคนหมดสติ
ควรตรวจสอบความปลอดภัย
ก่อนเข้าช่วยเหลือเสมอ



2
ปลุกเรียกด้วยเสียงดัง
และตะโกล่งสองข้าง พร้อมจัดทำผู้ป่วย
ให้อนหงายราบบนพื้นแข็ง



3
เรียกขอความช่วยเหลือ
หรือโทรแจ้ง 1669 พร้อมนำเครื่อง
AED มาเตรียมไว้ (กรณีมีเครื่อง)



4
ประเมินผู้ป่วยหมดสติ
หากไม่รู้สีกตัว ไม่หายใจ
หรือหายใจเอือกให้กดหน้าอกทันที



5
เริ่มทำการช่วยคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR
(Cardiopulmonary Resuscitation)

"ปลุกไม่ตื่น... ไม่หายใจ... รีบกดหน้าอก! (โทร 1669 และใช้ AED)"



กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือคุณการฝึกสกิลที่ 2 "ภารกิจกู้ชีพ ปลุกพลังหัวใจ"

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการกู้ชีพ (CPR) ว่าเป็นสกิลที่สามารถช่วยชีวิตคนได้จริง และรู้วิธีการปฏิบัติเบื้องต้น (C-A-B) และการใช้เครื่อง AED



วิธีพูดกับเด็ก (Talking Points - สไตล์ปลุกพลัง)

เริ่มการฝึก (สร้างความตื่นเต้น)



นี่คือสกิลขั้นสูงสุดของฮีโร่!
'พลังซุบชีวิต' ถ้าเจอคนหมดสติ
หัวใจหยุดเต้น มีแต่พวกเราเท่านั้น
ที่จะช่วยเขาได้!

ภารกิจที่ 1 ตรวจสอบ & เรียกกำลังเสริม (Check & Call)



- ก่อนลุย...ฮีโร่ต้องเช็คความปลอดภัยรอบตัว
ถ้าปลอดภัย เข้าไปปลุก...**'คุณ ๆ ตื่น ๆ!'**
- ถ้าเจียบกริบ ไม่หายใจ...วิกฤตแล้ว!
รีบเรียกกำลังเสริม **'ชีวิตคนช่วย!'**
โทร 1669 บอกมีคนหมดสติ
และวิ่งไปเอาเครื่อง AED มาเดี๋ยวนี้!

ภารกิจที่ 2 ปลุกพลัง C (Compressions - กดหน้าอก)

- เริ่มปฏิบัติการ C! คุณเข้าข้าง ๆ... หา **'จุดศูนย์กลางพลัง'**
(กึ่งกลางหน้าอกระหว่างราวนม)
- วางสันมือลงไป เอามืออีกข้างประกบกับ...แวนเหยียดตรง!
โน้มตัวไปข้างหน้า
- ออกแรงกด! ลึก ๆ 5-6 ซม. เร็ว ๆ! 100-120 ครั้ง/นาที (จังหวะเพลง
Baby shark) ปล่อยให้หน้าอกเต็งคืน บีบพลังงานเข้าไป 30 ครั้ง อย่าหยุด!

ภารกิจที่ 3 เปิดทาง A & ส่งลม B (Airway & Breathing)

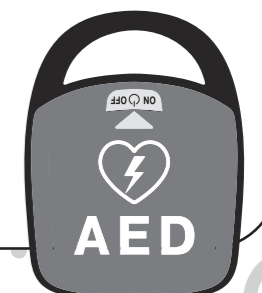
- ถ้ามีอุปกรณ์ป้องกัน หรือฝึกมาดี... ไปต่อที่ A!
'เงยหัว-เขยคาง'เปิดลมทางเดินหายใจ
- แล้วส่งพลัง B! บีบจมูก ประกบปาก เป่าลมเข้า 2 ครั้ง
(มองดูหน้าอกกระเพื่อม) เสร็จแล้วกลับไปกด C ต่อ... ทำสลับกัน
30 ต่อ 2 ไปเรื่อย ๆ !



ภารกิจพิเศษ

ใช้อุปกรณ์ AED

- ถ้า **'เครื่องกระตุกหัวใจ'** (AED) มาถึง...
รับเปิดเครื่อง ฟังเสียงคำสั่ง
- ติดแผ่นนำพลัง! แผ่นนิ่งได้โพลารักราว
อีกแผ่นได้ราวนมชาย
- ช่วงเครื่องวิเคราะห์...ตะโกนสั่งการ
ห้ามแตะต้องตัวผู้ป่วย! รอฟังผล
- ถ้าเครื่องบอกให้ช็อก... ตะโกน **'ถอยห่าง'**
เช็คว่าไม่มีใครจับตัว...แล้วกดปุ่ม
ปล่อยพลังสายฟ้า ช็อก!
- หลังช็อก หรือถ้าเครื่องบอกไม่ต้องช็อก...
กลับไปกดหน้าอก C ต่อทันที! ทำวนไป
จนกว่าทีมแพทย์จะมา!



จุดที่ต้องสังเกต (Red Flags - สัญญาณเตือนภัย)

- สำคัญที่สุด: หากไม่มั่นใจเรื่องการช่วยหายใจ (A-B) ให้เน้นทำ **"เฉพาะการกดหน้าอก"** (Heart-Only CPR) อย่างเดียวต่อเนื่องไปเลย ดีกว่าไม่ทำอะไร
- ความลึกและความเร็ว: ต้องกดให้ลึกพอและเร็วพอ เพื่อให้มีเลือดไปเลี้ยงสมอง
- ความปลอดภัยตอนช็อก: ย้ำเสมอว่าก่อนกดปุ่มช็อก ต้องมั่นใจว่าไม่มีใครสัมผัสตัวผู้ป่วยเด็ดขาด

ฝึกสทิลที่ 3

ฮีโร่ตาไว... “เข้าซาร์จทันที” เมื่อมีของติดคอ (สำลัก)



"มือกุมคอ... ไอไม่ออก... หน้าเขียว... ฮีโร่ตาไว เข้าช่วยทันที!"



กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือคู่มือการฝึกสภิลที่ 3 "ฮีโร่ตาไว (Rapid Response)"

วัตถุประสงค์

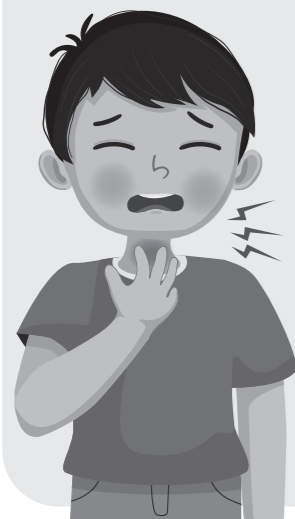
o เพื่อให้นักเรียนจดจำ "สัญญาณสากลของการสำลักรุนแรง" ได้ทันที และสามารถปฏิบัติการช่วยเหลือด้วยท่ารัดกระตุกหน้าท้อง (Abdominal Thrusts/Heimlich) ได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

วิธีพูดกับเด็ก (Talking Points - สไตล์ปลุกพลัง)

เริ่มการฝึก (สร้างความตื่นตัว)

สภิลนี้คือการแข่งกับเวลา! ภัยร้ายมักมา
ตอนเราเพลิน โดยเฉพาะเวลาอร่อยในโรงอาหาร!

สังเกตสัญญาณ (Hero Eyes)



ฮีโร่ต้องตาไว!
ถ้าเห็นเพื่อนกำลังกินอยู่ดี ๆ
แล้วลุกขึ้นมา 'เอามือกุมคอ'
หน้าเริ่มเปลี่ยนสี...
ถามอะไรก็ตอบไม่ได้ ไอไม่ออก...
นี่คือสัญญาณอันตรายสูงสุด!
(Red Alert!)

ปฏิบัติการท่าไม้ตาย (Power Hug Thrust)

อย่ารอช้า!
เข้าซาร์จจากด้านหลังทันที!
สอดแขนโอบเอว...
หาจุดยุทธศาสตร์
'เหนือสะดือ ใต้ลิ้นปี่'
กำมือวางลงไป...
แล้วออกแรงรัดกระตุก
'เข้าหาตัวแล้วจัดขึ้น' แรงๆ!
เหมือนเราจะยกตัวเพื่อน
ลอยขึ้นมา ทำซ้ำ ๆ
จนกว่าของจะหลุด!



ย้ำเตือน



ต้องทำทันที!
นาทีนี้ความเร็วคือสิ่งสำคัญที่สุด!

คำแนะนำสำหรับผู้สอน

- สัญญาณอันตราย (สำลักรุนแรง): ผู้ป่วยเอามือกุมคอ, ไอไม่ออก, พูดไม่มีเสียง, หายใจไม่ได้, หน้าเริ่มเขียวคล้ำ
- วิธีช่วยเหลือ (สำหรับเด็กโตและผู้ใหญ่) - Abdominal Thrusts:
 1. ผู้ช่วยยืนซ้อนด้านหลังผู้ป่วย สอดแขนโอบรอบเอว
 2. กำมือข้างหนึ่ง วางกำปั้นเหนือสะดือ แต่ต่ำกว่าลิ้นปี่ เล็กน้อย (ระวังอย่ากดโดนกระดูกซี่โครง)
 3. เอามืออีกข้างมากุมกับกำปั้นไว้
 4. ออกแรงรัดกระตุก "เข้าหาตัวและจัดขึ้นด้านบน" อย่างรวดเร็วและแรง (เหมือนพยายามยกร่างผู้ป่วยขึ้น)
 5. ทำซ้ำต่อเนื่อง 5 ครั้ง หรือจนกว่าสิ่งแปลกปลอมจะหลุดออกมา หรือผู้ป่วยหมดสติ (ถ้าหมดสติให้วางลงแล้วเริ่ม CPR ห้ามพยายามใช้นิ้วล้วงในปากเพื่อเอาของออกมา)

(อ้างอิง: สภากาชาดไทย และแนวทางปฐมพยาบาลสากล Heimlich Maneuver)

จุดที่ต้องสังเกต (Red Flags - ข้อควรระวัง)

- o แยกให้ออก: ถ้าผู้ป่วยยัง "ไอแรง ๆ ได้, พูดได้, หายใจได้" (สำลักไม่รุนแรง) -> ห้าม ทำท่ารัดกระตุก ให้กระตุ้นให้ไอเองเรื่อยๆ
- o ถ้าหมดสติ: หากช่วยเหลือแล้วไม่สำเร็จ ผู้ป่วยหมดสติ ตัวอ่อนปวกเปียก -> ให้รับวางลงกับพื้นแล้วเริ่มทำ CPR (กดหน้าอก) ทันที



ฝึกสทีกที่ 4

ตั้งสติ รับมือ...

เมื่อเจอคน "ชักหรือเป็นลม"

รับมือภาวะชัก

X ห้ามเอาช้อน/นิ้ว
จัดปาก! ห้ามกดตัว!



รับมือคนเป็นลม



"เจอคนชัก... ตั้งสติ... เคลียร์พื้นที่... ห้ามจัดปาก! | เป็นลม... นอนราบ... ยกขา... คลายเสื้อผ้า... พัดวี!"



กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือคู่มือการฝึกสภิลที่ 4 "ตั้งสติ รับมือ (ชัก/เป็นลม)"

วัตถุประสงค์

- o เพื่อให้นักเรียนตระหนักว่า "สติ" คือสิ่งสำคัญที่สุดในสถานการณ์นี้ และสามารถปฏิบัติตนเป็น "ผู้ควบคุมสถานการณ์" ที่ดี โดยรู้วิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องและหลีกเลี่ยงวิธีที่ผิดอันตราย

วิธีพูดกับเด็ก (Talking Points - สไตล์ปลุกพลัง)

เริ่มการฝึก (เน้นพลังใจ)

สถานการณ์นี้อาจดูน่ากลัว แต่ฮีโร่ที่แท้จริงต้องไม่ตื่นตูม! อาวุธวิเศษในด้านนี้คือ 'สติ' ยิ่งเรานิ่ง เรายิ่งช่วยเขาได้มาก!



กรณีชัก (Seizure)

ถ้าเจอคนชักเกร็ง...
กฎเหล็กคือ
'ห้ามยุ่งกับปาก ห้ามกดตัว!'
เพราะจะทำให้เขาบาดเจ็บ
ฮีโร่ต้องทำหน้าที่เป็น
'ผู้พิทักษ์พื้นที่' (Space Guardian)
กันคนมุงออกไป เคลียร์ช่องมีคม
และหางของนุ่ ๆ มารองหัวเขา...
แค่นั้นพอ! รอจนเขาหยุดเอง

กรณีเป็นลม

ถ้าเจอคนหน้ามืดเป็นลมแดด...
ร่างกายเขาต้องการเลือดไปเลี้ยงสมอง
ฮีโร่ต้องช่วยเปิดทางเดินเลือด!
ให้เขานอนราบ...
'ยกขาให้สูงกว่าหัว' ...
คลายชุดที่รัดแน่น ๆ ออก
เพื่อให้หายใจสะดวก
และเลือดไหลเวียนดีขึ้น!

คำแนะนำสำหรับผู้สอน

- การปฐมพยาบาลผู้ป่วย "ชัก" (Seizure):
 - ✓ สิ่งที่ต้องทำ:
 1. ตั้งสติ จับเวลาที่เริ่มชัก
 2. จัดให้ผู้ป่วยนอนในพื้นที่ปลอดภัย ป้องกันการกระแทก (เอางองแข็งออก หาวะโรนัม ๆ รองหัว)
 3. คลายเสื้อผ้าให้หลวม
 4. เมื่อหยุดเกร็งกระตุ้น ให้จัดท่า "นอนตะแคง" (Recovery Position) เพื่อเปิดทางเดินหายใจ และป้องกันการสำลักน้ำลาย
 - ✗ สิ่งที่ไม่ควรทำ:
 1. ห้าม! ใช้นิ้ว ช้อน หรือสิ่งของใด ๆ จัดปาก หรือยัดเข้าปาก (ฟันอาจหัก หรือนิ้วผู้ช่วยอาจขาด และไม่ได้ช่วยป้องกันการลื่นหลุดคอ)
 2. ห้าม! กดหรือล็อกตัวผู้ป่วยขณะกำลังเกร็งกระตุ้นรุนแรง โทร 1669 เมื่อ: ชักนานเกิน 5 นาที, ชักซ้ำ, บาดเจ็บจากการชัก, ชักในน้ำ
- การปฐมพยาบาลผู้ป่วย "เป็นลม" (Fainting):
 - o ให้นอนราบลงกับพื้น ยกปลายเท้าให้สูงกว่าระดับศีรษะ (เพื่อให้ออกเลือดไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น)
 - o คลายเสื้อผ้าให้สบาย
 - o อยู่ในที่อากาศถ่ายเท ห้ามคนมุง
 - o ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามใบหน้า คอ แขนขา (อ้างอิง: สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ และ swd.)

จุดที่ต้องสังเกต (Red Flags - ข้อควรระวัง)

- o ย้ำเตือนเรื่องความเชื่อผิด ๆ: ห้ามเอาช้อน นิ้ว หรือสิ่งของใด ๆ ยัดปากคนชักเด็ดขาด เพราะเสี่ยงฟันหักหรือสำลักลงปอด
- o เมื่อไรต้องโทร 1669: ถ้าชักนานเกิน 5 นาที, ชักซ้ำ ๆ ติดกัน, หรือเป็นลมแล้วปลุกไม่ตื่นนานผิดปกติ ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล



ฝึกสทีกที่ 5

เรดาห์จับวายร้าย... สังเกตสัญญาณ “แพ้รุนแรง”

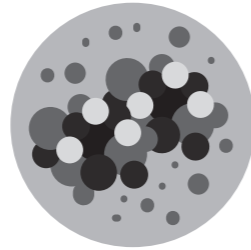
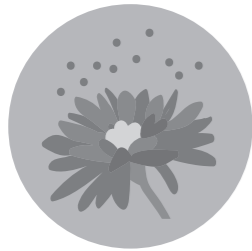


"กินแล้วคัน... ผื่นขึ้นทันที... ปากบวม หายใจวิ๊ด... นี่คือ 'แพ้รุนแรง'! รีบแจ้งครู โทร 1669!"



กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือคุมการฝึกสกิลที่ 5 "เรดาร์จับวายร้าย (แพ็รุนแรง)"



วัตถุประสงค์

- o เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้ "ทักษะการสังเกต (Radar)" จดจำกลุ่มอาการแพ็รุนแรง (Anaphylaxis) ที่มักเกิดขึ้นพร้อมกันหลายระบบ (ผิวหนัง + ทางเดินหายใจ/ทางเดินอาหาร) และรู้ว่าต้องรีบแจ้งเหตุฉุกเฉินทันที

วิธีพูดกับเด็ก (Talking Points - สไตล์ปลุกพลัง)

เริ่มการฝึก (เปิดเรดาร์)

วายร้ายตัวนี้ร้ายกาจมาก!
มันชอบแอบมาในอาหาร
หรือเหล็กในแมลงแล้วจู่โจม
เพื่อนเราแบบไม่ทันตั้งตัว!
ฮีโร่ต้องเปิด 'เรดาร์'
คอยสแกนความผิดปกติ!

เริ่มการฝึก (เปิดเรดาร์)

ถ้าเพื่อนกินอะไรเข้าไป หรือโดนอะไรกัด แล้วจู่ ๆ มีอาการหลายอย่างโผล่มาพร้อมกัน...
นี่คือสัญญาณเตือนภัยระดับสีแดง!



'สัญญาณที่ผิว':
คันยุบยิบ ผื่นแดงขึ้นเต็มตัว



'สัญญาณที่หน้า':
ปากบวม ตาบวม จมูกบวม



'สัญญาณที่ปอด':
หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก
มีเสียงวี๊ดๆ



'สัญญาณที่ท้อง':
ปวดท้องรุนแรง
อ้วก/ถ่ายเหลว

ปฏิบัติการ

ถ้าเรดาร์จับสัญญาณพวกนี้ได้... อย่ารอช้า! มันคือภาวะ 'แพ็รุนแรง' ที่อันตรายถึงชีวิต!
ภารกิจฮีโร่คือ 'รีบไปตามครู และโทร 1669 ทันที!' บอกเขาว่าเพื่อนมีอาการแพ็รุนแรง!

คำแนะนำสำหรับผู้สอน

- สัญญาณเตือนภาวะแพ็รุนแรง (มักเกิดในเวลาหลักนาทีหลังโดนสิ่งกระตุ้น):
 - o ทางผิวหนัง: ผื่นลมพิษห่อทั่วตัว คันมาก, ปากบวม ตาบวม หน้าบวม
 - o ทางเดินหายใจ: แน่นหน้าอก หายใจลำบาก มีเสียงวี๊ดๆ, เสียงแหบ รุคตึบตัน
 - o ระบบไหลเวียน: หน้ามืด วิงเวียน คล้ายจะเป็นลม (ความดันตก), ชีพจรเบาเร็ว
 - การปฐมพยาบาลเบื้องต้น:
 1. หยุด การได้รับสารที่แพ้ทันที (เช่น หยุดกิน, เอาเหล็กในออก)
 2. โทร 1669 ทันที แจ้งว่า "สงสัยผู้ป่วยมีอาการแพ็รุนแรง หายใจไม่ออก"
 3. จัดท่า: ให้นอนราบ ยกขาสูง (ถ้ามีอาการหายใจลำบากมาก ให้นั่งพิงในท่าที่สบายที่สุด ห้ามลุกยืนหรือเดิน)
 4. การใช้ยาฉีดฉุกเฉิน (Adrenaline/EpiPen): กรณีผู้ป่วยมียาพกติดตัวมาด้วย ให้รีบนำมาฉีดเข้าที่กล้ามเนื้อต้นขาด้านนอกทันที (สามารถฉีดทะลุกางเกงได้) แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล (ครูห้องพยาบาลควรฝึกการใช้อุปกรณ์นี้)
- (อ้างอิง: สมาคมโรคภูมิแพ้ฯ และแนวทางการปฏิบัติฉุกเฉิน)

จุดที่ต้องสังเกต (Red Flags - ข้อควรระวัง)

- o ความรวดเร็ว: อาการมักเกิดขึ้นเร็วมากภายในไม่กี่นาทีถึงชั่วโมงหลังจากได้รับสารกระตุ้น
- o มากกว่าแค่ผื่น: แน่นย่ำว่าถ้ามีแค่ผื่นคันอย่างเดียวอาจยังไม่รุนแรง แต่ถ้ามี "ผื่น + หายใจลำบาก" หรือ "ผื่น + หน้าบวม/อาเจียน" (2 ระบบขึ้นไป) ถือเป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล
- o ถามหาประวัติ: ถ้าเพื่อนคนนั้นรู้ตัวว่าแพ้อะไร หรือมี "ยาฉีดฉุกเฉิน (EpiPen)" พกติดตัว ให้รีบแจ้งครูหรือทีมกู้ชีพทันที

ปฏิบัติการพิเศษ

รวมพลัง “Active” ... ปราบ “เหา” วายร้ายจิ๋ว



"คันหัวยุกๆ... สงสัยเจอ 'วายร้าย'! รวมพลังตรวจสอบ... กำจัดให้เกลี้ยง... เหาหาย สบายหัว!"



กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือคุมปฏิบัติการพิเศษ "รวมพลังปราบเหา"

วัตถุประสงค์

- o เพื่อเปลี่ยนทัศนคติของนักเรียนว่าการเป็นเหาไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่เป็น "ภารกิจที่ต้องจัดการร่วมกัน และให้ความรู้เรื่องวงจรชีวิตเหา รวมถึงวิธีกำจัดที่ถูกต้องและปลอดภัย (Active Treatment)

วิธีพูดกับเด็ก (Talking Points - สไตล์ปลุกพลัง)

เริ่มปฏิบัติการ (เปลี่ยนทัศนคติ)

นี่คือภารกิจพิเศษ! มีกองทัพ 'วายร้ายตัวจิ๋ว' แอบมาบุกโรงเรียนเรา! ใครคันหัวยุกๆ ยกมือขึ้น! ไม่ต้องอาย! ฮีโร่ตัวจริงต้องกล้ายอมรับความจริง!

รู้จักศัตรู

เจ้าวายร้ายพวกนี้มีมันวาง 'ไข่' (จฺวานกัฟลับ) เก่งมาก ติดแน่นอยู่ที่โคนผม ถ้าไม่กำจัดให้สิ้นซาก มันจะฟักตัวออกมาเพิ่มเรื่อยๆ!



แผนการรบ (Active Steps)



1. รวมพลังสแกน (Buddy Check):

"ฮีโร่ต้องช่วยกัน! กลับบ้านไปให้ผู้ปกครอง ช่วยแหวกผมดู หรือช่วยดูให้เพื่อนสนิท ถ้าเจอ ไข่ขาว ๆ เล็ก ๆ ติดแน่น... นั่นแหละจฺวานกัฟมัน!"

2. ใช้อาวุธพิเศษ (Treatment):

"ต้องใช้ 'แชมพู/ยาปราบวายร้าย' (ตามคำแนะนำ เกสัชกร/ครู) หมักทิ้งไว้ตามเวลา... แล้วที่เด็ดคือ 'หัวเสนียด'! สางมันออกมาให้หมดทั้งตัวทั้งไข่! ทำซ้ำ ๆ จนกว่าจะชนะ!"

3. ป้องกันจฺวานกัฟ (Prevention):

"รักษาหายแล้วต้องป้องกัน! ฮีโร่แบ่งปันขนมได้ แต่ห้ามแบ่งปันหัว หมวก หรือผ้าเช็ดตัวนะ!"

คำแนะนำสำหรับผู้สอน

ปฏิบัติการปราบเหาให้สิ้นซาก

- ขั้นตอนที่ 1:** ตรวจสอบ (ครู/ผู้ปกครองช่วยกัน)
- o แหวกเส้นผมดูให้ทั่ว โดยเฉพาะบริเวณท้ายทอยและหลังใบหู จะพบตัวเหา หรือไข่เหา สีขาวขุ่นติดแน่นอยู่ที่โคนผม
- ขั้นตอนที่ 2:** รักษา (ฆ่าตัวเหา)
- o ใช้แชมพูหรือโลชั่นกำจัดเหา (ที่มีอะเมเบียน ออย) หรือใช้สมุนไพร เช่น ใบน้อยหน้า หมักทิ้งไว้ตามเวลาที่ฉลากระบุ แล้วสระออก
- ขั้นตอนที่ 3:** สางออก (กำจัดไข่และตัวที่เหลือ)
- o สำคัญมาก! ขณะผมเปียกหมาดๆ ให้ใช้ "หัวเสนียด" (หัวซี่ถี่ ๆ) สางผมทีละซอก จากโคนจรดปลาย เพื่อเอาตัวเหาและไข่เหาที่ยังเหลืออยู่ออกให้หมด
 - o เช็ดคราบที่ติดหัวบนกระดาษทิชชู แล้วทิ้งทำลาย
- ขั้นตอนที่ 4:** ตัดวงจร (ทำความสะอาดของใช้)
- o ซักทำความสะอาดปลอกหมอน ผ้าปูที่นอน ผ้าเช็ดตัว หมวก หัว ด้วยน้ำร้อน หรือนำไปตากแดดจัด เพื่อฆ่าเหา ที่อาจตกค้างอยู่ ป้องกันการติดซ้ำ

จุดที่ต้องสังเกต (Red Flags - ข้อควรระวัง)

- o ห้ามใช้สารเคมีอันตราย: ย้ำเตือนผู้ปกครองว่าห้ามใช้น้ำมันก๊าด ยาฆ่าแมลง หรือสารเคมีรุนแรงมารักษาเหาเด็ดขาด เพราะเป็นอันตรายถึงชีวิต
- o ความต่อเนื่อง: การกำจัดเหาต้องทำต่อเนื่อง (เช่น สระด้วยยาซ้ำใน 7 วัน) และต้องกำจัดไข่เหาด้วยหัวเสนียดให้หมด ไม่อย่างนั้นจะกลับมาเป็นใหม่ได้ง่าย

คุ้มครองวิถีชีวิต ปฏิบัติการ “7 กิจวัตร” ... สร้างพลังแกร่งยั่งยืน



ขยับกาย



กินดี



นอนพอ



ใจสุข



สัมพันธ์ดี



ไร้สารพิษ



ฟันสะอาด



"จบภารกิจฝึก... สู่วิถีจริง... ทำ 7 ข้อทุกวัน... ฉันคือ Active Healthy Hero ตลอดไป!"



กรมอนามัย
Department of Health

ปัจฉิมนิเทศฮีโร่ "คัมภีร์ 7 กิจวัตรสร้างพลังแกร่ง"

วัตถุประสงค์

o เพื่อสรุปบทเรียนทั้งหมดและสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนนำความรู้ไปสู่การ "ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน" ผ่านหลัก 7 ประการของ Lifestyle Medicine (บวกกันตสุขภาพ) เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

บทสรุปปิดท้าย (Conclusion)

ถ้าทุกคนทำได้ครบ 7 ข้อนี้เป็นประจำ เราก็จะเป็น Healthy Hero ที่เก่งทั้งดูแลตัวเอง และพร้อมช่วยเหลือผู้อื่น

วิธีพูดกับเด็ก (Talking Points - สไตล์ปลุกพลังปิดท้าย)

แสดงความยินดี

ยินดีด้วยเหล่า Active Healthy Hero ทุกคน!
พวกเธอผ่านการฝึกฝนทั้งภารกิจสแกนร่างกาย
และท่าไม้ตายช่วยชีวิตมาแล้ว!
ตอนนี้พวกเธอคือความหวังของโรงเรียน!

ภารกิจที่แท้จริง (The Real Mission)



แต่การเป็นฮีโร่ที่แท้จริง
ไม่ใช่แค่เก่งในห้องฝึก...
แต่ต้องเก่งใน 'ชีวิตจริง' ทุกๆ วัน!
พี่หมอและครูจอมอบ
'คัมภีร์วิถีฮีโร่' เล่มสุดท้ายให้

อธิบาย 7 กิจวัตร (แบบกระชับ เน้นทำได้จริง)



1. ขยับกาย: อยู่นิ่งนี่!
วิ่งเล่น ออกกำลังกาย
ให้เหงื่อออกทุกวัน
อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง



2. กินดี: กินหลากหลาย
ให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้
ลดหวานมันเค็ม
ดื่มน้ำเปล่าเยอะ ๆ



3. นอนพอ: เว้านอนหัวค่ำ
หลับให้เต็มอิ่ม 9-12 ชม.
ตื่นมาสดชื่น



4. ใจสูง: ยิ้มบ่อย ๆ จิตใจ (ไม่เครียด) ถ้ามีเรื่องไม่สบายใจ
อย่าเก็บไว้คนเดียว ให้เล่าให้พ่อแม่ ครู หรือเพื่อนฟัง
หรือหางานอดิเรกทำ รู้จักขอบคุณสิ่งดี ๆ



5. สัมพันธดี: รักเพื่อน เคารพผู้ใหญ่
มีน้ำใจช่วยเหลือกัน



6. ไร้สารพิษ: ห่างไกลบุหรี่ เหล้า บุหรี่ไฟฟ้า และยาเสพติด
ทุกชนิด! ยาเสพติด คือยาพิษที่ทำลายพลังของเรา
ห้ามไปยุ่งเกี่ยวเด็ดขาด! ใครชวนต้องกล้าปฏิเสธ"



7. ฟันสะอาด: อย่าลืมหัดสลับ 2-2-2
ดูแลอาวุธฟันของเราด้วย!
และไปหาหมอฟันทุก 6 เดือน

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์	อธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงนงนุช ภักธรอนันตนพ	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงทิพา ไกรลาศ	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

กองบรรณาธิการ

นายแพทย์สุรัตน์ ผิวสว่าง	รองผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ
นางสาวชัชชนก ปลื้มปรีดี	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
นางสาวพกาภาส วิบชัยภูมิ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

นางอาริสรา กองหม	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ	สำนักโภชนาการ กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น