



ที่ ศก ๐๐๓๒.๐๐๗/ ๑๑๘

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ
ถนนศรีสะเกษ-กันทรลักษ์ ศก ๓๓๐๐๐

๑๐ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ปี๒๕๖๒
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีสะเกษ, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชนทุกแห่ง และสาธารณสุขอำเภอ
ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน	จำนวน ๑ ชุด
	๒. แนวทางการจัดกิจกรรมตามโครงการ	จำนวน ๑ ชุด
	๓. แบบฟอร์มรายงานการจัดกิจกรรม	จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ กระทรวงสาธารณสุข ได้ขอความร่วมมือให้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๒ ซึ่งตรงกับวันเสาร์ที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนเด็กและเยาวชน ให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ ตระหนักถึงความสำคัญของตน เกี่ยวกับสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย ที่มีต่อตนเองและสังคม และมีความยึดมั่นในสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ จึงขอความร่วมมือจากท่านได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๒ และรายงานผลการจัดกิจกรรมมายังกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ ภายในวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นางเพชรภรณ์ คำเอี่ยมรัตน์)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ(ด้านส่งเสริมพัฒนา)ปฏิบัติการแทน
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

โทร. ๐ ๔๕๖๑ ๖๐๔๐-๖

โทรสาร ๐ ๔๕๖๑ ๖๐๔๒

๑. ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๒
๒. ยุทธศาสตร์ : ส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้แข็งแรงและฉลาด และส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น
๓. ตัวชี้วัดยุทธศาสตร์ :
 - ร้อยละ ๖๘ ของเด็กวัยเรียน (๖ - ๑๔ ปี) สูงดีสมส่วน
 - ร้อยละ ๖๘ ของเด็กวัยเรียน (๑๕ - ๑๘ ปี) สูงดีสมส่วน และวัยรุ่น ๑๔ ปี มีส่วนสูงเฉลี่ยตามเกณฑ์
 - ร้อยละ ๕๔ ของเด็กวัยเรียน (๐-๑๒ ปี) ฟันดีไม่ผุ
 - ร้อยละ ๓๐ ของเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย และทันตสุขภาพ
 - โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy School) ๓๐๐ แห่ง

๔. Cluster : -

๕. แผนการจัดสรรงบประมาณ : -

๖. หลักการและเหตุผล :

ประเทศไทยได้จัดงานฉลองวันเด็กแห่งชาติเป็นประจำทุกปี ตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๓๐ โดยในปี ๒๕๖๐ กระทรวงศึกษาธิการเป็นหน่วยงานหลักในการจัดงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ และได้มีการกำหนดให้วันเสาร์ที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๒ เป็นวันเด็กแห่งชาติ โดยมีการแต่งตั้งคณะกรรมการจัดงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๒ ซึ่งมีปลัดกระทรวงสาธารณสุขเป็นกรรมการกระทรวงสาธารณสุขจึงจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๒ เพื่อสร้างเสริมความรู้ ทักษะและพฤติกรรมสุขภาพ การบริการและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสุขภาพ อันนำไปสู่ความรอบรู้ด้านสุขภาพให้แก่เด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน ให้สามารถ เข้าถึง เข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพ ได้ตอบ ชักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ อันนำไปสู่การตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองและบุคคลรอบข้าง ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลง และสามารถบอกต่อความรู้ด้านสุขภาพเพื่อสร้างสังคมความรอบรู้สุขภาพอย่างยั่งยืน

๗. วัตถุประสงค์ :

๑. เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของคณะกรรมการจัดงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๒ ในการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ ตระหนักถึงความสำคัญของตนเกี่ยวกับสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัยและคุณธรรม ที่มีต่อตนเองและสังคม และมีความยึดมั่นในสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต
๒. เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้รับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่เด็กและเยาวชน โดยสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
๓. เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้รับบริการตรวจสุขภาพ การแนะแนว และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยที่ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กและเยาวชน
๔. เพื่อส่งเสริมให้บิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน

๕. เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้แสดงความสามารถในด้านต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตเด็กให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง
๖. เพื่อสนับสนุนความร่วมมือและประสานงานของหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนในการส่งเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน

๘. เป้าหมายและตัวชี้วัดสำคัญของโครงการ :

๘.๑ เป้าหมายโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
๘.๑.๑ ส่วนกลาง : เด็กและเยาวชน ทั้งที่อยู่ในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน	๑	แห่ง
๘.๑.๒ ส่วนภูมิภาค : เด็กและเยาวชน ทั้งที่อยู่ในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน	๗๖	จังหวัด
๘.๒ ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
เชิงปริมาณ : เด็กและเยาวชนรวมทั้งผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในกิจกรรม	๗๐	ร้อยละ
เชิงคุณภาพ : กลุ่มเป้าหมายของกิจกรรมสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้		
เชิงเวลา : กิจกรรมของการดำเนินงานครบถ้วนภายในเวลาที่กำหนด		

๙. วิธีการดำเนินงาน :

๑. จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๒
๒. แต่งตั้งคณะอนุกรรมการฝ่ายจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๒
๓. จัดกิจกรรมงานฉลองวันเด็กแห่งชาติตามโครงการ
๔. สรุปผลและรายงานผลต่อคณะกรรมการจัดงาน ฯ เมื่อเสร็จสิ้นงาน

๑๐. กิจกรรม/เป้าหมายและประมาณการงบประมาณ :

ลำดับ	กิจกรรม	เป้าหมาย/ กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	ประมาณการ	งบประมาณ(บาท)
๑.	จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนเนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๒	โครงการส่งเสริมสุขภาพ เด็กและเยาวชนเนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๒	ธ.ค. ๖๑	-	-

ลำดับ	กิจกรรม	เป้าหมาย/ กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	ประมาณการ	งบประมาณ(บาท)
๒.	แต่งตั้ง คณะกรรมการ จัดงานฉลองวันเด็ก แห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๒ ของกระทรวง สาธารณสุข	คำสั่งแต่งตั้ง คณะกรรมการ จัดงานฉลองวันเด็ก แห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๒ ของกระทรวง สาธารณสุข	จ.ค. ๖๑	-	-
๓.	จัดกิจกรรมงาน ฉลองวันเด็ก แห่งชาติตาม โครงการ	๑. จัดนิทรรศการ เผยแพร่ความรู้ และ รณรงค์ เพื่อส่งเสริม สุขภาพเด็กและ เยาวชน ๒. จัดบริการให้ คำปรึกษาเกี่ยวกับ สุขภาพ บริการ ด้านสุขภาพ และ การปฐมพยาบาล แก่ผู้เข้าร่วมงาน เป็นต้น ๓. จัดกิจกรรมที่เน้น ให้เด็กและเยาวชน มีส่วนร่วมมากที่สุด เช่น การตอบ ปัญหาสุขภาพ ร่วมเล่นเกมส์ ฯลฯ ๔. จัดหาของที่ระลึก สำหรับเด็กและ เยาวชน	๑๒ ม.ค. ๖๒	ของที่ระลึกสำหรับ เด็กและเยาวชน (งบประมาณที่ได้รับ จัดสรรจาก คณะกรรมการจัด งานฉลองวันเด็ก แห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๒ สำหรับ หน่วยงานร่วมจัด งาน)	๓๐,๐๐๐.- (งบประมาณ กระทรวงศึกษาธิการ)

ลำดับ	กิจกรรม	เป้าหมาย/ กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	ประมาณการ	งบประมาณ(บาท)
๔.	สรุปผลและ รายงานต่อ คณะกรรมการจัด งานฯ เมื่อเสร็จสิ้น งาน	ผลการดำเนินงาน	๓๐ ม.ค. ๖๒		
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น					๓๐,๐๐๐

หมายเหตุ ๑. ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถตรวจสอบได้ โดยรายการที่ตัวเฉลี่ยต้องผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากหัวหน้าหน่วยงาน
๒. แผนขบวนการดำเนินงานและการเบิกจ่ายเงินท้ายโครงการ
๓. แผนแผนบริหารความเสี่ยง (โครงการที่มีงบประมาณตั้งแต่ ๕๐๐,๐๐๐ บาทขึ้นไป) หรือโครงการสำคัญที่หน่วยงานพิจารณาว่าส่งผลกระทบต่อการบริหารอุปสงค์/ตัวชี้วัด/เป้าหมายตามแผนยุทธศาสตร์

๑๑. งบประมาณ : ๓๐,๐๐๐.- (สามหมื่นบาทถ้วน) (งบประมาณกระทรวงศึกษาธิการ)

- ส่วนกลาง : ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน ๓๐,๐๐๐.- (สามหมื่นบาทถ้วน)
ในการจัดงานร่วมกันระหว่างกระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข
- ส่วนภูมิภาค : งบประมาณจากหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

๑๒. ระยะเวลาดำเนินการ : เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๑ - มกราคม ๒๕๖๒

๑๓. พื้นที่เป้าหมาย / สถานที่ดำเนินโครงการ :

๑๓.๑ ส่วนกลาง (กรุงเทพมหานคร)

- หน่วยงานส่วนกลางร่วมจัดกิจกรรมกับกระทรวงศึกษาธิการ

๑๓.๒ ส่วนภูมิภาค

- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร่วมจัดกิจกรรมกับหน่วยงานที่รับผิดชอบของจังหวัด

๑๔. กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ร่วมดำเนินการ :

๑๔.๑ เด็กและเยาวชนทั้งที่อยู่ในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน

๑๔.๒ บุคลากรจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๑๕. กลุ่มผู้ใช้ประโยชน์ / ผู้รับบริการ : เด็กและเยาวชน

๑๖. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ :

๑๖.๑ เด็กและเยาวชนได้รับความรู้ด้านสุขภาพอนามัย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเผยแพร่แก่ผู้อื่น

๑๖.๒ เด็กและเยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การมีสุขภาพดีและการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑๖.๓ บิดา มารดา หรือผู้ปกครอง มีความสนใจ เอาใจใส่ และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง ในการดูแลสุขภาพของบุตรหลานและครอบครัว

๑๖.๔ หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนตระหนักถึงความสำคัญและให้ความร่วมมือประสานงานการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของชาติในอนาคต

๑๗ ผู้รับผิดชอบโครงการ :

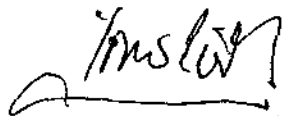
๑๘.๑ นายเนที ภูประสม

ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข

๑๘.๒ นางสาวคัทลียา โสตาปัดชา

ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข

๑๘. ผู้เสนอโครงการ :



(นายเอกชัย เพียรศรีวีฑรา)
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

๑๙. ผู้เห็นชอบโครงการ :



(นางพรรณพิมล วิปุลากร)

อธิบดีกรมอนามัย

๒๐. ผู้อนุมัติโครงการ :



(นายสุกกิ่ง ศิริลักษณ์)

รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านพัฒนาการสาธารณสุข

โครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๒ งบประมาณ ๓๐,๐๐๐ - (สามหมื่นบาทถ้วน) (งบประมาณกระทรวงศึกษาธิการ)

แผนการดำเนินงานและการเบิกจ่ายงบประมาณ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

ลำดับ (๑)	ชื่อโครงการ/ กิจกรรม (๒)	เป้าหมายโครงการ ตามแผนปฏิบัติการ (๓)	หน่วยนับ (๔)	ช่วงเวลา ดำเนินการ (๕)	แผนงาน/แผนเงิน (๖)											แผนงาน/ งบประมาณ รวม (๗)				
					ไตรมาส ๑		ไตรมาส ๒			ไตรมาส ๓			ไตรมาส ๔							
					ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ษ.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.		ก.ย.			
๑.	โครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ แห่งชาติ ปี ๒๕๖๒	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๒ (ส่วนกลาง)	๑ กิจกรรม	พ.ย. ๖๑ - ม.ค. ๖๒	-	-	๓๐,๐๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	๓๐,๐๐๐	๓๐,๐๐๐
		กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๖๒ (ส่วนภูมิภาค)	๗๖ จังหวัด	ธ.ค. ๖๑ - ม.ค. ๖๒	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		๓๐,๐๐๐
		งบประมาณ					๓๐,๐๐๐												๓๐,๐๐๐	๓๐,๐๐๐

แนวทางการจัดกิจกรรมโครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน
 เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติปี ๒๕๖๑
 "กิน นอน เล่น แปร่ง สะอาด ฉลาด มีทักษะชีวิต"

กิจกรรม เรื่อง กิน

กินพอดี เต็มโตสมวัย สดใส แข็งแรง

**หมู่ 1 เนื้อสัตว์ นม โย
 ถั่วเมล็ดแห้ง**

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน
 ควรเลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
 ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต
 ของร่างกายและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

หมู่ 5

ไขมันจากพืชและสัตว์

สารอาหารที่ได้รับ คือ ไขมัน
 ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
 1 วัน ควรกินไขมัน 4 ช้อนชา
 โดยบริโภคอาหารที่ใช้ไขมัน
 กะทิ และเนย หากกินผักกินใบ
 จะทำให้มีโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน
 ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ

หมู่ 2 ธาตุ

แคลเซียม ฟอสฟอรัส

สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต
 ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
 1 วัน ควรกิน 8 ทัพพี

**อาหารหลัก
 5 หมู่**

หมู่ 4 ผลไม้

สารอาหารที่ได้รับ คือ วิตามินและแร่ธาตุ
 1 วัน ควรกิน 3 ส่วน
 ผลไม้ 1 ส่วน 1 ทัพพี

หมู่ 3 ผัก

สารอาหารที่ได้รับ
 คือ วิตามินและแร่ธาตุ

ช่วยในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเป็นปกติ
 ป้องกันโรค มีภูมิอาหารสูงช่วยในการขับถ่าย
 ช่วยลดคอเลสเตอรอลและไขมัน

1 วัน ควรกิน 4 ทัพพี

ผักในควรกิน 2 ทัพพี

ควรดื่มน้ำสะอาด
 6-8 แก้วต่อวัน



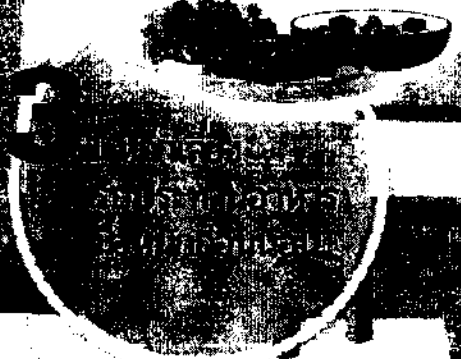
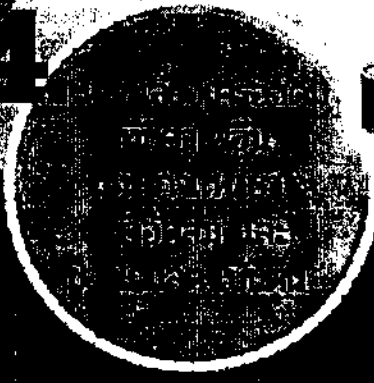
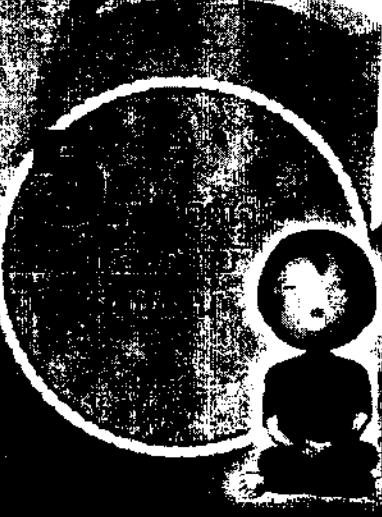
เลือกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือก่อนกินทุกครั้ง

การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

การนอนหลับ
คือ การพักผ่อนที่ดีที่สุด
เด็กวัยเรียนควรนอนหลับสนิท
9-11 ชั่วโมงต่อวัน



2 ไม่ควรดูโทรทัศน์
เล่นคอมพิวเตอร์
เล่นสมาร์ทโฟน
หรือแท็บเล็ต
ในห้องนอน



กระโดด โดดเด่น เล่นสนุก

ประโยชน์ของการกระโดดโโดดเด่น



มีสุขภาพดี



ผ่อนคลายความตึงเครียด



มีความจำดี/มีสมาธิ



ลดความเสี่ยงต่อโรคอ้วน



กล้ามเนื้อแข็งแรง



พัฒนากล้ามเนื้อแข็งแรงของระบบหัวใจ และหลอดเลือด



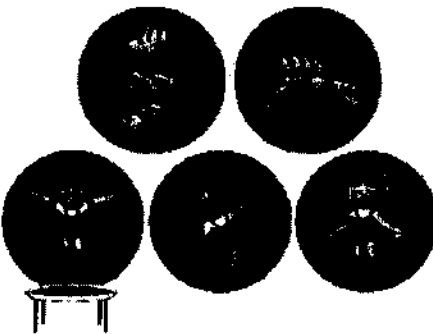
สร้างมวลกระดูก/ช่วยเพิ่มความสูง



ช่วยให้นอนหลับสบาย

1 เด็กควรกระโดดโโดดเด่นเล่นสนุก

จนถึง 6 เดือน หรือ ท่อ
ต่ออย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน
(สะสมต่อเนื่อง 10 นาที ซ้ำไป)
เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก
ชิงช้า FUN for FIT ตุลาคม เล่นเทเบิลเทนนิส
เล่นฟุตบอล เล่นบาสเกตบอล เป็นต้น



2 พักความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

วันละ 20 นาที ควรทำวันเว้นวัน
เช่น โยคะ การกดนมบอล
ต้นพื้น เก้าอี้...ยืดหยุ่น เป็นต้น



3 พักความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ

วันละ 20 นาทีทุกวัน
เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ชิงช้ายืดหยุ่น โยคะ เป็นต้น



พฤติกรรมเนือยนิ่ง
หมายถึง การนั่งหรือ
ก้มเอามองในกิจกรรมต่าง ๆ
โดยใช้พลังงานน้อยไปรวม
การนอนหลับ



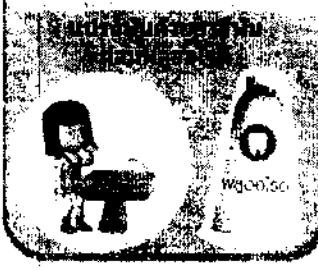
- ลักษณะของพฤติกรรมเนือยนิ่ง**
- โทรทัศน์
 - โทรศัพท์
 - ใช้อุปกรณ์ไฮไฟลิต
 - ใช้อินเทอร์เน็ต
 - ใช้อินเทอร์เน็ต
 - ใช้อินเทอร์เน็ต
 - ใช้อินเทอร์เน็ต
 - ใช้อินเทอร์เน็ต

ตรวจสอบพฤติกรรมเนือยนิ่ง
ให้บ่อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน





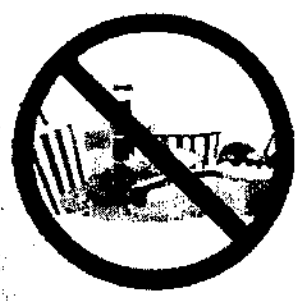
การแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง



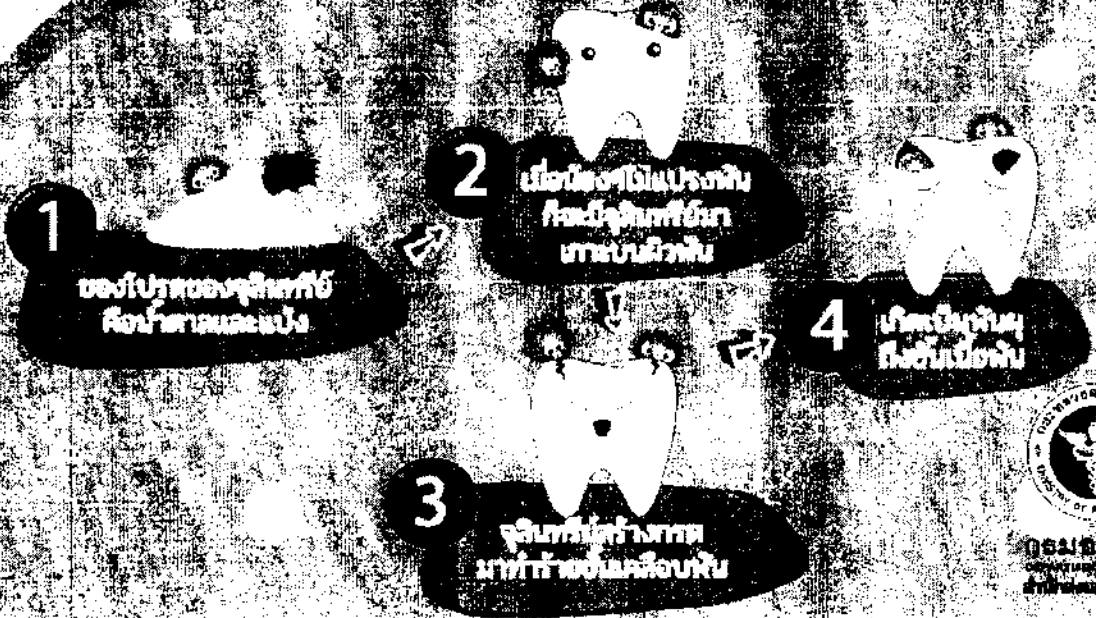
แปรงฟันนาน 2 นาที



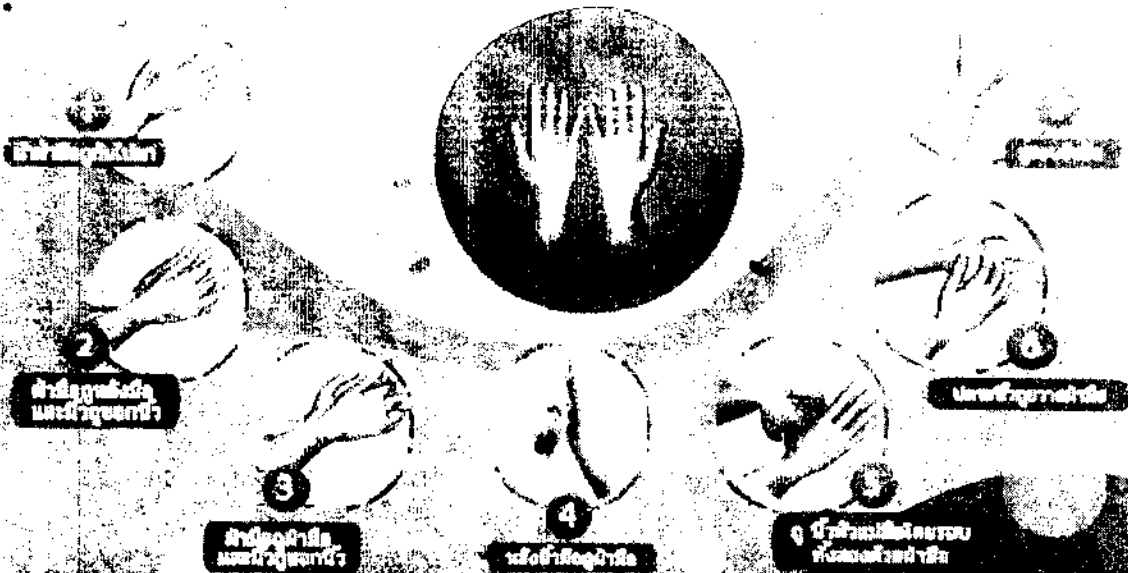
งดดื่มหรือกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง



ถ้าไม่แปรงฟัน จะเกิดอะไรขึ้นกับฟันของเรา



กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด...



พฤติกรรมการใช้ส้วมอย่างถูกวิธี



ห้ามเขยิบมือส่วน
เพื่อป้องกันการ
เกิดอุบัติเหตุ



หลังการขับถ่ายเสร็จ
ให้ทำความสะอาดบริเวณ
ส้วมอย่างสะอาด
โดยใช้น้ำยาล้าง
ห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ



ราดน้ำหรือกดชักโครก
ให้สะอาดหลังการใช้
ส้วมทุกครั้ง



และไม่ควรทิ้งวัสดุใดๆ
ลงในโถส้วม
เพื่อป้องกันการอุดตัน



ล้างมือทุกครั้ง
หลังการใช้ส้วมเสร็จ
ด้วย 7 ขั้นตอนวิธีที่ถูกต้อง

การทำความสะอาดร่างกาย

อาบน้ำชำระร่างกาย
อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

สระผม อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

สามเกลอสะอาด
ทุกวัน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
FACULTY OF MEDICINE
CHULALONGKORAJAVIDYALAYA UNIVERSITY

ฉลาด รอบรู้

รอบรู้ เรื่องอาหาร

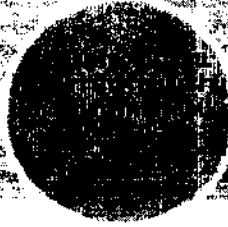


กินอาหารที่มีประโยชน์และปรุงสุกใหม่



หลีกเลี่ยง อาหาร ทวาย มัน เค็ม

อาหารสำเร็จรูป

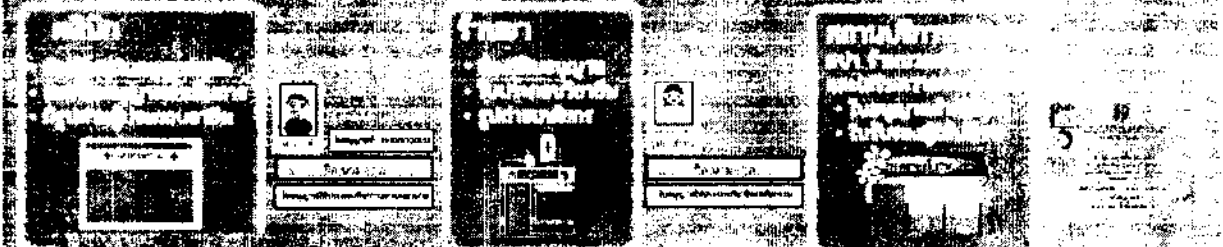


อ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้ออาหารที่ดูดีและมีประโยชน์ เลือกประเภทโปรตีนจากปลา และ รับประทานควบคู่กับผักผลไม้ที่รับประทานได้เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

ขนาดอาหารต่อหน่วยบริโภค 5 หน่วย : 60 กรัม

พลังงาน	ไขมัน	โปรตีน	ใยอาหาร
100	2	2กรัม	25%
เกลือ	น้ำตาล		
100	2		

โปรดอ่านฉลากโภชนาการก่อนบริโภคทุกครั้ง



รอบรู้เรื่องสถานบริการต่าง ๆ

รอบรู้เรื่องสัญลักษณ์ วัตถุและสถานบริการต่าง ๆ เช่น

ห้ามว่ายน้ำ

ห้ามจุดไฟ

ห้ามขี่จักรยาน

ห้ามดื่มแอลกอฮอล์

ระวังล้ม

ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือ

กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

เอกสารดาวน์โหลด



Link: <https://goo.g/CHWb2B>



Link Clip Animation: <https://goo.g/ZzbNsS>

แบบรายงานผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน

เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๒

ชื่อหน่วยงาน

กิจกรรม

.....

.....

.....

สถานที่จัดงาน

หมายเหตุ โปรดส่งรายงานการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน เนื่องในงานฉลองวันเด็กแห่งชาติ
ประจำปี ๒๕๖๒ ภายในวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒

ช่องทางการส่งรายงาน E-mail : somjaew@hotmail.com

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

ติดต่อประสานงาน นางสาวอิศราภรณ์ หงษ์ทอง โทร ๐๙๒- ๖๕๕๖๔๒๖