



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

ชุดความรู้

# NU PETHS



NU  
หนู

PETHS  
เพชร

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
2. เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุข และครู มีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และนำไปใช้ในการจัดการด้านสุขภาพเด็กวัยเรียนได้อย่างเหมาะสม

## กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3



# บทนำ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-Book) ชุดความรู้ “หนูเพชร” (NuPETHS) เล่มนี้ เกิดจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในการพัฒนาเอกสารให้อยู่ในรูปแบบของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในยุคดิจิทัล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มช่องทางการให้ความรู้แก่เด็กวัยเรียน ได้นำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น “หนูเพชร” เป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย สะดวก และรวดเร็ว เหมาะแก่การเรียนรู้อยู่ โดยการสื่อสารด้วยภาพการ์ตูนที่น่ารักซึ่งมีนางเอกของเรื่องชื่อ “น้องหนู” และพระเอกชื่อ “น้องเพชร” จะเป็นคนเล่าเรื่องราวความรู้แบบองค์รวม ทั้งด้านโภชนาการ การเลือกกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม ถูกสุขลักษณะ สะอาด ปลอดภัย การออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงและส่งเสริมด้านความสูง การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี การรักษาสุขภาพฟันอย่างถูกวิธี การดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย การนอนหลับที่มีคุณภาพ รวมไปถึงการเลือกใช้เทคโนโลยีได้อย่างปลอดภัย ความรู้ทั้งหมด ที่บรรจุในหนังสือเล่มนี้ เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เกิดทักษะชีวิตในการดูแลสุขภาพตนเอง อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ คณะผู้จัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดความรู้ “หนูเพชร” (NuPETHS) จะเป็นประโยชน์สำหรับเด็กวัยเรียนและผู้สนใจทั่วไป ที่สำคัญหากจะให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการดูแลสุขภาพ จะต้องนำความรู้ไปปรับใช้จนเป็นวิถีชีวิตที่พึงปฏิบัติต่อไป

**สำนักโภชนาการ  
ตุลาคม 2560**



## Nu

### Nutrition

กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณและสัดส่วน ตามคำแนะนำ 1 วัน

1. กินอาหารตามสัดส่วนนี้โภชนาการดีแน่นอน 8
2. 1 มื้อครบส่วน ไม่อ้วน พอม เตี้ย 9
3. ดื่มนมจัดยึดความสูง 10
4. อยากรูปร่างมาลองกินดู 11
5. ผลไม้มีหลากหลาย เลือกกินได้ตามใจชอบ 12
6. ผัก 5 สี ดี 5 อย่าง 13
7. กินหวานมากไปไม่ดี 14
8. กินมันแค่ไหนให้พอดี 15
9. กินเค็มมากไประวังไตหุจะพัง 16
10. ก:ก:น : กินกะนอน 17
11. กินอย่างฉลาด ต้องอ่านฉลากก่อน 18
12. ก่อนเข้าปาก อ่านฉลากหรือยัง 19

## P

### Physical Activity

ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ 60 นาที ทุกวัน

1. กระโดดโลดเต้นเล่นสนุก 60 นาที 21
2. โตะไปไม่เตี้ย 22
3. นั่งนานเสี่ยงโรคภัย 23

## E

### Environmental Health

ส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตด้านความปลอดภัยและ พฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

1. กินอาหารให้ปลอดภัย 25
2. ช้อนกลางป้องกันโรคได้ 26
3. ล้างมือ ล้างมือ 27
4. ภัยเจ็บจากกล่องโฟม กินสบายแต่ตายเร็ว 28
5. ภาชนะปลอดภัย 29
6. มามะ ล้างแก้วกินนะ 30
7. มาถึงชยะให้ถูกต้องกันเถอะ 31
8. 4 พฤติกรรมการใช้ส้วมที่ถูกต้อง 32

## T

### Teeth

แปรงฟันแบบ 2:2:2 การเลือกอาหารว่างเพื่อป้องกันฟันผุ

1. ฟันสมบัติน้ำค่า 34
2. แปรงดีฟันดี 35
3. 2 -2- 2 รหัสลับฟันดี 36
4. แปรงฟันถูกวิธี ฟันดีไม่มีผุ 37
5. มาตรวจว่าฉันแปรงฟันสะอาด หรือยังนะ 38
6. น้ำตาลศัตรูร้ายทำลายฟัน 39
7. จัดฟันแฟชั่น สวยหรือเสี่ยง 40

## H

### Hygiene

ส่งเสริมสุขอนามัย ทักษะชีวิตและพฤติกรรมทางเพศ

1. 8 จุดตรวจร่างกายตนเองเบื้องต้น 42
2. เหาหายสบายหัว 43
3. ดูแลหูให้ดี 44
4. 6 ขั้นตอนทดสอบการได้ยิน 45
5. การวัดสายตา 46
6. วิธีการดูแลถนอมสายตา 47
7. สัญญาณเตือนสายตาสั้น 48
8. 7 วิธีดูแลร่างกายให้สะอาด 49
9. รู้หรือไม่สุขอนามัยทางเพศ (ชาย) 50
10. รู้หรือไม่สุขอนามัยทางเพศ (หญิง) 51
11. รู้ทันเรื่องเพศ พัฒนาการทางเพศ 52
12. เทคนิคปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน 53
13. เล่น social ให้ปลอดภัย 54

## S

### Sleeping

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลับสนิท (deep sleep)  
8-11 ชม.ต่อวัน หรือเข้านอนไม่เกิน 4 ทุ่ม

1. นอนเท่าไรถึงจะพอ 56
2. ทำอย่างไรให้หลับได้หลับดี 57

# ที่ปรึกษา

นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์

อธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร

รองอธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

## บรรณาธิการ

นางสาวพรวิภา ดาวดวง

## คณะผู้จัดทำ

### สำนักโภชนาการ

นางสาวพรวิภา ดาวดวง  
นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์  
นางสาวกฤษณา ใจวัน  
นางสาวณัชชาธิ์ มะสีพันธ์

### สำนักส่งเสริมสุขภาพ

นางปนัดดา จันท้อง  
นางสาวอัญชุลี อ่อนศรี  
นายเนติ ภูประสม

### สำนักทันตสาธารณสุข

นางพสุดี จันทรียง  
นางอังศณา ฤทธิอยู่  
นางสาวสุรีย์พร ทรงรูป

### สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

นางสาวชนัญญา เลิศสุโกชนิษฐ์  
นางสาวปิยภรณ์ เวียงแก้ว

### สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

นางสาวณัฐวดี แมนเมธี  
นางสาววรัญญา พกาพล

### สำนักอนามัยเจริญพันธุ์

นางสาวรัตนวดี พึ่งคำ

### กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน

ISBN (e-book) 978-616-11-3515-7

ผลิตและเผยแพร่โดย : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2560

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

# NWU

## Nutrition

กินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย  
ปริมาณและสัดส่วน  
ตามคำแนะนำ 1 วัน

# กินอาหารตามสัดส่วนนี้ โภชนาการ ดีแน่นอน



**ข้าว - แป้ง**  
8 ถ้วย



**นม**  
2 แก้ว



**น้ำมัน น้ำตาล เกลือ**  
วันละน้อยๆ



**เนื้อสัตว์**  
6 ช้อนกินข้าว



**ผัก**  
12 ช้อนกินข้าว



**ผลไม้**

ผลไม้ลูกเล็ก 8 ผล  
ผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล  
ผลไม้ชิ้นพอดีคำ 8 คำ

ผลไม้ 1 ส่วนให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี  
ปริมาณเท่ากับกล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก  
หรือเงาะ 5 ผล หรือ  
มะละกอสุก 8 ชิ้นพอดีคำ  
หรือมะปุด 2 ผลเล็ก  
หรือฝรั่ง 1/2 ผลขนาดกลาง

## กินถูก ตามวัย เด็กไทย แข็งแรง

ใน 1 วันเด็กวัยเรียนควรกินอาหารครบ 5 หมู่  
หลากหลาย ปริมาณเหมาะสมตามคำแนะนำ



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

8

# 1 มือ ครบส่วน

ไม่อ้วน พอม เตี้ย



## นมจืด 1 แก้ว

นมเป็นแหล่งของโปรตีนและแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ทำให้สูง และแข็งแรง นมที่ดีควรเป็นนมรสจืด นมโค 100% เพราะจะได้รับสารอาหารครบถ้วน และปริมาณที่เหมาะสม

## ผัก 4 ช้อนกินข้าว

ผักและผลไม้ เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินเอ บี ซี อี โฟลทาตเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม และใยอาหาร ฯลฯ ช่วยเสริมสร้าง และควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ป้องกันโรค ช่วยในการขับถ่าย

## ข้าวแป้ง 2-3 ทัพพี

ข้าว แป้ง มีคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ถ้ากินมากเกินไปจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ข้าว-แป้งที่ดี ควรเป็นข้าว-แป้งที่มีแร่ธาตุ วิตามินและใยอาหารสูง ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ก๋วยเตี๋ยว ขนมปังธัญพืช

## เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว

เนื้อสัตว์และไข่ มีโปรตีน และวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีคุณภาพดีไม่ติดมัน และหนัง เช่น อกไก่ ปลา เนื้อวัว เนื้อหมู

## ผลไม้ 1 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน =

ผลไม้ขนาดเล็ก 6 ผล เช่น ลำไย ลองกอง องุ่น  
ผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล เช่น กัลยั ส้ม ชมพู  
ผลไม้ขนาดใหญ่ 6 ชิ้นพอคำ เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม



# ดื่มนมจัด ยืดความสูง

เด็กวัยเรียน ควรดื่มนมรสจัด วันละ 2 แก้ว

เพราะนมเป็นแหล่งของแคลเซียมที่ดี และมีสารอาหารอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ปริมาณแคลเซียมที่เด็กควรได้รับต่อวัน



เด็กอายุ 6-8 ปี  
= 800 มิลลิกรัม



เด็กอายุ 9-14 ปี  
= 1,000 มิลลิกรัม

นมสด 1 แก้ว

200 มิลลิตร

มีแคลเซียม

226 มิลลิกรัม



ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย และเพิ่มความสูง



เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

## แหล่งแคลเซียม

- นม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้อ่อน/แข็ง
- ผักใบเขียว เช่น ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า เป็นต้น



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

10

# อยาก สูง มาลองกินดู

กินอาหารตามสัดส่วนปริมาณ  
ที่แนะนำทุกวัน



นมจืดวันละ  
2 แก้ว



ผลไม้ 3 ส่วน



เนื้อสัตว์  
6 ช้อนกินข้าว



ข้าว/แป้ง  
8 ทัพพี



ผัก  
12 ช้อนกินข้าว



เกลือ/น้ำตาล/  
น้ำมัน กินน้อยๆ



เลือกกินแคลเซียม สูง  
ทุกวัน



= ดื่มนมจืดวันละ 2 แก้ว

เนื้อสัตว์มีแคลเซียมสูง



ปลาเล็กปลาน้อย



ปลาตุ๋น



กุ้งแห้ง



ปลาชาติ  
กระป๋อง

ผักใบเขียวที่มีแคลเซียมสูง



ผักคะน้า



ผักกาดเขียว



ถั้วผักยาว



ใบยอ



ผักกวางตุ้ง



ผักหวาน



เต้าหู้อ่อน



ถั้วลิสง



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

# ผลไม้มีหลากหลาย เลือกกินได้ตามใจชอบ

“กินผลไม้หลากหลายชนิด  
ทุกมื้อ ทุกวัน จะทำให้ผิวสวย  
หน้าใส ไร้สิว”



ผลไม้เล็ก (ช่อ)  
กิน **8** ผล

ผลไม้กลาง  
กิน **2** ผล

ผลไม้ใหญ่  
กิน **1/2** ผล



ผลไม้เล็ก  
กิน **4** ผล

ผลไม้กลาง  
กิน **1** ผล

ผลไม้กลาง  
กิน **8** ชิ้นพอคำ

## ผลไม้

- มีวิตามินซีทำให้ไม่เป็นหวัด
- มีวิตามินบี 1 , 2 ช่วยบำรุงสมอง
- มีใยอาหารช่วยในการขับถ่าย
- ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ

# ผัก 5 สี ดี 5 อย่าง

## แคโรทีนอยส์

คนทั่วไปมักเรียกสีส้มเหลือง  
เราอาศัยอยู่ในแครอท  
ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน  
หากเรากินเรา จะช่วยบำรุง  
และป้องกันดวงตาของ  
เราไม่ให้เสื่อม

## แอนโทไซยานิน

คนทั่วไปมักเรียกสีม่วง  
เราอาศัยอยู่ในผักสีม่วง  
เช่น กะหล่ำปลีม่วง  
มะเขือม่วง เพือก ถั่วแดง  
หากเรากินเราพบของ  
เธอจะตกต่ำเงางาม

## คลอโรฟิลล์

คนทั่วไปมักเรียกสีเขียว  
เราอาศัยอยู่ในผักสีเขียว  
เช่น ผักบุ้ง คะน้า  
ผักกาดเขียว หากเรากินเรา  
เธอจะไม่เป็นหวัด  
ขับถ่ายคล่อง ท้องไม่ผูก

## แอนริซีน

คนทั่วไปมักเรียกสีขาวน้ำตาล  
เราอาศัยอยู่ในผักกาดขาว หัวไชเท้า  
เห็ดเข็มทอง กระเทียม หากเรากินเรา  
ระบบไหลเวียนโลหิตจะดี ลดไขมันในเลือด  
แถมยังช่วยต้านอนุมูลอิสระ

## ไลโคปีน

คนทั่วไปมักเรียกสีแดง  
เราอาศัยอยู่ในผักสีแดง เช่น มะเขือเทศ  
พริกหวานแดง หากเรากินเราก็จะ  
ไม่เป็นสิว รอยแผลเป็นดูจางลง  
และช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งด้วย



# กินหวานมากเกินไป ไม่ได้

กินหวานมากเกินไปไม่ดียังไง ?

ทำให้อ้วน ป่วยง่าย เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ  
เบาหวาน กระดูกพรุน ฟันผุ แก่เร็ว  
ผิวพรรณไม่สดใส และสมาธิสั้น

เด็กกินน้ำตาลได้  
ไม่เกินวันละ **4** ช้อนชา



**ที่สำคัญ**  
อย่าลืมออกกำลังกาย  
ด้วยนะ



## ลดหวาน ลดอ้วน

หวานมากเกินไป เหลือใช้ ทำให้อ้วน



**ชิม**

ก่อนปรุงทุกครั้ง



**เริ่ม**

อ่านฉลากโภชนาการ  
ก่อนซื้อทุกครั้ง



**งด**

เติมน้ำตาลหรือ  
ปรุงรสหวาน  
เพิ่มในอาหาร



**เลี่ยง**

ขนมหวาน เปลี่ยนมากิน  
ผลไม้รสหวานน้อยแทน



**เลี่ยง**

เครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม  
น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส  
และดื่มน้ำเปล่าแทน



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

# กินมันแค่ไหนให้ **พอดี**

ใน **1** วัน หมูกินน้ำมัน  
ได้ไม่เกิน **4** ช้อนชา

หากเรากินน้ำมันมากเกินไป จะสะสมเป็นไขมันในร่างกาย ทำให้เราเป็นเด็กอ้วนเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อและกระดูก และยังทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ยิ่งอ้วนก็ยิ่งทำให้เรียนรู้และจดจำได้แย่งลง

**ไส้กรอก 1** ชิ้น  
มีน้ำมัน **3** ช้อนชา

**เบคอน 1** ชิ้น  
มีน้ำมัน **2** ช้อนชา

**เฟรนฟราย 20** ชิ้น  
มีน้ำมัน **3** ช้อนชา

**พิซซ่า 1** ชิ้น  
มีน้ำมัน **4** ช้อนชา

หุ่นดี ปลอดภัย  
สมองไบรท์  
ต้องลด **ไขมัน!**

**เลือก**

กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และหนัง

**เลือก**

กินอาหารที่ใช้ไขมันเพียง 1 นิ้ว

**เลือก**

กินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ตุ่น  
ลวก อบ ยำ

**เลี่ยง**

อาหารประเภท  
ทอด เบเกอรี่



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

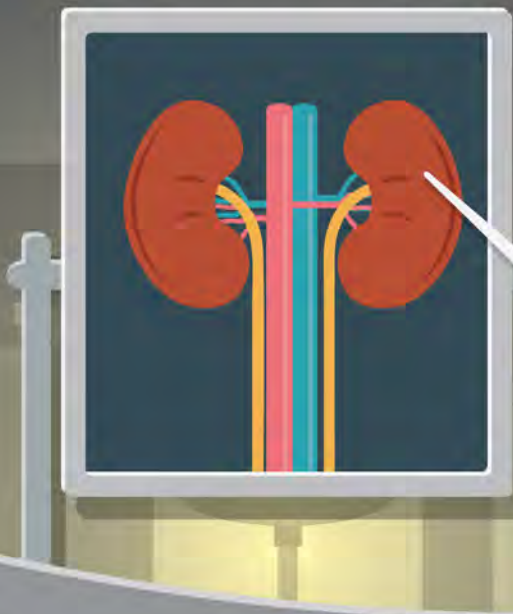
กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

15

# กินเค็มมากไป ระวังไตหยุด **พัง**

ใน 1 วันหยุดกินโซเดียม  
ได้ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม

กินอาหารรสเค็ม เสี่ยงเป็นโรคความดันเลือดสูง  
โรคหัวใจ โรคไต เป็นสาเหตุทำให้พิการหรือตายได้ !



**เกลือ** 1 ช้อนชา  
มีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม



**มันฝรั่งทอดแผ่น**  
1 ห่อ (30 กรัม)  
มีโซเดียม 170 มิลลิกรัม



**เฟรนช์ฟราย**  
60 กรัม  
มีโซเดียม 220 มิลลิกรัม



**ซอส** 1 ช้อนกินข้าว  
มีโซเดียม 340 มิลลิกรัม



**โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป**  
1 ถ้วย  
มีโซเดียม 1,120 มิลลิกรัม



**น้ำปลา** 1 ช้อนกินข้าว  
มีโซเดียม 1,300 มิลลิกรัม



**น้ำจิ้มไก่** 1 ช้อนกินข้าว  
มีโซเดียม 385 มิลลิกรัม



**บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป**  
1 ห่อ  
มีโซเดียม 1,500 มิลลิกรัม

“  
ไม่อยากป่วยตอนเด็ก  
ตายเร็วตอนโตต้อง  
”

**ลด** ปริมาณน้ำจิ้ม เช่น น้ำจิ้มสุกี้  
หมูกระทะ หอยทอด

**ลด** การกินอาหารแปรรูป อาหาร กึ่ง/สำเร็จรูป  
ขนมเคี้ยวต่างๆ

**ซิม** ก่อนปรุงทุกครั้ง



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

# กิน กะ นอน

อาหารและเครื่องดื่ม ที่ช่วยให้นอนหลับดี มีคุณภาพมากขึ้น



กล้วยหอม



อัลมอนด์



ข้าวโอ๊ต



มะเฟือง



เชอร์รี่



เสาวรส



นมสด



ถั่ววอลนัท



ข้าวโพด  
หวาน



เมล็ด  
ทานตะวัน



มะเขือเทศ



ทูน่า  
แซลมอน

อยากสูง **โตไว** ต้องกินอาหารที่ช่วย  
ให้นอนหลับสนิท



# กินอย่างฉลาด..ต้อง อ่านฉลากก่อน

## ทำไม ? ต้องอ่านฉลาก

ฉลากโภชนาการเป็นการแสดงข้อมูลชนิดและปริมาณสารอาหาร ที่จะได้รับจากการกินอาหารชนิดนั้นช่วยให้ควบคุมและหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้

## วิธีอ่านฉลาก

### 1 ทำตาม

ปริมาณที่แนะนำให้กินในแต่ละครั้ง คือ 30 กรัม = 1 หน่วยบริโภค

### 2 ทำตาม

อาหารในซองนี้ แบ่งกินได้ 7 ครั้ง

### 3 คิดลึกลับ

พลังงานที่จะได้รับ การกินต่อ 1 ครั้ง

หมายเหตุ : ถ้ากินจนหมดโดยไม่แบ่งกิน จะได้รับพลังงานเป็น 7 เท่าของพลังงานที่แสดง

### 5 คิดลึกลับ

ชนิดและปริมาณของสารอาหารที่จะได้รับจากการบริโภคตามที่แนะนำไว้ในข้อ 1 (คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 กรัม คิดเป็นน้ำตาล 2 กรัม)

### 4 คิดลึกลับ

ค่าร้อยละของปริมาณสารอาหารแต่ละชนิดที่คิดจากปริมาณ (ตามฉลากนี้มีคาร์โบไฮเดรต 6 % วันนี้บริโภคได้อีกไม่เกิน 94 %)

| ข้อมูลโภชนาการ  |  |             |     |
|---|--|-------------|-----|
| หนึ่งหน่วยบริโภค  | 1/7 ซอง (30 กรัม)                              |             |     |
| จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :   | ประมาณ 7                                       |             |     |
| คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  |  |             |     |
| พลังงานทั้งหมด  | 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี) |             |     |
| ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*  |  |             |     |
| ไขมันทั้งหมด  | 9 ก.   | 14 %        |     |
| ไขมันอิ่มตัว  | 2 ก.   | 10 %        |     |
| โคเลสเตอรอล   | 0 มก.  | 0 %         |     |
| โปรตีน  | 2 ก.   |             |     |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด   | 18 ก.  | 6 %         |     |
| ใยอาหาร   | 1 ก.   | 4 %         |     |
| น้ำตาล  | 2 ก.   |             |     |
| โซเดียม   | 140 มก.  | 6 %         |     |
| ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*  |  |             |     |
|   | 0 %  | วิตามินบี 1 |     |
|   | 0 %  | แคลเซียม    |     |
|   | 2 %  |             |     |
| * ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทย (RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานต่อวันละ 2,000 กิโลแคลอรี |  |             |     |
| † ปริมาณของแร่ธาตุที่แตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานต่ำกว่าจะได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้                       |  |             |     |
|   | น้อยกว่า                                       | 65          | ก.  |
|   | น้อยกว่า                                       | 20          | ก.  |
|   | น้อยกว่า                                       | 300         | มก. |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด   |  | 300         | ก.  |
| ใยอาหาร   |  | 25          | ก.  |
| โซเดียม   | น้อยกว่า                                       | 2,400       | มก. |
| พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4                                      |  |             |     |

ฉลาดเลือก ฉลาดเลี่ยง  
ฉลาดกิน ไม่เสี่ยงโรค



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

# ก่อนเข้าปาก อ่านฉลากหรือยัง..?

ใครที่ชอบกินขนมขบเคี้ยว ขนมถุง ขนมซอง...เคยอ่านฉลากโภชนาการบ้างไหมเอ๋ย ? ฉลากนี้มีชื่อว่า "ฉลากโภชนาการอย่างง่าย" หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ฉลากหวาน มัน เค็ม" ก็ได้ ภาษาอังกฤษก็มีนะ จะใช้ตัวย่อว่า "GDA" ซึ่งจะอยู่หน้าของขนมที่เรากิน

มารู้จักว่า ฉลากโภชนาการอย่างง่ายนี้ มีความสำคัญกับหนูอย่างไร ???



## ส่วนที่ 1

บอกให้รู้...คุณค่าทางโภชนาการ ของขนมชนิดนี้มีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่จะได้รับจากการกิน 1 ถุง หรือ 1 ซอง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง  
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

| พลังงาน           | น้ำตาล    | ไขมัน     | โซเดียม          |
|-------------------|-----------|-----------|------------------|
| 100<br>กิโลแคลอรี | 6<br>กรัม | 3<br>กรัม | 100<br>มิลลิกรัม |
| *17%              | *3%       | *34%      | *14%             |

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

## ส่วนที่ 2

บอกให้รู้ว่า...ขนมถุงนี้ ต้องแบ่งกินกี่ครั้ง

## ส่วนที่ 3

บอกให้รู้ว่า...ถ้าเรากินขนมหมดถุง หรือซอง ร่างกายของเรา จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ปริมาณเท่าไร

## ส่วนที่ 4

บอกให้รู้ว่า...เมื่อกินหมดถุง หรือซองจะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณ สูงสุดที่กินได้ต่อวัน

**หนูๆ ต้องอ่านทุกครั้งก่อนกินนะ จะได้ไม่กินเพลิน**

1. ก่อนกินต้องสังเกตฉลากหวาน มัน เค็ม ด้านหน้าของของขนมด้วยว่าระบุให้แบ่งกินกี่ครั้ง แล้วกินตามนั้น
2. ต้องไม่ลืมว่าใน 1 วัน เรากินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ ซึ่งให้พลังงานด้วย
3. พลังงานจากอาหารว่างที่เหมาะสม ควรกินมื้อละไม่เกิน 100 กิโลแคลอรี ไขมัน ไม่เกิน 3 กรัม น้ำตาล ไม่เกิน 6 กรัม และโซเดียม ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม
4. หากกินขนมขบเคี้ยวมากกว่าปริมาณที่แนะนำ ร่างกายของเราจะได้รับพลังงานมากเกินไปจนเกิดความผิดปกติทุกวันแบบนี้ จะทำให้เป็นโรคอ้วน และโรคอื่นๆ ก็จะตามมาอีกมากมาย

## ข้อควรรู้...

เด็กอายุ 6-14 ปี ควรได้รับพลังงาน  
วันละ 1,600 กิโลแคลอรี

## ใน 1 วัน ไม่ควรกิน...

น้ำตาลเกิน วันละ 4 ช้อนชา (20 กรัม)  
ไขมันเกิน วันละ 4 ช้อนชา (20 กรัม)  
โซเดียมเกิน วันละ 1 ช้อนชา (2,000 มิลลิกรัม)



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักโภชนาการ

**P**

## **Physical Activity**

**ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกาย  
สม่ำเสมอ 60 นาที ทุกวัน**

# 60 นาที เล่นสนุก

## กระโดด โลดเต้น



เด็กควร  
กระโดด..โลดเต้น  
เล่นสนุก จนรู้สึก...  
“เหนื่อย หรือ หอบ”  
อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน  
(สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)

### วันเว้นวัน

ฝึกความแข็งแรง  
ของกล้ามเนื้อ  
วันละ 20 นาที



### ทุกวัน

ฝึกความยืดหยุ่น  
ของกล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อ  
วันละ 20 นาที



# โตไป ไม่เตี้ย

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



วิ่งไล่จับ



บาสเกตบอล



ปั่นจักรยาน  
ด้วยความเร็วสูง



ฮูลาฮูป



เก้าอี้...ขยับ



วิ่งเร็ว



ว่ายน้ำ



จิงโจ้  
Fun for Fit



คิกบ็อกซิ่ง



เต้นแอโรบิก



กระโดดตบ



แตรมโพลีน



กระโดดเชือก



วอลเลย์บอล



ฝึกความยืดหยุ่น  
ของกล้ามเนื้อ เอ็น  
และข้อต่อ



โหนบาร์

ยืดเหยียด  
กล้ามเนื้อ

จิงโจ้  
ยืดตัว



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

# นั่งนาน เสี่ยง โรคร้าย



นั่งทำงานบ้าน



นั่งรถ



นั่งเล่น  
โทรศัพท์มือถือ



นั่งดูหนัง



นั่งเล่น  
คอมพิวเตอร์



นั่งรับประทานอาหารว่าง

## พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behaviour)

หมายถึง การนั่งหรือเอนนอนในกิจกรรมต่างๆ  
โดยใช้พลังงานน้อยไม่รวมการนอนหลับ



### ภัยของ พฤติกรรมเนือยนิ่ง

- โรคเครียด
- โรคซึมเศร้า
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- โรคเบาหวาน
- โรคปอด
- โรคอ้วน
- โรคมะเร็ง

### แนวทางการลด พฤติกรรมเนือยนิ่ง



เพิ่มกิจกรรมทางกาย  
เคลื่อนไหวร่างกายให้บ่อยให้หนัก  
และให้มากเพียงพอ



เปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่ง  
หรือนอนราบ ทุก 1 ชม.  
ด้วยการยืดเหยียดเดินไปมา



จำกัดการดูโทรทัศน์การใช้  
คอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ  
ให้น้อยกว่า 2 ชม. ต่อวัน





# Environmental Health

ส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตด้านความปลอดภัยและ  
พฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

# กินอาหาร...ให้ปลอดภัย

## ผลไม้



ผลไม้ที่หั่นแล้ว สด สะอาด  
ใส่ในภาชนะที่สะอาด

วางสูงจากพื้นอย่างน้อย  
60 เซนติเมตร

60  
cm.



ผลไม้ที่หั่นแล้ว  
กับ ผลไม้มีเปลือก  
วางแยกจากกัน



## อาหารปรุงสำเร็จ



กินอาหารร้อน  
ปรุงสุกใหม่

อาหารมีการปกปิด  
เช่น เก็บในตู้เก็บอาหาร  
หรือมีพลาสติกหุ้ม



# ช้อนกลาง

ป้องกันโรคได้

ป้องกันโรคที่ติดต่อ  
ผ่านทางน้ำลาย  
เช่น ไข้หวัดใหญ่  
วัณโรค ไวรส์ตับอักเสบ  
ไม่ให้แพร่กระจาย  
ระหว่างบุคคล

สร้างพฤติกรรมอนามัย  
ที่ถูกต้องในการกิน  
อาหารร่วมกัน

ป้องกันน้ำลาย  
ของผู้กินไม่ให้  
ลงไปปนเปื้อนอาหาร  
ทำให้บาดเจ็บง่าย



# ล้างมือ...ล้างมือ

มือเป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆมากมาย  
และเป็นสื่อนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้  
ดังนั้นต้องหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

## ล้างมือ 7 ขั้นตอน



**3** ฝ่ามือถูฝ่ามือ  
และนิ้วถูชอกนิ้ว



**4** หลังนิ้วมือ  
ถูฝ่ามือ



**5** ถูนิ้วหัวแม่มือ  
โดยรอบด้วยฝ่ามือ



**2** ฝ่ามือถูหลังมือ  
และนิ้วถูชอกนิ้ว



**6** ปลายนิ้วมือ  
ถูขวางฝ่ามือ



**1** ฝ่ามือถูกัน



**7** ถูรอบข้อมือ



# ภัยเงียบ จากกล่องโฟม กินสบายแต่ **ตายเร็ว**



สมองมึนงง



ปวดหัว  
ง่าย



สมองเสื่อมง่าย



ก่อมะเร็ง



ประจำเดือน  
มาไม่ปกติ

คนทั่วไป ถ้ารับประทานอาหาร  
กล่องโฟมทุกวันวันละอย่างน้อย 1 มื้อ  
ติดต่อกันเป็นเวลา 10 ปี  
จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็ง  
สูงกว่าคนปกติ **6 เท่า**

**หญิง**  
เสี่ยงมะเร็ง  
เต้านม

**ชาย**  
เสี่ยงมะเร็ง  
ต่อลูกหมาก

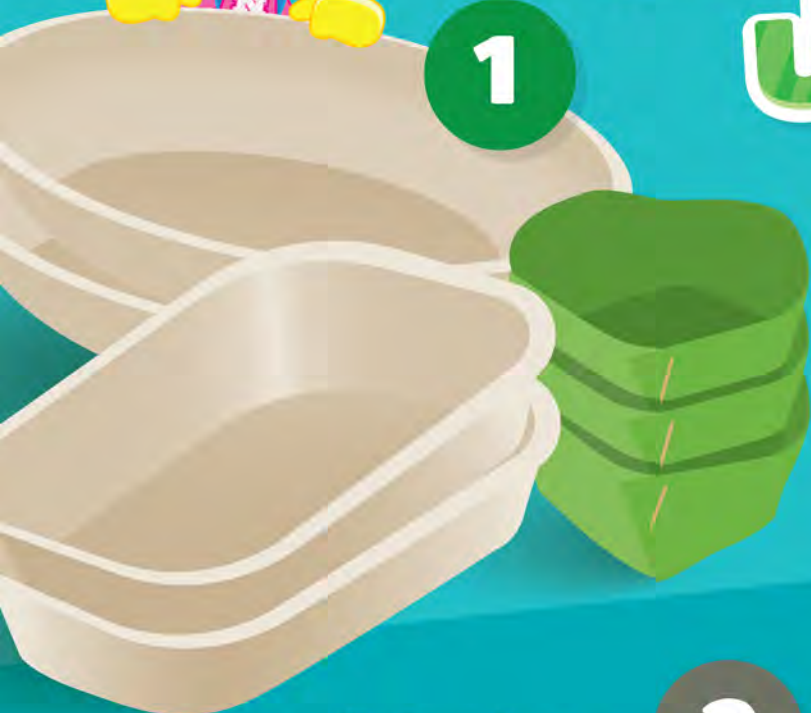
และทั้งสองเพศมีโอกาสสูง  
ต่อการเป็น **มะเร็งตับ**





# ภาชนะ... ปลอดภัย

1



ภาชนะที่ย่อยสลายได้  
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม  
เช่น ใบตอง กระดาษ  
ชานอ้อย มันสำปะหลัง

2

ภาชนะทำด้วยวัสดุ  
ที่ไม่เป็นพิษ แข็งแรง  
ทนทาน ไม่เป็นสนิม  
เช่น สแตนเลส เมลามีน



3

ป้องกัน  
การปนเปื้อนได้  
เช่น มีฝาปิด มีที่อก  
หรือ ทางเท้าออก



# มาล้างแก้วกันนะ



1

แช่ภาชนะใน  
อ่างน้ำหรือเปิดน้ำ  
ให้ไหลผ่าน



2

ใช้แปรงล้างขวด / ฟองน้ำ  
ชุบน้ำผสมน้ำยาล้างจานถูภาชนะ  
ทั้งด้านนอกและด้านใน



3

ล้างด้วย  
น้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง  
ทั้งด้านนอก  
และด้านใน



4

คว่ำภาชนะไว้  
กับที่วางผึ่งไว้  
ให้แห้ง



**NO!**



**ข้อควรจำ**  
ไม่ใช่แก้วน้ำ  
ร่วมกัน



# มาทิ้งขยะ ให้ถูกต้องกันเถอะ



ทำปุ๋ย

นำไปรีไซเคิล

นำไปกำจัด  
ให้ถูกวิธี

นำไปกำจัด  
ให้ถูกวิธี

เศษผักผลไม้



เศษอาหาร



เศษไม้ เศษใบไม้



ขวดแก้ว



กระดาษ



ขวดพลาสติก



กระป๋องเครื่องดื่ม



กล่องนม



ถุงใส่ขนม/ห่อลูกอม



ถุงพลาสติก



ซองบะหมี่  
กึ่งสำเร็จรูป



ถ่ายไฟฉาย



หลอดฟลูออเรสเซนต์



แบตเตอรี่



กระป๋องสารกำจัด  
ศัตรูพืช



กระป๋องสเปรย์  
หรือสารเคมี



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

# 4 พฤติกรรม

## การใช้ส้วมที่ถูกต้อง

1.

ใช้ส้วมให้ถูกวิธี



2.

ไม่ทิ้งวัสดุอื่น  
นอกจากกระดาษชำระ  
ลงในโถส้วม



3.

ราดน้ำหรือกดน้ำทุกครั้ง  
หลังการใช้ส้วม



4.

ล้างมือด้วย  
น้ำยาล้างมือทุกครั้ง  
หลังการใช้ส้วม



7

Teeth

แปรงฟันแบบ 2:2:2  
การเลือกอาหารว่างเพื่อป้องกันฟันผุ

# ฟัน...สมบัติอันล้ำค่า



มารู้จักฟัน สมบัติอันล้ำค่ากันเถอะ  
ฟันธรรมชาติของคนเรามี 2 ชุด



## ฟันน้ำนม

เป็นฟันชุดแรกของเรา มีทั้งหมด 20 ซี่  
เริ่มขึ้นเมื่ออายุได้ประมาณ 6 เดือน  
และขึ้นครบเมื่ออายุประมาณ 2-3 ปี



## ฟันแท้

เป็นฟันชุดที่สองและเป็น  
“ชุดสุดท้าย” มีทั้งหมด 32 ซี่  
ฟันแท้จะเริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ 6 ปี

“ฟัน” นับเป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดในร่างกายและธรรมชาติสร้างขึ้น  
เพื่อให้ใช้งานได้ตลอดชีวิต เรามาดูว่าฟันทำหน้าที่อะไรบ้าง



ช่วยในการบดเคี้ยวอาหาร



ช่วยให้พูดและออกเสียงชัดเจน  
เช่น ฟ ฟ ส



ช่วยให้ใบหน้าดูสวยงาม  
มีบุคลิกภาพดี



ฟันน้ำนมทำหน้าที่รักษาพื้นที่  
ให้ฟันแท้ขึ้นตรงตามตำแหน่ง

ดังนั้น เราจึงต้องทะนุถนอมดูแลรักษาฟันของเราให้ดีให้เหมือนสมบัติล้ำค่า  
เนื่องจากร่างกายของเราไม่สามารถสร้างฟันขึ้นมาทดแทนฟันที่สูญเสียหรือถูกถอนได้

## “ฟันดี ไม่มีขาย อยากได้ต้องดูแล”



# แปรงดี ฟันดี



## หัวแปรง

หัวแปรงมน  
ขนาดพอเหมาะกับปาก



## ขนแปรง

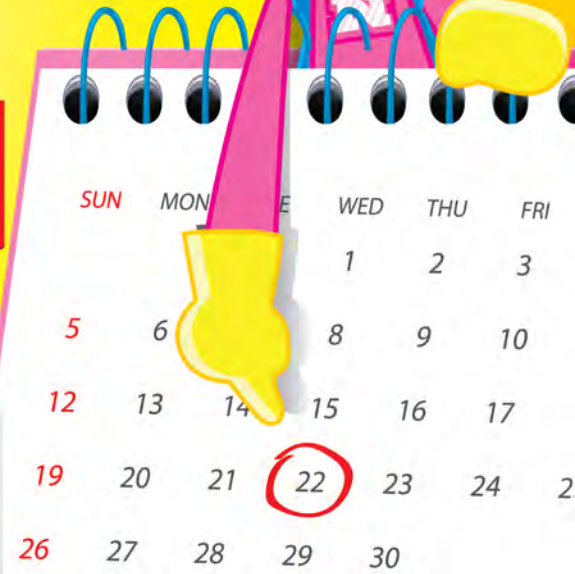
อ่อนนุ่มและมีปลายมน



## ด้ามแปรง

ด้ามแปรงตรงและ  
จับถนัดมือ

ยาสีฟัน ฟลอม  
ฟูลอไรด์



ควรเปลี่ยนแปรงสีฟัน  
ทุก 3-4 เดือน หรือ  
เมื่อขนแปรงบาน



# 2-2-2



## รหัสลับ ฟันดี

การดูแลสุขภาพช่องปากของตนเอง  
ให้สะอาดสม่ำเสมอแค่ทำตาม  
**2-2-2 รหัสลับฟันดี**  
ก็ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ  
การป้องกันฟันผุแล้ว

แปรงฟัน  
อย่างน้อย  
วันละ **2 ครั้ง**  
ตอนเช้าและ  
ก่อนนอน

นาน  
**2 นาที**

เพื่อแน่ใจว่าฟันสะอาด  
และทั่วถึงครบทุกซี่  
ด้วยยาสีฟัน  
ผสมฟลูออไรด์

งดกินอาหาร  
หลังแปรงฟัน  
**2 ชั่วโมง**

เพื่อให้เวลาปากสะอาดนานที่สุด  
และลดการเกิดจุลินทรีย์  
ในช่องปาก



ใช้ไหมขัดฟัน อย่างน้อยวันละ **1 ครั้ง** หลังแปรงฟัน  
**เพิ่มประสิทธิภาพความสะอาดยิ่งขึ้น**



# แปรงฟันถูกวิธี.. ฟันดีไม่มีผุ

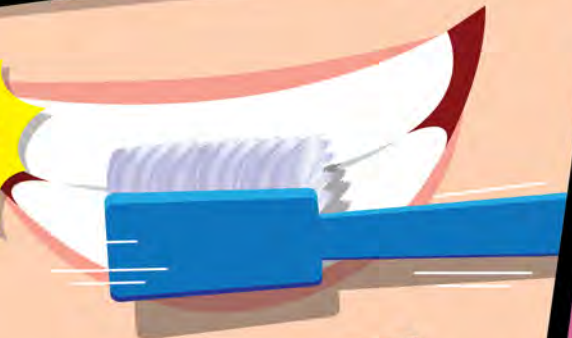


1) วางแปรงบริเวณรอยต่อ  
ของฟันกับเหงือก โดยให้  
ขนแปรงทำมุม **45** องศา



2) ขยับขนแปรง **ไป-มา** สั้นๆ  
โดยฟันบน ให้ปัดลงข้างล่าง  
แล้วฟันล่างให้ปัดขึ้นข้างบน

**10x**



3) ทำซ้ำที่เดิม **10** ครั้ง แล้วเปลี่ยน  
ตำแหน่งที่แปรงฟัน จนทั่วทุกซี่  
ทุกด้าน



4) แปรงฟันด้านบดเคี้ยว  
แล้วขยับแปรง **ไป-มา** สั้นๆ



5) แปรงลิ้นเบาๆ และแปรง  
ทุกวันเช้าและก่อนนอน



6) ต้องแปรงฟันให้ถึงฟันกรามและ  
ฟันด้านในด้วย เพราะเป็นส่วนที่เกิด  
ฟันผุได้ง่าย และบ้วนน้ำหลังแปรงฟัน  
เพียง **1** ครั้งจะทำให้มีฟลูออไรด์  
เหลืออยู่ในช่องปาก สามารถ  
ช่วยป้องกันฟันผุได้

# มาตรฐานว่าฉัน แปรงฟัน สะอาด หรือยังนะ?



## วิธีที่ 1

ใช้ลีนดุนฟันให้ทั่วทุกที่  
ถ้ารู้สึกสาก, ไม่ลื่น  
ให้แปรงฟันซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

## วิธีที่ 2

ใช้หลอดที่ตัดเฉียง  
ปลายมนเขี้ยวที่บริเวณ  
คอฟัน ถ้าไม่สะอาด  
จะเห็นคราบสีขาวติด  
ที่ปลายหลอด



## วิธีที่ 3 ย้อมสีฟัน



**3.1** ใช้สีผสมอาหารสีชมพู 1 กรัม  
ผสมน้ำสะอาด 25 ซีซี  
ใช้ cotton bud ชุบสีที่ผสม  
ทาให้ทั่วบริเวณฟัน ทั้งด้านนอก ด้านใน



**3.2** บ้วนปากด้วยน้ำสะอาด  
จะเห็นสีชมพูติดที่ฟันเฉพาะ  
ในบริเวณที่มีคราบจุลินทรีย์



**3.3** แปรงฟันให้ทั่วทั้งปาก  
ถ้าแปรงสะอาดแล้วจะ  
ไม่เหลือสีชมพูติดอยู่



# น้ำตาลศัตรูร้าย ทำลายฟัน



## น้ำตาลในอาหาร.. ที่ควรระวัง

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  น้ำสี มีน้ำตาล <b>10.25</b> ช้อนชา |  น้ำดำ มีน้ำตาล <b>8.5</b> ช้อนชา     |  นมเปรี้ยว มีน้ำตาล <b>3.5</b> ช้อนชา    |  เยลลี่ มีน้ำตาล <b>7</b> ช้อนชา / ถุงเล็ก    |
|  ชาเขียว มีน้ำตาล <b>12</b> ช้อนชา   |  น้ำผลไม้ มีน้ำตาล <b>6.25</b> ช้อนชา |  ชาไข่มุก มีน้ำตาล <b>11.25</b> ช้อนชา   |  ช็อคโกแลต มีน้ำตาล <b>3</b> ช้อนชา / ถุงเล็ก |
|  |  |  ลูกอม มีน้ำตาล <b>1</b> ช้อนชา / 2 เม็ด |  |

ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวัน ไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา



กินน้ำเปล่า ดีกว่า ฟันไม่ผุ แถม ไม่อ้วนด้วย



# จัดฟันแฟชั่น... สวย หรือ เสี่ยง

## จัดฟันแฟชั่น คืออะไร ?

จัดฟันแฟชั่น เป็นการใส่เครื่องมือเพื่อ **เลียนแบบ** เครื่องมือจัดฟันที่ทันตแพทย์ใช้ในการรักษาผู้ป่วย **ไม่ใช่การรักษา** แต่เพื่อความสวยงามเท่านั้น

แฟชั่นจัดฟัน ยังคง **ระบาดในหมู่วัยรุ่น** ทำแล้วอาจดูดี ในตอนแรกๆแต่ไม่ช่วยให้ฟันเรียงสวยได้จริง จะดีกว่าไหม ถ้ายอมจ่ายแพงกว่ากับผู้เชี่ยวชาญ จะได้ไม่ต้องเสี่ยงอันตราย ที่รออยู่ข้างหน้า

## อันตราย จากจัดฟันแฟชั่น



### 1 อันตรายต่อ เหงือกและฟัน

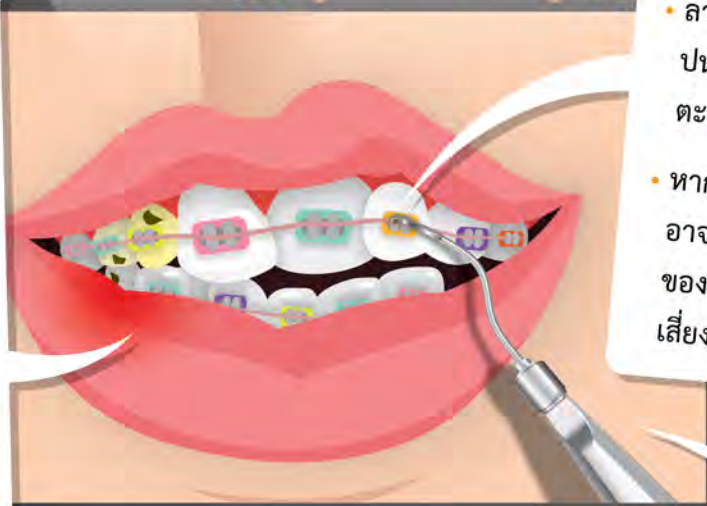
- ลวดจัดฟันบาดกระพุ้งแก้ม เกิดแผลเรื้อรัง ติดเชื้อ อาจเสี่ยงต่อบาดทะยัก
- การปรับลวดโดยขาดความชำนาญ เกิดแรงกดในทิศทางไม่เหมาะสม อาจทำให้ปวดฟันมากผิดปกติ
- เครื่องมือจัดฟันที่ติดไม่ถูกต้อง อาจจะหลุดลงไป ติดคอ หรือหลุดลงม อันตรายถึงชีวิต
- การนำเครื่องมือไปติดบริเวณฟัน ทำให้ทำความสะอาดฟันได้ยากขึ้น และยังมีกรอกร่อนเคลือบ ฟันออก เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ

### 2 อันตรายจาก อุปกรณ์จัดฟัน

- ลวดจัดฟันไม่ได้มาตรฐาน ปนเปื้อนด้วยโลหะหนัก ตะกั่ว ปรอท สารหนู ฯลฯ
- หากติดนานๆ โลหะหนัก อาจส่งผลต่อการทำงานของ ตับ หัวใจ และอาจ เสี่ยงต่อมะเร็ง

### 3 อันตรายจาก ขั้นตอนการทำ

- ถ้าไม่มีการฆ่าเชื้ออาจเสี่ยง ต่อโรค ไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค ใช้หวัด คอตีบ ฯลฯ



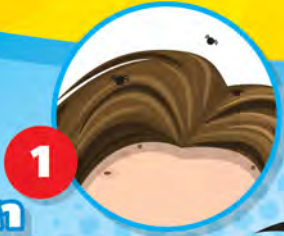
# H

## Hygiene

ส่งเสริมสุขอนามัย ทัศนคติและ  
พฤติกรรมทางเพศ

# 8 จุด

## ตรวจร่างกายตนเองเบื้องต้น



1

ดูผม เหว  
เชีวราหนึ่งศีรษะ



2

ดูตา แดง-ซีด



3

ดูหู ขี้หู  
น้ำหนวก



4

ดูฟันผุ  
เหงือกอักเสบ



5

ดูคอโต คอพอก



6

ดูผิวหนัง  
แผลพุพอง



7

ดูเล็บไม่สะอาด



8

ดูขา คดโก่ง



หากตรวจพบ  
ต้องดูแลรักษา



# เหาหาย สบายหัว



## การตัดผม



คลกคลีไกล่ซัด ใช้ของ  
ร่วมกัน

## อาการ



คัน ระคายเคืองบริเวณ  
หนังศีรษะ

## การปฏิบัติตน



สระผมให้สะอาดเป็นประจำ  
ซัก ผึ่งแดด ผ้าเช็ดตัว  
เครื่องนอน



ไม่คลกคลี ใช้หวี ผ้าเช็ดตัว  
ร่วมกับผู้อื่นเหา



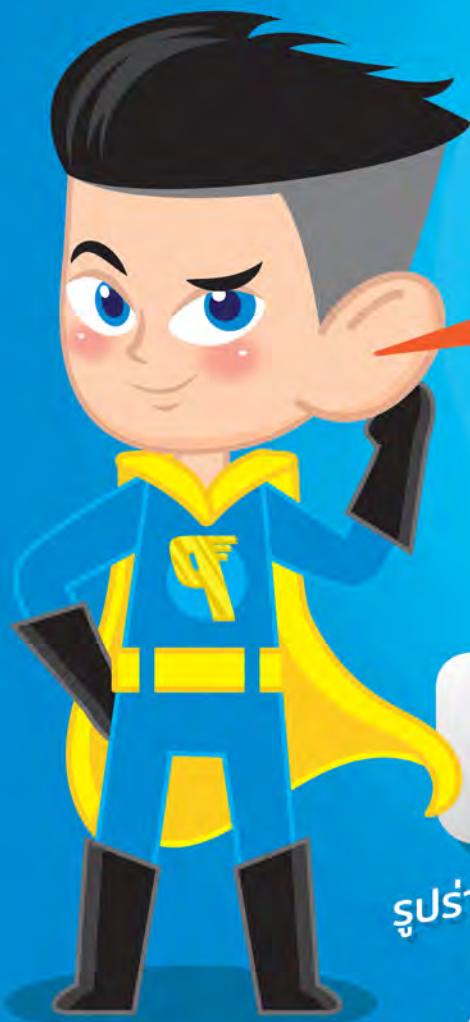
ควรตรวจเหา  
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง



ถ้าเป็นเหาควรจำกัด  
โดยสระผม ใช้ครีมนวด  
เป่าผมทุกวัน หรือใช้  
สมุนไพรหรือยากำจัดเหา



# ดูแล ให้สุด



## สังเกต



รูปร่างทั่วไปของใบหู



อาการเจ็บปวดของใบหู



สิ่งแปลกปลอมเข้าหู



สิ่งคัดหลั่ง : น้ำหนอง ที่ไหลออกจากหู



เสียงดังในหู



## สิ่งพึงปฏิบัติ



เช็ดทำความสะอาดใบหูหลังอาบน้ำทุกครั้ง



ห้ามใช้ไม้หรือสิ่งต่างๆที่ไม่สะอาดแคะหู



หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีเสียงดังมากเกินไป



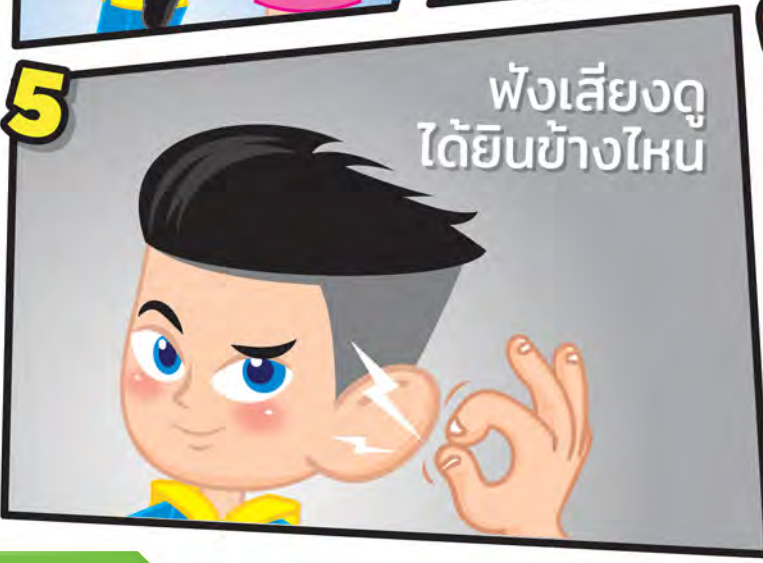
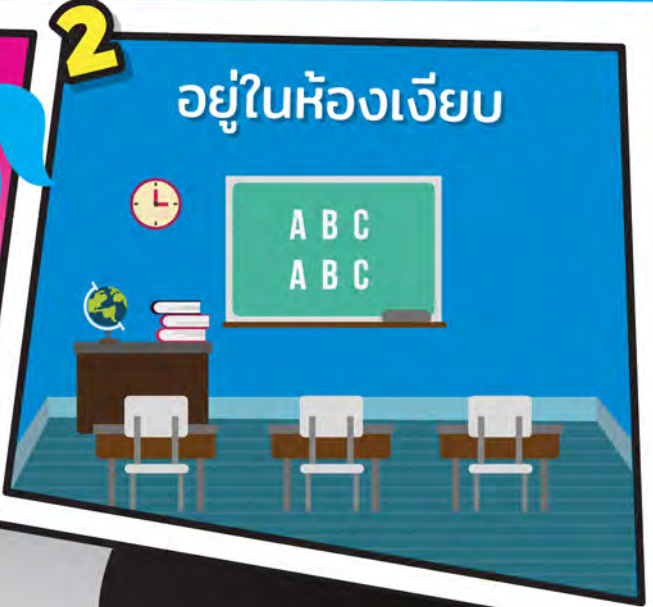
ไม่ใช้หูฟังในระยะเวลานาน



ห้ามนำสิ่งแปลกปลอมใส่หู



# 6 ขั้นตอน การได้ยิน



# การวัด สายตา



## วิธีตรวจ



1. ยืนห่างจากแผ่นทดสอบ ระยะ 6 เมตร สันเท้าชิดเส้น (อนุบาล 3 เมตร)
2. กอดสอบทีละข้าง เริ่มจากตาข้างขวา ก่อนโดยใช้ไม้บังตาข้างซ้าย
3. อ่านบรรทัดบนสุดทีละตัว จากซ้ายไปขวาและถัดลงมาทีละบรรทัด

## อุปกรณ์



ตลับเมตร



ไม้บังตา

แผ่นทดสอบสายตา



ประถม-มัธยม

อนุบาล

3 เมตร

6 เมตร

3 เมตร (10 ฟุต) สำหรับ  
Lea Chart

6 เมตร (20 ฟุต) สำหรับ  
Snellen Chart  
แบบตัวเลข / ตัว E

## ผลการวัดสายตา

✔ **ปกติ**

อ่านถึงบรรทัดสุดท้าย (แถวบน  
สีแดง) ได้ถูกต้องตั้งแต่สี่ตัวขึ้นไป

✘ **ไม่ปกติ**

ถ้าอ่านถูกต้องไม่ถึงสี่ตัว (ควรแจ้ง  
ผู้ปกครองทราบและไปพบแพทย์)



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

# วิธีการถนอม สายตา

1

ใช้สายตาในที่สว่างเพียงพอ

2

นอนหลับพักผ่อนสายตา

3

หลีกเลี่ยงการเพ่งมองนานๆ  
ลดเล่นคอม สมาร์ทโฟน และดูทีวี

4

ไม่ใช้มือสกปรกขยี้ตา

5

กินอาหารบำรุงสายตา  
เช่น ผักใบเขียว ผลไม้

6

บริหารดวงตา ให้กรอกตา  
บน - ล่าง / ซ้าย - ขวา



สัญญาณเตือน

# สายตาสั้น



สายตาสู้แสง  
ไม่ได้



ปวดศีรษะ  
และรบกวนตา



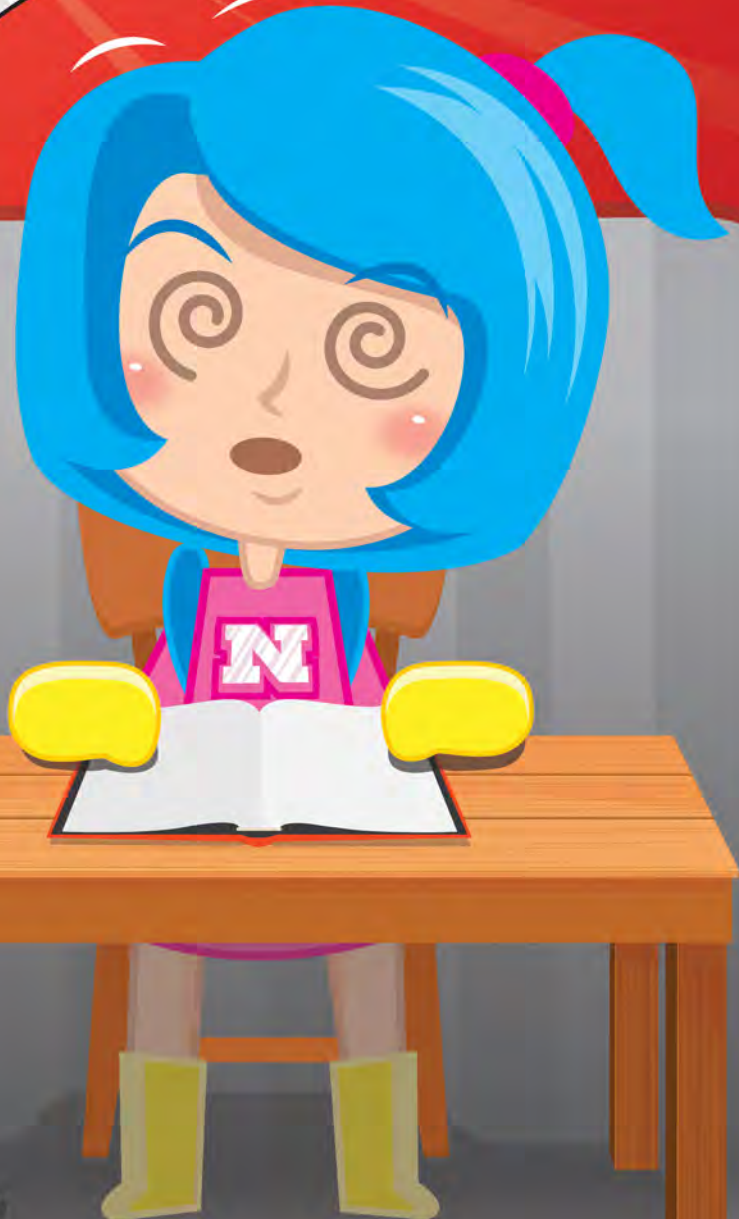
เจ็บ คัน ร้อน  
แสบตา



มองไม่ชัด  
เห็นเป็นสองภาพ



เห็นตัวหนังสือ  
ติดกันเป็นเส้น



## ผลเสียที่เกิดขึ้น

ไม่มีสมาธิในการเรียน  
อ่านหนังสือช้า เรียนรู้ช้า



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

# 7 วิธี ดูแลร่างกาย ให้สะอาด



# รู้หรือไม่ว่า ♂

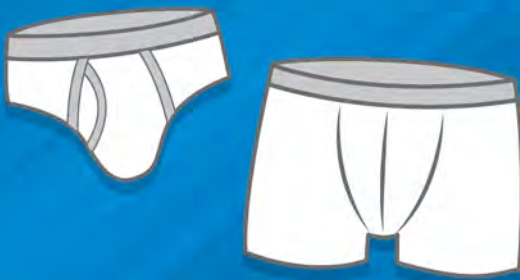
## สุขอนามัยทางเพศ



**1** ควรอาบน้ำล้างอวัยวะเพศให้สะอาด  
ด้วยน้ำและสบู่ทุกวัน  
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

อาบน้ำให้หลุดหนังหุ้มปลายองคชาติ ขึ้นมา  
ให้หัวอวัยวะเพศโผล่เพื่อล้างขี้เปียกที่ติดอยู่  
ออกให้สะอาด เช็ดให้แห้ง

**2**



**3** ไม่สวมกางเกง  
หรือกางเกงในที่รัดแน่น  
ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน

ขณะนอนหลับมีฝันเปียก คือ มีน้ำอสุจิเคลื่อนตัว  
และหลั่งออกมาทำให้เปรอะเปื้อนเสื้อผ้า  
หรือที่นอน ควรรีบซักทำความสะอาด

**4**



หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศอย่าปล่อยทิ้งไว้  
ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์



# รู้หรือไม่ว่า ♀

## สุขอนามัยทางเพศ



1

ควรอาบน้ำล้างอวัยวะเพศให้สะอาด  
ด้วยน้ำและสบู่ทุกวันอย่างน้อย  
วันละ 2 ครั้ง



2

ใส่กางเกงในที่แห้ง



3

ไม่สวมกางเกง หรือ  
กางเกงในที่รัดแน่น  
ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน



4

หมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ  
วันละ 3-4 ครั้ง



5

ไม่ควรใช้น้ำยาสวน  
หรือล้างช่องคลอด



6

ไม่ฉีดน้ำหอม ที่อวัยวะเพศ



7

หลังขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ  
ทำความสะอาดอวัยวะเพศให้เสร็จก่อน  
แล้วทำความสะอาดกัน  
ใช้กระดาษชำระซับให้แห้ง

หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศอย่าปล่อยทิ้งไว้  
ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์



# รู้ทันเรื่อง LWC พัฒนาการทางเพศ



อายุ 1-2 ปี

เรียนรู้ที่จะรู้จักความรัก

เริ่มเรียนรู้ว่าใครรักหรือไม่รัก  
ไว้ใจได้หรือไม่ได้

อายุ 3-5 ปี

รู้จักเพศตัวเอง

มีความสนใจคำถามเรื่องเพศ  
เช่น "หนูมาจากไหน" "ทำไมน้องไม่มีจู้" ฯลฯ  
มีความอยากรู้อยากเห็นและพฤติกรรมเล่นอวัยวะเพศ



อายุ 6-10 ปี

รู้จักพัฒนาตนเองให้เข้ากับ  
เพื่อนเพศเดียวกันสนใจเรื่องเพศ

มีการสมมติเป็นพ่อแม่ในกลุ่มเพื่อน  
มีการใช้คำพูดแปลก ๆ มากขึ้น  
ความรู้เรื่องเพศได้มาจากหนังสือ ละคร ทีวี



การเรียนรู้เรื่องเพศจากผู้ปกครองหรือครูเป็นสิ่งที่เหมาะสม  
ช่วยให้เด็กในวัยต่างๆ มีความรู้ความเข้าใจ และทัศนคติที่ถูกต้อง ต่อเรื่องเพศ  
และป้องกันปัญหาทางเพศที่อาจเกิดขึ้น



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



52

# เทคนิค ปฏิเสธการมี เพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน

## ปลุกจิตสำนึก

ปลุกจิตสำนึกความเป็นสุภาพบุรุษ  
เช่น "เรอคงไม่ภูมิใจใช้ไหม  
ถ้าฉันยอมเป็นของเธอก่อนแต่งงาน"  
เป็นการให้ความหวังและยกย่องเขาไปในตัว

## อย่าเปิดโอกาส

ไม่ควรอยู่สองต่อสอง  
ในบรรยากาศที่เป็นใจ

## ใช้ข้ออ้างที่ ปฏิเสธได้ยาก

เช่น "ถ้าเป็นของกันและกันตอนนี้  
ถ้าพ่อแม่ฉันรู้เข้าทำนองจะเสียใจนะ"



ฉะนั้น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยังไม่พร้อม จงจำไว้ว่า  
"ต้องปฏิเสธให้เป็น เพราะนั่นคือชีวิต  
และอนาคตของเราเอง"



# เล่น Social ให้ปลอดภัย



Username

## ไม่แสดงข้อมูล

ไม่ควรบอก  
ข้อมูลส่วนตัวของตนเอง

## คิดให้รอบ

ไม่ควรให้รูปถ่ายกับ  
คนที่ติดต่อกันทางอินเทอร์เน็ต  
อาจนำไปทำอย่างอื่นที่ไม่ดีได้  
เช่น นำไปตัดต่อภาพไป



## คิดสักนิด

ไม่ควรนัดพบกับบุคคล  
ที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต

Password

🔒 123456

## ความลับ

ไม่ควรบอกใครเกี่ยวกับ  
รหัสผ่านยกเว้น  
ผู้ปกครอง

## ระมัดระวัง

ไม่ควรตอบข้อความ  
หรือ chat ชวนคุยเรื่อง  
เพศสัมพันธ์ ลามก  
ควรรีบบอกผู้ปกครอง  
ให้ทราบทันที



## รอบคอบ

ระวังบุคคลที่เสนอสิ่งของ  
ให้ฟรีๆ เช่น เงิน  
หรือของขวัญอื่นๆ  
อาจเป็นพวกหลอกลวง



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



**Sleep**

**นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ  
หลับลึก (Deep sleep) 9-11 ชม. ต่อวัน  
หรือเข้านอนไม่เกิน 3 ทุ่ม**

นอนทำไร้อะไร...  
ถึงจะ **พอ?**



**ข้อแนะนำ**

**เด็กควร**  
นอนหลับสนิท  
วันละ **9-11** ชม.



**หลับพอ...แล้วไง ?**



สมองมีความจำดีขึ้น  
และมีสมาธิมากขึ้น



ร่างกายได้ซ่อมแซม  
ในส่วนที่สึกหรอ



คุมความดันโลหิต



ส่งเสริม  
การเจริญเติบโต



ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน  
ของร่างกายและพลังงาน



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

# ทำอย่างไร ให้หลับได้หลับดี



นอนหลับให้สนิท  
วันละ 9-11 ชม.



เข้านอนให้เป็นเวลาทุกคืน  
และไม่ควรเกิน 3 ทุ่ม



ควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุก  
อย่างสม่ำเสมอทุกวัน



ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย  
ก่อนนอน



ไม่ควรดูโทรทัศน์  
เล่นคอมพิวเตอร์  
หรือโทรศัพท์มือถือ  
ในห้องนอน



หลีกเลี่ยง  
รับประทานอาหาร  
มือหนักก่อนนอน



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม  
ที่มีคาเฟอีน เช่น  
กาแฟ ชา น้ำอัดลม  
รวมทั้งช็อคโกแลต

## สิ่งแวดล้อมในห้องนอน



ห้องนอนควรเงียบ  
ไม่มีเสียงรบกวน



ที่นอนและหมอน  
มีความนุ่มพอดี



ห้องนอนควรจะมีมิด



ห้องนอนควรมีอุณหภูมิ  
ที่เย็นสบาย



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



**กรมอนามัย**  
DEPARTMENT OF HEALTH