

บรรณานุกรม



ภาษาไทย

กัลยา กาญจนวรรณท์. "ปัญหาสุขภาพคนไทย". สุขศึกษา 6 : 1 (มีนาคม 2526) :
25.

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงานคณะกรรมการวางแผนพัฒนาการ
สาธารณสุข. แผนพัฒนาการสาธารณสุขตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักข่าวพานิช,
2524.

ครูสภา. เอกสารสรุปผลการปฏิบัติงานของสถานพยาบาลครูสภา ประจำปี พ.ศ.2529.

_____. เอกสารสถิติจำแนกสาเหตุการถึงแก่กรรมของครูที่เป็นสมาชิกเพื่อขอรับเงินสงเคราะห์
จาก ช.พ.ค. ประจำปี 2529.

จงจีน เฉลิมโรจน์. "การดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาพาณิชยการบางนา" ภาควิชา
พยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

จรรยา สุวรรณทัต. "สุขภาพจิตของครูชั้นกันดาร ซึ่งสัมพันธ์กับปัญหาการสอน และทัศนคติที่มี
ต่อเด็ก". วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ. ปีที่ 6 เล่มที่ 1
(มกราคม 2523) : 120.

ณรงค์ดี ทะละภักดิ์ และคณะ. "ปัญหาทางสุขภาพและจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย 2521."
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ. ปีที่ 6 เล่มที่ 1 (มกราคม 2523)
: 190.

ทวีร์สมิ์ ธนาคม. พัฒนาการของครอบครัวและเด็ก. พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิบูลย์กิจ : พระนคร,
2514.

บูรณยก แสงสิริกกุล. "การสำรวจหาความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับสุขภาพ."

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. ปีที่ 6 เล่มที่ 1 (มกราคม, 2523)

: 279.

ประคอง กรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. บริษัทศูนย์หนังสือ พร. ศรีสง่า

: กรุงเทพฯ, 2524.

_____. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. การสอนสุขศึกษา ทฤษฎี และการประยุกต์. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. "พระบรมราโชวาทพระราชทานแก่ครูใหญ่

และนักเรียน ณ ตำหนักจิตรดาวโหลาน." มิตรครู. 19 : 15 (สิงหาคม 2520)

: 3.

เยาวดี วิบูลย์ศรี. หลักและวัตถุประสงค์และการสร้างข้อสอบภาคทฤษฎีการศึกษาคณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

รัชนิวรรณ จินธรรม. "มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัย

พลศึกษา." วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

สรรค์ วรอินทร์. "เสียงทวนหูกับสุขภาพจิตครู." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนา-

การ. ปีที่ 6 เล่มที่ 1 (มกราคม 2523) : 122-123.

สาธารณสุข, กระทรวง กองแผนงานสาธารณสุข. เอกสารสภาพและปัญหาสาธารณสุข

นโยบายและกลวิธีการพัฒนาในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 6 (อัดสำเนา) เอกสารหมายเลข

4/5.264/ข.291 10 กรกฎาคม 2528.

สามัญศึกษา, กรม. หน่วยศึกษานิเทศก์. "สรุปผลการสัมมนาอบรมผู้บริหาร-ครูปฏิบัติการณ์และ

ผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัยโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา

1." เอกสารลำดับที่ 10/2529 กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1. 2529.

(อัดสำเนา)

สายสุรีย์ วัชรเกียรติ. "การเชื่อถือไขกลางของนิสิตมหาวิทยาลัยบางคน." วารสารการวิจัยทางการศึกษา เล่มที่ 2 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2506) : 29.

สุดิตรา รักเกียรติ. "การวิเคราะห์ความเชื่อในด้านสุขภาพและสวัสดิภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ์." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ ปีที่ 6 เล่มที่ 1 (มกราคม 2523) : 136.

สุชาติ โสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

_____. โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

_____. การบริหารงานสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

สุทัตตรา สุขภาพ. สังคมและวัฒนธรรมไทย คำนิยม : ครอบครัว : ศาสนา : ประเพณี. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

สุพร พูนสุข. การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคระหว่าง นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา กับนักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ ในวิทยาลัยครู. ปรินิพนธ์ วิทยาศาสตร์สาธารณสุขมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. 2522.

สุลี ไรจนวิเชียร. "ค่านิยมทางสุขภาพของนักศึกษาในสทวิทยาลัยทวารวดี." ภาควิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิชาวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีวิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง, กรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ, 2528.

สุรเดช สำราญจิตต์. "ความเชื่อที่ผิดทางด้านสุขภาพของครูระดับประถมศึกษา." เขตการศึกษา 12. ปรินิพนธ์ กศ.บ.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2527.

สุรีย์ แก้วเศษ. "ความคิดเห็นของผู้บริหารเกี่ยวกับความต้องการการนิเทศโครงการสุขภาพ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. ปีที่ 14 เล่มที่ 2 (เมษายน 2531) : 38.

สุวดี เบญจวงศ์. "ความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ เรื่องเพศของนักศึกษาระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงในวิทยาลัยครู". กรุงเทพฯ, บัณฑิตวิทยาลัย
ม.มหิดล, 2524.

อัปสร เตียวตระกูลวัฒน์. "ทัศนคติที่มีต่อยาเสพติดและพฤติกรรมเสี่ยงอันตรายของนักศึกษาครู."
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (ภาควิชาวิจัยการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2522.

ภาษาอังกฤษ

Bohnenblust, Stephen Eric. "Relationships Between Students Values,
Teacher Values, and Health Attitudes Among Student Enrolled
in A College-Level Personal Health Class." Dissertation
Abstracts International : The Humanities and Social Science.
Vol. 41, No. 1 (February, 1981) : 3433-A.

Dunn, Deborah Ann. "The Relationship of Health Locus of Control and
Health Value to Medical Self-Care Knowledge and Attitudes of
Undergraduate and Graduate Health Education Majors in Oregon."
Dissertation Abstracts International : The Humanities and
Social Science. Vol. 41, No. 8 (February 1981) : 3433-A.

Jalso, Shirley B., Burn, Marjorie M., and Rivers, Jerry M. "Nutrition
Belief and Practice." Journal of the American Dietetic
Association. 45 (October 1965) : 263-268.

Somboonsint, Punya. "Health and Safety Misconception Among Prospective
Teachers of Thailand." Stanford University, 1962.

Strasser, Marland K. Fundamentals of safety education. New York,
Macmillan 1965.

Wade, Serena E. "Trends in Public Knowledge About Health and Illness."

American Journal Public Health. 6 (March 1970) : 485-491.

Yamene, Taro. Statistics; An Intorductory Analysis. 2nd 2d

New York : Harper and Row, 1976.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ศธ 020701/260

สำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 1

พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

5 กุมภาพันธ์ 2531

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ ผู้อำนวยการโรงเรียน

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ขอความร่วมมือมายังสำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 1 ให้ความอนุเคราะห์แก่ นางทยา อาริวงค์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง มโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ โดยเก็บข้อมูลจากครูพลศึกษา ครูอนามัยโรงเรียน และครูอื่น ๆ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1

โรงเรียนนี้ เป็นโรงเรียนหนึ่งที่ถูกเลือกเป็นโรงเรียนในกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นางทยา อาริวงค์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว และในการนี้ สำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 1 ได้มีหนังสือแจ้งให้จังหวัดทราบด้วยแล้ว

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิเชียร โพธิ์พุก)

ผู้ช่วยศึกษาธิการเขต รักษาราชการแทน

ศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 1

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1

โทร.นครปฐม 034-241967

แบบสอบถาม

เรื่อง มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง ของครูที่ทำงานทางด้านสุขภาพ
กับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา
เขตการศึกษา ๑

คำชี้แจง แบบสอบถามมี ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครู

ตอนที่ ๑ สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่ท่านต้องการ
และเติมข้อความในช่องว่างที่กำหนดให้

๑. ชื่อโรงเรียน
๒. เพศ -ชาย หญิง
๓. อายุ ๒๐ - ๒๔ ปี ๒๕ - ๒๙ ปี
 ๓๐ - ๓๔ ปี ๓๕ - ๓๙ ปี
 ๔๐ - ๔๔ ปี ๔๕ ปีขึ้นไป
๔. วุฒิทางการศึกษาสูงสุด
 ต่ำกว่าปริญญาตรี
 ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
 ปริญญาโทหรือเทียบเท่า

เฉพาะผู้วิจัย

--	--	--

เฉพาะผู้วิจัย

๕. วิชาเอกของวุฒิทางการศึกษาสูงสุด

- สังคมศึกษา
- ภาษาไทย
- ภาษาอังกฤษ
- วิทยาศาสตร์ทั่วไป
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)
- เทคโนโลยีและนวัตกรรมการศึกษา
- พลศึกษา
- สุขศึกษา
- อุตสาหกรรมศิลป์

๖. ตำแหน่งหน้าที่การทำงาน

- ทำหน้าที่สอนวิชา (โปรดระบุ).....
- ทำหน้าที่ครูอนามัยโรงเรียน
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

๑๐ ๑๑

๗. การเข้ารับการศึกษารหัสหรือการอบรมเกี่ยวกับโครงการสุขภาพในโรงเรียน

- เคย
- ไม่เคย

๑๒

ถ้าเคย ท่านเข้ารับการศึกษารหัสหรืออบรมเกี่ยวกับโครงการสุขภาพในโรงเรียนจากที่ใด (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- การศึกษาจากสถาบันผลิตครู
- การประชุม อบรม สัมมนา
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๑๓

๘. ประสบการณ์ในการสอน

- น้อยกว่า ๕ ปี
- ๕ - ๙ ปี
- ๑๐ - ๑๔ ปี
- ๑๕ - ๑๙ ปี
- ๒๐ ปีขึ้นไป

๑๔

วิทยาลัยพยาบาล
กรมตำรวจมหาวิทยาลัย

ตอนที่ ๒ มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครู
คำชี้แจง

๑. มโนทัศน์ทางสุขภาพ (Health Concept) หมายถึง ความรู้ความเข้าใจที่สรุปรวมเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ อันเกิดจากการได้รับประสบการณ์ในเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพ มโนทัศน์ทางสุขภาพในที่นี้ เป็นมโนทัศน์เฉพาะที่ครูสามารถนำไปปฏิบัติได้โดยตรงเพื่อประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เท่านั้น

๒. การดูแลสุขภาพตนเอง (Self - Health Care) หมายถึง การระมัดระวังการดูแลเอาใจใส่ ตั้งใจ คอยสำรวจ ตรวจสอบและให้ความสำคัญในการกระทำหรือการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำหรือเป็นครั้งคราว ซึ่งจะเป็นผลให้สุขภาพของตนเองอยู่ในภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

๓. โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองให้ตรงกับระดับมโนทัศน์และระดับการปฏิบัติที่เกี่ยวกับตัวท่านในมากที่สุด

ตัวอย่าง

ลำดับที่	รายการ	ระดับมโนทัศน์ทางสุขภาพ				ระดับการดูแลสุขภาพตนเอง			
		เชื่อมากที่สุด	เชื่อมาก	เชื่อ น้อย	เชื่อ น้อยที่สุดหรือไม่เชื่อ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
๐๐	การอาบน้ำช่วยให้อวัยวะสะอาดและสดชื่น		✓			✓			

จากตัวอย่าง แสดงว่าผู้ตอบมีมโนทัศน์ทางสุขภาพในเรื่องการอาบน้ำช่วยให้ร่างกายสะอาดและสดชื่นอยู่ในระดับมาก และผู้ตอบได้ปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องเดียวกันนี้อยู่ในระดับเป็นประจำ

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับ มโนทัศน์ทางสุขภาพ				ระดับการ ดูแลสุขภาพตนเอง			
		ดีมากที่สุด	ดีมาก	ดีน้อย	ดีน้อยที่สุดหรือไม่ดี	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบาง ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติตามเลย
	สุขภาพส่วนบุคคล ท่านมีมโนทัศน์และสามารถ ดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล อยู่ในระดับใด								
๑	การสังเกตฟันและเหงือกจะช่วยให้เราระวัง รักษาสุขภาพของปากและฟันได้ดียิ่งขึ้น.....								
๒	การใช้ไหมจึมนฟันและฟันอาจ เป็นสาเหตุทำให้ ฟันห่างได้.....								
๓	หลังจากรับประทานอาหารแล้ว เราควรแปรง ฟันหรือบ้วนปาก								
๔	การอมคินสอหรือปากกาจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ ร่างกายได้								
๕	เราควร เลือกรวมรองเท้าให้เหมาะสมกับ กิจกรรมในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง								
๖	ในการอ่านหนังสือ เราควรวางหนังสือให้ห่าง จากตา ๑ ฟุต เพื่อถนอมสายตา								
๗	เมื่อรู้สึกว้าใจสายตามากเกินไปเราควร หลับตาสักครู่								
๘	เราควรนั่งห่างจากเครื่องรับโทรทัศน์ไม่ น้อยกว่า ๖ ฟุต เพื่อไม่ให้เสียสายตา								

เฉพาะผู้วิจัย

๑๕	๑๖
๑๗	๑๘
๑๙	๒๐
๒๑	๒๒
๒๓	๒๔
๒๕	๒๖
๒๗	๒๘
๒๙	๓๐

ลำดับ	รายการ	ระดับ มโนทัศน์ทางสุขภาพ				ระดับการดูแล สุขภาพตนเอง			
		เข้ มาก ที่สุด	เข้ มาก	เข้ น้อย	เข้ น้อย ที่สุดหรือ ไม่เข้	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคยปฏิบัติเลย
๙	การแคะหู อาจทำให้เยื่อแก้วหูอักเสบหรือ ฉีกขาดได้								
๑๐	ในการสระผม เราควรนวดหนังศีรษะ เพื่อกระตุ้น ให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหนังศีรษะได้ดีขึ้น								
๑๑	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น								
๑๒	หลังจากออกกำลังกายเสร็จ เราควรพักผ่อน สักครู่ แล้วจึงกินน้ำหรือรับประทานอาหาร								
๑๓	การซึ้มน้ำหนักจะช่วยให้เห็นการ เปลี่ยน แปลงของร่างกายได้ง่ายขึ้น								
๑๔	เราควรนึ่งให้กระดูกสันหลัง เหยียดตรงจะชวย ทำให้ทรหดทรงคี่ขึ้น								
๑๕	การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลาอาจทำให้เกิด อาการท้องผูกได้								
๑๖	การคี่มน้ำชาหรือกาแฟในปริมาณมากเกินไป อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ								
๑๗	การใช้นิ้วมือและหรือใช้จมูกอาจทำให้ เยื่อจมูกอักเสบและติดเชื้อได้								

เฉพาะผู้วิจัย

--	--

๓๑ ๓๒

--	--

๓๓ ๓๔

--	--

๓๕ ๓๖

--	--

๓๗ ๓๘

--	--

๓๙ ๔๐

--	--

๔๑ ๔๒

--	--

๔๓ ๔๔

--	--

๔๕ ๔๖

--	--

๔๗ ๔๘

ลำดับ	รายการ	ระดับ มโนทัศน์ทางสุขภาพ				ระดับการดูแล สุขภาพตนเอง			
		ดีมากที่สุด	ดีมาก	พอ	เลวร้ายที่สุดหรือไม่เจอ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
	<u>โภชนาการ</u> ท่านมีมโนทัศน์และสามารถดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องโภชนาการอยู่ในระดับใด								
๑๘	การเลือกรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกประเภทในแต่ละวันจะช่วยให้มีสุขภาพดี								<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
๑๙	การรับประทานผักสดและผลไม้เป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ผิวพรรณสดชื่นและท้องไม่ผูก								<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
๒๐	การรับประทานอาหารมือเขามีความสำคัญต่อร่างกายเช่นเดียวกับการรับประทานอาหารมืออื่น ๆ								<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
๒๑	การรับประทานอาหารรสจัดทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย								<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
๒๒	การรับประทานผักหรือผลไม้คองจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารน้อยลง								<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
๒๓	การกินนมจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพสมบูรณ์								<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
๒๔	การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้								<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<u>สวัสดิศึกษา</u> ท่านมีมโนทัศน์และสามารถดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องสวัสดิศึกษาอยู่ในระดับใด								<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

เฉพาะผู้วิจัย

๖

ลำดับ	รายการ	ระดับ มโนทัศน์ทางสุขภาพ				ระดับการดูแล สุขภาพตนเอง			
		ดีมากสุด	ดีปานกลาง	ดีน้อย	หรือแย่ที่สุดหรือไม่เจอ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบาง ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
๒๕	เพื่อความปลอดภัย เมื่อมีทางข้ามถนนเราควร เดินข้ามตรงทางข้ามเท่านั้น								
๒๖	ก่อนจะข้ามถนนเราควรมองขวา ซ้ายและขวา อีกครั้ง จึงข้ามถนน								
๒๗	ในการโดยสารรถประจำทาง เราควรขึ้นและ ลงในขณะที่รถจอดสนิท								
๒๘	เมื่อพบสิ่งที่จะเป็นอันตรายเช่น เคนแกว ตะปู บนทางเท้า เราควรเก็บไปทิ้งในที่ปลอดภัย								
๒๙	การวางของ เกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้าน อาจทำให้พลัดตกถลอมไถงาย								
๓๐	การหนีบของในที่สูง เราควรขึ้นบนบันไดหรือโต๊ะ เก้าอี้ที่มีความแข็งแรง								
๓๑	เวลาถือภาชนะร้อน เราควร หันพวยกาออกนอกตัว เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ								
๓๒	การ เสียบปลั๊กหรือจับตองอุปกรณ์ไฟฟ้าในขณะที่ มือหรือเท้าเปียกชื้นจะทำให้ไฟฟ้าชุกได้								
๓๓	เมื่อจะ เสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้า เราควรจับที่ตัว ปลั๊กเท่านั้น								
๓๔	เมื่อใช้ของมีคมเสร็จ เราควรเก็บไว้ที่เดิม อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย								

เฉพาะผู้วิจัย

๑	๒
๓	๔
๕	๖
๗	๘
๙	๑๐
๑๑	๑๒
๑๓	๑๔
๑๕	๑๖
๑๗	๑๘
๑๙	๒๐
๒๑	๒๒
๒๓	๒๔

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับ มีโน้ตค้นทางสุขภาพ				ระดับการดูแล สุขภาพตนเอง			
		เจ็ดมากที่สุด	เจ็ดมาก	เจ็ดน้อย	เจ็ดน้อยที่สุดหรือไม่เจอ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติมา ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
๓๕	<u>โรคติดเชื้อ</u> ท่านมีมีโน้ตค้นและสามารถดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องโรคติดเชื้ออยู่ในระดับใด การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารจะช่วยป้องกันโรคติดเชื้อได้								
๓๖	การใช้ช้อนกลางตักอาหาร เมื่อเวลารับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น เป็นการป้องกันโรคติดเชื้อที่ติด								
๓๗	การใช้แก้วนํ้าร่วมกับผู้อื่นจะทำให้ติดเชื้อโรคได้								
๓๘	การใช้หัวร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เราติดเชื้อโรคจากผู้อื่นได้								
๓๙	เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อ เมื่อใช้สวมเสร็จแล้ว เราควรล้างมือให้สะอาด								
๔๐	การใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจามจะช่วยทำให้เชื้อโรคไม่แพร่กระจาย								
๔๑	การบ้วนน้ำลายลงบนพื้นเป็นสาเหตุทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้								
๔๒	<u>โรคไม่ติดเชื้อ</u> ท่านมีมีโน้ตค้นและสามารถดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องโรคไม่ติดเชื้ออยู่ในระดับใด การอยู่ในห้องที่อับและอากาศไม่ถ่ายเทจะทำให้เรารู้สึกไม่สบาย								
๔๓	เราควรใช้แพทย์ตรวจร่างกาย เมื่อรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ								

เฉพาะผู้รับ

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับ มโนทัศน์ทางสุขภาพ				ระดับการดูแล สุขภาพตนเอง				
		ต่ำที่สุด	ต่ำ	สูง	สูงที่สุดหรือไม่	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	
๔๔	เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับปากและฟัน เราควรไปพบทันตแพทย์									๔๓ ๔๔
๔๕	การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือกินจุบจิบจะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติได้									๔๕ ๔๖
๔๖	การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้สะดวกยิ่งขึ้น									๔๗ ๔๘
๔๗	การใส่ยาระบายเมื่อท้องผูกอาจเกิดผลเสียต่อการขับถ่ายได้									๔๙ ๕๐
	สุขภาพจิต ท่านมีมโนทัศน์และสามารถดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องสุขภาพจิตอยู่ในระดับใด									
๕๑	การปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนาเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิต									๕๑ ๕๒
๕๒	การปรึกษากับผู้ที่ไว้วางใจได้ในขณะที่มีความกังวลใจจะช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์									๕๓ ๕๔
๕๐	เราควรแสดงความยินดีกับผู้ร่วมงานเมื่อเขาได้รับการยกย่องสรรเสริญหรือมีผลงานดีเด่น									๕๕ ๕๖
๕๑	การควบคุมตนเองไม่ให้ตกเป็นทาสของอารมณ์เป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาสุขภาพจิต									๕๗ ๕๘

เฉพาะผู้วิจัย

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--



ลำดับ ที่	รายการ	ระดับ มโนทัศน์ทางสุขภาพ				ระดับการดูแล สุขภาพตนเอง			
		ดีมากที่สุด	ดีมาก	ดีจนอบ อุ่น	ดี น้อยที่สุดหรือไม่ ดี	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติตาม ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
๕๒	การยอมรับความผิดพลาดในชีวิตได้อย่างกล้า หาญ เป็นคุณสมบัติที่สำคัญของบุรุษสุขภาพจิตดี								
๕๓	การพอใจในความสำเร็จของตนเอง เป็นการ เพิ่มพูนสุขภาพจิตที่แท้จริง								
๕๔	การเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคล เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ชายและสิ่ง เสพคิคาให้โทษ ท่านมีมโนทัศน์และ สามารถดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องยาและ สิ่ง เสพคิคาให้โทษอยู่ในระดับใด								
๕๕	การสูบบุหรี่ เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ								
๕๖	การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ								
๕๗	เพื่อความปลอดภัยเราควรซื้อยาจากร้านที่มี เภสัชกรประจำ								
๕๘	ก่อนใช้ยาทุกครั้ง เราควรอ่านฉลากยาอย่าง ละเอียด								
๕๙	ในการใช้ยาเราควรปฏิบัติตามคำแนะนำ จากฉลากยาให้ถูกต้อง								
๖๐	การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ขอมมีฉลากคำเตือนการ รักษาโรค								

เนทาะบูวัจัย

๕๕	๖๐
----	----

๖๑	๖๒
----	----

๖๓	๖๔
----	----

๖๕	๖๖	๖๗
----	----	----

๖๘

๖๙	๗๐
----	----

๗๑	๗๒
----	----

๗๓	๗๔
----	----

๗๕	๗๖
----	----

๗๗	๗๘
----	----

๗๙	๘๐
----	----

๘๑	๘๒
----	----

๘๓	๘๔
----	----

๘๕	๘๖
----	----

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับ มีโน้ตค้นทางสุขภาพ				ระดับการดูแล สุขภาพตนเอง			
		เรามากที่สุด	เรามาก	เราเคย	เราเวทสุดหรือไม่มี	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติระแวน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
	<p>เพศศึกษา ท่านมีมีโน้ตค้นและสามารถดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง เพศศึกษาอยู่ในระดับใด</p> <p>b๑ เราควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศ เช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย</p> <p>b๒ การตรวจสอบสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้</p> <p>b๓ การให้เกียรติเพศตรงข้ามจะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ</p> <p>b๔ การ เบี่ยงเบนอารมณ์ทาง เพศที่ทำให้ตนเองพอใจและสังคมยอมรับนั้น เป็นการแสดงออกทาง เพศที่ถูกต้องและเหมาะสม</p> <p>b๕ การหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายอารมณ์ทาง เพศเป็นหนทางที่ทำให้คนเราปรับตัวทาง เพศได้ถูกต้อง</p> <p>bb การประกอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นการระบายอารมณ์ทาง เพศที่ดี</p> <p>b๗ เราสามารถงดเว้นหรือหักห้ามจิตใจไม่ปฏิบัติไปตามความต้องการทางกามารมณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติได้</p>								

เฉพาะผู้จับ

๑๗	๑๘
----	----

๑๙	๒๐
----	----

๒๑	๒๒
----	----

๒๓	๒๔
----	----

๒๕	๒๖
----	----

๒๗	๒๘
----	----

๒๙	๓๐
----	----

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับ มโนทัศน์ทางสุขภาพ				ระดับการดูแล สุขภาพตนเอง			
		เริ่มมากที่สุด	เริ่มมาก	เริ่มน้อย	เริ่มน้อยที่สุดหรือไม่เจอ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบาง ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
	สุขภาพผู้บริโภครู้ ท่านมีมโนทัศน์และสามารถดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องสุขภาพผู้บริโภครู้ อยู่ในระดับใด								
๒๔	ในการซื้ออาหารรับประทานเราควรสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขาย								
๒๕	การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ดูสะอาดและสะอาดช่วยให้เราปลอดภัย								
๓๐	การรับประทานผงชูรสอาจทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ								
๓๑	เราควรอ่านฉลากก่อนที่จะเลือกซื้ออาหารกระป๋อง								
๓๒	การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชนเป็นสิ่งที่ไม่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่เราได้								
๓๓	ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพเราควรพิจารณาจากคุณภาพมากกว่าจากราคา								
๓๔	การติดตามข่าวเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภครู้ช่วยให้เราไม่เสียเปรียบผู้ชาย								
๓๕	สิ่งแวดล้อม ท่านมีมโนทัศน์และสามารถดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับใด เราควรหลีกเลี่ยงการสูดดมหายใจหรือรับเอาอากาศสกปรกเข้าสู่ร่างกาย								

เฉพาะผู้วิจัย

--	--

๓๑ ๓๒

--	--

๓๓ ๓๔

--	--

๓๕ ๓๖

--	--

๓๗ ๓๘

--	--

๓๙ ๔๐

--	--

๔๑ ๔๒

--	--

๔๓ ๔๔

--	--

๔๕ ๔๖

ลำดับ	รายการ	ระดับ มโนทัศน์ทางสุขภาพ				ระดับการดูแล สุขภาพตนเอง				
		เรื่องมากที่สุด	เรื่องมาก	เรื่องน้อย	เรื่องน้อยที่สุดหรือไม่เจอ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	
๓๖	การทิ้งขยะมูลฝอยลงบนถนนจะทำให้ ชุมชนสกปรก									เฉพาะผู้รับ
๓๗	การ เชื้อกัญชุกวาคบ้านเรือนให้สะอาดเป็น การป้องกันโรคได้									
๓๘	เมื่อนานบริ เวณที่มีฝุ่นละออง เราควรหาทาง ป้องกันไม่ให้ฝุ่นละออง เข้าสูร่างกาย									
๓๙	การ เปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ใหม่ เสียงดังมาก ๆ จะทำให้เป็นเหตุรำคาญได้									
๔๐	การอยู่ในบริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ อาจทำ ให้ประสาทหูได้รับอันตรายได้									
	การบริการ สาธารณสุข ท่านมีมโนทัศน์และ สามารถดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องการ บริการ สาธารณสุขอยู่ในระดับใด									
๔๑	เราควรให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการรักษาความสะอาดของสาธารณสุขสถาน									
๔๒	เราควรปฏิบัติตามคำแนะนำของ เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขในขณะที่มีโรคกักต้อระบาด									
๔๓	เราควรรับภูมิคุ้มกันโรคจากเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขตามระยะเวลาที่เหมาะสม									

๓๗	๓๘
----	----

๓๙	๔๐
----	----

๔๑	๔๒
----	----

๔๓	๔๔
----	----

๔๕	๔๖
----	----

๑	๒	๓
---	---	---

๔

๕	๖
---	---

๗	๘
---	---

๙	๑๐
---	----

ลำดับ	รายการ	ระดับ มโนทัศน์ทางสุขภาพ				ระดับการดูแล สุขภาพตนเอง			
		เข้ มาก	เข้ น้อย	เข้ น้อยที่สุดหรือไม่เข้	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคยปฏิบัติเลย	
๔๔	การ เชื่อและปฏิบัติตามชาวสื่อในเรื่องการ รักษาพยาบาลอาจ เป็นอันตรายแก่สุขภาพได้								๑๑ ๑๒
๔๕	การ จดบันทึกประวัติการ เจ็บป่วยจะเป็น ประโยชน์ในการรักษาพยาบาลและการดูแล สุขภาพ								๑๓ ๑๔
๔๖	ในขณะที่ไม่สบายเราควรสัง เกตอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง								๑๕ ๑๖
	<u>การปฐมพยาบาล</u> ท่านมีมโนทัศน์และสามารถ ดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องการปฐมพยาบาล อยู่ในระดับใด								
๔๗	เมื่อมีอาการท้อง เสียการรับประทานอาหาร ไขมันหรืออาหารแข็งจะทำให้มีอาการรุนแรง เพิ่มขึ้น								๑๗ ๑๘
๔๘	เมื่อมีบาดแผล เล็กน้อยเราควรรักษาด้วยตนเอง								๑๙ ๒๐
๔๙	เมื่อมีบาดแผล เลือดไหลเราควรใช้น้ำมือหรือ ผ้าสะอาดกดปากแผลจนกว่า เลือดจะหยุด								๒๑ ๒๒
๕๐	เมื่อมีผง เช้าตาตาเราขี้จะทำให้ตาเกิดการ อักเสบได้								๒๓ ๒๔
๕๑	การใช้นิ้วมือล้วงคอเมื่อกางคิคอ อาจทำให้ เกิดอันตรายได้								๒๕ ๒๖

เฉพาะผู้เจ็บ

--	--

--	--

--	--

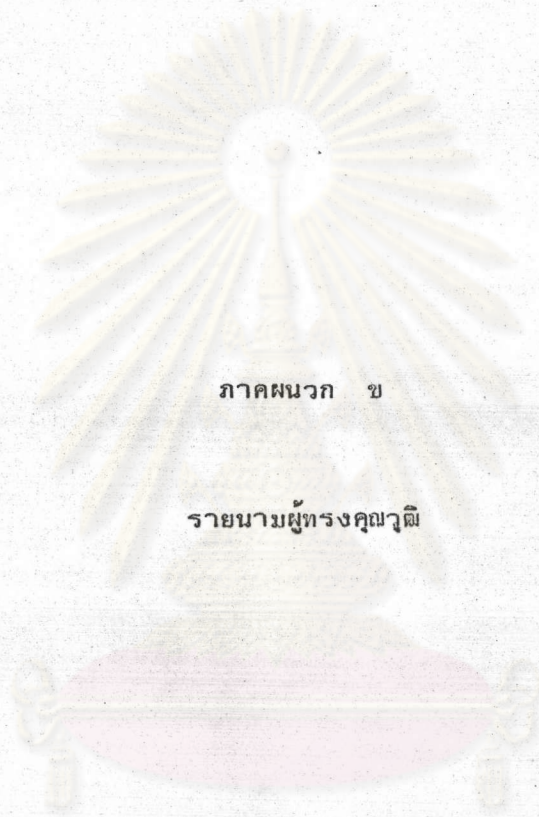
--	--

--	--

--	--

--	--

--	--



ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์พัชรา กาญจนารัตน์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทิ หอมสนิท อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สุกกรี อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพเยาว์ ศักดิ์มณี อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)
5. อาจารย์ ดร.พรสุข ทุนนิรันดร์ อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-
วิโรฒ ประสานมิตร
6. อาจารย์นฤมล สุธนฐาน อาจารย์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์
7. อาจารย์เอมอัชฌา รัตนรินจง นักวิชาการงานสุขศึกษา ฝ่ายส่งเสริม
สุขภาพ กองส่งเสริมพลศึกษา และ
สุขภาพ กรมพลศึกษา



ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. หาค่าร้อยละ จากสูตร (ประกอบ กรรณสูตร 2524 : 60)

$$\text{ร้อยละจากรายการใด} = \frac{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในข้อนี้}}{\text{จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด}} \times 100$$

2. หาค่าเฉลี่ย (\bar{X})

จากสูตร (ประกอบ กรรณสูตร 2525 : 40-41)

$$\bar{X} = \frac{\Sigma fX}{N}$$

$$\bar{X} = \text{ค่าเฉลี่ยมัธยฐาน เลขคณิต}$$

$$\Sigma fX = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมด}$$

$$N = \text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด}$$

3. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, SD)

$$SD = \sqrt{\frac{\Sigma fX^2}{N} - \frac{(\Sigma fX)^2}{N}}$$

$$SD = \text{ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน}$$

$$\Sigma fX = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมด}$$

$$(\Sigma fX)^2 = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมดกำลังสอง}$$

$$N = \text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด}$$

4. เปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานทางด้านสุขภาพด้วยค่า "ที" (t-test)

จากสูตร (ประคอง กรรณสูตร 2528 : 87)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\Sigma X_1^2 + \Sigma X_2^2}{(N_1 + N_2) - 2} \left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2} \right)}}$$

- เมื่อ t = ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม
- \bar{X}_1 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 1
- \bar{X}_2 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 2
- N_1 = จำนวนตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 1
- N_2 = จำนวนตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 2
- ΣX_1^2 = ผลรวมของผลต่างระหว่างคะแนนทุกจำนวนกับค่าเฉลี่ยยกกำลังสองของตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 1
- ΣX_2^2 = ผลรวมของผลต่างระหว่างคะแนนทุกจำนวนกับค่าเฉลี่ยยกกำลังสองของตัวอย่างประชากรกลุ่มที่ 2
- df = $N_1 + N_2 - 2$
- df = ชั้นแห่งความอิสระ

การคำนวณขนาดของตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย

จากสูตร

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

- เมื่อ n = ขนาดของตัวอย่างประชากร
- N = จำนวนประชากรทั้งหมด
- e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้มีการประมาณค่าด้วยเท่ากับ .05

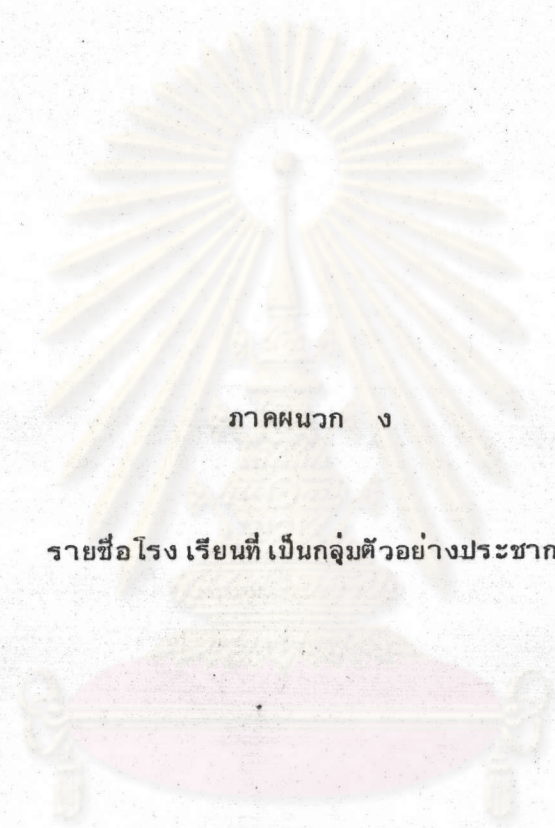
ตัวอย่างประชากรครูที่ทำงานด้านสุขภาพ

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{508}{1 + 508 \times (0.05)^2} \\
 &= \frac{508}{1 + 1.27} \\
 &= \frac{508}{2.27} = 223.78 \\
 &= 224
 \end{aligned}$$

ตัวอย่างประชากรครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{5742}{1 + 5742 (0.05)^2} \\
 &= \frac{5742}{1 + 14.35} \\
 &= \frac{5742}{15.35} = 374.07 \\
 &= 374
 \end{aligned}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

รายชื่อโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างประชากร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

รายชื่อโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างประชากร

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. พระปฐมวิทยาลัย | 21. คณะราษฎร์บำรุงปฐมธานี |
| 2. ราชินีบูรณะ | 22. ัฒบุรี |
| 3. ศรีวิชัยวิทยา | 23. ัฒรัตน์ |
| 4. สระกะเทียมวิทยาคม "สังวรเจษฎ์ประกาศมฤคผล" | |
| 5. วัดท้ายจรเข้วิทยาคม | 24. สายปัญญารังสิต |
| 6. ภปร ราชวิทยาลัย | 25. ลำลูกกา |
| 7. สามพรานวิทยา | 26. สมุทรปราการ |
| 8. วัดไร่ขิงวิทยา | 27. สตรีสมุทรปราการ |
| 9. ภัทรญาณวิทยา | 28. คำนสำโรง |
| 10. รัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา | 29. บาง เมือง เขียนพ้องอนุสรณ์ |
| 11. ศรีบุญยานนท์ | 30. วัดทรงธรรม |
| 12. สตรีนนทบุรี | 31. วิสุทธิกษัตริ |
| 13. รัตนาคิ เบศร | 32. บางหัว เลื่อนบุญแจ่ม เนียมนิล |
| 14. วัดเขมาภิรตาราม | 33. บางพลีราษฎร์บำรุง |
| 15. ปากเกร็ด | 34. ป้อมนาคราชสวาทยานนท์ |
| 16. บางบัวทอง | 35. ราชประชาสมาสัย ฝ่ายมัธยม |
| 17. บางใหญ่ | 36. ราชวินิตบางแก้ว |
| 18. สวนกุหลาบนนทบุรี | 37. สมุทรสาครวิทยาลัย |
| 19. เบญจมราชานุสรณ์ | 38. สมุทรสาครบูรณะ |
| 20. ปทุมวิไล | 39. เกตุวดียวาคูวิทยา |
| | 40. กระจุกแมน "วิเศษสมุทคุณ" |
| | 41. อ้อมน้อยโสภณชนูปถัมภ์ |



ภาคผนวก จ

มโนทัศน์ทางสุขภาพของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

มโนทัศน์ทางสุขภาพของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1

1. ครูที่ทำงานด้านสุขภาพมีมโนทัศน์ทางสุขภาพโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เรื่องที่ครูทำงานด้านสุขภาพมีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ สวัสดิศึกษา โรคติดต่อ ยา และสิ่งเสพติดให้โทษ และสิ่งแวล้อม เรื่องที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ สุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ โรคไม่ติดต่อ สุขภาพจิต เพศศึกษา สุขภาพผู้บริโภค การบริการสาธารณสุข และการปฐมพยาบาล สำหรับรายชื่อที่ครูทำงานด้านสุขภาพมีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 44 ข้อ ได้แก่

เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

- (1) หลังจากรับประทานอาหารแล้ว เราควรแปรงฟันหรือบ้วนปาก
- (2) เมื่อรู้สึกง่วงใช้สายตามากเกินไป เราควรหลับตาสักครู
- (3) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น
- (4) เราควรนั่งให้กระดูกสันหลังเหยียดตรงจะช่วยทำให้ทรวดทรงดีขึ้น

เรื่องโภชนาการ

- (5) การเลือกรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกประเภทในแต่ละวัน จะช่วยให้มีสุขภาพดี
- (6) การรับประทานผักสดและผลไม้เป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ผิวพรรณสดชื่น และท้องไม่ผูก
- (7) การดื่มนมจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพสมบูรณ์
- (8) การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้

เรื่องสวัสดิศึกษา

- (9) เพื่อความปลอดภัย เมื่อมีทางข้ามถนน เราควรเดินข้ามตรงทางข้ามเท่านั้น
- (10) ก่อนจะข้ามถนน เราควรมองขวา ซ้ายและขวาอีกครั้ง จึงข้ามถนน

เรื่องสุขภาพจิต

(26) การเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการสร้างมนุษยสัมพันธ์

เรื่องยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

- (27)* การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ
- (28)* การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ
- (29) เพื่อความปลอดภัยเราควรซื้อยาจากร้านที่มีเภสัชกรประจำ
- (30) ก่อนใช้ยาทุกครั้งเราควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด
- (31) ในการใช้ยาเราควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาให้ถูกต้อง
- (32) การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ย่อมมีผลดีต่อการรักษาโรค

เรื่องเพศศึกษา

- (33) เราควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย
- (34) การตรวจสอบสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้

เรื่องสุขภาพผู้บริโภค

- (35) ในการซื้ออาหารรับประทานเราควรสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขาย
- (36) การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วยทำให้เราปลอดภัย

เรื่องสิ่งแวดล้อม

- (37) เราควรหลีกเลี่ยงการสูดลมหายใจหรือรับเอาอากาศสกปรกเข้าสู่ร่างกาย
- (38)* การทิ้งขยะมูลฝอยลงบนถนนจะทำให้ชุมชนสกปรก

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

(11) ในการโดยสารรถประจำทางเราควรขึ้นและลงในขณะที่รถจอดสนิท

(12) เมื่อพบสิ่งที่จะเป็นอันตรายเช่น เศษแก้ว ตะปู บนทางเท้า เราควร
เก็บไปทิ้งในที่ปลอดภัย

(13)* การวางของเกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้านอาจทำให้พลัดตกหกล้มได้ง่าย

(14) การหยิบของในที่สูง เราควรยืนบนบันไดหรือ โต๊ะเก้าอี้ที่มีความแข็งแรง

(15) เวลาถือกาน้ำร้อนเราควรหันพวยกาออกนอกตัว เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

(16)* การเสียบปลั๊กหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้าในขณะที่มือและเท้าเปียกชื้นจะ
ทำให้ไฟฟ้าดูดได้

(17) เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้าเราควรจับที่ตัวปลั๊กเท่านั้น

(18) เมื่อใช้ของมีคมเสร็จ เราควรเก็บไว้ที่เดิมอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย

เรื่องโรคติดต่อ

(19) การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารจะช่วยป้องกันโรคติดต่อได้

(20) การใช้ช้อนกลางตักอาหาร เมื่อเวลารับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
เป็นการป้องกันโรคติดต่อที่ดี

(21) เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วเราควรล้างมือให้สะอาด

(22) การใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจามจะช่วยทำให้เชื้อโรคไม่

แพร่กระจาย

(23)* การบ้วนน้ำลายลงบนพื้นเป็นสาเหตุทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้

เรื่องโรคไม่ติดต่อ

(24) เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับปากและฟัน เราควรไปพบทันตแพทย์

(25) การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้

สะดวกยิ่งขึ้น

- (39) การเช็ดถูบิดกวาดบ้านเรือนให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคได้
 (40) เมื่อผ่านบริเวณที่มีฝุ่นละออง เราควรหาทางป้องกันไม่ให้ฝุ่นละออง

เข้าสู่ร่างกาย

- (41)* การอยู่ในบริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ อาจทำให้ประสาทหูได้รับอันตราย

ได้

เรื่อง การบริการสาธารณสุข

- (42) เราควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในขณะที่มีโรค

ติดต่อดังกล่าว

- (43) เราควรรับผิดชอบต่อสังคมจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตามระยะเวลาที่

เหมาะสม

เรื่อง การปฐมพยาบาล

- (44)* เมื่อมีผองเข้าตาถ้าเราขี้จะทำให้ตาเกิดการอักเสบได้

2. ครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพมีมโนทัศน์ทางสุขภาพโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เรื่องที่ครูไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพมีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ สวัสดิศึกษา ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ และสิ่งแวดล้อม เรื่องที่อยู่ในระดับดีได้แก่ สุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ สุขภาพจิต เพศศึกษา สุขภาพผู้บริโภค การบริการสาธารณสุข และการปฐมพยาบาล สำหรับรายชื่อที่ครูไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพมีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมากจำนวน 32 ข้อ ได้แก่

เรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล

- (1) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น

เรื่อง โภชนาการ

- (2) การดื่มนมจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพสมบูรณ์

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

(3) การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้

เรื่องสวัสดิศึกษา

- (4) ก่อนจะข้ามถนนเราควรมองขวา ซ้าย และขวาอีกครั้งจึงข้ามถนน
- (5) ในการโดยสารรถประจำทางเราควรขึ้นและลงในขณะที่รถจอดสนิท
- (6) เมื่อพบสิ่งที่จะเป็นอันตราย เช่น เศษแก้ว ตะปู บนทางเท้า เราควรเก็บไปทิ้งในที่ปลอดภัย
- (7)* การวางของเกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้านอาจทำให้พลัดตกหกล้มได้ง่าย
- (8) เวลาถือกาน้ำร้อนเราควรหันพวยกาออกนอกตัวเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
- (9)* การเสียบปลั๊กหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้าในขณะที่มือและเท้าเปียกชื้นจะทำให้ไฟฟ้าดูดได้
- (10) เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้า เราควรจับที่ตัวปลั๊กเท่านั้น
- (11) เมื่อใช้ของมีคมเสร็จ เราควรเก็บไว้ที่เดิมอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย

เรื่องโรคติดต่อ

- (12) การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารจะช่วยป้องกันโรคติดต่อได้
- (13) เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วเราควรล้างมือให้สะอาด
- (14) การใช้ผ้าปิดปาก และจุกเวลาไอหรือจามจะช่วยทำให้เชื้อโรคไม่แพร่กระจาย
- (15)* การบ้วนน้ำลายลงบนพื้นเป็นสาเหตุทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้

เรื่องโรคไม่ติดต่อ

- (16)* การอยู่ในห้องที่อุดอู๋และอากาศไม่ถ่ายเทจะทำให้เรารู้สึกไม่สบาย
- (17) เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับปากและฟัน เราควรไปพบทันตแพทย์

เรื่องยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

- (18)* การสูบบุหรี่ เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

- (19)* การดื่มสุรา เป็นผลเสียต่อสุขภาพ
- (20) ก่อนใช้ยาทุกครั้ง เราควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด
- (21) ในการใช้ยา เราควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาให้ถูกต้อง
- (22) การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ย่อมมีผลดีคือการรักษาโรค

เรื่อง เพศศึกษา

- (23) เราควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย
- (24) การตรวจสอบสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้

เรื่อง สุขภาพผู้บริโภค

- (25) ในการซื้ออาหารรับประทาน เราควรสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขาย
- (26) การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วยให้เราปลอดภัย

เรื่อง สิ่งแวดล้อม

- (27) เราควรหลีกเลี่ยงการสูดดมหายใจหรือรับเอาอากาศสกปรก เข้าสู่ร่างกาย
- (28)* การทิ้งขยะมูลฝอยลงบนถนนจะทำให้ชุมชนสกปรก
- (29) การเช็ดถูบิดกวาดบ้านเรือนให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคได้
- (30) เมื่อผ่านบริเวณที่มีฝุ่นละออง เราควรหาทางป้องกันไม่ให้ฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกายได้
- (31)* การอยู่ในบริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ อาจทำให้ประสาทหูได้รับอันตรายได้

เรื่อง การบริการสาธารณสุข

- (32) เราควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในขณะที่มีโรคติดต่อระบาด

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

3. ครูชายมีมโนทัศน์ทางสุขภาพโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เรื่องที่ครูชายมีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมากได้แก่ สวัสดิศึกษา โรคติดต่อ ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ และสิ่งแวดล้อม เรื่องที่อยู่ในระดับดีได้แก่ สุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ โรคไม่ติดต่อ สุขภาพจิต เพศศึกษา สุขภาพผู้บริโภค การบริการสาธารณสุข และการปฐมพยาบาล สำหรับรายชื่อที่ครูชายมีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมากจำนวน 41 ข้อ ได้แก่

เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

- (1) หลังจากรับประทานอาหารแล้วเราควรแปรงฟันหรือบ้วนปาก
- (2) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น

เรื่องโภชนาการ

- (3) การเลือกรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกประเภทในแต่ละวัน จะช่วยให้มีสุขภาพดี
- (4) การรับประทานผักสดและผลไม้เป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ผิวพรรณสดชื่นและท้องไม่ผูก
- (5) การดื่มนมจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพสมบูรณ์
- (6) การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้

เรื่องสวัสดิศึกษา

- (7) เพื่อความปลอดภัยเมื่อมีทางข้ามถนนเราควรเดินข้ามตรงทางข้ามเท่านั้น
- (8) ก่อนจะข้ามถนนเราควรมองขวา ซ้ายและขวาอีกครั้ง จึงข้ามถนน
- (9) ในการโดยสารรถประจำทางเราควรขึ้นและลงในขณะที่รถจอดสนิท
- (10) เมื่อพบสิ่งที่จะเป็นอันตราย เช่น เศษแก้ว ตะปู บนทางเท้า เราควรเก็บไปทิ้งในที่ปลอดภัย
- (11)* การวางของเกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้านอาจทำให้พลัดตกหกล้มได้ง่าย
- (12) เวลาถือกาน้ำร้อนเราควรหันพวยกาออกนอกตัว เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

(13)* การเสียบปลั๊กหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้าในขณะที่มือและเท้าเปียกชื้นจะทำให้ไฟฟ้าดูดได้

(14) เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้าเราควรจับที่ตัวปลั๊กเท่านั้น

(15) เมื่อใช้ของมีคมเสร็จ เราควรเก็บไว้ที่เดิมอย่างเบรียบเรียบร้อย

เรื่องโรคติดต่อ

(16) การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารจะช่วยป้องกันโรคติดต่อได้

(17) เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วเราควรล้างมือให้สะอาด

(18) การใช้ผ้าปิดปากและจุกเวลาไอหรือจามจะช่วยทำให้เชื้อโรคไม่

แพร่กระจาย

เรื่องโรคไม่ติดต่อ

(19)* การอยู่ในห้องที่อุดอู้อากาศไม่ถ่ายเทจะทำให้เรารู้สึกไม่สบาย

(20) เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับปากและฟัน เราควรไปพบทันตแพทย์

(21) การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้

สะดวกยิ่งขึ้น

เรื่องสุขภาพจิต

(22) การพอใจในความสำเร็จของตนเอง เป็นการเพิ่มพูนสุขภาพจิตที่ดีวิธีหนึ่ง

(23) การเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของ

การสร้างมนุษยสัมพันธ์

เรื่องยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

(24)* การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ

(25)* การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

(26) ก่อนใช้ยาทุกครั้งเราควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด

(27) ในการใช้ยาเราควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาให้ถูกต้อง

(28) การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ย่อมมีผลดีต่อการรักษาโรค

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

เรื่องเพศศึกษา

- (29) เราควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย
- (30) การตรวจสอบสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้
- (31) การให้เกียรติเพศตรงข้ามจะช่วยทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ

เรื่องสุขภาพผู้บริโภค

- (32) ในการซื้ออาหารรับประทานเราควรสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขาย
- (33) การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วยทำให้เราปลอดภัย

เรื่องสิ่งแวดล้อม

- (34) เราควรหลีกเลี่ยงการสูดดมหายใจหรือรับเอาอากาศสกปรกเข้าสู่ร่างกาย
- (35)* การทิ้งขยะมูลฝอยลงบนถนนจะทำให้ชุมชนสกปรก
- (36) การเช็ดถูปิดกวางดบ้านเรือนให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคได้
- (37) เมื่อผ่านบริเวณที่มีฝุ่นละอองเราควรหาทางป้องกันไม่ให้ฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย
- (38)* การอยู่ในบริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ อาจทำให้ประสาทหูได้รับอันตรายได้

เรื่องการบริหารสาธารณสุข

- (39) เราควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในขณะที่มีโรคติดต่อระบาด
- (40) เราควรรับภูมิคุ้มกันโรคจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตามระยะเวลาที่เหมาะสม

เรื่องการปฐมพยาบาล

- (41)* เมื่อมีผงเข้าตาถ้าเราขยี้จะทำให้ตาเกิดการอักเสบได้

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

4. ครูหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เรื่องที่ครูหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมากได้แก่ สวัสดิศึกษา ยาและสิ่งเสียดัดให้โทษ สิ่งแวดล้อม เรื่องที่อยู่ในระดับดีได้แก่ สุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ สุขภาพจิต เพศศึกษา สุขภาพผู้บริโภค การบริการสาธารณสุข และการปฐมพยาบาลสำหรับรายชื่อที่ครูหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมากจำนวน 35 ข้อ ได้แก่

เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

- (1) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น

เรื่องโภชนาการ

(2) การรับประทานผักสดและผลไม้เป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ผิวพรรณสดชื่นและท้องไม่ผูก

- (3) การดื่มนมจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพสมบูรณ์

(4) การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้

เรื่องสวัสดิศึกษา

(5) ก่อนจะข้ามถนนเราควรมองขวา ซ้ายและขวาอีกครั้ง จึงข้ามถนน

- (6) ในการโดยสารรถประจำทางเราควรขึ้นและลงในขณะที่รถจอดสนิท

(7) เมื่อพบสิ่งที่จะเป็นอันตราย เช่น เศษแก้ว ตะปู บนทางเท้า เราควรเก็บไปทิ้งในที่ปลอดภัย

- (8)* การวางของเกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้านอาจทำให้พลัดตกหกล้มได้ง่าย

(9) การหยิบของในที่สูงเราควรยืนบนบันไดหรือโต๊ะเก้าอี้ที่มีความแข็งแรง

- (10) เวลาถือกาน้ำร้อนเราควรหันพวยกาออกนอกตัว เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

(11)* การเสียบปลั๊กหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้าในขณะที่มือและเท้าเปียกชื้นจะทำให้ไฟฟ้าดูดได้

- (12) เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้าเราควรจับที่ตัวปลั๊กเท่านั้น

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลม

- (13) เมื่อใช้ของมีคมเสร็จ เราควรเก็บไว้ที่เดิมอย่างเบ้ระเบียบเรียบร้อย

เรื่องโรคติดต่อ

- (14) การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารจะช่วยป้องกันโรคติดต่อได้
 (15) เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วเราควรล้างมือให้สะอาด
 (16) การใช้ผ้าปิดปากและจุกเวลาไอหรือจามจะช่วยทำให้เชื้อโรคนิแพร่

กระจาย

- (17)* การบ้วนน้ำลายลงบนพื้นเป็นสาเหตุทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้

เรื่องโรคไม่ติดต่อ

- (18)* การอยู่ในห้องที่อุดอู๋และอากาศไม่ถ่ายเทจะทำให้เรารู้สึกไม่สบาย
 (19) เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับปากและฟัน เราควรไปพบทันตแพทย์
 (20) การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้

สะดวกยิ่งขึ้น

เรื่องยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

- (21)* การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ
 (22)* การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ
 (23) ก่อนใช้ยาทุกครั้งเราควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด
 (24) ในการใช้ยาเราควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาให้ถูกต้อง
 (25) การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ย่อมมีผลดีต่อการรักษาโรค

เรื่องเพศศึกษา

- (26) เราควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ

ของร่างกาย

- (27) การตรวจสอบสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศได้

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ



เรื่องสุขภาพผู้บริโภค

(28) ในการซื้ออาหารรับประทานเราควรสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติ
ของผู้ขาย

(29) การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วยให้เราปลอดภัย

เรื่องสิ่งแวดล้อม

(30) เราควรหลีกเลี่ยงการสูดลมหายใจหรือรับเอาอากาศสกปรกเข้าสู่
ร่างกาย

(31)* การทิ้งขยะมูลฝอยลงบนถนนจะทำให้ชุมชนสกปรก

(32) การเช็ดถูพื้นกวาดบ้านเรือนให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคได้

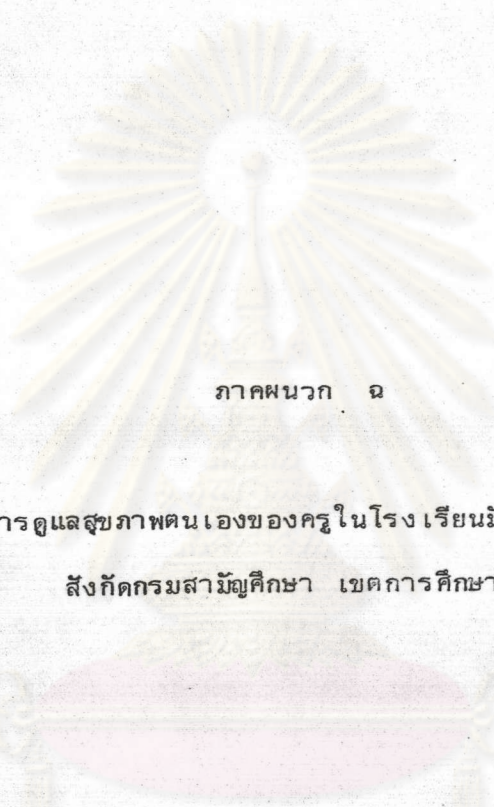
(33) เมื่อผ่านบริเวณที่มีฝุ่นละออง เราควรหาทางป้องกันไม่ให้ฝุ่นละออง
เข้าสู่ร่างกาย

(34) การอยู่ในบริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ อาจทำให้ประสาทหูได้รับอันตราย
ได้

เรื่องการบริหารสาธารณสุข

(35) เราควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในขณะที่มีโรค
ติดต่อระบาด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ

การดูแลสุขภาพตนเองของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา

สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฉ

การดูแลสุขภาพตนเองของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1

1. ครูที่ทำงานด้านสุขภาพดูแลสุขภาพตนเองโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติ ไม่มีเรื่องที่อยู่ในระดับการปฏิบัติดีมาก สำหรับรายชื่อที่ครูที่ทำงานด้านสุขภาพดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับการปฏิบัติดีมาก จำนวน 25 ชื่อ ได้แก่

เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

- (1)* การอมดินสอหรือปากกาจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้
- (2) เราควรเลือกสวมรองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรมในการออกกำลังกาย
- แต่ละครั้ง
- (3) ในการอ่านหนังสือ เราควรวางหนังสือให้ห่างจากตา 1 ฟุต เพื่อถนอมสายตา
- (4) เมื่อรู้สึกง่วงใช้สายตามากเกินไปเราควรหลับคาลง
- (5) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและลดน้ำหนัก

เรื่องโภชนาการ

- (6) การดื่มนมจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพสมบูรณ์
- (7) การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้

เรื่องสวัสดิศึกษา

- (8) ก่อนจะข้ามถนนเราควรมองขวา ซ้ายและขวาอีกครั้งจึงข้ามถนน
- (9) ในการโดยสารรถประจำทางเราควรขึ้นและลงในขณะที่รถจอดสนิท
- (10) เวลาถือกาน้ำร้อนเราควรห็นพวยกาออกนอกตัว เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
- (11) เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้าเราควรจับที่ตัวปลั๊กเท่านั้น

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

- (12) เชื้อใช้ของมีคมเสร็จ เราควรเก็บไว้ที่เดิมอย่าง เป็นระเบียบเรียบร้อย

เรื่องโรคติดต่อ

- (13) การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารจะช่วยป้องกันโรคติดต่อได้
- (14) เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วควรล้างมือให้สะอาด
- (15) การใช้ผ้าปิดปากและจุกเวลาไอหรือจามจะช่วยทำให้เชื้อโรคไม่แพร่

กระจาย

เรื่องยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

- (16) ก่อนใช้ยาทุกครั้งเราควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด
- (17) ในการใช้ยาเราควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาให้ถูกต้อง
- (18) การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ย่อมมีผลดีต่อการรักษาโรค

เรื่องเพศศึกษา

- (19) เราควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย
- (20) การตรวจสอบสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้

เรื่องสุขภาพผู้บริโภค

- (21) ในการซื้ออาหารรับประทานเราควรสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขาย
- (22) การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วยทำให้เราปลอดภัย

เรื่องสิ่งแวดล้อม

- (23) การเช็ดถูบดกวาดบ้านเรือนให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคได้
- (24) เมื่อผ่านบริเวณที่มีฝุ่นละอองเราควรหาทางป้องกันไม่ให้ฝุ่นละอองเข้าสู่

รูร่างกาย

เรื่องการบริการสาธารณสุข

(25) เราควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในขณะที่มีโรคติดต่อระบาด

และรายชื่อที่ครูทำงานด้านสุขภาพดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับปฏิบัติพอใช้จำนวน 5 ข้อ ได้แก่

เรื่องโรคไม่ติดต่อ

(1)* การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลาอาจทำให้เกิดอาการท้องผูกได้

เรื่องสวัสดิศึกษา

(2)* การวางของเกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้านอาจทำให้พลัดตกหกล้มได้ง่าย

(3)* การเสียบปลั๊กหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้าในขณะที่มีมือและเท้า เปียกชื้นจะทำให้ไฟฟ้าดูดได้

เรื่องโรคติดต่อ

(4)* การใช้แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่นจะทำให้ติดเชื้อโรคได้

(5)* การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน เป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่เราได้

2. ครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติ ไม่มีเรื่องที่อยู่ในระดับการปฏิบัติดีมาก สำหรับรายชื่อครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับการปฏิบัติดีมาก จำนวน 15 ข้อ ได้แก่

เรื่องโภชนาการ

(1) การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้

เรื่องสวัสดิศึกษา

(2) ก่อนจะข้ามถนนเราควรมองขวา ซ้าย และขวาอีกครั้งจึงข้ามถนน

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

- (3) ในการโดยสารรถประจำทางเราควรขึ้นและลงในขณะที่รถจอดสนิท
- (4) เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้าเราควรจับที่ตัวปลั๊กเท่านั้น
- (5) เมื่อใช้ของมีคมเสร็จ เราควรเก็บไว้ที่เดิมอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย

เรื่องโรคติดต่อ

- (6) การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารจะช่วยป้องกันโรคติดต่อได้
- (7) เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วเราควรล้างมือให้สะอาด
- (8) การใช้ผ้าปิดปากและจุกเวลาไอหรือจามจะช่วยทำให้เชื้อโรคไม่

แพร่กระจาย

เรื่องยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

- (9) ก่อนใช้ยาทุกครั้งเราควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด
- (10) ในการใช้ยาเราควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาให้ถูกต้อง
- (11) การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ย่อมมีผลดีต่อการรักษาได้

เรื่องเพศศึกษา

- (12) เราควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของ

ร่างกาย

เรื่องสุขภาพผู้บริโภค

- (13) ในการซื้ออาหารรับประทานเราควรสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติ
- ของผู้ขาย
- (14) การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วยทำให้เราปลอดภัย

เรื่องสิ่งแวดล้อม

- (15) การเช็ดถูปิดกวางบ้านเรือนให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคได้

และรายชื่อที่ครูไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับการปฏิบัติพอใช้จำนวน 6 ข้อ ได้แก่

เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

- (1)* การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลาอาจทำให้เกิดอาการท้องผูกได้

เรื่องโภชนาการ

- (2)* การรับประทานอาหารรสจัดทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

เรื่องสวัสดิศึกษา

- (3)* การวางของเกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้านอาจทำให้พลัดตกหกล้มได้ง่าย

เรื่องโรคติดต่อ

- (4)* การใช้แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่นจะทำให้ติดเชื้อโรคได้

เรื่องโรคไม่ติดต่อ

- (5)* การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือกินจุบจิบจะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติได้

เรื่องสุขภาพผู้บริโภค

- (6)* การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน เป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่เราได้

3. ครูชายดูแลสุขภาพตนเองโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับการปฏิบัติดี ไม่มีเรื่องที่อยู่ในระดับการปฏิบัติดีมาก สำหรับรายชื่อที่ครูชายดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับการปฏิบัติดีมาก จำนวน 15 ข้อ ได้แก่

เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

- (1) ในการอ่านหนังสือ เราควรวางหนังสือให้ห่างจากตา 1 ฟุต เพื่อถนอมสายตา

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

เรื่องสวัสดิศึกษา

- (2) ก่อนจะข้ามถนน เราควรมองขวา ซ้ายและขวาอีกครั้งจึงข้ามถนน
- (3) ในการโดยสารรถประจำทางเราควรขึ้นและลงในขณะที่รถจอดสนิท
- (4) เวลาถือกาน้ำร้อน เราควรหันพวยกาออกนอกตัว เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
- (5) เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้า เราควรจับที่ตัวปลั๊กเท่านั้น
- (6) เมื่อใช้ของมีคมเสร็จ เราควรเก็บไว้ที่เดิมอย่าง เป็นระเบียบเรียบร้อย

เรื่องโรคติดต่อ

- (7) การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารจะช่วยป้องกันโรคติดต่อได้
- (8) เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วเราควรล้างมือให้สะอาด
- (9) การใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจามจะช่วยทำให้เชื้อโรคไม่แพร่

กระจาย

เรื่องยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

- (10) ก่อนใช้ยาทุกครั้งเราควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด
- (11) ในการใช้ยา เราควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาให้ถูกต้อง
- (12) การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ย่อมมีผลดีต่อการรักษาโรค

เรื่องเพศศึกษา

- (13) เราควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของ

ร่างกาย

- (14) การตรวจสอบสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจ

เกิดกับอวัยวะเพศได้

เรื่องสุขภาพผู้บริโภค

- (15) การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกต้องลักษณะช่วยให้เราปลอดภัย

และรายชื่อที่ครูชายดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับการปฏิบัติพอใช้ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่

เรื่องโภชนาการ

- (1)* การรับประทานอาหารรสจัด ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

เรื่องสวัสดิศึกษา

- (2)* การวางของเกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้านอาจทำให้พลัดตกหกล้มได้ง่าย
- (3)* การเสียบปลั๊กหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้าในขณะที่มือและเท้าเปียกชื้นจะทำให้ไฟฟ้าดูดได้

เรื่องโรคติดต่อ

- (4) การใช้แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่นจะทำให้ติดเชื่อโรคได้
- (5)* การใช้ทิชชูร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เราติดเชื่อโรคจากผู้อื่นได้

เรื่องสุขภาพผู้บริโภค

- (6)* การรับประทานผงชูรสอาจทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- (7)* การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน เป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่เราได้

เรื่องสิ่งแวดล้อม

- (8)* การเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ให้มีเสียงดังมาก ๆ จะทำให้เป็นเหตุรำคาญได้

4. ครูหญิงดูแลสุขภาพตนเองโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับการปฏิบัติดี ไม่มีเรื่องที่อยู่ในระดับการปฏิบัติดีมาก สำหรับรายชื่อที่ครูหญิงดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับการปฏิบัติดีมากจำนวน 17 ชื่อ ได้แก่

เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

- (1)* การอมดินสอหรือปากกาจะทำให้เชื่อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

เรื่องโภชนาการ

- (2) การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

เรื่องโภชนาการ

- (1)* การรับประทานอาหารรสจัด ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

เรื่องสวัสดิศึกษา

- (2)* การวางของเกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้านอาจทำให้พลัดตกหกล้มได้ง่าย
- (3)* การเสียบปลั๊กหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้าในขณะที่มือและเท้าเปียกชื้นจะทำให้ไฟฟ้าดูดได้

เรื่องโรคติดต่อ

- (4) การใช้แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่นจะทำให้ติดเชื้อโรคได้
- (5)* การใช้ทิชชูร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เราติดเชื้อโรคจากผู้อื่นได้

เรื่องสุขภาพผู้บริโภค

- (6)* การรับประทานผงชูรสอาจทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- (7)* การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน เป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่เราได้

เรื่องสิ่งแวดล้อม

- (8)* การเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ให้มีเสียงดังมาก ๆ จะทำให้เป็นเหตุรำคาญได้

4. ครูหญิงดูแลสุขภาพตนเองโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับการปฏิบัติดี ไม่มีเรื่องที่อยู่ในระดับการปฏิบัติดีมาก สำหรับรายชื่อที่ครูหญิงดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับการปฏิบัติดีมากจำนวน 17 ชื่อ ได้แก่

เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล

- (1)* การอมดินสอหรือปากกาจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

เรื่องโภชนาการ

- (2) การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

เรื่องสวัสดิศึกษา

- (3) ก่อนจะข้ามถนนเราควรมองขวา ซ้าย และขวาอีกครั้งจึงข้ามถนน
- (4) ในการโดยสารรถประจำทางเราควรขึ้นและลงในขณะที่รถจอดสนิท
- (5) เวลาถือกาน้ำร้อนเราควรหันพวยกาออกนอกตัว เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
- (6) เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้าเราควรจับที่ตัวปลั๊กเท่านั้น
- (7) เมื่อใช้ของมีคมเสร็จ เราควรเก็บไว้ที่เดิมอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย

เรื่องโรคติดต่อ

- (8) การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารจะช่วยป้องกันโรคติดต่อได้
- (9) เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วเราควรล้างมือให้สะอาด
- (10) การใช้ผ้าปิดปากและจุกเวลาไอหรือจามจะช่วยทำให้เชื้อโรคไม่แพร่

กระจาย

เรื่องยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

- (11) ก่อนใช้ยาทุกครั้งเราควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด
- (12) ในการใช้ยาเราควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาให้ถูกต้อง
- (13) การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ย่อมมีผลดีต่อการรักษาโรค

เรื่องเพศศึกษา

- (14) เราควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของ

ร่างกาย

เรื่องสุขภาพผู้บริโภค

- (15) ในการซื้ออาหารรับประทานเราควรสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติ
- ของผู้ขาย
- (16) การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วยทำให้เราปลอดภัย

เรื่องสิ่งแวดล้อม

- (17) การเช็ดถูคอกวาดบ้านเรือนให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคได้


และรายชื่อที่ครูหญิงดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับการปฏิบัติพลใช้จำนวน 2 ข้อ ได้แก่

เรื่องโภชนาการ

- (1)* การรับประทานอาหารรสจัดทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

เรื่องโรคไม่ติดต่อ

- (2)* การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือกินจุบจิบจะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

ประวัติผู้เขียน

นางทยา อาริวงค์ เกิดวันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2497 ที่จังหวัดราชบุรี
สำเร็จการศึกษาคณะครุศาสตร์บัณฑิต จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2518 และ
เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2529 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งอาจารย์ โรงเรียนสาธิต
แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย