

10th
ANNIVERSARY
OF NARESUAN UNIVERSITY
PUBLISHING HOUSE

อนามัย โรงเรียน School Health

(ฉบับปรับปรุงและเพิ่มเนื้อหาใหม่)

สมศักดิ์ โตจำปา



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร
Naresuan University Publishing House
www.nupress.grad.nu.ac.th



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ Naresuan University Publishing House

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ 99 หมู่ 9 อาคารมหาธรรมราชา ชั้น 1 มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000 โทร. 0 5596 8833-8836 E-mail : nuph@nu.ac.th

www.nupress.grad.nu.ac.th สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ @nupress

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นฉบับบันทึกเสียง ดัดแปลงเนื้อหา การผลิต การลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใด จะต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ เท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

สมศักดิ์ โจ้จำปา.

อนามัยโรงเรียน School Health (ฉบับปรับปรุงและเพิ่มเนื้อหาใหม่).--พิษณุโลก : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์, 2565.
170 หน้า.

1. อนามัยโรงเรียน. I. ชื่อเรื่อง.

371.71

ISBN 978-616-426-284-3

ISBN (e-book) 978-616-426-285-0

สพน. 116

ราคา 260 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2565

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

วางจำหน่ายที่

1. ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 0 2218 9812
2. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทร. 0 2579 0113
3. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ถนนพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0 2613 3899
4. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ อาคารมหาธรรมราชา จังหวัดพิษณุโลก 65000 โทร. 0 5596 8833-8836

ประธานกองบรรณาธิการ รองศาสตราจารย์ ดร. กรองกาญจน์ ชูทิพย์ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

กองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ แยมเม่น • รองศาสตราจารย์สุทัศน์ เอี่ยมวัฒนา • รองศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ สมกุล •
รองศาสตราจารย์ ดร.เกตุจันทร์ จำปาไชยศรี • รองศาสตราจารย์ ดร. พญ.สุรทิพย์ พงษ์เจริญ •
รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ.กรรณก อิงคินันท์ • รองศาสตราจารย์ ดร.นิทรา กิจธีระวุฒิวงษ์ • รองศาสตราจารย์ ดร.สุทิสา ถาน้อย •
รองศาสตราจารย์ ดร.กิตติมา ขาววิชัย • รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งโรจน์ แก้วอุไร • รองศาสตราจารย์ นาวาโท ดร.วัฒนชัย หนั่นยิ่ง •
รองศาสตราจารย์ ดร.วัชรพล พุทธิรักษา • รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน • ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวรงค์ จันทรวิจิตร •
ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรรยาธิษฐาน สุวพันธ์ • พัชรีย์ ท่วมใจดี • นวพรรณ ดันติพลผล

ประสานงาน

ภักคินี เทิดสิทธิ์กุล

ฝ่ายขาย/การเงิน

พิมพ์ภาพรณ์ ดวงสำโรจน์ • วสันต์ มาสวัสดิ์

ออกแบบปก

สัญญา จันทา

ออกแบบรูปเล่ม

ธรรมบุญ กองกุล

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเดส พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด 6/1 นิคมอุตสาหกรรมบางชัน ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย
<https://pubat.or.th>



พิมพ์บน
กระดาษคุณภาพ เพื่อผลงานคุณภาพ
กระดาษจากอเมซอนและรีไซเคิล



@nupress

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

กรณีต้องการสั่งซื้อหนังสือปริมาณมาก หรือเข้าชั้นเรียนติดต่อได้ที่ฝ่ายจัดจำหน่ายสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
โทร. 0 5596 8836 Email : nuph@nu.ac.th



คำนำ

หนังสืออนามัยโรงเรียน (ฉบับปรับปรุง) พิมพ์ครั้งที่ 2 เล่มนี้ผู้เขียนได้ทุ่มเทเวลาและความพยายามอย่างมากเพื่อให้หนังสือเล่มนี้มีความสมบูรณ์ที่สุด ซึ่งผู้เขียนได้เรียบเรียงขึ้นสำหรับทุกคนที่ต้องการเรียนรู้เรื่องของงานอนามัยโรงเรียนและใช้เป็นแนวทางสำหรับการเรียนการสอนในรายวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน เรื่อง แนวคิดและบทบาทพยาบาลอนามัยชุมชนในงานอนามัยโรงเรียน สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ซึ่งเนื้อหาในตำราเล่มนี้ประกอบด้วย แนวคิดการพยาบาลอนามัยชุมชนในงานอนามัยโรงเรียน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ และยังมีเนื้อหาเพิ่มเติมในเรื่อง การสร้างเสริมและป้องกันการเจ็บป่วยในเด็กก่อนวัยเรียนและวัยเรียน บทบาทและหน้าที่ของพยาบาลอนามัยชุมชนในการตรวจสอบสุขภาพนักเรียนและการลงบันทึกต่าง ๆ รวมถึงการให้สุขศึกษาและอนามัยสิ่งแวดล้อม โดยใช้แนวปฏิบัติของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขเป็นหลัก ซึ่งนักศึกษาพยาบาลและผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับสุขภาพในโรงเรียนสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้และปฏิบัติรวมถึงบุคลากรในโรงเรียนได้นำไปศึกษาเพื่อพัฒนาโรงเรียนสู่โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ต่อไป

อย่างไรก็ดี ผู้เขียนขอขอบคุณค่าของตำราเรื่องนี้เพื่อเป็นเครื่องบูชาแต่บิดาของผู้เขียนซึ่งได้ถึงแก่กรรมไปแล้วนั้น และมารดาผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ซึ่งทั้งสองคนเป็นผู้ที่รักและเคารพยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ได้มอบโอกาสและให้ข้อเสนอแนะ ตลอดช่วงระยะเวลาของการเขียนหนังสือนี้ และที่ลืมไม่ได้คือครอบครัวที่เป็นกำลังใจให้ตลอดมา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ โทจำปา





สารบัญ

บทที่ 1 แนวคิดงานอนามัยโรงเรียน 1

สุขภาพกับการศึกษา.....	2
ความสำคัญของงานอนามัยโรงเรียน	4
ขอบเขตของงานอนามัยโรงเรียน.....	4
ลักษณะงานอนามัยโรงเรียน.....	5
งานอนามัยโรงเรียนสู่การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	7

บทที่ 2 โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ..... 13

ความสำคัญของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	14
คุณลักษณะของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	15
องค์ประกอบของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ.....	16
โครงการทำงานของโรงเรียนสร้างเสริมสุขภาพ	24
แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ.....	25
ประโยชน์ที่ได้รับจากการเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	27
ความเชื่อมโยงระหว่างโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพกับมาตรฐานการศึกษา และหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน.....	27
การประกาศรับรองเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	29
โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร	29

บทที่ 3 พยาบาลชุมชนในงานอนามัยโรงเรียน 35

พยาบาลอนามัยชุมชน	36
ลักษณะการปฏิบัติงานด้านการพยาบาลอนามัยชุมชน	36
คุณสมบัติที่เหมาะสมของพยาบาลที่จะปฏิบัติงานอนามัยชุมชนได้	37
มาตรฐานการพยาบาลอนามัยชุมชน.....	38
บทบาทของพยาบาลอนามัยชุมชน	39
บทบาทหน้าที่ของพยาบาลในงานอนามัยโรงเรียน.....	40
ขั้นตอนในการดำเนินงานอนามัยโรงเรียนของพยาบาลอนามัยชุมชน	41
บทบาทพยาบาลชุมชนในการสนับสนุนโรงเรียนเพื่อพัฒนาเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	42



บทที่ 4 การตรวจสุขภาพในโรงเรียน 45

การตรวจสุขภาพนักเรียน.....	46
วัตถุประสงค์ของการตรวจสุขภาพนักเรียน.....	46
ขั้นตอนการตรวจสุขภาพนักเรียน	46
การประเมินการเจริญเติบโต	47
ระบบเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียน	49
การวัดสายตา.....	50
การตรวจสมรรถภาพหู.....	54
การตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน	55
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	60

บทที่ 5 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันความเจ็บป่วยในเด็กก่อนวัยเรียน..... 73

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันความเจ็บป่วยในเด็กก่อนวัยเรียน	74
การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน.....	74
การเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียน	75
พัฒนาการตามวัย	77
ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กก่อนวัยเรียน	84
ภาวะทุพโภชนาการ	84
สุขภาพฟัน	84
โรคติดต่อต่าง ๆ	85
อุบัติเหตุและการบาดเจ็บ.....	87
การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันความเจ็บป่วยในเด็กก่อนวัยเรียน	87
ดูแลสุขภาพช่องปาก.....	87
ส่งเสริมด้านโภชนาการ	88
การฝึกปฏิบัติรับประทานอาหาร.....	89
การสร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน	89
การส่งเสริมการนอนหลับ	89
การส่งเสริมการขยับถ่าย	90
การป้องกันการเจ็บป่วยและการดูแลให้ได้รับภูมิคุ้มกันโรค.....	91
การสอนเกี่ยวกับเรื่องเพศ	91



การเตรียมเด็กเข้าโรงเรียน.....	92
บทบาทของพยาบาลในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเด็กก่อนวัยเรียน.....	93

บทที่ 6 การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยในเด็กวัยเรียน 97

การส่งเสริมความปลอดภัยอุบัติเหตุในโรงเรียน.....	98
การส่งเสริมการป้องกันและการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่และงดดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียน.....	101
การส่งเสริมและป้องกันโรคที่เกิดบ่อยในโรงเรียน.....	104
การเฝ้าระวังและการควบคุมโรคระบาดในโรงเรียน.....	112

บทที่ 7 อนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน 117

ความสำคัญของการอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน.....	118
สิ่งแวดล้อมที่ควรคำนึงในการจัดหาและปรับปรุงในโรงเรียน.....	119
พื้นที่สร้างโรงเรียน.....	119
อาคารเรียนและสิ่งก่อสร้าง.....	119
ห้องเรียนและเครื่องใช้ในห้องเรียน.....	120
การถ่ายเทอากาศและแสงสว่าง.....	121
ห้องพยาบาล ยาปฐมพยาบาล ยาและข้อควรระวังในการใช้ยา.....	121
โรงอาหารและโรงครัว.....	123
สนามกีฬา สนามเด็กเล่น.....	123
น้ำดื่ม น้ำใช้.....	124
ส้วมและที่ปัสสาวะ.....	124
การจัดการขยะ การระบายน้ำ และการดูแลรักษาความสะอาดของสถานที่ทั่วไป.....	126
การสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน.....	128

บทที่ 8 การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน..... 131

ความหมายของคำว่า “สุขศึกษา”.....	132
ความสำคัญของการสอนสุขศึกษาในโรงเรียน.....	132
จุดมุ่งหมายของการสอนสุขศึกษา.....	133
หลักเบื้องต้นสำหรับการสอนสุขศึกษา.....	135
การกำหนดเนื้อหาในการสอนสุขศึกษา.....	135

แผนการสอนสุขศึกษา.....	136
ตัวอย่างแผนการสอนสุขศึกษา.....	139
การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรสู่ชั้นเรียน.....	141

บทที่ 9 การนำกระบวนการพยาบาลมาใช้ในงานอนามัยโรงเรียน 147

กระบวนการพยาบาล.....	148
การนำกระบวนการพยาบาลมาใช้ในงานอนามัยโรงเรียน	148
ขั้นตอนของกระบวนการพยาบาล.....	149





บทที่

1

แนวคิดงานอนามัยโรงเรียน





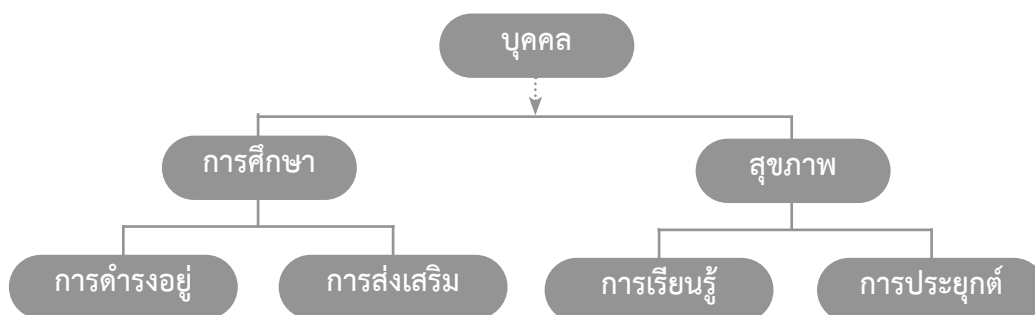
แนวคิดงานอนามัยโรงเรียน

การพัฒนาด้านสุขภาพอนามัยของเด็กวัยเรียนซึ่งจะต้องดำเนินการควบคู่ไปกับการศึกษา ซึ่งสุขภาพกับการศึกษานั้นยากที่จะแยกออกจากกันได้ หรือ ที่เรียกว่า “สุขภาพเป็นบูรณาการส่วนหนึ่งของการศึกษา” นั้น เป็นหน้าที่ของพยาบาลผู้รับผิดชอบงานอนามัยโรงเรียนที่ต้องดำเนินการ โดยมีเป้าหมายที่สำคัญเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค แก้ไขปัญหาสุขภาพ และฟื้นฟูสุขภาพนักเรียน ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการตรวจสุขภาพนักเรียนเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญในการค้นหาความบกพร่อง หรือความผิดปกติด้านสุขภาพของนักเรียน เป็นการช่วยคัดกรองนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก สามารถให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และดูแลรักษา หรือส่งต่อไปรับการรักษาได้ทันที่ ซึ่งจะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนหรือความพิการที่อาจเกิดขึ้นได้



สุขภาพกับการศึกษา

“สุขภาพ” (WHO, 1948, อ้างถึงใน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558) ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี ค.ศ. 1948 ว่า หมายถึง ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งความสมบูรณ์ของร่างกาย คือ การที่ร่างกายมีความแข็งแรง คล่องแคล่ว ไม่เป็นโรค และไม่พิการ ส่วนความสมบูรณ์ทางจิต คือ การที่เรามีจิตใจที่เป็นสุข ร่าเริง มีสติ ความสมบูรณ์ทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณเกิดขึ้นเมื่อเราทำความดี เช่น รู้จักการเสียสละ มีความเมตตากรุณา เป็นต้น สุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคน



ภาพที่ 1 ภาพแผนผังแสดงความสัมพันธ์กันระหว่างการศึกษาและสุขภาพ



บทที่

2

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ





โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ หรือ Health Promoting Schools (World Health Organization, 1998, อ้างถึงใน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558) ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) คือ โรงเรียนที่มีขีดความสามารถแข็งแกร่งมั่นคงที่จะเป็นสถานที่ที่มีสุขภาพอนามัยที่ดี เพื่อการอาศัย ศึกษาและทำงาน (A health promoting school is one that constantly Strengthens its capacity as a healthy setting for living, learning and working)

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ คือ โรงเรียนที่มีความร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อการมีสุขภาพดีของทุกคนในโรงเรียน

สรุปความหมายของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ คือ พัฒนาที่มีความครอบคลุมทุกมิติด้านสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม โดยสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของทุกคนทั้งในโรงเรียนและชุมชน ให้สามารถนำความรู้และทักษะด้านสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งสามารถตัดสินใจในการควบคุมสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะนักเรียนจะได้รับการปลูกฝังทัศนคติ ฝึกทักษะ และพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สมาชิกในชุมชนมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด และปลอดภัย ทำให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข



ความสำคัญของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

(สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558; วราภรณ์ บุญเชียง, 2558)

ด้วยความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยเฉพาะด้านสารสนเทศ (Information Technology) เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้โลกอยู่ในยุคไร้พรมแดนและนำไปสู่การจัดระเบียบใหม่ทางเศรษฐกิจ สังคม การเมืองระหว่างประเทศ ก่อให้เกิดโอกาส และภาวะคุกคามต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้น การพัฒนาคนให้มีคุณภาพ และมีสมรรถภาพ มีพื้นฐานในการคิด การเรียนรู้ ทักษะในการจัดการและการดำรงชีวิต สามารถเผชิญกับการแก้ปัญหาสังคมเศรษฐกิจที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จำเป็นต้องมีการปรับกระบวนการพัฒนาใหม่ ให้พร้อมกับการสร้างโอกาส และหลักประกัน ให้ทุกส่วนในสังคมได้ร่วมคิด ร่วมกำหนดแผน ร่วมตัดสินใจ ร่วมดำเนินการและร่วมติดตามประเมินผล โดยต้องให้คนไทยได้รับการพัฒนาทั้งด้านสติปัญญา กระบวนการเรียนรู้ และทักษะความรับผิดชอบตนเอง รวมทั้งมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาท้องถิ่น และประเทศชาติได้

จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่รวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมเด็กและเยาวชน ในบางกลุ่มที่ได้รับอิทธิพลหรือแบบอย่างที่ไม่เหมาะสม มีค่านิยม และวัฒนธรรมตามกระแสวัฒนธรรมโลก ตะวันตกที่นำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเพศสัมพันธ์ สื่อยั่วยุ การตั้งครกโดยไม่ฟังประสงค์ อุบัติเหตุ สิ่งแวดล้อม เป็นต้น จากปัญหาดังกล่าว สถานศึกษามีหน้าที่หลักในการให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพ

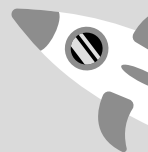




บทที่



พยาบาลชุมชนในงานอนามัยโรงเรียน



**พยาบาลอนามัยชุมชน**

พยาบาลอนามัยชุมชน (Community Health Nursing) (ไพเราะ ผ่องโชค และคณะ, 2549: 2) คือ การพยาบาลสาขาหนึ่งซึ่งมีเป้าหมายเพื่อสุขภาพของชุมชน โดยนำความรู้ทางการพยาบาลศาสตร์ การสาธารณสุขศาสตร์ สังคมศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์ ฯลฯ มาใช้ในการปฏิบัตินำกระบวนการพยาบาลหรือกระบวนการแก้ปัญหาใช้ในการปฏิบัติงานร่วมกับชุมชน และบุคลากรอื่นในทีมสุขภาพ ในทุกขั้นตอน การวางแผนและดำเนินการด้านบริการเหมาะสมกับภาวะสุขภาพ และความต้องการที่แท้จริงของชุมชน โดยนำทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด การพยาบาลอนามัยชุมชนเป็นการดูแลสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชนในเขตที่รับผิดชอบ ดูแลทั้งผู้ที่มีสุขภาพดี ผู้ที่ไม่เจ็บป่วย ผู้ที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อโรค และผู้ที่อยู่ในภาวะเจ็บป่วย ทั้งเรื้อรัง และเฉียบพลัน โดยผสมผสานบริการครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรค และการฟื้นฟูสภาพ จัดสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุของโรค และปัญหาสุขภาพ เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน เพิ่มศักยภาพและความสามารถดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพดี ลดการป่วย การตาย ความพิการจากโรคหรือปัญหาสุขภาพที่มีวิธีป้องกันได้

สถานที่ปฏิบัติงานของพยาบาลอนามัยชุมชน

สถานที่ปฏิบัติงานของพยาบาลอนามัยชุมชน มีทั้งในสถานบริการและนอกสถานบริการทางสุขภาพ ดังนี้ (ไพเราะ ผ่องโชค และคณะ, 2549 : 3)

การปฏิบัติงานในสถานบริการแก่ผู้มารับบริการเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล ได้แก่ ในคลินิกผู้ป่วยนอก คลินิกตรวจรักษาโรคเบื้องต้น คลินิกตรวจสุขภาพเด็กดี คลินิกวางแผนครอบครัว คลินิกตรวจก่อนคลอดและคลินิกตรวจหลังคลอด เป็นงานบริการด้านส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ส่งเสริมสุขภาพจิต และส่งเสริมพัฒนาการ บริการด้านป้องกันโรคที่มีวัคซีนป้องกัน รวมถึงการให้สุขศึกษาและการให้คำปรึกษา การตรวจคัดกรองผู้ป่วย การรักษาโรคเบื้องต้นและการส่งต่อ

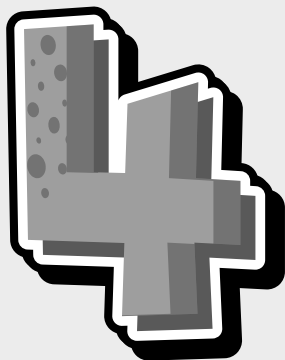
การปฏิบัติงานนอกสถานบริการ ได้แก่ การดูแลสุขภาพแก่กลุ่มบุคคลในโรงงาน โรงเรียน ชุมชน สถานรับเลี้ยงเด็กวัยก่อนเรียน สถานดูแลผู้สูงอายุ สถานพักฟื้น การเยี่ยมครอบครัวและผู้ป่วยตามบ้าน การตรวจคัดกรองโรค การรักษาขั้นต้นและส่งต่อ การป้องกันโรคส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต รมรงค์การให้วัคซีน การให้สุขศึกษา การให้คำแนะนำ ปรึกษาและบริการฟื้นฟูสภาพที่บ้านแก่ผู้ป่วยที่กลับจากโรงพยาบาล มาพักฟื้นที่บ้าน

**ลักษณะการปฏิบัติงานด้านการพยาบาลอนามัยชุมชน**

1. เป็นบริการเพื่อสุขภาพ บริการพยาบาลอนามัยชุมชนเป็นบริการเพื่อสุขภาพของประชาชนที่อยู่ในความรับผิดชอบในประเทศไทย เป็นบริการที่จ่ายโดยรัฐหรือองค์กรอาสาสมัคร ประชาชนไม่ต้องจ่ายค่าบริการ ให้คำแนะนำให้การพยาบาลที่บ้าน การตรวจร่างกาย ตลอดจนการช่วยเหลือประชาชนอาจเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าตรวจทางห้องปฏิบัติการเอกซเรย์ ค่ายาหรือวัคซีน เฉพาะในส่วนที่รัฐไม่ได้จัดสรรงบประมาณไว้ให้



บทที่



การตรวจสุขภาพในโรงเรียน





การตรวจสุขภาพนักเรียน

การตรวจสุขภาพ (Health Examination or Health Appraisal) นักเรียนในโรงเรียนเป็นกิจกรรมเพื่อสำรวจความผิดปกติทางด้านสุขภาพในระยะเริ่มแรกเพื่อดำเนินการช่วยเหลือ แก้ไขหรือส่งต่อเพื่อขอคำแนะนำหรือบำบัดรักษา ป้องกันมิให้ความบกพร่องนั้น ๆ ลุกลามเป็นผลร้ายแรง ป้องกันการแพร่กระจายของโรค ช่วยจูงใจนักเรียนให้เกิดความสนใจที่จะดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งเป็นการสร้างสุขนิสัยที่ดี (วรารักษ์ บุญเชียง และวิลาวัลย์ เตือนราษฎร์, 2555; ศิวพร อึ้งวัฒนา; พรพรรณ ทรัพย์ไพบุลย์กิจ, 2555 และสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2560)



วัตถุประสงค์ของการตรวจสุขภาพนักเรียน

1. เพื่อค้นหานักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้านสุขภาพตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก เพื่อให้คำแนะนำในการรักษา แก้ไข หรือส่งไปรักษาต่อได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อป้องกันอาการที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงที่อาจจะทำให้พิการได้
3. ป้องกันไม่ให้เกิดโรคติดต่อในโรงเรียน
4. เพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง
5. ฝึกให้นักเรียนมีสุขนิสัยทางด้านสุขภาพที่ดี



ขั้นตอนการตรวจสุขภาพนักเรียน

การตรวจสุขภาพนักเรียนประกอบด้วย 4 ขั้นตอน (ปิยะนุช จิตตุนนท์, 2553; วรารักษ์ บุญเชียง, 2558; สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2560) คือ

1. การวางแผนการตรวจสุขภาพ ผู้ทำการตรวจสุขภาพควรมีแผนปฏิบัติงานที่แน่นอน โดยกำหนดวัน เวลา และชั้นเรียนที่จะตรวจสุขภาพ เพื่อให้โรงเรียนจัดเตรียมนักเรียนและบัตรบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (บัตร ส.ศ. 3) ในกรณีที่ไม่มีห้องพยาบาลโรงเรียนจะได้เตรียมสถานที่และอุปกรณ์บางอย่างให้ด้วย
2. การจัดเตรียมอุปกรณ์ในการตรวจสุขภาพ พยาบาลผู้ทำการตรวจสุขภาพควรจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในการตรวจสุขภาพไว้ให้พร้อม เช่น ไฟฉาย ไม้กดลิ้น หูฟัง ปรอทวดอุณหภูมิ เครื่องมือตรวจหู เครื่องทดสอบการได้ยิน ตลอดจนอุปกรณ์และเวชภัณฑ์ในการปฐมพยาบาล เป็นต้น นอกจากนี้อาจจะต้องเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง แผ่นทดสอบสายตา ในกรณีที่ทางโรงเรียนไม่สามารถจัดเตรียมให้ได้
3. การดำเนินการตรวจสุขภาพ การบันทึกผลการตรวจสุขภาพ และการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพ พยาบาลผู้ทำการตรวจสุขภาพ ดำเนินการตรวจสุขภาพตามกิจกรรมต่าง ๆ ให้ครบถ้วน และบันทึกผลการตรวจสุขภาพ ในบัตรบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (บัตร ส.ศ. 3) ทุกครั้ง ภายหลังเสร็จสิ้นการตรวจสุขภาพแล้วจะต้องพิจารณาว่านักเรียนมีปัญหาใดบ้างที่ต้องการความช่วยเหลือ



บทที่

5

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน
ความเจ็บป่วยในเด็กก่อนวัยเรียน





เด็กเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติ การมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตั้งแต่เด็กจะส่งผลให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีในวันข้างหน้า การสร้างเสริมสุขภาพในเด็กเป็นหน้าที่ของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ ซึ่งประเทศและชุมชนควรมีการกำหนดนโยบาย กลยุทธ์ แผนปฏิบัติการต่าง ๆ โดยมุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วยของเด็ก แต่หน่วยที่สำคัญที่สุดในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วยในเด็ก คือ ครอบครัว ซึ่งเป็นบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงและใกล้ชิดเด็กมากที่สุด ซึ่งได้แก่ บิดามารดา ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการพัฒนาทั้งด้านความรู้ และทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพเด็ก ขณะเดียวกันก็ต้องฝึกให้เด็กได้มีความรับผิดชอบในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองด้วยเช่นกัน ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพในเด็กไม่ได้เป็นหน้าที่ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะร่วมมือกันในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วยในเด็ก เพื่อให้เด็กมีสุขภาพที่ดีและเจริญเติบโตอย่างสมวัย



การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันความเจ็บป่วยในเด็กก่อนวัยเรียน

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการจัดการและดูแลสุขภาพตนเองให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย การป้องกันความเจ็บป่วยในเด็กเป็นการดูแลเด็กไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยและเป็นการควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของเด็ก ซึ่งการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันการเจ็บป่วยในเด็กก่อนวัยเรียนช่วยให้เด็กวัยก่อนเรียนมีการเจริญเติบโตที่สมวัยในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเรียน เด็กก่อนวัยเรียนเป็นวัยแห่งการพัฒนาไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา ความนึกคิดและอารมณ์ ตลอดจนการเสริมสร้างลักษณะนิสัยและพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมของการเรียนรู้ และพัฒนาการ

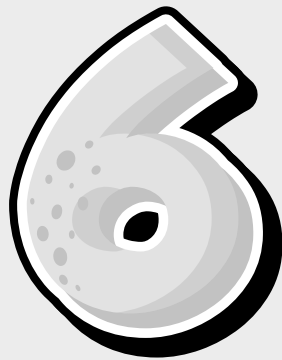


การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

เด็กก่อนวัยเรียนมีอายุระหว่าง 3-6 ปี วัยนี้พัฒนามาจากวัยทารก เด็กเริ่มรู้จักบุคคล สิ่งแวดล้อม สิ่งของ ซึ่งการเจริญเติบโตของเด็กวัยนี้จะเปลี่ยนแปลงไปจากเด็กวัยทารกค่อนข้างมาก คือ มีการควบคุมการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่ดีขึ้น สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ ควบคุมการขับถ่ายได้ เริ่มเข้าใจลักษณะการสื่อสาร และสามารถเข้าใจภาษาได้มากขึ้น เรียนรู้จากสิ่งใหม่ ๆ ได้เร็ว ซึ่งความสามารถดังกล่าวจะช่วยกระตุ้นให้เด็กต้องการแสดงออกถึงความสามารถที่มีอยู่ จึงทำให้มีลักษณะเด่น คือ ชอบแสดงความสามารถ ชอบบอสาช่วยเหลือ ช่างประจบ อยากรู้ อยากเห็น ช่างถาม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เริ่มมีพฤติกรรมทางสังคมออกมาให้เห็นชัดเจน การเรียนรู้สิ่งใดผิดสิ่งใดถูก การเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง นอกจากนี้เด็กจะแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนจากการพูดคุย การแสดงออก ความเฉลียวฉลาด ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของเด็กแต่ละคนด้วย นอกจากนี้ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียนมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (นิตยา ไทยาภิรมย์ และ พิมพาภรณ์ กลั่นกลิ่น, 2554; พิมพาภรณ์ กลั่นกลิ่น, 2555) ดังนี้



บทที่



การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกัน
การเจ็บป่วยในเด็กวัยเรียน





การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยในเด็กวัยเรียนในโรงเรียนมีความสำคัญมาก ในงานอนามัยโรงเรียน เพราะปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ที่พบมีผลกระทบต่อสุขภาพนักเรียนทั้งในระดับเล็กน้อยจนถึงรุนแรงมาก ขึ้นอยู่กับปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้น อีกทั้งยังมีผลต่อการเรียนของนักเรียนเอง และผู้ปกครองเสียเวลา และค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น ถ้ามีการส่งเสริมและเฝ้าระวังที่ดีจะทำให้ปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาลดลงได้ ทุกคนในโรงเรียนย่อมมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและเฝ้าระวังปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นผู้อำนวยการ ครูประจำชั้น นักเรียน หรือ ภารโรง รวมทั้งผู้ประกอบอาหารหรือผู้จำหน่ายอาหาร บุคคลต่าง ๆ เหล่านี้ จะต้องร่วมกันรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและพยาบาลอนามัยโรงเรียน ก็ย่อมมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบในการดำเนินการส่งเสริมป้องกันและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพในโรงเรียน และให้คำแนะนำแก่เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียน หรือแม้แต่ผู้ปกครองก็มีบทบาทในส่วนนี้เหมือนกัน เช่น ไม่ให้บุตรที่ป่วยมาโรงเรียน เพราะจะทำให้เกิดการแพร่เชื้อโรคไปยังนักเรียนคนอื่นเป็นต้น ดังนั้นบทนี้จึงได้อธิบายวิธีการส่งเสริมและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น กับนักเรียนในโรงเรียนบ่อย ๆ เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในงานอนามัยโรงเรียนต่อไป



การส่งเสริมความปลอดภัยอุบัติเหตุในโรงเรียน

ความปลอดภัยในโรงเรียนเป็นเรื่องที่ทุกคนในโรงเรียนต้องช่วยกันระวังและป้องกัน ดังนั้นคณะกรรมการความปลอดภัย ซึ่งประกอบด้วย ผู้อำนวยการ ครูประจำชั้น ผู้ปกครอง กรรมการสภานักเรียน บุคคลที่เกี่ยวข้องในชุมชนเป็นกรรมการ เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับความปลอดภัยตลอดเวลาที่อยู่ในโรงเรียน ดังนั้นการส่งเสริมความปลอดภัยอุบัติเหตุในโรงเรียนจึงเป็นสิ่งที่ต้องเฝ้าระวัง ดังนี้ (ดรุณี ทายะติ, 2544; สภาการพยาบาล, 2554; ศิวพร อึ้งวัฒนา และ พรพรรณ ทรัพย์ไพบูลย์กิจ, 2555; วราภรณ์ บุญเชียง, 2558; สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2560)

1. อุบัติเหตุทางถนน

1.1 ปลุกฝังจิตสำนึกด้านความปลอดภัยให้แก่เด็ก โดยการให้ความรู้เรื่องกฎจราจร การใช้รถใช้ถนน อย่างปลอดภัย การขับซิ่งจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย (เฉพาะเด็กที่อายุมากกว่า 15 ปี ที่สามารถขับขี่ได้ตามกฎหมาย) เป็นต้น

1.2 สร้างนวัตกรรมความปลอดภัยในสถานศึกษาโดยการเป็นแบบอย่างในการใช้รถใช้ถนนที่ดีให้แก่เด็ก

แนวทางการจัดการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกัน

1. จัดให้มีชั่วโมงการเรียนการสอนเกี่ยวกับความปลอดภัยทางถนน
2. จัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์/นิทรรศการให้ความรู้แก่เด็ก
3. จัดให้มีผู้ดูแลเข้มงวดกวดขันเด็กที่มีอายุมากกว่า 15 ปี ที่ขับซิ่งจักรยานยนต์ให้ปฏิบัติตามกฎหมาย เช่น การมีใบขับขี่ การสวมหมวกนิรภัย การไม่ขับเร็ว เป็นต้น

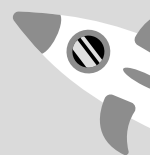




บทที่

7

อนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน





ความสำคัญของการอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

สิ่งแวดล้อม (Environment) (อาคม รุนสีงาม, 2555; สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น มีทั้งสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต อาจเป็นสิ่งที่ป็นรูปธรรมมีลักษณะทางกายภาพที่มองเห็นได้จับต้องได้หรือสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสอื่น ๆ ได้ เช่น มนุษย์ พืช สัตว์ ดิน น้ำ อากาศ สิ่งของต่าง ๆ หรือเป็นนามธรรม ซึ่งไม่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสอื่น ๆ ได้ เช่น ขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรม และความเชื่อต่าง ๆ

ดังนั้น สิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เคมี ชีวภาพ หรือสังคม ต่างมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับมนุษย์หรือพัฒนาการต่าง ๆ ของมนุษย์ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ด้วยผลของการใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อม ทั้งในการดำรงชีพและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อาจส่งผลให้สิ่งแวดล้อมกลายเป็นของเสียหรือถูกของเสียปนเปื้อน จนเกิดอันตรายต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ได้

อนามัย (Health) องค์การอนามัยโลก (1948, อ้างถึงในสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558) ให้ความหมายว่า “สภาวะที่มีสุขภาพสมบูรณ์ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ด้วยดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความทุพพลภาพ”

อนามัยสิ่งแวดล้อม (Environment Health) หมายถึง การจัดการและควบคุมสิ่งแวดล้อมที่เป็นหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์เพื่อให้เกิดความสมดุลของระบบนิเวศระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม อันจะส่งผลให้มนุษย์มีความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

โรงเรียน (อาคม รุนสีงาม, 2551) หมายถึง สถานที่ให้ความรู้ ให้การศึกษาอบรมและใช้เป็นสถานที่ประกอบกิจกรรมทางการศึกษา ค้นคว้า หาคำความรู้

ดังนั้น การอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน จึงเป็นการนำศาสตร์และศิลป์มาใช้ในการดูแลและควบคุมปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมที่อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของเด็ก และบุคลากรในโรงเรียน ซึ่งต้องดำเนินการให้ครอบคลุมทั้งด้านกายภาพ เคมี ชีวภาพ และสังคม โดยใช้ความหมายทางทฤษฎีนำไปสู่การปฏิบัติ เช่น การประเมิน การสำรวจปัญหา การแก้ไขโดยมีการควบคุม และป้องกันมิให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ และมีความปลอดภัยในชีวิตเพื่อให้เด็กได้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและปลอดภัยในขณะที่อยู่ที่โรงเรียน

โรงเรียนและสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องเหมาะสมจะมีผลต่อสุขภาพอนามัย และความปลอดภัยต่อชีวิตเด็กในโรงเรียนตลอดจนเป็นตัวอย่งที่ดีแก่ชุมชนอีกด้วย การจัดโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมให้ถูกต้องเหมาะสม จึงควรคำนึงถึงหลัก 4 ประการ คือ (อาคม รุนสีงาม, 2551; สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558)

1. ให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุและภัยอันตราย
2. ให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อ



บทที่



การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน





ความหมายของคำว่า “สุขศึกษา”

สมาคมการศึกษาแห่งชาติและสมาคมการแพทย์อเมริกัน National Education Association (NEA) และ American Medical Association (AMA) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขศึกษาไว้ว่า “สุขศึกษา คือ ผลรวมของประสบการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติ เจตคติและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ” การศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551)

Dorothy Nyswander นักการศึกษาด้านสุขภาพชาวอเมริกันได้ให้ความหมายของสุขศึกษาไว้ว่า “สุขศึกษา คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดขึ้นในตัวบุคคล การเปลี่ยนแปลงนี้สัมพันธ์กับความสัมฤทธิ์ผลส่วนบุคคล และส่วนชุมชนตามเป้าหมายทางสุขภาพอนามัย สุขศึกษาไม่สามารถที่จะหยิบยื่นให้บุคคลอื่น โดยบุคคลหนึ่งได้ สุขศึกษาเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพลวัตรที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา โดยบุคคลอาจยอมรับหรือไม่ยอมรับข้อมูล เจตคติ และการปฏิบัติใหม่ ๆ ซึ่งเกี่ยวกับเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขก็ได้”

WHO Technical Report No.89 ให้ความเห็นว่า “สุขศึกษาก็เช่นเดียวกับการศึกษาทั่ว ๆ ไป คือ เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความสามารถและพฤติกรรมของบุคคล สุขศึกษาจะเน้นที่การพัฒนาการปฏิบัติทางสุขภาพอนามัย ซึ่งเชื่อว่าจะก่อให้เกิดสภาวะความเป็นอยู่ที่ดีที่สมบูรณ์ที่สุด”

Mayhew Derryberry นักการศึกษาด้านสุขภาพชาวโคลัมเบียได้ให้ความหมายสุขศึกษาไว้ง่าย ๆ เพื่อให้บุคคลทั่วไปเข้าใจดังนี้ “สุขศึกษาเป็นการเปลี่ยนแปลงความรู้ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เจตคติที่มีต่อการป้องกันและรักษา และการปฏิบัติทางสุขภาพอนามัย ตลอดจนนิสัยในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์หลาย ๆ อย่างของบุคคลนั้น ดังนั้น สุขศึกษาจึงไม่ใช่กิจกรรมที่จะทำโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเท่านั้น แต่เป็นปฏิกริยาตอบสนองของประชาชนที่มีต่อประสบการณ์ทางด้านสุขภาพทั้งหมดของเขา”

จากคำจำกัดความต่าง ๆ ดังกล่าวพอจะสรุปได้ว่า สุขศึกษา คือ ประสบการณ์ทั้งมวลทางด้านสุขภาพ ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่ดีและถูกต้องต่อสุขภาพของตนเองและชุมชน ทั้งยังผลให้บุคคลและชุมชนมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ



ความสำคัญของการสอนสุขศึกษาในโรงเรียน

การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน เป็นพื้นฐานเริ่มต้นที่สำคัญสำหรับทุกคน เพราะเมื่อนักเรียนได้รับความรู้ มีการปฏิบัติ นำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่แก่ครอบครัว ส่งความรู้ต่อไปสู่สังคม ความรู้ที่นักเรียนได้รับจากโรงเรียนในด้านสุขศึกษามีได้มีเพียงเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพกายอย่างเดียว สุขศึกษาในโรงเรียนได้ให้ความรู้เรื่องสุขภาพในทุกด้าน ครบทั้ง 4 ด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ สุขศึกษาในโรงเรียนสอนให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพทุกด้าน ทั้งพื้นฐานร่างกายมนุษย์ เพื่อให้รู้ถึงสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในแต่ละช่วงวัย ให้เห็นคุณค่าของการดูแลสุขภาพของตนเอง และผู้อื่น กล่อมเกล่าจิตใจให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข พัฒนาความคิดสติปัญญาให้รู้เท่าทันโลกและเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไป



บทที่



การนำกระบวนการพยาบาล
มาใช้ในงานอนามัยโรงเรียน



**กระบวนการพยาบาล**

เป็นการวางกรอบการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในการปฏิบัติการพยาบาลที่มีคุณภาพในทุกมิติของการพยาบาล และทุกสถานบริการสุขภาพที่ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพการป้องกันโรค การดูแลรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพ สามารถใช้ได้ทั้งในโรงพยาบาลและชุมชน กระบวนการพยาบาลเป็นพื้นฐานของกรอบแนวคิดวิเคราะห์ทางการพยาบาลที่เป็นระบบเป็นขั้นตอน ที่ต้องอาศัยองค์ความรู้ทางการพยาบาล ทฤษฎีการพยาบาล หลักทางวิทยาศาสตร์ในการวิเคราะห์ เพื่อค้นหาปัญหาที่มาของปัญหา เพื่อนำมาสู่การวางแผนการพยาบาลให้สอดคล้องกับความต้องการหรือปัญหาสุขภาพเป็นรายบุคคล ซึ่งรวมถึงทักษะการตัดสินใจทางคลินิกในการเลือกกิจกรรมการพยาบาลในการแก้ปัญหา

การค้นหาปัญหา หรือความต้องการทางสุขภาพของผู้รับบริการ ในแต่ละคนมีความหลากหลายที่มีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ความรุนแรงของโรคที่เป็น วิถีชีวิตชนบทธรรมเนียม ประเพณี เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และความเชื่อ ดังนั้น กระบวนการพยาบาลจึงถูกนำมาใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการหรือสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้รับบริการเป็นรายบุคคลได้ กระบวนการพยาบาลได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่พยาบาลได้นำมาใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้รับบริการ

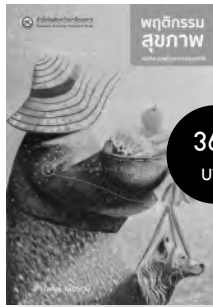
กระบวนการพยาบาล หมายถึง การปฏิบัติการพยาบาลที่มีขั้นตอนที่พยาบาลคิดวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณในการแก้ปัญหาสุขภาพของผู้รับบริการ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ การประเมินภาวะสุขภาพ การวินิจฉัยการพยาบาล การวางแผนการพยาบาล การใช้แผนการพยาบาล การประเมินผลการพยาบาล (Potter & Perry, 2005; American Nurses Association, 1998)

**การนำกระบวนการพยาบาลมาใช้ในงานอนามัยโรงเรียน**

การนำกระบวนการพยาบาลมาใช้ในงานอนามัยโรงเรียนนั้น พยาบาลควรเข้าใจพื้นฐานคุณลักษณะของกระบวนการพยาบาลให้ดีเสียก่อนว่า กิจกรรมในการดำเนินงานแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพยาบาลเป็นการใช้องค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ทางพยาบาล และศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและทักษะการคิดวิเคราะห์สามารถคิดเป็นระบบ ตัดสินใจ และการใช้เหตุและผลในการอ้างอิงได้อย่างถูกต้องตามหลักการแก้ปัญหา กระบวนการพยาบาลใช้หลักของกระบวนการแก้ปัญหาโดยมีเป้าหมายเป็นตัวกำหนด ดังนั้นก่อนนำกระบวนการพยาบาลมาใช้ ควรทำความเข้าใจกิจกรรมและเป้าหมายในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพยาบาล ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ การประเมินภาวะสุขภาพ การวินิจฉัยการพยาบาล การวางแผนการพยาบาล การใช้แผนการพยาบาล และการประเมินผลการพยาบาล (Alfaro-Lefebvre, 2006; อรุณี และวิจิตรา, 2553)



หนังสือแนะนำ



360
บาท

พหุติกรรมสุขภาพ: แนวคิด ทฤษฎี
และการประยุกต์ใช้

ผู้แต่ง : รศ. ดร.จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ

ไม่ว่าเวลาจะผ่านมาก็ร้อยกี่ปีกการปรับเปลี่ยนพหุติกรรม
ของมนุษย์ก็ยังคงเป็นงานยากเสมอและต้องเผชิญกับเป้าหมาย
ใหม่ ๆ ที่ท้าทายมากขึ้นทั้งจากเงื่อนไขทางสังคมที่หลากหลาย
ซับซ้อนและสภาพสิ่งแวดล้อมที่ผันแปรไปอย่างรวดเร็ว

ถึงแม้ว่าการปรับเปลี่ยนพหุติกรรมของมนุษย์จะยังคงเป็น
งานยากต่อไป แต่ผู้เขียนก็หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์ช่วยให้
งานยากเหล่านั้นกลายเป็นงานยากที่สนุก เป็นงานยากที่ท้าทาย
และเป็นงานยากที่ประสบผลสำเร็จ ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจาก
งานยาก ๆ เหล่านี้เองที่นอกจากจะทำให้ประชาชนมีสุขภาพและ
คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแล้ว ยังนำมาซึ่งความรู้สึกล้มปิติยินดี และ
สามารถสร้างรอยยิ้มกว้างในหัวใจให้กับนักสาธารณสุขตัวเล็ก ๆ
ที่ทำงานในชุมชนได้อย่างสุดเช่นกัน



890
บาท

กุมารเวชศาสตร์ในเวชปฏิบัติ

ผู้แต่ง : ผศ. พญ.วราวรรณ จิตต์ธรรม / รศ. พญ.จิรนนท์ วิจารณ์ /
พญ.ญาศินี อภิรักษนภานนท์ / พญ.ชุติมา เผือกสำญญ

ตำราเล่มนี้รวบรวมเนื้อหาความรู้ทางกุมารเวชศาสตร์และ
ภาวะต่าง ๆ ที่พบบ่อยในเวชปฏิบัติ นำเสนอความรู้และทักษะ
ที่เรียบเรียงจากประสบการณ์จริงของคณาจารย์อย่างละเอียด
เข้าใจง่ายเหมาะสำหรับนิสิต นักศึกษาแพทย์ บุคลากร
ทางการแพทย์ และผู้ที่สนใจในวิชากุมารเวชศาสตร์ทุกระดับ
สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยอย่างเหมาะสม
ตามบริบทของประเทศไทย



380
บาท

หลักวิทยาภูมิคุ้มกัน (ฉบับปรับปรุง)

ผู้แต่ง : รศ. ดร.กาญจนา อู่สุวรรณทิพย์

หนังสือเล่มนี้มีสาระสำคัญเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ ลักษณะของ
เซลล์ที่ทำงานร่วมกัน ในระบบภูมิคุ้มกัน กลไกการทำงานของเซลล์
ในร่างกายที่ประกอบด้วยระบบภูมิคุ้มกันโดยกำเนิดและภูมิคุ้มกัน
แบบจำเพาะซึ่งตอบสนองและป้องกันสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามา
ทำลายร่างกายและป้องกันการเกิดโรค โดยมีเนื้อหาครอบคลุมถึง
ลักษณะและโครงสร้างของแอนติเจนแอนติบอดี การสร้างโมโน
โคลนาลแอนติบอดี การกระตุ้นภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ยังกล่าวถึงโรค
ที่เกี่ยวข้อง กับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เช่น มะเร็ง ภูมิคุ้มกัน
เนื้อเยื่อตัวเอง ภาวะภูมิไวเกิน ภูมิคุ้มกันต่อจุลชีพหนังสือเล่มนี้
เหมาะสำหรับนิสิต นักศึกษา อาจารย์ และผู้ที่สนใจทบทวนความรู้
เกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ผู้อ่านสามารถนำความรู้ที่ได้
จากการศึกษาไปประยุกต์ใช้ต่อไป



หลักการส่งเสริมสุขภาพ

ผู้แต่ง : ร.ศ. ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน

ในแต่ละปีทุก ๆ ประเทศ ได้ใช้จ่ายเงินจำนวนมากเพื่อรักษาสุขภาพของประชาชน การส่งเสริมสุขภาพเป็นทางออกที่สำคัญที่สามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงและลดค่าใช้จ่าย ในการบำบัดรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามการที่วงการสาธารณสุขได้เริ่มให้ความสำคัญกับงานส่งเสริมสุขภาพในมิติระดับสังคมที่มีแนวคิดของการส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับโครงสร้างทางสังคมและแบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคล แต่ละช่วงวัย นับตั้งแต่ก่อนเกิดจนถึงตาย ซึ่งขอบข่ายและแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริม สุขภาพ มีมิติของความสลับซับซ้อนกว้างขวาง ลึกซึ้ง และมีพลวัตแตกต่างไปจากเดิม ทั้งลักษณะปรัชญาและแนวคิดทฤษฎี หลักการนโยบายในเชิงอุดมการณ์ รวมถึงกลยุทธ์ ที่จะนำไปสู่กิจกรรมที่สอดคล้องกับปัญหาอย่างแท้จริง ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ตำรา หลักการส่งเสริมสุขภาพนี้ ได้จัดทำขึ้นสำหรับนักศึกษาและบุคลากรในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพและผู้ที่เกี่ยวข้องทั่วไป ได้นำไปใช้ในการเรียน การสอน และประยุกต์ใช้ในการทำงาน ส่งเสริมสุขภาพ ผู้เขียนได้เรียบเรียงประเด็นที่สำคัญของแต่ละเรื่องไว้อย่างครอบคลุม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน



การวิจัยทางสาธารณสุข: จากหลักการสู่การปฏิบัติ

ผู้แต่ง : รศ. นพ.ทรา กิจธีระวุฒิชัย

การวิจัยเป็นการแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งในสิบของการบริการสาธารณสุขที่จำเป็นปัจจุบันนักสาธารณสุขปฏิบัติงานในระบบบริการสุขภาพที่ซับซ้อนและมีความเป็นพลวัต การวิจัยมีความจำเป็นในการสร้างหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อใช้ในการกำหนดนโยบายหรือการปรับปรุงและพัฒนาทางด้านสาธารณสุข

หนังสือเล่มนี้ นำเสนอลำดับขั้นของกระบวนการวิจัยเชิงปริมาณโดยนำเสนอทั้งในส่วนของภาคทฤษฎีและตัวอย่างการวิจัยทางสาธารณสุขเพื่อให้บัณฑิตศึกษา นักวิชาการและผู้สนใจทั่วไป มีความเข้าใจในการวิจัยทางสาธารณสุขและใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนาการบริการสาธารณสุขให้กับประชาชน



โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจในเด็ก

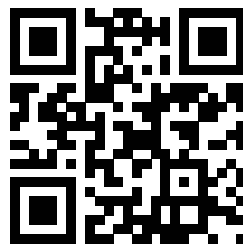
ผู้แต่ง : ผศ. พญ.ไกลตา ศรีสิงห์ และ
ผศ. พญ.ศรัญญา ศรีจันทร์ทองศิริ

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยความรู้ทางกุมารเวชศาสตร์ทั่วไป มีเนื้อหาสาระเกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อทางเดินหายใจในเด็ก ประกอบด้วยความรู้พื้นฐานระบบทางเดินหายใจ โรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน และโรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่าง มีเนื้อหาที่ครอบคลุมกลุ่มโรคที่พบบ่อย เน้นความทันสมัยของเนื้อหา การเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน ภาษาง่ายๆ เหมาะสำหรับ นิสิตแพทย์ นักศึกษาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ แพทย์ทั่วไป กุมารแพทย์ พยาบาล และบุคคลทั่วไป



สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

สั่งซื้อหนังสือออนไลน์ จัดส่งถึงบ้านสะดวกรวดเร็ว



สั่งซื้อทันที

กรณีต้องการสั่งซื้อหนังสือปริมาณมาก หรือเข้าชั้นเรียนติดต่อได้ที่
ฝ่ายจัดจำหน่ายสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

✉ nuph@nu.ac.th

📘 สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

☎ 0 5596 8833-8836

🐦 [nu_publishing](https://twitter.com/nu_publishing)



NUPH
online store

www.nupress.grad.nu.ac.th