

การศึกษาสถานะสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๕ โรงเรียนเอกชนในจังหวัดยะลา

นางสาวฮัสตินา ยูโซ๊ะ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานะสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของเด็กวัยเรียน ประชากรเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๕ โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา จำนวน ๑๔๐ คน โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ และแบบสำรวจข้อมูลสุขภาพและข้อมูลสุขอนามัยส่วนบุคคล โดยใช้คำร้อยละในการวิเคราะห์ข้อมูล

จากสภาพแวดล้อมและสังคมที่เร่งรีบในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียน เช่นไม่กินอาหารเช้า กินอาหารที่มีไขมันสูง มีกิจกรรมทางกายน้อย นอนหลับไม่เพียงพอ สอดคล้องกับผลการศึกษานักเรียนประถมศึกษาและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔- ๕ โรงเรียนเอกชนจังหวัดยะลาพบว่านักเรียนมีการเจริญเติบโตสูงดี สมส่วน ร้อยละ ๖๐.๗๑ นักเรียนมีน้ำหนักเทียบส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๗๐.๐ มีน้ำหนักเทียบส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ ๑๔.๒ และมีน้ำหนักเทียบส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ผอม ร้อยละ ๑.๔ นักเรียนมีส่วนสูงเทียบกับอายุอยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ ๕.๐ นักเรียนมีความผิดปกติของสายตา พบร้อยละ ๒๕.๐ มีความผิดปกติของการได้ยิน พบร้อยละ ๐.๗ ส่วนใหญ่เด็กนักเรียนมีการรักษาความสะอาดของร่างกายที่ดี แต่ยังมีปัญหาการดูแลสุขภาพความสะอาดของพื้นที่ไม่สะอาด ร้อยละ ๗๑.๔ ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาฟันผุที่เกิดขึ้น ร้อยละ ๗๘.๖ เมื่อพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในแต่ละด้านพบว่า ๑)ด้านการบริโภคอาหาร นักเรียนกินอาหารหลัก วันละ ๓ มื้อทุกวัน ร้อยละ ๖๒.๑ กินอาหารเช้าที่กลุ่มอาหารอย่างน้อย ๒ กลุ่ม ร้อยละ ๓๖.๔ กินอาหารกลุ่มผักวันละ ๔ ทัพพี ร้อยละ ๑๓.๖ กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ ๓ ส่วนทุกวัน ร้อยละ ๔๓.๖ กินอาหารที่มีธาตุเหล็ก ร้อยละ ๑๕.๗ กินไข่สัปดาห์ละ ๓-๗ วัน(วันละฟอง) ร้อยละ ๓๕.๗ กินเนื้อสัตว์ติดมัน ร้อยละ ๖๖.๔ กินขนมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ร้อยละ ๗๙.๓ กินขนมเบเกอรี่ ขนมขบเคี้ยว ร้อยละ ๗๗.๙ เติมเครื่องปรุงรสเค็ม ร้อยละ ๗๒.๙ และเติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ร้อยละ ๕๖.๔ ๒) ด้านดูแลสุขภาพช่องปาก พบว่านักเรียนแปรงฟันตอนเช้า ร้อยละ ๗๒.๑ แปรงฟันก่อนนอน ร้อยละ ๕๙.๓ แปรงฟันนานครั้งละ ๒ นาที ร้อยละ ๓๘.๕๗ ส่วนใหญ่ใช้ยาสีฟัน ที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ร้อยละ ๙๙.๓ แต่นักเรียนไม่เคยได้รับการรักษาฟันและเหงือก ร้อยละ ๘๗.๙ ๓) ด้านการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ น้อยกว่า ๓ วัน ร้อยละ ๖๑.๔ แต่ใช้เวลาในการออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่า ๓๐ นาที ร้อยละ ๓๘.๖ และออกกำลังกายอย่างน้อย วันละ ๖๐ นาที ร้อยละ ๔๔.๒๘ ๔)ด้านการนอนหลับ นักเรียนส่วนใหญ่นอนหลับ ๓ ชั่วโมง ร้อยละ ๗๗.๙ และนอนน้อยกว่า ๙ ชั่วโมง ร้อยละ ๖๒.๑ ๕) ด้านสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลนักเรียนอาบน้ำ วันละ ๒ ครั้ง สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ วัน ดูแลมือเล็บเท้าให้สั้นและสะอาดอยู่เสมอ การใช้ช้อนกลางในการตักอาหาร ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม นักเรียนมีการคัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถัง ร้อยละ ๗๕.๐ ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้งร้อยละ ๔๕.๗ ล้างมือหลังใช้ส้วม ร้อยละ ๗๖.๔

อีกทั้งนักเรียนเล่นเกมส์ทุกวันโดยใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๗ โดยใช้เวลาในการเล่นวันละ ๑-๒ ชั่วโมง

จากการศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า การดูแลสุขภาพของเด็กจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วน ทั้งผู้อำนวยการโรงเรียนในการวางนโยบายการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนที่สอดคล้องกับบริบทในพื้นที่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการกำกับติดตามผลการตรวจสุขภาพของนักเรียน ครูและผู้ปกครองควรมีการวางแผนร่วมกันเพื่อให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจ สร้างความหนักในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ และร่วมกันจัดทำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน รวมทั้งผลิตสื่อความรู้ที่เหมาะสมกับวัยและบริบทในพื้นที่ เพื่อให้เด็กมีภาวะสุขภาพที่ดีและพฤติกรรมที่เหมาะสม

บทนำ

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆมากขึ้น สามารถจัดการเกี่ยวกับตนเอง มีอิสระในการดูแลตนเองมากขึ้น อีกทั้งยังมีความพร้อมทางด้านร่างกายและการเรียนรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง เด็กสามารถดูแลสุขภาพอนามัยโดยใช้ความรู้และเหตุผลมากขึ้น สามารถเข้าใจพฤติกรรมที่ให้ผลดีต่อสุขภาพตนเองมากขึ้น เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอน โดยมีบิดามารดาหรือผู้ปกครองเป็นเพียงผู้ให้คำปรึกษาแนะนำเท่านั้น แต่ตัวเด็กเป็นบุคคลสำคัญที่จะเริ่มดูแลตนเองเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ หากมีการดูแลสุขภาพที่ดีย่อมส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไปในอนาคต

ภาวะสุขภาพของนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๘ พบแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นของภาวะน้ำหนักเกินในนักเรียนไทย ซึ่งปัจจัยที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะอ้วน ได้แก่พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายในระดับต่ำ และพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มขึ้นสูงกว่าหลายปีที่ผ่านมา(กรมอนามัย,๒๕๖๒) และจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของกรมอนามัย ปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ในเด็กอายุ ๑๐ ปี และ อายุ ๑๒ ปี พบว่าพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กอายุ ๑๐ ปีและ๑๒ ปีด้านการบริโภคเพียง ร้อยละ ๖.๑ และ ๓.๓๙ ตามลำดับ เมื่อพิจารณาการรับประทานอาหารเข้าทุกวันในเด็กอายุ ๑๐ ปีและ ๑๒ ปี พบร้อยละ ๕๔.๗ และ ๖๖.๙ ตามลำดับ ซึ่งในเด็กอายุ ๑๐ ปี ส่วนใหญ่รับประทานอาหารไม่ได้ตามสัดส่วนและปริมาณที่แนะนำใน ๑ วัน เช่น นม ไข่ ผัก โดย รับประทานอาหารผักมื้อกลางวัน ๔ ซ้อนกินข้าวขึ้นไป และเนื้อสัตว์ ๒ - ๓ ซ้อนกินข้าว ร้อยละ ๔๓.๗ และ ๕๑.๔ ตามลำดับ ส่วนเด็กอายุ ๑๒ ปี รับประทานอาหารไม่ได้ตามสัดส่วนและปริมาณที่แนะนำใน ๑ วัน โดยรับประทานอาหาร ผัก มื้อกลางวัน ๔ ซ้อนกินข้าวขึ้นไป และเนื้อสัตว์ ๒ - ๓ ซ้อนกินข้าว ร้อยละ ๔๗.๙ และ ๔๒.๙ ตามลำดับ ด้านกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เด็กอายุ ๑๐ ปี และอายุ ๑๒ ปี มีเพียงร้อยละ ๑๓.๗ และ ๑๘.๕ ตามลำดับ (กรมอนามัย,๒๕๖๑)

สถานการณ์การเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนอายุ ๖-๑๔ ปี ในเขตสุขภาพที่ ๑๒ จังหวัดยะลา และอำเภอเมืองยะลา พบว่าเด็กวัยเรียนมีการเจริญเติบโตสมวัย (สูงดีสมส่วน) ร้อยละ ๕๘.๘๒, ๕๙.๐๙ และ ๖๕.๗๔ ตามลำดับ ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ ร้อยละ ๖๖ เมื่อพิจารณาการเจริญเติบโตในอำเภอเมืองยะลาพบว่าส่วนสูงเทียบกับอายุอยู่ในเกณฑ์ดีร้อยละ ๗.๔๕ มีน้ำหนักเทียบกับส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ ๙.๑๔ และมีน้ำหนักเทียบกับส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ผอม ร้อยละ ๔.๓๖ ปัญหาดังกล่าวล้วนส่งผลต่อสุขภาพของเด็กในอนาคตได้ (ข้อมูลการเจริญเติบโตเด็กวัยเรียน ๖-๑๔ ปี เทอม ๒/๖๒ จาก HDC กระทรวงสาธารณสุข)

จากข้อมูลข้างต้น ได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพในวัยเรียนขึ้น จึงได้ศึกษา สถานะสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของเด็กวัยเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๕ โรงเรียนเอกชนจังหวัดยะลา เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดบริการคลินิกเคลื่อนที่ในพื้นที่ ให้เป็นต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาสถานะสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของเด็กวัยเรียนนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๕ โรงเรียนเอกชนจังหวัดยะลา

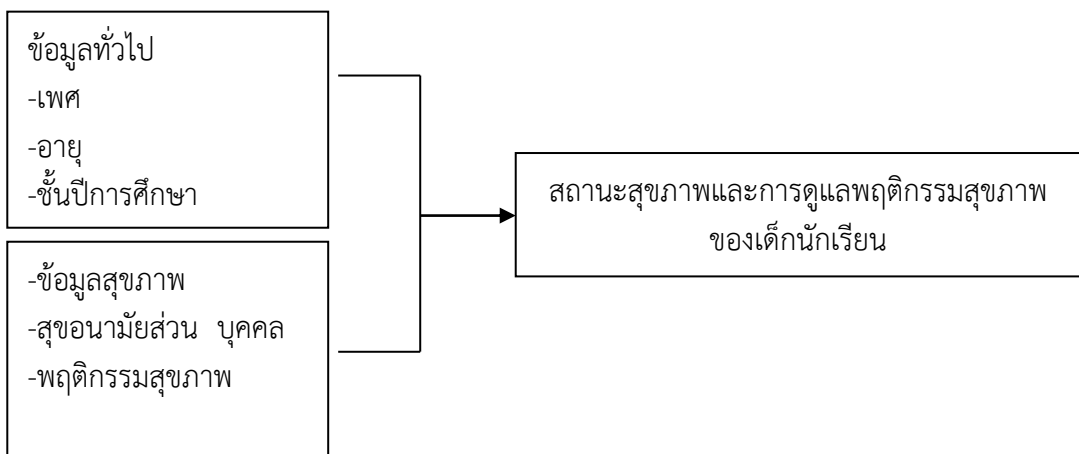
๒. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดบริการคลินิกเคลื่อนที่ที่เป็นต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพ วัยเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

สูงตีสมส่วน คือ เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป(สูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูง หรือ สูง) เทียบเกณฑ์ส่วนสูงต่ออายุ และมีน้ำหนักอยู่ในระดับสมส่วน เทียบเกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูง (ใน คนเดียวกัน)

วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาสถานะสุขภาพและการดูแลสุขภาพ สุขภาพตนเองของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๕ โรงเรียนเอกชนจังหวัดยะลา

ประชากร เด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๔-๕ ในโรงเรียนเอกชน จังหวัดยะลา จำนวน ๑๔๐ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

๑. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา

๒. แบบสอบถามข้อมูลสุขภาพ ประกอบด้วย การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การตรวจสายตา การทดสอบการได้ยิน โดยใช้ข้อคำถามจากแบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเองสำหรับนักเรียน ชั้น ป.๕-ป.๖ (ฉบับปรับปรุงปีพ.ศ. ๒๕๕๗) มาใช้ในการเก็บข้อมูล

๓. แบบสำรวจสุขอนามัยส่วนบุคคล ประกอบด้วยแบบสำรวจความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า และแบบสำรวจโรคหรือความผิดปกติของร่างกาย โดยใช้ข้อคำถามจากแบบบันทึกการตรวจสุขภาพ ด้วยตนเองสำหรับนักเรียนชั้น ป.๕-ป.๖ (ฉบับปรับปรุงปีพ.ศ. ๒๕๕๗) มาใช้ในการเก็บข้อมูล

๔. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้ข้อคำถามจากแบบบันทึกการตรวจสุขภาพ ด้วยตนเองสำหรับนักเรียนชั้น ป.๕-ป.๖ (ฉบับปรับปรุงปีพ.ศ. ๒๕๕๗) นำมาใช้ในการเก็บข้อมูล ซึ่งประกอบด้วย ๕ ด้าน ๑. พฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม ๒. พฤติกรรมการแปรงฟัน ๓. พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ๔. พฤติกรรมการนอน ๕. พฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล และสิ่งแวดล้อม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นำเครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลทั้งหมดให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา จำนวน ๓ คน ประกอบด้วยพยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ๑ คน และนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ๒ คน และนำมาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเตรียมการ

๑. ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

๒. ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมเครื่องมือวิจัย และทำความเข้าใจการใช้เครื่องมือทั้งหมด

ขั้นตอนดำเนินการ

๑. เข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียนในการขออนุญาตการเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ และพบครูประจำชั้น เพื่อขอความร่วมมือและเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ให้ทราบ

๒. ผู้วิจัยได้ให้บริการตรวจสุขภาพ เช่น การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การตรวจสายตาและการได้ยินแก่นักเรียน สำหรับการสำรวจสุขอนามัยส่วนบุคคล นักเรียนสำรวจโดยการเพื่อนสำรวจเพื่อน

๓. ให้นักเรียนทำแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพโดยพร้อมเพรียงกัน โดยผู้วิจัยอ่านแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพให้ฟังแต่ละข้อ

ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

๑. ตรวจสอบความสมบูรณ์และถูกต้องของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

๒. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS

ผลการดำเนินงาน/ผลการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานะสุขภาพและการดูแลพฤติกรรมสุขภาพของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๕ โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งจังหวัดยะลา จำนวน ๑๔๐ คน แบบสอบถามทั้งหมดเพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อันวิเคราะห์และเสนอผลการวิเคราะห์โดยใช้ตารางประกอบคำบรรยายจำแนกเป็น ๔ ตอน ตามลำดับต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ ๒ วิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพ

ตอนที่ ๓ วิเคราะห์ข้อมูลสุขอนามัยส่วนบุคคล

ตอนที่ ๔ วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ

ตอนที่ ๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๑๔๐ คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๕ ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ปรากฏผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ (n=๑๔๐)

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	๗๒	๕๑.๔
หญิง	๖๘	๔๘.๖
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากรพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ ๕๑.๔ และเพศหญิง ร้อยละ ๔๘.๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๒ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับชั้นการศึกษา (n=๑๔๐)

ระดับชั้นการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	๖๘	๔๘.๖
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕	๗๒	๕๑.๔
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากรพบว่าส่วนใหญ่เป็นนักเรียนศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๔ และประถมศึกษาปีที่ ๔ คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๓ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ (n=๑๔๐)

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๙ ปี	๒๐	๑๔.๓
๑๐ ปี	๘๖	๖๑.๔
๑๑ ปี	๓๓	๒๓.๖
๑๒ ปี	๑	๐.๗
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๓ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากรพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนมีอายุ ๑๐ ปี ร้อยละ ๖๑.๔ , ๑๑ ปี ร้อยละ ๒๓.๖ , ๙ ปี ร้อยละ ๑๔.๓ และ ๑๒ ปี ร้อยละ ๐.๗ ตามลำดับ

ตอนที่ ๒ วิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๑๔๐ คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๕ ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา ปรากฏผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลคุณภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเจริญเติบโตเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง(n=๑๔๐)

	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เริ่มอ้วนและอ้วน	๑๐	๑๔.๒
ท้วม	๑๐	๗.๑
สมส่วน	๑๐๕	๗๕.๐
ค่อนข้างผอม	๓	๒.๑
ผอม	๒	๑.๔
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากรพบว่าส่วนใหญ่นักเรียนมีการเจริญเติบโตสูงดีสมส่วน คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๐ เริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ ๑๔.๒ และท้วมร้อยละ ๗.๑ ตามลำดับ

ตารางที่ ๕ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลคุณภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเจริญเติบโตเทียบส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (n=๑๔๐)

	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูงดี	๑๑๗	๘๓.๕
-สูง		
-ค่อนข้างสูง		
-ส่วนสูงตามเกณฑ์		
ค่อนข้างเตี้ย	๑๖	๑๑.๔
เตี้ย	๗	๕.๐
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๕ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากรพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนมีการเจริญเติบโตสูงดี คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๕ , ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ ๑๑.๔ และ เตี้ยร้อยละ ๖.๔ ตามลำดับ

ตารางที่ ๖ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเจริญเติบโตเทียบส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (n=๑๔๐)

	ร้อยละ		จำนวน(คน)		
	สูงดี		ค่อนข้างดี	ดี	
อ้วน	๗.๒ (๑๐)		๐.๐ (๐)		๐.๐ (๐)
เริ่มอ้วน	๖.๕ (๙)		๐.๐ (๐)		๐.๗ (๑)
ท้วม	๕.๒ (๘)		๑.๕ (๒)		๐.๐ (๐)
สมส่วน	๖๐.๗ (๘๕)		๑๐.๐ (๑๔)		๔.๓ (๖)
ค่อนข้างผอม	๒.๒ (๓)		๐.๐ (๐)		๐.๐ (๐)
ผอม	๑.๕ (๒)		๐.๐ (๐)		๐.๐ (๐)

จากตารางที่ ๖ แสดงข้อมูลการเจริญเติบโตของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนมีการเจริญเติบโตสูงดีสมส่วน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๗

ตารางที่ ๗ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการตรวจสายตา (n=๑๔๐)

	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ตาขวา		
ปกติ	๑๐๖	๗๕.๗
ผิดปกติ	๓๔	๒๔.๓
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐
ตาซ้าย		
ปกติ	๑๐๕	๗๕.๐
ผิดปกติ	๓๕	๒๕.๐
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๗ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร พบว่าตาข้างขวาของนักเรียนที่มีสายตาปกติ คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๗ และผิดปกติคิดเป็นร้อยละ ๒๔.๓ , และตาข้างซ้ายของนักเรียนที่มีสายตาปกติ คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๐ และผิดปกติคิดเป็นร้อยละ ๒๕.๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๘ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการตรวจการได้ยิน (n=๑๔๐)

	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หูขวา		
ปกติ	๑๓๙	๙๙.๓
ผิดปกติ	๑	๐.๗
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐
หูซ้าย		
ปกติ	๑๓๙	๙๙.๓
ผิดปกติ	๑	๐.๗
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๘ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร พบว่าหูข้างขวาของนักเรียนที่มีการได้ยินปกติ คิดเป็นร้อยละ ๙๙.๓ และผิดปกติคิดเป็นร้อยละ ๐.๗ , และหูข้างซ้ายของนักเรียนที่มีการได้ยินปกติ คิดเป็นร้อยละ ๙๙.๓ และผิดปกติคิดเป็นร้อยละ ๐.๗ ตามลำดับ

ตอนที่ ๓ วิเคราะห์ข้อมูลสุขอนามัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๑๔๐ คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๕ ของโรงเรียนเอกชนจังหวัดยะลา ปรากฏผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๙ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความสะอาดร่างกายและเสื้อผ้า (n=๑๔๐)

	สะอาด		ไม่สะอาด	
	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)
ผมและศีรษะ	๘๒.๙ (๑๑๖)		๑๗.๑ (๒๔)	
ใบหูและซอกหู	๙๒.๙ (๑๓๐)		๗.๑ (๑๐)	
ฟัน	๒๘.๖ (๔๐)		๗๑.๔ (๑๐๐)	
ใบหน้าและผิวหนังทั่วร่างกาย	๙๓.๖ (๑๓๑)		๖.๔ (๙)	
มือและเล็บมือ	๖๗.๑ (๙๔)		๓๒.๙ (๔๖)	
เท้าและเล็บเท้า	๕๕.๐ (๗๗)		๔๕.๐ (๖๓)	
เสื้อผ้า	๙๙.๓ (๑๓๙)		๐.๗ (๑)	
รองเท้าและถุงเท้า	๘๕.๗ (๑๒๐)		๑๔.๓ (๒๐)	

จากตารางที่ ๙ แสดงข้อมูลการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายและเสื้อผ้าของกลุ่มประชากร พบว่าร้อยละที่นักเรียนทำความสะอาดที่ไม่สะอาดส่วนใหญ่ได้แก่ ฟัน เท้าและเล็บเท้า และมือและเท้า คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๔ , ๔๕.๐ และ ๓๒.๙ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑๐ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเป็นโรคหรือความผิดปกติของร่างกาย (n=๑๔๐)

	ปกติ		ผิดปกติ	
	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)
ผมนและศีรษะ	๘๒.๑	(๑๑๕)	๑๗.๙	(๒๕)
ตา	๙๒.๙	(๑๓๐)	๗.๑	(๑๐)
หู	๙๙.๓	(๑๓๙)	๐.๗	(๑)
จมูก	๙๖.๔	(๑๓๕)	๓.๖	(๕)
ปาก ลิ้น	๑๐๐.๐	(๑๔๐)	๐.๐	(๐)
ฟัน	๒๑.๔	(๓๐)	๗๘.๖	(๑๑๐)
เหงือก	๙๙.๓	(๑๓๙)	๐.๗	(๑)
คอ	๙๗.๑	(๑๓๖)	๒.๙	(๔)
ต่อมไทรอยด์	๑๐๐.๐	(๑๔๐)	๐.๐	(๐)
ผิวหนัง	๘๗.๙	(๑๒๓)	๑๒.๑	(๑๗)

จากตารางที่ ๑๐ แสดงข้อมูลการเป็นโรคหรือความผิดปกติของร่างกายของกลุ่มประชากรพบว่าอวัยวะที่นักเรียนมีความผิดปกติ ส่วนใหญ่ได้แก่ ฟัน ผมนและศีรษะ และผิวหนัง คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๖ , ๑๗.๙ และ ๑๒.๑ ตามลำดับ

ตอนที่ ๔ วิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๑๔๐ คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๕ ของโรงเรียนเอกชนจังหวัดยะลา ปรากฏผลดังตารางต่อไปนี้

๔.๑ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตารางที่ ๑๑ ร้อยละข้อมูลสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของนักเรียน (n=๑๔๐)

การบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ร้อยละ จำนวน(คน)	
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
๑. กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย ๒กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้งและเนื้อสัตว์หรือกลุ่มข้าว-แป้งและนม ทุกวัน	๓๖.๔ (๕๑)	๖๓.๖ (๘๙)
๒. กินอาหารหลัก วันละ ๓มื้อ (เช้า เที่ยง เย็น) ทุกวัน	๖๒.๑ (๘๗)	๓๗.๙ (๕๓)
๓. กินอาหารว่าง วันละ ๒ ครั้ง ทุกวัน	๓๕.๐ (๔๙)	๖๕.๐ (๙๑)
๔. กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ ๘ ทัพพี ทุกวัน	๑๓.๖ (๑๙)	๘๖.๔(๑๒๑)
๕. กินอาหารกลุ่มผัก วันละ ๔ ทัพพี ทุกวัน	๑๓.๖ (๑๙)	๘๖.๔(๑๒๑)
๖. กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ ๓ ส่วน ทุกวัน	๔๓.๖ (๖๑)	๕๖.๔ (๗๙)
๗. กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ ๖ ช้อนกินข้าว ทุกวัน	๔๑.๔ (๕๘)	๕๘.๖ (๘๒)
๘. นมสดรสจืด วันละ ๓ แก้วหรือกล่อง ทุกวัน	๒๓.๖ (๓๓)	๗๖.๔(๑๐๗)
๙. กินปลา อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์	๔๙.๓ (๖๙)	๕๐.๗ (๗๑)
๑๐. กินไข่ สัปดาห์ละ๓-๗ วัน (วันละ ๑ ฟอง)	๓๕.๗ (๕๐)	๖๔.๓ (๙๐)
๑๑. กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เป็นต้น สัปดาห์ละ ๑-๒ วัน	๑๕.๗ (๒๒)	๘๔.๓(๑๑๘)
๑๒. กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ ๑ ครั้งๆละ ๑ เม็ด	๒๗.๙ (๓๙)	๗๒.๑(๑๐๑)
๑๓. กินอาหารประเภทผัด ทอด และกะทิ ๑-๓ อย่างต่อวัน	๔๕.๗ (๖๔)	๕๔.๓ (๗๖)
๑๔. กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้น	๖๖.๔ (๙๓)	๓๓.๖ (๔๗)
๑๕. กินขนมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ซ็อกโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น	๗๙.๓ (๑๑๑)	๒๐.๗ (๒๙)
๑๖. กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น	๗๗.๙ (๑๐๙)	๒๒.๑ (๓๑)
๑๗. กินขนมขบเคี้ยว เช่น เซนปลาเส้นปรงรส มันฝรั่งทอด ขนมเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น	๗๗.๙ (๑๐๙)	๒๒.๑ (๓๑)
๑๘. เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ้ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทุกครั้ง	๗๒.๙ (๑๐๒)	๒๗.๑ (๓๘)
๑๙. เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว	๕๖.๔ (๗๙)	๔๓.๖ (๖๑)

จากตารางที่ ๑๑ แสดงข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มประชากร พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนักเรียนไม่บริโภคอาหารสูงสุดคือ กินอาหารกลุ่มผัก วันละ ๔ ทัพพีทุกวัน อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ ๘ ทัพพีทุกวัน กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เป็นต้น สัปดาห์ละ ๑-๒ วัน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๔ , ๘๖.๔ และ๘๔.๓ ตามลำดับ การกินอาหารเข้ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพราะในขณะที่สารอาหารไม่เพียงพอ สมองจะไม่รับรู้เรื่องที่ครูสอน ไม่มีสมาธิในการเรียน แต่พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่มีสารอาหารไม่เพียงพอคิดเป็นร้อยละ ๖๓.๖

๔.๒ พฤติกรรมการแปรงฟัน

ตารางที่ ๑๒ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงเวลาการแปรงฟันของนักเรียน (n=๑๔๐)

ช่วงเวลาการแปรงฟัน	ไม่เคย	ร้อยละ จำนวน (คน)	
		บางวัน	ทุกวัน
๑. แปรงฟันตอนเช้าหลังตื่นนอน	๒.๑ (๓)	๒๕.๗ (๓๖)	๗๒.๑ (๑๐๑)
๒. แปรงฟันตอนกลางวันหลังอาหารกลางวัน	๑๐.๗ (๑๕)	๖๔.๓ (๙๐)	๒๕.๐ (๓๕)
๓. แปรงฟันก่อนนอน	๕.๐ (๗)	๓๕.๗ (๕๐)	๕๙.๓ (๘๓)

จากตารางที่ ๑๒ แสดงข้อมูลพฤติกรรมการแปรงฟันของกลุ่มประชากร พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการแปรงฟันสูงสุดคือ แปรงฟันตอนเช้าหลังตื่นนอนทุกวัน คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๑ แปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวันเป็นบางวัน คิดเป็นร้อยละ ๖๔.๓ และแปรงฟันก่อนนอนคิดเป็นร้อยละ ๕๙.๓

ตารางที่ ๑๓ ละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนเวลาการแปรงฟันของนักเรียน(n=๑๔๐)

จำนวนเวลาการแปรงฟัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑.แปรงฟันน้อยกว่า ๒ นาที	๘๖	๖๑.๔๓
๒.แปรงฟันนาน ๒ นาที	๕๔	๓๘.๕๗

จากตารางที่ ๑๓ แสดงข้อมูลเวลาการแปรงฟันของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่ักเรียนใช้เวลาในการแปรงฟันน้อยกว่า ๒ นาทีคิดเป็นร้อยละ ๖๑.๔๓

ตารางที่ ๑๔ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการใช้ยาสีฟันและการดูแลสุขภาพช่องปากของนักเรียน(n=๑๔๐)

การใช้ยาสีฟันและการดูแลสุขภาพช่องปาก	ร้อยละ จำนวน(คน)	
	ใช่	ไม่ใช่
๑.แปรงฟันใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์	๙๙.๓ (๑๓๙)	๐.๗ (๑)
๒.เคยได้รับการรักษาฟันและเหงือก	๑๒.๑ (๑๗)	๘๗.๙ (๑๒๓)

จากตารางที่ ๑๔ แสดงข้อมูลพฤติกรรมการแปรงฟันของกลุ่มประชากร พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากโดยใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์ คิดเป็นร้อยละ ๙๙.๓ แต่นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการรักษาฟันและเหงือก คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๙

๔.๓ พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย

ตารางที่ ๑๕ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพทางกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย (n=๑๔๐)

ประเภทการออกกำลังกาย	จำนวน(คน)	ร้อยละ
๑.ออกกำลังกายโดยวิธีกระโดดเชือก	๒๑	๑๕.๐
๒.ออกกำลังกายโดยวิธีวิ่ง	๘๒	๕๘.๖
๓.ออกกำลังกายโดยวิธีเต้นแอโรบิก	๖	๔.๓
๔.ออกกำลังกายโดยวิธีเล่นกีฬา	๓๑	๒๒.๑
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๕ แสดงข้อมูลพฤติกรรมการการมีกิจกรรมทางกายของกลุ่มประชากรพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยวิธีวิ่ง เล่นกีฬา และกระโดดเชือก คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๖ , ๒๒.๑ และ ๑๕.๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑๖ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพทางกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (n=๑๔๐)

เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง	จำนวน(คน)	ร้อยละ
๑.นักเรียนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยเฉลี่ยน้อยกว่า ๓๐ นาที	๕๐	๓๕.๗
๒.นักเรียนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยเฉลี่ย ๓๐ นาที	๓๖	๒๕.๗
๓.นักเรียนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยเฉลี่ยมากกว่า 30 นาที	๕๔	๓๘.๖
รวม	๑๐๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๖ แสดงข้อมูลพฤติกรรมการการมีกิจกรรมทางกายของกลุ่มประชากร พบว่าเวลาที่นักเรียนออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เฉลี่ยมากกว่า ๓๐ นาที เวลาเฉลี่ยน้อยกว่า ๓๐ นาที และเวลาเฉลี่ย ๓๐ นาที คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๖ , ๓๕.๗ และ ๒๕.๗ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑๗ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพทางกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนวันการออกกำลังกาย(n=๑๔๐)

จำนวนวันออกกำลังกาย	จำนวน(คน)	ร้อยละ
๑.ในสัปดาห์ที่ผ่านมานักเรียนไม่ออกกำลังกาย	๐	๐.๐
๒.ในสัปดาห์ที่ผ่านมานักเรียนออกกำลังกายน้อยกว่า ๓ วัน	๘๖	๖๑.๔
๓.ในสัปดาห์ที่ผ่านมานักเรียนออกกำลังกายมากกว่า ๓ วัน	๕๔	๓๘.๖
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๗ แสดงข้อมูลพฤติกรรมกรรมการการมีกิจกรรมทางกายของกลุ่มประชากร พบว่าในหนึ่งสัปดาห์ส่วนใหญ่ักเรียนออกกำลังกายน้อยกว่า ๓วัน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๔

ตารางที่ ๑๘ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพทางกายของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวนตามระยะเวลาสะสมการออกกำลังกาย (n=๑๔๐)

ระยะเวลาสะสมการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ใน ๑ วันนักเรียนออกกำลังกายสะสม น้อยกว่า ๖๐ นาที	๗๘	๕๕.๗
๒. ใน ๑ วัน นักเรียนออกกำลังกายสะสม ๖๐ นาที	๖๒	๔๔.๓
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๘ แสดงข้อมูลระยะเวลาสะสมการออกกำลังกายของกลุ่มประชากร พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาสะสมการออกกำลังกายสะสมน้อยกว่า ๖๐ นาทีต่อวัน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๓

๔.พฤติกรรมกรนอน

ตารางที่ ๑๙ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมกรนอนของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงเวลาการนอน (n=๑๔๐)

ช่วงเวลาการนอน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
๑.นอนก่อน ๓ ทุ่ม	๓๑	๒๒.๑
๒.นอนหลัง ๓ ทุ่ม	๑๐๙	๗๗.๙
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๙ แสดงข้อมูลช่วงเวลาการนอนของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่ักเรียนนอนหลังสามทุ่ม คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๙

ตารางที่ ๒๐ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการนอนของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวน ชั่วโมงการนอน (n=๑๔๐)

จำนวนชั่วโมงการนอนต่อวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. นอนน้อยกว่า 9 ชั่วโมงต่อวัน	๘๗	๖๒.๑
๒. นอนมากกว่าหรือเท่ากับ ๙-๑๑ ชั่วโมงต่อวัน	๕๓	๓๗.๙
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๐ แสดงข้อมูลจำนวนเวลาการนอนของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนนอนน้อยกว่า ๙ ชั่วโมง/วัน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๑

๕. พฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม

ตารางที่ ๒๑ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการอาบน้ำของนักเรียน (n=๑๔๐)

การอาบน้ำ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ไม่ได้อาบน้ำทุกวัน	๐	๐.๐
๒. อาบน้ำทุกวัน วันละ 1 ครั้ง	๑๑	๗.๙
๓. ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง	๑๒๙	๙๒.๑
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๑ แสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล(การอาบน้ำ) ของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนอาบน้ำทุกวันวันละ ๒ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๙๒.๑

ตารางที่ ๒๒ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการสระผมของนักเรียน (n=๑๔๐)

การสระผม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ไม่เคยสระ	๓	๒.๑
๒. สระสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	๔๘	๓๔.๓
๓. สระวันเว้นวัน	๔๗	๓๓.๖
๔. สระทุกวัน	๔๒	๓๐.๐
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๒ แสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล(การสระผม) ของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนสระผมสัปดาห์ละ ๑- ๒ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๓

ตารางที่ ๒๓ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดูแลความสะอาดเล็บของนักเรียน (n=๑๔๐)

การดูแลความสะอาดเล็บ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. เล็บสั้น	๙๒	๖๕.๗
๒. เล็บยาว	๔๘	๓๔.๓
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๓ แสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล (การดูแลความสะอาดของเล็บ) ของกลุ่มประชากรพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ เล็บสั้น คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๗

ตารางที่ ๒๔ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการล้างมือก่อนกินอาหารของนักเรียน (n=๑๔๐)

ล้างมือก่อนกินอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ไม่ล้าง	๒	๑.๔
๒. ล้างบางครั้ง	๗๔	๕๒.๙
๓. ล้างทุกครั้ง	๖๔	๔๕.๗
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๔ แสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล(การล้างมือก่อนกินอาหาร) ของกลุ่มประชากรพบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนล้างมือก่อนกินอาหารบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๙

ตารางที่ ๒๕ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการล้างมือหลังจากใช้ส้วมของนักเรียน (n=๑๔๐)

การล้างมือหลังใช้ส้วม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ไม่ล้าง	๑	๐.๗
๒. ล้างบางครั้ง	๓๒	๒๒.๙
๓. ล้างทุกครั้ง	๑๐๗	๗๖.๔
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๕ แสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล(การล้างมือหลังจากใช้ส้วม) ของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนล้างมือทุกครั้งหลังจากใช้ส้วม คิดเป็นร้อยละ ๗๖.๔

ตารางที่ ๒๖ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการล้างผลไม้ก่อนรับประทานของนักเรียน (n=๑๔๐)

การล้างผักก่อนรับประทาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ไม่ล้าง	๑	๐.๗
๒. ล้างบางครั้ง	๒๕	๑๗.๙
๓. ล้างทุกครั้ง	๑๑๔	๘๑.๔
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๖ แสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล(การล้างผลไม้ก่อนรับประทาน) ของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่ักเรียนล้างผลไม้ก่อนรับประทานทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๔

ตารางที่ ๒๗ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการใช้ช้อนในการรับประทานอาหารของนักเรียน (n=๑๔๐)

การใช้ช้อนในการรับประทานอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ไม่ใช้	๔	๒.๙
๒. ใช้	๑๓๖	๙๗.๑
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๗ แสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล(การใช้ช้อนในการรับประทานอาหาร) ของกลุ่มประชากรพบว่าส่วนใหญ่ักเรียนใช้ช้อนในการรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ ๙๗.๑

ตารางที่ ๒๘ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการใช้แก้วของนักเรียน (n=๑๔๐)

การใช้แก้วน้ำ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ใช้แก้วน้ำส่วนตัว	๙๐	๖๔.๓
๒. ใช้แก้วน้ำร่วมกัน	๕๐	๓๕.๗
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๘ แสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล(การใช้แก้วน้ำ) ของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่ักเรียนใช้แก้วน้ำส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ ๖๔.๓

ตารางที่ ๒๙ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการใช้ช้อนกลางในการตักอาหารเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นของนักเรียน (n=๑๔๐)

การใช้ช้อนกลางในการตักอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ไม่เคยใช้	๑๔	๑๐.๐
๒. ใช้บางครั้ง	๕๙	๔๒.๑
๓. ใช้ทุกครั้ง	๖๗	๔๗.๙
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๙ แสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล(การใช้ช้อนกลางในการตักอาหารเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น) ของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่ักเรียนใช้ช้อนกลางในการตักอาหารทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๙

ตารางที่ ๓๐ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการใส่รองเท้าเมื่อออกนอกบ้านของนักเรียน (n=๑๔๐)

การใส่รองเท้าเมื่อออกนอกบ้าน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ไม่ใส่	๑	๐.๗
๒. ใส่บางครั้ง	๑๐	๗.๑
๓. ใส่ทุกครั้ง	๑๒๙	๙๒.๑
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๓๐ แสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล (การใส่รองเท้าเมื่อออกนอกบ้าน) ของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่ักเรียนใส่รองเท้าออกนอกบ้านทุกครั้งคิดเป็นร้อยละ ๙๒.๑

ตารางที่ ๓๑ ร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการคัดแยกขยะก่อนทิ้งขยะของนักเรียน (n=๑๔๐)

การคัดแยกขยะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ไม่คัดแยก	๓๕	๒๕.๐
๒. คัดแยกบางครั้ง	๙๑	๖๕.๐
๓. คัดแยกทุกครั้ง	๑๔	๑๐.๐
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๓๑ แสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล(การคัดแยกขยะก่อนทิ้ง) ของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่ักเรียนมีการคัดแยกขยะก่อนทิ้งบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๐

ตารางที่ ๓๒ ร้อยละข้อมูลการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ เครื่องเล่น โทรศัพท์ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความถี่การเล่นเกมส์(คอมพิวเตอร์ เครื่องเล่น โทรศัพท์) (n=๑๔๐)

ความถี่การเล่นเกมส์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ไม่เล่น	๔	๒.๙
๒. เล่นบางวัน	๗๒	๕๑.๔
๓. เล่นทุกวัน	๖๔	๔๕.๗
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๓๒ แสดงข้อมูลความถี่การเล่นเกมส์(คอมพิวเตอร์ เครื่องเล่น โทรศัพท์) ของกลุ่มประชากรพบว่าส่วนใหญ่นักเรียนเล่นเกมสบบางวันคิดเป็นร้อยละ ๕๑.๔

ตารางที่ ๓๓ ร้อยละข้อมูลจำนวนเวลาการใช้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเวลาการใช้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ ต่อเนื่องของนักเรียน (n=๑๔๐)

ระยะเวลาการใช้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	๔๑	๒๙.๓
๒. เล่น 1-2 ชั่วโมง	๕๖	๔๐.๐
๓. เล่นมากกว่า ๒ ชั่วโมง	๔๓	๓๐.๗
รวม	๑๔๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๓๓ แสดงข้อมูลจำนวนเวลาการใช้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่องของกลุ่มประชากร พบว่าส่วนใหญ่นักเรียนใช้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่องใช้เวลา ๑-๒ ชั่วโมงคิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐

ผลการศึกษาสถานะสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔- ๕ โรงเรียนเอกชนจังหวัดยะลาพบว่านักเรียนมีการเจริญเติบโตสูงดีสมส่วน ร้อยละ ๖๐.๗ นักเรียนมีน้ำหนักเทียบส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๗๐.๐ มีน้ำหนักเทียบส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ ๑๔.๒ และมีน้ำหนักเทียบส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ผอมร้อยละ ๑.๔ นักเรียนมีส่วนสูงเทียบกับอายุอยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ ๕.๐ นักเรียนมีความผิดปกติของสายตา พบร้อยละ ๒๕.๐ มีความผิดปกติของการได้ยิน พบร้อยละ ๐.๗ ส่วนใหญ่นักเรียนมีการรักษาความสะอาดของร่างกายที่ดี แต่ยังมีปัญหาการดูแลรักษาความสะอาดของฟันที่ไม่สะอาด ร้อยละ ๗๑.๔ ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาฟันผุที่เกิดขึ้น ร้อยละ ๗๘.๖ เมื่อพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในแต่ละด้านพบว่า ๑)ด้านการบริโภคอาหาร นักเรียนกินอาหารหลัก วันละ ๓ มื้อทุกวัน ร้อยละ ๖๒.๑ กินอาหารเช้าที่กลุ่มอาหารอย่างน้อย ๒ กลุ่ม ร้อยละ ๓๖.๔ กินอาหารกลุ่มผักวันละ ๔ ทัพพี ร้อยละ ๑๓.๖ กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ ๓ ส่วนทุกวัน ร้อยละ ๔๓.๖ กินอาหารที่มีธาตุเหล็ก ร้อยละ ๑๕.๗ กินไข่สัปดาห์ละ ๓-๗ วัน(วันละฟอง) ร้อยละ ๓๕.๗ กินเนื้อสัตว์ติดมัน ร้อยละ ๖๖.๔ กินขนมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ร้อยละ ๗๙.๓ กินขนมเบเกอรี่ ขนมขบเคี้ยว ร้อยละ ๗๗.๙ เติมน้ำตาลในเครื่องดื่ม ร้อยละ ๗๒.๙ และเติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ร้อยละ ๕๖.๔ ๒) ด้านดูแลสุขภาพช่องปาก พบว่านักเรียนแปรงฟันตอนเช้า ร้อยละ ๗๒.๑ แปรงฟันก่อนนอน ร้อยละ ๕๙.๓ แปรงฟันนานครั้งละ ๒ นาที ร้อยละ ๓๘.๕๗ ส่วนใหญ่ใช้ยาสีฟัน ที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ร้อยละ ๙๙.๓

แต่นักเรียนไม่เคยได้รับการรักษาฟันและเหงือก ร้อยละ ๘๗.๙ ๓) ด้าน การออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ น้อยกว่า ๓ วัน ร้อยละ ๖๑.๔ แต่ใช้เวลาในการออกกำลังกาย ต่อเนื่องมากกว่า ๓๐ นาที ร้อยละ ๓๘.๖ และออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๖๐ นาที ร้อยละ ๔๔.๒๘ ๔) ด้านการนอนหลับ นักเรียนส่วนใหญ่นอนหลัง ๓ ทุ่ม ร้อยละ ๗๗.๙ และนอนน้อยกว่า ๙ ชั่วโมง ร้อยละ ๖๒.๑ ๕) ด้านสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลนักเรียนอาบน้ำวันละ ๒ ครั้ง สระผมอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๒ วัน ดูแลมือเล็บเท้าให้สั้นและสะอาดอยู่เสมอ การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม นักเรียนมีการคัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถัง ร้อยละ ๗๕.๐ ล้างมือ ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้งร้อยละ ๔๕.๗ ล้างมือหลังใช้ส้วม ร้อยละ ๗๖.๔ อีกทั้งนักเรียนเล่นเกมสัปดาห์วันโดยใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๗ โดยใช้เวลาในการเล่นวันละ ๑-๒ ชั่วโมง

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่สำคัญ เช่น การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงควรต้องได้รับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย รวมถึงการพักผ่อนที่เพียงพอ แต่ในปัจจุบันพบว่าอิทธิพลจากเทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ และอินเทอร์เน็ต ทำให้เด็กวัยเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง รวมถึงการรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดส์มากขึ้น จนส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคที่อันตรายต่อสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น

การนำไปใช้ประโยชน์

เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้ในการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียนในพื้นที่

ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

๑. การเก็บข้อมูล ต้องอาศัยความว่างของเวลาเรียน ซึ่งบางครั้งไม่สามารถดำเนินการตามที่ ประสานไว้เนื่องจากทางโรงเรียนมีกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

๑. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครู ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรให้ความสำคัญในการส่งเสริม และสนับสนุนการดูแลสุขภาพของเด็กวัยเรียน เพื่อให้เด็กวัยเรียนมีภาวะสุขภาพที่ดีและพฤติกรรม สุขภาพที่พึงประสงค์มากขึ้น

๒. โรงเรียนควรวางนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียนโดยผ่านชั่วโมงพลศึกษา จัดการเรียนการสอนให้มีความสนุกสนานและเกิดการเรียนรู้ มีการประกาศนโยบายออกกำลังกายให้ ผู้ปกครองรับรู้ เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักถึงอันตรายจากภาวะโภชนาการเกิน เห็นความสำคัญ และ เข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา เนื่องจากผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เมื่ออยู่ที่บ้าน

๓. ควรมีการส่งเสริมให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง มีกิจกรรม การออกกำลังกายที่หลากหลาย ครูในโรงเรียนจัดโครงการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเป็นส่วน หนึ่งที่จะทำให้นักเรียนออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

๔. ควรจัดการอาหารและปริมาณอาหารที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัยและภาวะสุขภาพของเด็ก เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งการได้รับสารอาหารอย่างสมดุล ส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่ดี

๕. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรมีการกำกับติดตามภาวะสุขภาพของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง

๖. ครอบครัวยหรือผู้ปกครองควรส่งเสริมและปลูกฝังการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมตั้งแต่เด็ก เพื่อให้เด็กมีความสุขภาวะที่ดีในอนาคต

๗. ควรผลิตสื่อที่มีความน่าสนใจและเหมาะสม เช่น Motion Graphic หรือ Animation เพื่อกระตุ้นให้เด็กวัยเรียนสนใจที่จะศึกษาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

๘. ควรจัดทำแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนที่สอดคล้องกับบริบทในพื้นที่

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาครั้งนี้ผู้จัดทำขอขอบคุณ นายแพทย์บุญแสง บุญอำนวยกิจ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา นางทรงสมร พิเชียรโสภณ รองผู้อำนวยการศูนย์ฯสายวิชาการด้านส่งเสริมสุขภาพ นพ.อรรถสิทธิ์ แดงมณี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ คุณวันดี สุวรรณรัตน์ หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล ดร.มัทริกา จินากุล หัวหน้ากลุ่มงานวัยเรียนวัยรุ่นและให้คำปรึกษา รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของเอกสารวิชาการฉบับนี้มาโดยตลอด รวมทั้งขอขอบคุณทีมงาน Cluster วัยเรียนวัยรุ่น ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และให้ความช่วยเหลือทำให้ การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

๑๔. เอกสารอ้างอิง

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. **แนวทางการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ**

และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่ ๓ (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: บริษัท

สามเจริญพาณิชย์(กรุงเทพ)จำกัด, ๒๕๖๑ (ออนไลน์) (วันที่ค้นข้อมูล ๒ ธันวาคม ๒๕๖๒)

กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. **สุขบัญญัติแห่งชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓ .นนทบุรี :

โรงพิมพ์กองสุขศึกษา, ๒๕๔๒.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **รายงานการสำรวจสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๘**.

พิมพ์ครั้งที่ ๑ .นนทบุรี:สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๖๒

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **รายงานประจำปี กรมอนามัย ๒๕๖๐**. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิกแอนด์ดีไซน์, ๒๕๖๑.

สถานการณ์และปัญหาด้านสุขภาพทั้งระดับเขตและประเทศ: ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา, ๒๕๖๒.

(วันที่ค้นข้อมูล: ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓).

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **ชุดความรู้ NUPETHS**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี:

บริษัทไทยปริ้นท์ติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๖๒.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง**

สำหรับนักเรียนชั้น ป.๕-ป.๖ (ฉบับปรับปรุงปีพ.ศ. ๒๕๕๗). ศูนย์สื่อสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๗.

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/๑.สถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กอายุ>

[๒๐๖-๑๔%๒๐ปี%๒๐รอบpd](#) ข้อมูลสถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กอายุ ๖-๑๔ ปี จาก

ระบบรายงาน Health Data Center กระทรวงสาธารณสุข ณ วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๓

(ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒)