

การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการดำเนินงานเพื่อให้เกิดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคตามองค์ประกอบของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ 10 ประการแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ

1) ด้านกระบวนการ ได้แก่

- องค์ประกอบที่ 1 นโยบายของโรงเรียน
- องค์ประกอบที่ 2 การบริหารจัดการในโรงเรียน

2) ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่

- องค์ประกอบที่ 3 โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน
- องค์ประกอบที่ 4 การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ
- องค์ประกอบที่ 5 บริการอนามัยโรงเรียน
- องค์ประกอบที่ 6 สุขศึกษาในโรงเรียน
- องค์ประกอบที่ 7 โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย
- องค์ประกอบที่ 8 การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ
- องค์ประกอบที่ 9 การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม
- องค์ประกอบที่ 10 การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน

ระดับการรับรองโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

- **ระดับทองแดง**
 - ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก 4 องค์ประกอบ โดยต้องผ่านตัวชี้วัดทุกตัว
 - ผ่านเกณฑ์การประเมินขั้นดีในองค์ประกอบที่เหลือทุกองค์ประกอบ
- **ระดับเงิน**
 - ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก 6 องค์ประกอบ โดยต้องผ่านตัวชี้วัดทุกตัว
 - ผ่านเกณฑ์การประเมินขั้นดีในองค์ประกอบที่เหลือทุกองค์ประกอบ
- **ระดับทอง**
 - ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก 8 องค์ประกอบ โดยต้องผ่านตัวชี้วัดทุกตัว
 - ผ่านเกณฑ์การประเมินขั้นดีในองค์ประกอบที่เหลือทุกองค์ประกอบ

รายละเอียดการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในบทที่ 6 ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1. เกณฑ์มาตรฐานการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
2. แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

1. เกณฑ์มาตรฐานการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

องค์ประกอบที่ 1 นโยบายของโรงเรียน

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
การกำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน 1. มีการแต่งตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนหรือคณะทำงานที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน อย่างเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งประกอบด้วยครู นักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้แทนองค์กรในชุมชน	คณะกรรมการหรือคณะทำงานมีสัดส่วนอย่างน้อย 3 ใน 5 มาจากประชาชนและองค์กรในชุมชน	☐ 3 ใน 5 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่า 3 ใน 5 (3) ☐ ไม่มี (0)		- คำสั่งแต่งตั้ง - ประกาศของโรงเรียน - สอบถามหรือสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน
2. โรงเรียนมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพที่ครอบคลุมประเด็น ดังต่อไปนี้ 1) การส่งเสริมสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพนักเรียน 2) การส่งเสริม ฝักระวัง และแก้ไขปัญหสุขภาพ 3) การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 4) การคุ้มครองผู้บริโภคในโรงเรียน 5) การส่งเสริมสุขภาพจิตและฝักระวังพฤติกรรมเสี่ยง 6) การพัฒนาระบบการเรียนรู้ด้านสุขภาพโดยมีผู้เรียนเป็นสำคัญ 7) การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน 8) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพนักเรียน บุคลากรในโรงเรียนและชุมชน	8 ประเด็น	☐ ครอบคลุม 8 ประเด็น (10) ☐ ครอบคลุม 7 ประเด็น (7) ☐ ครอบคลุม 5-6 ประเด็น (5) ☐ ครอบคลุม 3-4 ประเด็น (3) ☐ ครอบคลุม 1-2 ประเด็น (1) ☐ ไม่มีการกำหนดนโยบาย (0)		- เอกสารนโยบายด้านส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน - สอบถามหรือสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์
การถ่ายทอดนโยบายสู่การปฏิบัติ 3. มีแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม รองรับนโยบายส่งเสริมสุขภาพ	8 ประเด็น	☐ มีครบตามนโยบาย 8 ประเด็น (10) ☐ มี 7 ประเด็น (7) ☐ มี 5-6 ประเด็น (5) ☐ มี 3-4 ประเด็น (3) ☐ มี 1-2 ประเด็น (1) ☐ ไม่มี (0)		- แผนพัฒนาคุณภาพการศึกษา - แผนปฏิบัติการประจำปี - แผนงาน/โครงการ
4. บุคลากรในโรงเรียนทราบนโยบายที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	ทุกคน	☐ ทุกคน (10) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80 (3) ☐ ไม่มีการรับรู้ (0)		- สุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์บุคลากรในโรงเรียนตามขนาดโรงเรียน
5. ผู้ปกครองและชุมชนทราบนโยบายหรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	ร้อยละ 60 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 60 ขึ้นไป (10) ☐ ร้อยละ 51-59 (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 50 (3) ☐ ไม่มีการรับรู้ (0)		- สุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์ผู้ปกครอง/คนในชุมชน - รายงานการจัดประชุมผู้ปกครอง
6. นักเรียนทราบนโยบายหรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (10) ☐ ร้อยละ 71-79 (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 70 (3) ☐ ไม่มีการรับรู้ (0)		- สุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์นักเรียนชั้น ป.4 ขึ้นไป (หรือม.1 ขึ้นไป สำหรับโรงเรียนมัธยม) ตามขนาดโรงเรียน
รวมคะแนนที่ได้				

หมายเหตุ: การคิดร้อยละของตัวชี้วัดที่ 4, 5, 6 คิดจากจำนวนตัวอย่างที่สุ่มทั้งหมด

สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 1 (คะแนนเต็ม 55 คะแนน)

- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก (41 คะแนนขึ้นไป)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี (36 – 40 คะแนน)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน (30 – 35 คะแนน)
- ☐ ควรพัฒนาต่อไป (0 – 29 คะแนน)

องค์ประกอบที่ 2 การบริหารจัดการในโรงเรียน

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์
การจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพ 1. มีการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบครบทุกขั้นตอนต่อไปนี้ * มีการรวบรวม วิเคราะห์ปัญหาและความต้องการโดยใช้กระบวนการกลุ่ม * มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาของโรงเรียน * มีการระบุกิจกรรมและกำหนดเวลา * มีการระบุถึงการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง * มีการระบุการใช้ทรัพยากรและ/หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ * มีการระบุกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน	1 โครงการขึ้นไป	☐ 1 โครงการขึ้นไป (15) ☐ ไม่มี (0)		- โครงการหรือเอกสารอื่น ๆ
การจัดองค์กร 2. มีคณะทำงานรับผิดชอบในแต่ละโครงการส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วยครู นักเรียนและผู้ปกครอง/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/องค์กรในชุมชน	1 โครงการขึ้นไป	☐ 1 โครงการขึ้นไป (5) ☐ ไม่มี (0)		- โครงการหรือเอกสารอื่น ๆ
3. มีผู้นำนักเรียนส่งเสริมสุขภาพหรือผู้นำเยาวชนสาธารณสุขในโรงเรียนหรือแกนนำนักเรียนด้านสุขภาพ โดยมีการจัดตั้งชมรม/ชุมนุม/กลุ่ม ปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่	สัดส่วน 2 ใน 3 ของแกนนำนักเรียนที่ผ่านการอบรม	☐ 2 ใน 3 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่า 2 ใน 3 (3) ☐ ไม่มี (0)		- อร.14 - สอบถามผู้นำ/แกนนำนักเรียนตามขนาดโรงเรียน - คำสั่งแต่งตั้งผู้นำ/แกนนำ
การนิเทศ / ติดตาม 4.โครงการส่งเสริมสุขภาพ มีการนิเทศ/ติดตามโดยระบบของโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง มีสรุปผลการนิเทศและมีการนำผลการนิเทศไปใช้พัฒนางาน	สัดส่วน 2 ใน 3 ขึ้นไปของโครงการด้านสุขภาพทั้งหมด	☐ 2 ใน 3 ขึ้นไป (10) ☐ น้อยกว่า 2 ใน 3 (5) ☐ ไม่มี (0)		- บันทึกผลการนิเทศ/ติดตามของโรงเรียนและแนวทางแก้ไขปัญหา

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
การประเมินผล 5. มีการประเมินโครงการส่งเสริม สุขภาพ	สัดส่วน 2 ใน 3 ขึ้นไปของ โครงการด้าน สุขภาพ ทั้งหมด	☐ 2 ใน 3 ขึ้นไป (10) ☐ น้อยกว่า 2 ใน 3 (5) ☐ ไม่มี (0)		- บันทึกผลการ ประเมิน
6. มีการประเมินผลการปฏิบัติงานของ ผู้นำ/แกนนำนักเรียนด้านสุขภาพ	สัดส่วน 2 ใน 3 ขึ้นไปของ ชมรม/กลุ่ม ด้านสุขภาพ ทั้งหมด	☐ 2 ใน 3 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่า 2 ใน 3 (3) ☐ ไม่มี (0)		- บันทึกการ ปฏิบัติงานของผู้นำ - บันทึกผลการ ประเมิน
รวมคะแนนที่ได้				

สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 2 (คะแนนเต็ม 50 คะแนน)

- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก (38 คะแนนขึ้นไป)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี (33 – 37 คะแนน)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน (28 - 32 คะแนน)
- ☐ ควรพัฒนาต่อไป (0 – 27 คะแนน)

องค์ประกอบที่ 3 โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
1. โครงการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเกิดจากการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน	สัดส่วน 4 ใน 5 ขึ้นไปของโครงการด้านสุขภาพทั้งหมด	☐ 4 ใน 5 ขึ้นไป (15) ☐ 3 ใน 5 (10) ☐ น้อยกว่า 3 ใน 5 (5) ☐ ไม่มี (0)		- แผนงาน/ โครงการ - รายงานสรุปผลการดำเนินงาน
2. ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในโครงการอย่างเป็นระบบ 5 ขั้นตอนต่อไปนี้ อย่างน้อย 1 โครงการ 1) ร่วมวิเคราะห์สภาพและสาเหตุของปัญหา 2) ร่วมวางแผน 3) ร่วมดำเนินการ 4) ร่วมตรวจสอบทบทวน (ประเมินภายใน) 5) ร่วมแก้ไขพัฒนาปรับปรุง	5 ขั้นตอน	☐ 5 ขั้นตอน (15) ☐ 4 ขั้นตอน (12) ☐ 3 ขั้นตอน (9) ☐ 1 -2 ขั้นตอน (6) ☐ ไม่มี (0)		- แผนงาน/ โครงการ - รายงานสรุปผลการดำเนินงาน - บันทึกการประชุม - ภาพกิจกรรม
3. โรงเรียนจัดกิจกรรมภายนอกโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมพัฒนาสุขภาพของคนในชุมชน	มีการจัดกิจกรรมในชุมชน	☐ ปีละ 2 ครั้ง (10) ☐ ปีละ 1 ครั้ง (5) ☐ ไม่มี (0)		- รายงานการจัดกิจกรรม - ภาพกิจกรรม
4. โรงเรียนร่วมกับชุมชนพัฒนาพื้นที่เพื่อดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชน	มีพื้นที่และกิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน	☐ โรงเรียนจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกับชุมชน โดยเด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมปีละ 2 ครั้ง (10) ☐ โรงเรียนจัดกิจกรรมปีละ 1 ครั้ง (5) ☐ ไม่มี (0)		- รายงานการจัดกิจกรรม - ภาพกิจกรรม
5. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80 (3) ☐ ไม่มี (0)		- สุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์นักเรียนชั้น ป.4 ขึ้นไป (หรือม.1 ขึ้นไป สำหรับโรงเรียนมัธยม) ตามขนาดโรงเรียน

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
6. ประชาชนมีความพึงพอใจต่อโครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน	ร้อยละ 60 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 60 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 60 (3) ☐ ไม่มี (0)		- สอบถามหรือสัมภาษณ์ ผู้ปกครองหรือ ประชาชนตาม ขนาดโรงเรียน
รวมคะแนนที่ได้				

หมายเหตุ: การคิดร้อยละของตัวชี้วัดที่ 5 และ 6 คิดจากจำนวนตัวอย่างที่สุ่มทั้งหมด

สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 3 (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)

- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก (45 คะแนนขึ้นไป)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี (39 – 44 คะแนน)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน (33 - 38 คะแนน)
- ☐ ควรพัฒนาต่อไป (0 – 32 คะแนน)

องค์ประกอบที่ 4 การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์
1. มาตรฐานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน	ผ่านมาตรฐาน (47 ข้อ)	ข้อละ 1 คะแนน		- ผลการประเมินสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนตามแบบประเมินในภาคผนวก และสังเกตสภาพจริงเพิ่มเติมโดยผู้ประเมิน
2. การเกิดอุบัติเหตุจากสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน จนไม่สามารถเรียนได้ (ตั้งแต่ปี การศึกษาที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน)	ไม่มี	☐ ไม่มี (10) ☐ มีไม่เกินร้อยละ 5 (5) ☐ มีเกินร้อยละ 5 (0)		- รายงานการเกิดอุบัติเหตุของนักเรียนในโรงเรียน ย้อนหลัง 1 ปี
3. โรงเรียนมีมาตรการและการดำเนินงานควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ในโรงเรียน	มี	☐ มีครอบคลุมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ (10) ☐ มีเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (5) ☐ ไม่มี (0)		- เอกสารแสดงการกำหนดมาตรการและการดำเนินงาน - สุ่มตรวจสอบสถานที่ต่าง ๆ เช่น โรงอาหาร สนามกีฬา ร้านค้า ได้อาคารเรียน และบริเวณโดยรอบ - สุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์นักเรียนชั้น ป.4 ขึ้นไป (หรือ ม.1 ขึ้นไป สำหรับโรงเรียนมัธยมศึกษา) ตามขนาดโรงเรียน

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
4. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อบรรยากาศภายในโรงเรียน	ร้อยละ 70 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 70 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 70 (3) ☐ ไม่มี (0)		- สุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์นักเรียนชั้น ป.4 ขึ้นไป (หรือม.1 ขึ้นไป สำหรับโรงเรียนมัธยม) ตามขนาดโรงเรียน
รวมคะแนนที่ได้				

หมายเหตุ : การคิดร้อยละของตัวชี้วัดที่ 3, 4 คิดจากจำนวนตัวอย่างที่สุ่มทั้งหมด

สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 4 (คะแนนเต็ม 72 คะแนน)

- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก (54 คะแนนขึ้นไป) และผ่านมาตรฐานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมครบอย่างน้อย 30 ข้อ ที่มีเครื่องหมาย ☐
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี (47 - 53 คะแนน) และผ่านมาตรฐานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมครบอย่างน้อย 30 ข้อ ที่มีเครื่องหมาย ☐
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน (40 - 46 คะแนน) และผ่านมาตรฐานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมครบอย่างน้อย 30 ข้อ ที่มีเครื่องหมาย ☐
- ☐ ควรพัฒนาต่อไป (0 - 39 คะแนน)

องค์ประกอบที่ 5 บริการอนามัยโรงเรียน

สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
การตรวจสอบสุขภาพนักเรียน 1. นักเรียนชั้น ป.1, ป.3, ป.5 ได้รับการตรวจสอบสุขภาพโดยบุคลากรสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- อร.14 - สศ.3/ระเบียบ สสสม - รายงานการ ติดตาม
	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- อร.14 - แบบบันทึกการ ตรวจสอบสุขภาพด้วย ตนเองหรือ เอกสารอื่นที่มี ลักษณะคล้ายกัน
การเฝ้าระวังสุขภาพ 3. นักเรียนชั้น ป.5, ป.6 ประเมินสุขภาพตนเองและบันทึกลงในแบบบันทึกฯ ภาคเรียนละ 1 ครั้ง	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- อร.14 - แบบบันทึกการ ตรวจสอบสุขภาพด้วย ตนเองหรือ เอกสารอื่นที่มี ลักษณะคล้ายกัน
	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- อร.14 - สศ.3/ระเบียบ สสสม - เอกสารอื่นที่มี ลักษณะคล้ายกัน
4. นักเรียนชั้น ป.1, ป.3, ป.5 ได้รับการทดสอบสายตาปีละ 1 ครั้ง	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- อร.14 - สศ.3/ระเบียบ สสสม - เอกสารอื่นที่มี ลักษณะคล้ายกัน
	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- เช่นเดียวกับ ตัวชี้วัดที่ 3

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์
6. นักเรียนชั้น ป.1, ป.3, ป.5 ได้รับการตรวจโดยวิธีคลำคอ (เพื่อตรวจหา ความผิดปกติจากภาวะขาดสารไอโอดีนและความผิดปกติอื่นๆ บริเวณคอ) โดยบุคลากรสาธารณสุข ปีละ 1 ครั้ง	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80 (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 3
7. นักเรียนชั้น ป.1- ป.6 ได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากโดยทันตบุคลากรหรือครู ภาคเรียนละ 1 ครั้ง	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 3
8. นักเรียนได้รับการบริการทันตกรรมป้องกัน	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 3 - สุ่มตรวจนักเรียนชั้น ป.1 และ ป.6 เพื่อดูสถานะโรคฟันผุและบริการเคลือบหลุมร่องฟันที่ได้รับ
9. นักเรียน ได้รับการทดสอบประสิทธิภาพ การแปรงฟัน โดยครูหรือบุคลากรสาธารณสุข ภาคเรียนละ 1 ครั้ง	ร้อยละ 50 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 50 ขึ้นไป (5) ☐ ร้อยละ 40 – 49 (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 40 (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 3 - สุ่มตรวจนักเรียนชั้น ป.6 จำนวน 20 คน เพื่อดูสถานะเหงือกอักเสบ
10. นักเรียนชั้น ป.1 ได้รับวัคซีนป้องกัน หัด หัดเยอรมัน คางทูม (MMR)	ร้อยละ 95 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 95 ขึ้นไป (5) ☐ ร้อยละ 80 - 94 (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- อร.14 - สศ.3/ระเบียบสะสม
11. นักเรียนชั้น ป. 1 ที่ไม่เคยได้รับวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG) มาก่อน หรือไม่มีประวัติแน่ชัดและไม่มีรอยแผลเป็นต้องได้รับการฉีดวัคซีนBCG 1 ครั้ง	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ไม่ครบทุกคน (0)		- อร.14 - สศ.3/ระเบียบสะสม

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
12. นักเรียนชั้น ป.1 ที่ไม่เคยได้รับ วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP) หรือ DTP-HBและวัคซีน ป้องกันโรคโปลิโอ(OPV) หรือเคยได้รับ น้อยกว่า 5 ครั้ง ต้องได้รับวัคซีน dT และOPV ตามเงื่อนไข (รายละเอียดในภาคผนวก)	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ไม่ครบทุกคน (0)		- อร.14 - สศ.3/ระเบียบ สะสม
13. นักเรียนชั้น ป.6 ได้รับการฉีดวัคซีน ป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก (dT) กระตุ้น (ศึกษารายละเอียดการรับวัคซีน ในภาคผนวก)	ร้อยละ 95 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 95 ขึ้นไป (5) ☐ ร้อยละ 80 - 94 (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- อร.14 - สศ.3/ระเบียบ สะสม
การจัดบริการรักษาพยาบาลเบื้องต้น				
14. นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพ (เช่น เหา พยาธิ ฯลฯ) ได้รับการรักษา	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ไม่ครบทุกคน (0) ☐ ไม่มีนักเรียนที่มีปัญหา สุขภาพที่ต้องรักษา (5)		- สุ่มสอบถามหรือ สัมภาษณ์นักเรียน ชั้นป.4 ขึ้นไป ที่มี ปัญหาสุขภาพ
15. นักเรียนที่เจ็บป่วยเกินขอบเขตการ บริการของห้องพยาบาล เช่น ภาวะ โลหิตจาง คอพอก ฟันผุ โรคในช่องปาก ฯลฯ) ได้รับการส่งต่อเพื่อรักษา	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ไม่ครบทุกคน (0) ☐ ไม่มีนักเรียนที่เจ็บป่วย เกินขอบเขตการบริการของ ห้องพยาบาล (5)		- สมุดบันทึก รายชื่อผู้รับบริการ และการส่งต่อ
16. นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ภาวะอ้วน ผอม เตี้ย ฯลฯ เข้าร่วม กิจกรรมแก้ไขปัญหาที่โรงเรียนจัดขึ้น	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ไม่ครบทุกคน (0) ☐ ไม่มีนักเรียนที่มีปัญหา สุขภาพดังกล่าว (5)		- สุ่มสอบถามหรือ สัมภาษณ์นักเรียน ที่มีปัญหาสุขภาพ - รายงานการจัด กิจกรรม - ภาพกิจกรรม
รวมคะแนนที่ได้				

หมายเหตุ : การคิดร้อยละของตัวชี้วัดที่ 8, 9, 14, 16 คิดจากจำนวนตัวอย่างที่สุ่มทั้งหมด

สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 5 โรงเรียนประถมศึกษา (คะแนนเต็ม 80 คะแนน)

- | | |
|--|------------------|
| ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก | (60 คะแนนขึ้นไป) |
| ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี | (52 - 59 คะแนน) |
| ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน | (44 - 51 คะแนน) |
| ☐ ควรพัฒนาต่อไป | (0 - 43 คะแนน) |

องค์ประกอบที่ 5 บริการอนามัยโรงเรียน

สำหรับโรงเรียนมัธยมศึกษา

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์
การตรวจสอบสุขภาพนักเรียน 1. นักเรียนชั้น ม.1,ม.4 ได้รับการตรวจสอบสุขภาพโดยบุคลากรสาธารณสุขปีละ 1 ครั้ง	ทุกคน	☐ ทุกคน (10) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- อร.14 - สศ.3/ระเบียบ สสสม - เอกสารอื่นที่มี ลักษณะคล้ายกัน
การเฝ้าระวังสุขภาพ 2. นักเรียนชั้น ม.1 ขึ้นไป ประเมินสุขภาพตนเอง และบันทึกลงในแบบบันทึกฯ ภาคเรียนละ 1 ครั้ง	ทุกคน	☐ ทุกคน (10) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- อร.14 - แบบบันทึกการ ตรวจสอบสุขภาพด้วย ตนเองหรือ เอกสารอื่นที่มี ลักษณะคล้ายกัน
3. นักเรียนชั้น ม.1, ม.4 ได้รับการทดสอบสายตาปีละ 1 ครั้ง	ทุกคน	☐ ทุกคน (10) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- อร.14 - สศ.3/ระเบียบ สสสม - เอกสารอื่นที่มี ลักษณะคล้ายกัน
การจัดบริการรักษาพยาบาลเบื้องต้น 4. นักเรียนที่มีปัญหาด้านสุขภาพ (เช่น มีไข้ เป็นหวัด ปวดท้อง ฯลฯ) ได้รับการรักษา	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ไม่ครบทุกคน (0) ☐ ไม่มีนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพที่ต้องรักษา		- สุ่มสอบถามหรือ สัมภาษณ์นักเรียนที่ มีปัญหาด้านสุขภาพ - สมุดบันทึกประจำ ห้องพยาบาล
5. นักเรียนที่เจ็บป่วยเกินขอบเขตการบริการ ของห้องพยาบาล (เช่น หอบหืด โลหิตจาง ฯลฯ) ได้รับการแนะนำช่วยเหลือ/ส่งต่อเพื่อการรักษา	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ไม่ครบทุกคน (0) ☐ ไม่มีนักเรียนที่เจ็บป่วยเกินขอบเขตการบริการของห้องพยาบาล		- สมุดบันทึก รายชื่อผู้รับบริการ และการส่งต่อ
รวมคะแนนที่ได้				

สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 5 โรงเรียนมัธยมศึกษา (คะแนนเต็ม 40 คะแนน)

- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก (30 คะแนนขึ้นไป)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี (26 - 29 คะแนน)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน (22 - 25 คะแนน)
- ☐ ควรพัฒนาต่อไป (0 - 21 คะแนน)

องค์ประกอบที่ 6 สุขศึกษาในโรงเรียน

สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
1.นักเรียนเคยได้รับการฝึกทักษะ ในเรื่องต่อไปนี้				
1.1 การรักษาความสะอาดของ ร่างกาย	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- สุ่มสอบถามหรือ สัมภาษณ์นักเรียน ชั้น ป.4 ขึ้นไป ตามขนาดโรงเรียน
1.2 การล้างมือ	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- เช่นเดียวกับ ตัวชี้วัดที่ 1.1
1.3 การเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- เช่นเดียวกับ ตัวชี้วัดที่ 1.1
1.4 การไม่รับประทานอาหารที่มี สารอันตราย	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- เช่นเดียวกับ ตัวชี้วัดที่ 1.1
1.5 การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ สารเสพติด รวมทั้งบุหรี่	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- เช่นเดียวกับ ตัวชี้วัดที่ 1.1
1.6 การป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัย	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- เช่นเดียวกับ ตัวชี้วัดที่ 1.1
1.7 การหลีกเลี่ยงการพนัน การเที่ยวกลางคืน	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- เช่นเดียวกับ ตัวชี้วัดที่ 1.1

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
1.8 กิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง เพศศึกษาและทักษะชีวิตใน นักเรียน	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- เช่นเดียวกับ ตัวชี้วัดที่ 1.1 - แผนการสอน/ ผลการดำเนินงาน
2. มีกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ ด้านสุขภาพในโรงเรียน (เช่นเสียงตาม สาย การรณรงค์ ป้ายนิเทศ นิทรรศการ แจกเอกสาร ฯลฯ)	3 กิจกรรม ขึ้นไป	☐ 3 กิจกรรม ขึ้นไป (10) ☐ น้อยกว่า 3 กิจกรรม (5) ☐ ไม่มี (0)		- สอบถามครู อนามัย - บันทึกการจัด กิจกรรม
3. นักเรียนชั้น ป.1 – ป.6 แปร่งฟัน หลังอาหารกลางวันทุกวันด้วยยาสีฟัน ผสมฟลูออไรด์	ทุกคน	☐ ทุกคน (10) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80 (0)		- สุ่มตรวจสอบ นักเรียนในชั้น พร้อมดูสถานที่ และอุปกรณ์ ประกอบ - สังเกตกิจกรรม การแปร่งฟัน
4. นักเรียนทุกชั้นไม่มีเหา	ทุกคน	☐ ทุกคน (10) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80 (0)		- สุ่มตรวจผม นักเรียนหญิง ตามขนาดโรงเรียน
รวมคะแนนที่ได้				

หมายเหตุ: การคิดร้อยละของตัวชี้วัดข้อ 1, 3, 4 คิดจากจำนวนตัวอย่างที่สุ่มทั้งหมด

สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษา (คะแนนเต็ม 54 คะแนน)

- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก (40 คะแนนขึ้นไป)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี (35 – 39 คะแนน)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน (30 – 34 คะแนน)
- ☐ ควรพัฒนาต่อไป (0 - 29 คะแนน)

องค์ประกอบที่ 6 สุขศึกษาในโรงเรียน

สำหรับโรงเรียนมัธยมศึกษา

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
1.นักเรียนเคยได้รับการฝึกทักษะในเรื่องต่อไปนี้				
1.1 การเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- สุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์นักเรียนทุกระดับชั้นตามขนาดโรงเรียน
1.2 การไม่รับประทานอาหารที่มีสารอันตราย	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 1.1
1.3 การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สารเสพติด รวมทั้งบุหรี่ย	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 1.1
1.4 การป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัย	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 1.1
1.5 การหลีกเลี่ยงการพนัน การเที่ยวกลางคืน	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 1.1
1.6 กิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียน	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ ร้อยละ 60 - 79 (2) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 60 (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 1.1 - แผนการสอน/ ผลการดำเนินงาน
2. มีกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ ด้านสุขภาพในโรงเรียน (เช่นเสียงตามสาย การรณรงค์ป้าย นิเทศ นิทรรศการ แจกเอกสาร ฯลฯ)	3 กิจกรรม ขึ้นไป	☐ 3 กิจกรรม ขึ้นไป (10) ☐ น้อยกว่า 3 กิจกรรม (5) ☐ ไม่มี (0)		- สอบถามครู อนามัย - บันทึกการจัดกิจกรรม
รวมคะแนนที่ได้				

หมายเหตุ: การคิดร้อยละของตัวชี้วัดข้อ 1 คิดจากจำนวนตัวอย่างที่สุ่มทั้งหมด

สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 6 โรงเรียนมัธยมศึกษา (คะแนนเต็ม 28 คะแนน)

- | | |
|--|------------------|
| ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก | (21 คะแนนขึ้นไป) |
| ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี | (18 - 20 คะแนน) |
| ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน | (15 - 17 คะแนน) |
| ☐ ควรพัฒนาต่อไป | (0 - 14 คะแนน) |

องค์ประกอบที่ 7 โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย

สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
1. นักเรียนชั้นอนุบาล – ป.6 มีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างสมส่วน	ร้อยละ 70 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 70 ขึ้นไป (10) ☐ ร้อยละ 60 – 69 (7) ☐ ร้อยละ 50 – 59 (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 50 (0)		- อร.14 - รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน - อื่น ๆ
2. นักเรียนที่มีปัญหา ภาวะเริ่มอ้วน อ้วน ผอม และเตี้ย ได้รับการแก้ไข	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- โครงการหรือกิจกรรมของโรงเรียนที่แก้ไขปัญหานักเรียนอ้วน ผอม เตี้ย
3. นักเรียนได้รับประทานอาหารครบ 5 กลุ่มอาหารตามสัดส่วนธงโภชนาการ ทุกวัน	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- สุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์นักเรียนชั้นป.4ขึ้นไปตามขนาดโรงเรียน - รายการอาหารกลางวันของโรงเรียน
4. นักเรียนชั้น ป.1 ขึ้นไปได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 1 เม็ด (60 มิลลิกรัม) / ยาน้ำ 1 ช้อนชา (12.5 มิลลิกรัม) ต่อสัปดาห์	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- โครงการ/กิจกรรมของโรงเรียน - สุ่มสอบถามนักเรียนตามขนาดโรงเรียน
5. นักเรียนมีความรู้เรื่องธงโภชนาการ และสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการ	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- สุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์นักเรียนชั้น ป.4 ขึ้นไปตามขนาดโรงเรียน
6. นักเรียน ป.1-ป.6 ได้ดื่มนมรสจืดทุกวัน	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- สุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์นักเรียนชั้น ป.4 ขึ้นไปตามขนาดโรงเรียน

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
7. การเก็บรักษานมไว้ที่อุณหภูมิที่เหมาะสมตามชนิดของนม เช่น นมพาสเจอร์ไรส์ (นมถั่ว) เก็บที่อุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส	ทุกวัน	☐ ทุกวัน (5) ☐ ไม่ครบทุกวัน (0)		- ตรวจสอบสภาพจริง - สุ่มทดสอบ อุณหภูมิ
8. การจัดวางเครื่องปรุงทุกชนิดที่จุดบริการ และร้านค้าที่จัดจำหน่ายอาหารในโรงอาหารหรือภายในบริเวณโรงเรียน	ทุกจุดบริการ	☐ ไม่มี (5) ☐ มี (0)		- ตรวจสอบสภาพจริง
9. การจัด จำหน่าย หรือบริการอาหาร/อาหารว่าง/ขนม ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีรสหวานจัด เค็มจัด และมันจัด (เช่นขนมถั่ว ท็อฟฟี่ ขนมกรุบกรอบ อาหารทอด น้ำมันซ้ำ น้ำอัดลม เป็นต้น)	ไม่มี	☐ ไม่มี (5) ☐ มี (0)		- ตรวจสอบสภาพจริง
10. มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารของโรงอาหาร ในโรงเรียน	ผ่านมาตรฐาน (30ข้อ)	ข้อละ 1 คะแนน		- ผลการประเมิน สุขาภิบาลอาหาร ตามแบบประเมิน ในภาคผนวก - สังเกตสภาพจริง โดยผู้ประเมิน
รวมคะแนนที่ได้				

หมายเหตุ : การคิดร้อยละของตัวชี้วัดที่ 3, 4, 5, 6 คิดจากจำนวนตัวอย่างที่สุ่มทั้งหมด

สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 7 โรงเรียนประถมศึกษา (คะแนนเต็ม 80 คะแนน)

- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก (60 คะแนนขึ้นไป) และผ่านมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารครบอย่างน้อย 15 ข้อที่มีเครื่องหมาย ☐
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี (52 – 59 คะแนน) และผ่านมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารครบอย่างน้อย 15 ข้อที่มีเครื่องหมาย ☐
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน (44 – 51 คะแนน) และผ่านมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารครบอย่างน้อย 15 ข้อที่มีเครื่องหมาย ☐
- ☐ ควรพัฒนาต่อไป (0 – 43 คะแนน)

องค์ประกอบที่ 7 โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย

สำหรับโรงเรียนมัธยมศึกษา

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
1. นักเรียนมีส่วนสูงระดับดี และรูปร่างสมส่วน	ร้อยละ 70 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 70 ขึ้นไป (10) ☐ ร้อยละ 60- 69 (7) ☐ ร้อยละ 50-59 (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 50 (0)		- อร.14 - รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน - อื่น ๆ
2. นักเรียนที่มีปัญหาภาวะเริ่มอ้วน อ้วน ผอมและเตี้ย ได้รับการแก้ไข	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		-โครงการหรือกิจกรรมของโรงเรียนที่แก้ไขปัญหานักเรียนอ้วน ผอม เตี้ย
3. นักเรียนได้รับประทานอาหารครบ 5 กลุ่มอาหารตามสัดส่วนของธงโภชนาการ ทุกวัน	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- สุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์นักเรียนชั้น ป.4 ขึ้นไปตามขนาดโรงเรียน
4. นักเรียนมีความรู้เรื่องธงโภชนาการ และสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการและความปลอดภัย	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 3
5. การจัดวางเครื่องปรุงทุกชนิดที่จุดบริการ และร้านค้าที่จัดจำหน่ายอาหารในโรงอาหารหรือภายในโรงเรียน	ทุกจุดบริการ	☐ ไม่มี (5) ☐ มี (0)		-สำรวจสภาพจริง
6. การจัด จำหน่าย หรือบริการอาหาร/อาหารว่าง/ขนม ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีรสหวานจัด เค็มจัด และมันจัด (เช่นขนมถุง ท็อปปี้ ขนมกรุบกรอบ อาหารน้ำมันทอดซ้ำ น้ำอัดลม เป็นต้น)	ไม่มี	☐ ไม่มี (5) ☐ มี (0)		-สำรวจสภาพจริง

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
7. มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารของ โรงอาหารในโรงเรียน	ผ่านมาตรฐาน (30 ข้อ)	ข้อละ 1 คะแนน		- ผลการประเมิน สุขาภิบาลอาหาร ตามแบบ ประเมินใน ภาคผนวก - สังเกตสภาพจริง โดยผู้ประเมิน
รวมคะแนนที่ได้				

หมายเหตุ: การคิดร้อยละของตัวชี้วัดที่ 3, 4 คิดจากจำนวนตัวอย่างที่สุ่มทั้งหมด

สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 7 โรงเรียนมัธยมศึกษา (คะแนนเต็ม 65 คะแนน)

- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก (49 คะแนนขึ้นไป) และผ่านมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารครบอย่างน้อย 15 ข้อที่มีเครื่องหมาย ☐
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี (42 - 48 คะแนน) และผ่านมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารครบอย่างน้อย 15 ข้อที่มีเครื่องหมาย ☐
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน (36 - 41 คะแนน) และผ่านมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารครบอย่างน้อย 15 ข้อที่มีเครื่องหมาย ☐
- ☐ ควรพัฒนาต่อไป (0 - 35 คะแนน)

องค์ประกอบที่ 8 การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
1. มีสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการที่อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานและปลอดภัย	มีทั้งสถานที่และอุปกรณ์	☐ มีสถานที่และอุปกรณ์ (5) ☐ มีสถานที่แต่ไม่มีอุปกรณ์ (3) ☐ มีอุปกรณ์แต่ไม่มีสถานที่ (3) ☐ ไม่มีทั้งสถานที่และอุปกรณ์ (0)		- สังเกตสภาพจริง
2. จัดกิจกรรม/มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย/กีฬา สำหรับนักเรียน	สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที	☐ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที (10) ☐ สัปดาห์ละ 3 วันไม่ถึงวันละ 30 นาที (5) ☐ ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ใดเลย (0)		- สอบถามครู พละนามัย - บันทึกการจัดกิจกรรม
3. มีชมรม/ชุมนุม/กลุ่มจัดกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬา นันทนาการ ในโรงเรียน	1 ชมรม/ชุมนุม/กลุ่มขึ้นไป	☐ 1 ชมรมขึ้นไป (5) ☐ ไม่มี (0)		- บันทึกของชมรม/ชุมนุม/กลุ่ม
4. นักเรียนได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ทดสอบที่ได้รับการยอมรับ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	ทุกคน	☐ ทุกคน (10) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพนักเรียน
5. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์มาตรฐาน	ร้อยละ 60 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 60 ขึ้นไป (10) ☐ ร้อยละ 50 – 59 (5) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 50 (0) ☐ ไม่มีการทดสอบ (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 4

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
6. ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายและติดตามความก้าวหน้า	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (3) ☐ น้อยกว่า ร้อยละ 80 (0)		- สอบถามครู พละนามัย - บันทึกของครู พละนามัย - สุ่มสอบถาม นักเรียนที่ ไม่ผ่านเกณฑ์ ทดสอบ ตามขนาดโรงเรียน
รวมคะแนนที่ได้				

สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 8 (คะแนนเต็ม 45 คะแนน)

- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก (33 คะแนนขึ้นไป)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี (29 - 32 คะแนน)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน (25 - 28 คะแนน)
- ☐ ควรพัฒนาต่อไป (0 -24 คะแนน)

องค์ประกอบที่ 9 การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
1. ครูประจำชั้นคัดกรองและสามารถระบุนักเรียนที่มีปัญหาได้	ครูประจำชั้น ทุกคน	☐ ทุกคน (10) ☐ ไม่ครบทุกคน (5) ☐ ไม่ได้ทำ (0)		- รายงานระเบียบ สสของนักเรียน - บันทึกการคัด กรองและจัดกลุ่ม นักเรียนรายบุคคล -รายงานการคัด กรองพฤติกรรม เสี่ยงของเด็กใน โรงเรียน
2. นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือคัดกรองอยู่ในกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มที่มีปัญหาได้รับการเฝ้าระวังและช่วยเหลือเบื้องต้น	ทุกคน	☐ ทุกคน (10) ☐ ไม่ครบทุกคน (5) ☐ ไม่ได้ทำ (0)		- รายงานการคัด กรองพฤติกรรม เสี่ยงของเด็กใน โรงเรียน - รายงานระบบ ดูแลช่วยเหลือ
3. โรงเรียนมีกิจกรรมช่วยเหลือนักเรียนเฉพาะรายที่มีปัญหาย่อยยากซับซ้อน โดยการประสานงานขอคำปรึกษาจากเครือข่าย บุคลากรสาธารณสุขหรือผู้เกี่ยวข้อง	นักเรียนทุกคน ที่ได้รับการ ประเมินว่ามี ปัญหาย่อยยาก ซับซ้อน	☐ ครบทุกคน (10) ☐ ไม่ครบทุกคน (5) ☐ ไม่ได้ทำ (0)		- รายงานการ ช่วยเหลือ
4. นักเรียนที่มีปัญหาเกินขีดความสามารถของโรงเรียน ได้รับการส่งต่อเพื่อช่วยเหลือ/รักษา/บำบัด	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ไม่ครบทุกคน (3) ☐ ไม่มีการส่งต่อ (0)		- สุ่มสัมภาษณ์ นักเรียนที่เป็นกลุ่ม เสี่ยงหรือกลุ่มที่มี ปัญหาในรายงาน การคัดกรอง ตามขนาดโรงเรียน - รายงานการ ส่งต่อ
5. นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงและมีปัญหาที่ได้รับการช่วยเหลือหรือส่งต่อได้รับการติดตามและดูแลต่อเนื่องจากครู	ทุกคน	☐ ทุกคน (5) ☐ ไม่ครบทุกคน (3) ☐ ไม่มีการติดตาม (0)		- เช่นเดียวกับ ตัวชี้วัดที่ 4 - รายงานการ ติดตาม

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/ วิธีพิสูจน์
6. โรงเรียนมีบุคลากรหรือบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตหรือป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงสำหรับนักเรียน	มี	☐ มี (5) ☐ ไม่มี (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 4 - รายงานการให้คำปรึกษา
รวมคะแนนที่ได้				

หมายเหตุ : การคิดร้อยละของตัวชี้วัดที่ 4, 5, 6 คิดจากจำนวนตัวอย่างที่สุ่มทั้งหมด

สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 9 (คะแนนเต็ม 45 คะแนน)

- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก (34 คะแนนขึ้นไป)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี (29 - 33 คะแนน)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน (25 - 28 คะแนน)
- ☐ ควรพัฒนาต่อไป (0 - 24 คะแนน)

องค์ประกอบที่ 10 การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ระดับการประเมิน (คะแนน)	คะแนนที่ได้	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์
1. ผู้บริหาร/ครู/บุคลากร ในโรงเรียนมีการประเมินสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และนำข้อมูลไปใช้ในการจัดกลุ่มบุคลากรตามภาวะสุขภาพ (กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มพบโรค)	ทุกคน	☐ ทุกคน (10) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80 (3) ☐ ไม่มีการประเมิน (0)		- สุ่มสัมภาษณ์บุคลากรในโรงเรียนตามขนาดโรงเรียน - หลักฐานการตรวจสุขภาพ - หลักฐานอื่น ๆ
2. บุคลากรกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มพบโรคได้รับการปรึกษา/แนะนำ ด้านสุขภาพโดยบุคลากรสาธารณสุข	ทุกคน	☐ ทุกคน (10) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80 (3) ☐ ไม่มีบุคลากร 2 กลุ่มนี้ (0)		- บันทึกการให้บริการปรึกษา/แนะนำ
3. บุคลากรได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องสุขภาพอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (จากทุกแหล่งข้อมูล เช่น โทรทัศน์ เสียงตามสาย หนังสือพิมพ์ ฯลฯ เป็นต้น)	ทุกคน	☐ ทุกคน (10) ☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (5) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80 (3) ☐ ไม่มีข้อมูล (0)		- สุ่มสัมภาษณ์บุคลากรในโรงเรียนตามขนาดโรงเรียน
4. บุคลากรในโรงเรียนร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพ เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย, ส่งเสริมโภชนาการ, นันทนาการ ฯลฯ	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	☐ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (10) ☐ น้อยกว่าร้อยละ 80 (5) ☐ ไม่มีการร่วมกิจกรรม (0)		- เช่นเดียวกับตัวชี้วัดที่ 3
รวมคะแนนที่ได้				

หมายเหตุ: การคิดร้อยละของตัวชี้วัดที่ 1,3 คิดจากจำนวนตัวอย่างที่สุ่มทั้งหมด
สรุปผลการประเมินตามองค์ประกอบที่ 10 (คะแนนเต็ม 40 คะแนน)

- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดีมาก (30 คะแนนขึ้นไป)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นดี (26 - 29 คะแนน)
- ☐ ผ่านเกณฑ์ประเมินขั้นพื้นฐาน (22 - 25 คะแนน)
- ☐ ควรพัฒนาต่อไป (0 - 21 คะแนน)

2. แนวทางการดำเนินงานตาม 10 องค์ประกอบ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

องค์ประกอบที่ 1 นโยบายของโรงเรียน

ความหมาย

นโยบายของโรงเรียน หมายถึงการกำหนดทิศทางการทำงานด้านส่งเสริมสุขภาพที่แสดงออกถึงความมุ่งมั่นตั้งใจของโรงเรียน ซึ่งส่งผลต่อกิจกรรมและการจัดสรรทรัพยากรเพื่อสนับสนุนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงเรียนมีนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพที่เกิดจากความเห็นชอบของผู้เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน แนวทางการดำเนินงานในองค์ประกอบนี้ มี 2 ส่วน

1. การกำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน
2. การถ่ายทอดนโยบายสู่การปฏิบัติ

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
1. การกำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน การกำหนดนโยบายเป็นปัจจัยสำคัญของการดำเนินงาน ให้บรรลุเป้าหมายการมีสุขภาพที่ดีของนักเรียน บุคลากรในโรงเรียนและชุมชน โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 1. โรงเรียนมีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน คณะกรรมการฯประกอบด้วย ครู นักเรียน ผู้ปกครอง บุคลากรสาธารณสุข และชุมชน โดยมีสัดส่วนอย่างน้อย 3 ใน 5 มาจากประชาชนหรือองค์กรในชุมชนและมีการจัดประชุมอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการดำเนินงานอย่างเข้มแข็ง 2. โรงเรียนมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ ให้ครอบคลุมประเด็นสำคัญด้านส่งเสริมสุขภาพ 8 ประเด็น โรงเรียนมีการประกาศนโยบายและบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้มีทิศทางการทำงานที่ชัดเจน โดยกำหนดนโยบายประเด็นด้านสุขภาพให้ครอบคลุมทั้ง 8 ข้อ (รายละเอียดตามตัวชี้วัดที่ 2) เนื่องจากประเด็นทั้ง 8 ข้อที่กำหนดไว้เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรดำเนินการ	1. มีการแต่งตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนหรือคณะทำงานที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ อย่างเป็นลายลักษณ์อักษร 2. โรงเรียนมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ ครอบคลุมประเด็น ดังต่อไปนี้ 1) การส่งเสริมสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และทางสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพนักเรียน 2) การส่งเสริม ฝึกระวัง และแก้ไข ปัญหาสุขภาพ 3) การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
	4) การคุ้มครองผู้บริโภคในโรงเรียน 5) การส่งเสริมสุขภาพจิตและเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง 6) การพัฒนาระบบการเรียนรู้ด้านสุขภาพโดยมีผู้เรียนเป็นสำคัญ 7) การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน 8) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพนักเรียนบุคลากรในโรงเรียนและชุมชน
2. การถ่ายทอดนโยบายสู่การปฏิบัติ โรงเรียนมีการถ่ายทอดนโยบายสู่การปฏิบัติและผู้เกี่ยวข้องได้แก่ครู บุคลากร ผู้ปกครอง และนักเรียนได้รับทราบเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ สามารถดำเนินการได้หลายวิธี เช่น • ทำป้ายประกาศถาวรหรือชั่วคราว พิมพ์ในวารสารของโรงเรียน คู่มือโรงเรียน ฯลฯ • ประกาศนโยบายในการประชุมต่างๆ เช่น ประชุมครู ประชุมนักเรียน หรือประชุมผู้ปกครอง ให้ทุกคนรับทราบนโยบาย • ผู้บริหารกำกับติดตามให้มีการจัดทำแผนงานโครงการตามประเด็นการส่งเสริมสุขภาพที่กำหนดไว้ 8 ประเด็น	3. มีแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมรองรับนโยบายส่งเสริมสุขภาพ 4. บุคลากรในโรงเรียนทราบนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ 5. ผู้ปกครองและชุมชนทราบนโยบายหรือกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ 6. นักเรียนทราบนโยบายหรือกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ผลที่ได้รับ

1. โรงเรียนมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพที่ชัดเจน
2. ผู้เกี่ยวข้องรับทราบนโยบาย มีความเข้าใจและให้ความร่วมมือในการดำเนินงาน

องค์ประกอบที่ 2 การบริหารจัดการในโรงเรียน

ความหมาย

การบริหารจัดการในโรงเรียน หมายถึง การจัดองค์กร และการบริหารงานในด้านการวางแผน การประสานงานระหว่างหน่วยงานหรือบุคคล เพื่อให้รับทราบหน้าที่ทั้งของตนและภาคีต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และการประเมินผล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงเรียนมีระบบบริหารจัดการโครงการส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบ และมีประสิทธิภาพ

แนวทางการดำเนินงานในองค์ประกอบนี้ มี 3 ส่วน คือ

1. การจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพ
2. การจัดองค์กร
3. การนิเทศ ติดตามและการประเมินผล

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
1. การจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพ ในการจัดทำโครงการด้านสุขภาพมีความแตกต่างจากโครงการกลุ่มอื่นคือมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาจริงของโรงเรียนและแนวคิดโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งครอบคลุมมิติของการส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 3 เรื่อง ดังนี้ 1.1 การเฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพและด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น อาสาสมัครคอย เฝ้าระวังและสำรวจร้านอาหาร การประเมินภาวะการเจริญเติบโตและการแก้ไขภาวะโภชนาการขาดและเกิน ฯลฯ 1.2 การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เช่น โครงการต้านภัยจากบุหรี่และยาเสพติด ฯลฯ 1.3 การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมทั้งด้านกายภาพและสังคมในโรงเรียนให้ปลอดภัย เช่น การจัดระบบจราจรในโรงเรียน การพัฒนาโรงอาหารให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ฯลฯ	1. มีการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบครบตามขั้นตอนต่อไปนี้ 1.1 มีการรวบรวมวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการโดยใช้กระบวนการกลุ่ม 1.2 มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาของโรงเรียน 1.3 มีการระบุกิจกรรมและกำหนดเวลา 1.4 มีการระบุการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง 1.5 มีการระบุการใช้ทรัพยากรและ/หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ 1.6 มีการระบุกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
2. การจัดองค์กร การจัดองค์กรเพื่อดำเนินงานโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ต้องการการมีส่วนร่วมจากนักเรียน บุคลากรและสมาชิกในชุมชนอย่างมาก เพื่อให้เกิดความยั่งยืน โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 2.1 สำรวจปัญหาและความต้องการ โดยการระดมความคิดเห็นจากผู้เกี่ยวข้องด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ใช้แบบสอบถาม เชิญมาให้คำปรึกษา ฯลฯ 2.2 เชิญผู้เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน 2.3 มีการระบุกิจกรรมบทบาทหน้าที่และผู้รับผิดชอบ ไม่ควรมอบหมายให้ครูคนใดคนหนึ่ง หรือครูอนามัยเพียงคนเดียว	2. มีคณะทำงานรับผิดชอบในแต่ละโครงการส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย ครู นักเรียน ผู้ปกครอง บุคลากร สาธารณสุขและชุมชน 3. มีผู้นำนักเรียนส่งเสริมสุขภาพ หรือ ผู้นำเยาวชนสาธารณสุขในโรงเรียน หรือแกนนำนักเรียน ด้านสุขภาพโดยมีการจัดตั้งชมรม/ชุมนุม/กลุ่ม ปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่
3. การนิเทศ ติดตาม และการประเมินผล มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 3.1 บูรณาการงานร่วมกับการนิเทศ/ติดตามปกติของโรงเรียน 3.2 กำหนดวิธีการประเมินผลไว้ในโครงการโดยระบุผู้รับผิดชอบการประเมินให้ชัดเจน 3.3 บันทึกผลการนิเทศ/ติดตามเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนางานต่อไป สิ่งที่ต้องบันทึกได้แก่ ✓ มีการดำเนินงานตามขั้นตอนหรือไม่ ถ้าไม่เพราะเหตุใด ✓ มีสิ่งที่ไม่คาดคิดหรือปัญหาอุปสรรคอะไร ✓ ใช้ทรัพยากรเหมาะสมหรือไม่ ✓ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร 3.4 รายงานผลการประเมินต่อผู้บังคับบัญชา	4. โครงการส่งเสริมสุขภาพ มีการนิเทศ/ติดตามโดยระบบของโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง มีสรุปผลการนิเทศและมีการนำผลการนิเทศไปใช้พัฒนางาน 5. มีการประเมินโครงการส่งเสริมสุขภาพ 6. มีการประเมินผลการปฏิบัติงานของ ผู้นำ/แกนนำนักเรียนด้านสุขภาพ

ผลที่ได้รับ

1. โรงเรียนมีแผนงาน/โครงการส่งเสริมสุขภาพที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง เป็นไปตามความต้องการและสอดคล้องกับปัญหา
2. โรงเรียนมีการพัฒนางานอย่างต่อเนื่องและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบที่ 3

โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน

ความหมาย

โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน หมายถึง โครงการหรือกิจกรรมด้านสุขภาพและด้านสิ่งแวดล้อม ที่โรงเรียนและภาคีต่างๆในชุมชนดำเนินการร่วมกันตามขั้นตอนการมีส่วนร่วม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงเรียนและชุมชนร่วมดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพให้เกิดประสิทธิภาพและผู้เกี่ยวข้องมีความพึงพอใจ

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
การดำเนินงานด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมี 3 รูปแบบได้แก่ 1) ดำเนินการโดยครู บุคลากรหรือผู้เกี่ยวข้องภายในโรงเรียน 2) บุคลากรในหลักสูตรหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และ 3) ดำเนินการร่วมกับชุมชน การดำเนินการจะสำเร็จได้ต้องดำเนินการทั้งในโรงเรียน ครอบครัวและชุมชน โดยมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 1. ร่วมวิเคราะห์สภาพและสาเหตุของปัญหา โดยศึกษาจากข้อมูลการสำรวจหรือสารสนเทศในโรงเรียน/ชุมชน 2. ร่วมวางแผน โดยให้ชุมชนร่วมแสดงความคิดเห็นเพื่อกำหนดความต้องการ กลุ่มเป้าหมาย วัตถุประสงค์ กิจกรรมบุคคล/หน่วยงานที่รับผิดชอบ และผลสัมฤทธิ์ของโครงการให้เกิดความชัดเจนในการปฏิบัติ 3. ร่วมดำเนินการ โดยทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์การดำเนินงานเป็นระยะ ให้ชุมชนได้รับทราบ 4. ร่วมตรวจสอบ ทบทวนพัฒนา และปรับปรุง โดยประเมินผลการดำเนินงานในรูปแบบต่างๆ เช่น จัดเสวนาประชาคมหมู่บ้าน สัมภาษณ์ สสำรวจความพึงพอใจของนักเรียนและชุมชน เพื่อนำมาปรับปรุง	1. โครงการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เกิดจากการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน 2. ชุมชนมีส่วนร่วมในโครงการอย่างเป็นระบบ 5 ขั้นตอน อย่างน้อย 1 โครงการดังนี้ 1) ร่วมวิเคราะห์สภาพและสาเหตุของปัญหา 2) ร่วมวางแผน 3) ร่วมดำเนินการ 4) ร่วมตรวจสอบ ทบทวน (ประเมินภายใน) 5) ร่วมแก้ไข พัฒนา ปรับปรุง 3. โรงเรียนจัดกิจกรรมภายนอกโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมพัฒนาสุขภาพของคนในชุมชน 4. โรงเรียนร่วมกับชุมชนพัฒนาพื้นที่เพื่อดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชน 5. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน 6. ประชาชนมีความพึงพอใจต่อโครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน

ผลที่ได้รับ

1. ชุมชนมีส่วนร่วมมากขึ้น มีความรู้สึกร่วมเป็นเจ้าของ เกิดการเรียนรู้และมีทัศนคติที่ดีด้านการส่งเสริมสุขภาพของตนเองและสมาชิกในชุมชน
2. ปัญหาสุขภาพได้รับการแก้ไข/ปรับปรุง อย่างสอดคล้องกับสภาพปัญหาของพื้นที่

องค์ประกอบที่ 4

การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ

ความหมาย

การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ หมายถึง การจัดการ ควบคุม ดูแลปรับปรุง สภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ น่าอยู่ มีบรรยากาศที่ดี มีความปลอดภัยต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

โรงเรียนมีการจัดการสิ่งแวดล้อมตามมาตรฐานสุขภาพสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและพระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักเรียน บุคลากรและชุมชน

แนวทางการดำเนินงานในองค์ประกอบนี้มี 2 ส่วนคือ

1. การจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้ถูกสุขลักษณะ
2. การจัดสิ่งแวดล้อมทางสังคมในโรงเรียนที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนและบุคลากร

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
1. การจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้ถูกสุขลักษณะ 1.1 การจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้ถูกสุขลักษณะตามมาตรฐานสุขภาพสิ่งแวดล้อม มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ ● ผู้รับผิดชอบ (ตามที่โรงเรียนมอบหมาย และ/หรือร่วมกับนักเรียน) ประเมินสิ่งแวดล้อมทุกปีการศึกษาโดยใช้ “แบบประเมินสุขภาพสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน” (ภาคผนวก) ● สรุปผลการประเมินเสนอต่อคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน และผู้บริหารเพื่อรับทราบปัญหาและแนวทางแก้ไข ● จัดทำแผนงาน/โครงการเพื่อปรับปรุงแก้ไขสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ตามมาตรฐานและประเมินผล ● พัฒนาปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้มีความปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่นการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง การปรับปรุงเครื่องเล่นและอุปกรณ์ไฟฟ้า ฯลฯ 1.2 โรงเรียนกำหนดมาตรการห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และห้ามสูบบุหรี่ในโรงเรียน โดยผู้บริหารจัดทำเป็นลายลักษณ์อักษรและชี้แจงให้ทุกคนรับทราบชัดเจน 1.3 มีป้ายห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และห้ามสูบบุหรี่เห็นได้ชัดเจนในโรงเรียน(ตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 และพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535)	1. มาตรฐานสุขภาพสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน 2. การเกิดอุบัติเหตุจากสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนจนไม่สามารถมาเรียนได้ (ตั้งแต่ปีการศึกษาที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน) 3. โรงเรียนมีมาตรการและการดำเนินงานควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ในโรงเรียน

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
2. การจัดสิ่งแวดล้อมทางสังคมในโรงเรียนที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนและบุคลากร สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีผลต่อสุขภาพจิตที่สะท้อนออกมาเป็นความรู้สึกพึงพอใจต่อบรรยากาศในการทำงานร่วมกันของสมาชิก ที่ส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน บุคลากร และชุมชน ซึ่งมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 1. สนับสนุนให้นักเรียนมีส่วนร่วม เช่น ร่วมเป็นคณะกรรมการ/คณะกรรมการต่างๆในโรงเรียน 2. สนับสนุนกิจกรรมชุมชน/ชมรมของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ เช่น การจัดสถานที่ให้เป็นที่ตั้งชุมนุม/ชมรม และสนับสนุนงบประมาณแก่ชุมนุม/ชมรม 3. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้นำเสนอผลงานหรือเผยแพร่กิจกรรมให้ผู้อื่นรับทราบ	4. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อบรรยากาศภายในโรงเรียน

ผลที่ได้รับ

1. นักเรียนได้อยู่ในโรงเรียนที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม สะอาด และได้เรียนรู้ถึงการจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้อง
2. นักเรียนได้รับการปลูกฝังสุขนิสัยและเสริมสร้างพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดีตั้งแต่วัยเรียน
3. ทุกคนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันด้วยบรรยากาศแห่งมิตรภาพและให้เกียรติกัน

องค์ประกอบที่ 5 บริการอนามัยโรงเรียน

ความหมาย

บริการอนามัยโรงเรียน หมายถึง โรงเรียนจัดให้มีบริการสุขภาพขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับนักเรียนทุกคน เพื่อเฝ้าระวังและค้นหาอาการผิดปกติหรือความบกพร่องด้านสุขภาพเบื้องต้น ทำให้ทราบภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป และเป็นการป้องกันมิให้เกิดความรุนแรงของโรค หรือเกิดความพิการในภายหลัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพ การรักษาพยาบาลเบื้องต้น และมีการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ

แนวทางการดำเนินงานในองค์ประกอบนี้มี 3 ส่วนคือ

1. การตรวจสุขภาพนักเรียน
2. การเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ
3. การจัดบริการรักษาพยาบาลเบื้องต้น

โดยการดำเนินงานดังกล่าวแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ดังนี้

สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
1. การตรวจสุขภาพนักเรียน การตรวจสุขภาพนักเรียนเป็นการให้บริการโดยบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งเป็นบริการขั้นพื้นฐานที่เด็กทุกคนควรได้รับตามชุดสิทธิประโยชน์หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 1.1 ครูอนามัย ประสานงานกับบุคลากรสาธารณสุขเพื่อวางแผน นัดหมายวันเวลา/เตรียมสถานที่ให้บริการในโรงเรียน และการนำนักเรียนเข้ารับบริการตรวจสุขภาพ 1.2 การให้บริการตรวจสุขภาพนักเรียน ◊ <u>นักเรียนชั้น ป.1, ป.3, ป.5</u> ครูอนามัยประสานงานกับครูประจำชั้นเพื่อชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง ประเมินภาวะการเจริญเติบโต ทดสอบสายตาด้วย E-Chart หรือแผนภูมิสนลเลน และบันทึกผลในบัตรบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (ส.ศ.3) ไว้ให้เรียบร้อยก่อนวันนัดหมาย	1. นักเรียนชั้น ป.1, ป.3, ป.5 ได้รับการตรวจสุขภาพโดยบุคลากรสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
◊ บุคลากรสาธารณสุขตรวจสุขภาพนักเรียนชั้น ป.1, ป.3, ป.5 ในวันนัดหมาย 1.3 ครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา แนะนำนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพให้ไปรับบริการที่สถานบริการสุขภาพ โดยใช้สิทธิตามโครงการหลักประกันสุขภาพ (30 บาท รักษาทุกโรค) หรือรวบรวมรายชื่อนักเรียนและส่งต่อไปบุคลากรสาธารณสุข ในช่วงเวลาที่เข้ามาให้บริการในโรงเรียน 1.4 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขติดตามเพื่อช่วยเหลือ/แก้ไข/ส่งต่อนักเรียนชั้น ป.2, ป.4, ป.6 ที่มีปัญหาสุขภาพ	2. นักเรียนชั้น ป.2, ป.4, ป.6 ที่มีปัญหาสุขภาพได้รับการติดตามเพื่อช่วยเหลือ/แก้ไข/ส่งต่อ
2 การเฝ้าระวังสุขภาพ เป็นการตรวจสุขภาพนักเรียนอย่างต่อเนื่อง และเก็บข้อมูลด้านสุขภาพเป็นระยะ เพื่อประเมินปัญหาสุขภาพและให้การช่วยเหลือ มีกิจกรรมและแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 2.1 การประเมินสุขภาพตนเองของนักเรียน - ครูประสานงานกับบุคลากรสาธารณสุขเพื่อขอรับแบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเองทุกต้นปีการศึกษา (หรือโรงเรียนจัดซื้อเอง) - ครูสอน/สาธิตวิธีการประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้นแก่นักเรียน พร้อมทั้งดูแลกำกับให้นักเรียนทุกคนตรวจสุขภาพตนเอง หรือจับคู่กับเพื่อนสลับกันทดสอบ และบันทึกผลตามรายการที่ระบุในแบบบันทึก โดยดำเนินการภาคเรียนละ 1 ครั้ง - มีการส่งต่อแบบบันทึกนี้ตามตัวนักเรียนถึงชั้น ป.6 ควบคู่ไปกับบัตรบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (สศ.3) 2.2 ทดสอบสายตา ปีละ 1 ครั้ง ช่วงต้นปีการศึกษาโดย - นักเรียนชั้น ป.1, ป.3 ครูอนามัยหรือครูประจำชั้นหรือนักเรียนแกนนำที่ผ่านการอบรมเป็นผู้ทำการทดสอบเบื้องต้น - นักเรียนชั้น ป.5 ครูอนามัยหรือครูประจำชั้น หรือนักเรียนแกนนำที่ผ่านการอบรม ดูแลกำกับให้นักเรียนทดสอบสายตาด้วยตนเอง หรือจับคู่กับเพื่อนสลับกันตรวจ และบันทึกผลในบัตรบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (สศ.3) และแบบบันทึกฯ 2.3 ทดสอบการได้ยิน ปีละ 1 ครั้งแก่นักเรียนชั้น ป.1,ป.3, ป.5 โดยบุคลากรสาธารณสุข และโรงเรียนจัดเตรียมห้องตรวจที่ไม่มีเสียงรบกวน	3. นักเรียนชั้น ป.5, ป.6 ประเมินสุขภาพตนเองและบันทึกลงในแบบบันทึกภาคเรียนละ 1 ครั้ง 4. นักเรียนชั้น ป.1,ป.3,ป.5 ได้รับการทดสอบสายตาปีละ 1 ครั้ง 5. นักเรียนชั้น ป.1,ป.3,ป.5 ได้รับการทดสอบการได้ยินอย่างง่าย ปีละ 1 ครั้ง

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
2.4 ตรวจภาวะขาดสารไอโอดีน ปีละ 1 ครั้ง โดยบุคลากรสาธารณสุขตรวจนักเรียน ชั้น ป.1,ป.3,ป.5 และโรงเรียนจัดเตรียมห้องตรวจที่มีแสงสว่างเพียงพอ 2.5 ตรวจสุขภาพช่องปาก โดย - บุคลากรสาธารณสุขหรือครูตรวจสุขภาพช่องปากนักเรียนชั้น ป.1-ป.6 - บุคลากรทันตสาธารณสุขให้บริการทันตกรรมป้องกัน เช่น การเคลือบหลุมร่องฟัน ฯลฯ แก่นักเรียน - บุคลากรสาธารณสุขหรือครูประเมินความสะอาดของการแปรงฟันของนักเรียน โดยการย้อมสีฟันก่อนและหลังการแปรงฟัน 2.6 การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค โดยบุคลากรสาธารณสุขเป็นผู้ให้บริการ และครูอนามัย/โรงเรียนประสานเรื่องดังต่อไปนี้ ● แจ้งผู้ปกครองรับทราบ ● นัดหมายวันกับบุคลากรสาธารณสุข ● จัดเตรียมนักเรียนที่ต้องฉีดวัคซีน ● ประสานครูประจำชั้นให้ดูแลนักเรียนขณะฉีดวัคซีน และหลังฉีดวัคซีน	6. นักเรียนชั้น ป.1,ป.3,ป.5 ได้รับการตรวจโดยวิธีคลำคอ(เพื่อตรวจหาความผิดปกติจากภาวะขาดสารไอโอดีนและความผิดปกติอื่นๆบริเวณคอ) โดยบุคลากรสาธารณสุขปีละ 1 ครั้ง 7. นักเรียนชั้น ป.1-ป.6 ได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากโดยบุคลากรสาธารณสุขหรือครู ภาคเรียนละ 1 ครั้ง 8. นักเรียนได้รับการบริการทันตกรรมป้องกัน 9. นักเรียนได้รับการทดสอบประสิทธิภาพการแปรงฟันโดยครูหรือบุคลากรสาธารณสุข ภาคเรียนละ 1 ครั้ง 10. นักเรียน ชั้น ป.1 ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันหัด หัดเยอรมัน คางทูม (MMR) 11. นักเรียน ชั้น ป.1 ที่ไม่เคยได้รับวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG) หรือมีประวัติไม่แน่ชัดและไม่มีรอยแผลเป็นต้องได้รับการฉีดวัคซีน BCG 1 ครั้ง 12. นักเรียนชั้น ป.1 ที่ไม่เคยได้รับวัคซีนป้องกันโรคคอตีบบาดทะยักไอกรน (DTP)หรือวัคซีนป้องกันโรคคอตีบบาดทะยักไอกรน ไวรัสตับอักเสบบี (DTP-HB) และวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) หรือเคยได้รับน้อยกว่า 5 ครั้ง ต้องได้รับวัคซีน dT และ OPV ตามเงื่อนไข (อ่านรายละเอียดในภาคผนวก) 13. นักเรียนชั้น ป.6 ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก (dT) กระตุ้น

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
3. การจัดบริการรักษาพยาบาลเบื้องต้น ห้องพยาบาลในโรงเรียนและการจัดบริการรักษาพยาบาลเบื้องต้น โดยครูอนามัย เป็นบริการสุขภาพพื้นฐานที่โรงเรียนทุกแห่งจัดให้นักเรียน มีแนวทางการดำเนินการดังนี้ 3.1 จัดหายาและเวชภัณฑ์ที่จำเป็นสำหรับห้องพยาบาลให้เพียงพอ (อ่านรายละเอียดในภาคผนวก) 3.2 ครูอนามัย/ครูพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้นและบันทึกหลักฐานการให้บริการ ไม่ควรให้นักเรียนหยิบยา/จ่ายยาหรือให้การรักษาพยาบาลกันเอง(การบันทึกการให้บริการในห้องพยาบาล ควรเพิ่มบันทึกสาเหตุการเจ็บป่วยและลงชื่อผู้จ่ายยาให้ชัดเจน โดยเฉพาะรายที่เกิดจากอุบัติเหตุในโรงเรียนต้องระบุสถานที่เกิดอุบัติเหตุ) 3.3 มีการนำข้อมูลการเจ็บป่วยของนักเรียนมาวิเคราะห์และจัดบริการรักษาพยาบาลได้ถูกต้องตามสาเหตุที่แท้จริง เช่น นักเรียนปวดท้อง สาเหตุอาจเกิดจากไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ไม่ใช่เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ หรืออาการปวดศีรษะสาเหตุอาจเกิดจากพักผ่อนไม่เพียงพอ หรืออาการซึมเศร้าไม่สบายบ่อย เพราะถูกเพื่อนรังแก ฯลฯ (* ข้อมูลปัญหาสุขภาพนักเรียนอาจดูจากสมุดบันทึกกิจกรรมอนามัยโรงเรียนหรือ อร.14 ซึ่งบันทึกข้อมูลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนโดยบุคลากรสาธารณสุข) 3.4 ครูอนามัย/ครูพยาบาลส่งต่อนักเรียน ที่เจ็บป่วยเกินขอบเขตการบริการของห้องพยาบาลไปรับบริการที่หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่	14. นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพ (เช่น เหา พยาธิ ฯลฯ) ได้รับการรักษา 15. นักเรียนที่เจ็บป่วยเกินขอบเขตการบริการของห้องพยาบาล (เช่น ภาวะโลหิตจาง คอพอก โรคในช่องปาก ฟันผุ ฯลฯ) ได้รับการส่งต่อเพื่อรักษา) 16. นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ภาวะอ้วน ผอม เตี้ย ฯลฯ เข้าร่วมกิจกรรมแก้ไขปัญหาที่โรงเรียนจัดขึ้น

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
1. การตรวจสอบสุขภาพนักเรียน การตรวจสอบสุขภาพนักเรียนเป็นการให้บริการโดยบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งเป็นบริการขั้นพื้นฐานที่เด็กทุกคนควรได้รับตามชุดสิทธิประโยชน์หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า มีแนวทางการดำเนินการดังนี้ 1.1 ครูอนามัย ประสานงานกับบุคลากรสาธารณสุขเพื่อวางแผน นัดหมายวันเวลา/เตรียมสถานที่ให้บริการในโรงเรียน และการนำนักเรียนเข้ารับบริการตรวจสอบสุขภาพ 1.2 การให้บริการตรวจสอบสุขภาพนักเรียน ◇ <u>นักเรียนชั้น ม.1, ม.4</u> ครูอนามัยประสานงานกับครูประจำชั้นเพื่อชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง ประเมินภาวะการเจริญเติบโต ทดสอบสายตาด้วย E-Chart หรือแผนภูมิสแนลเลน และบันทึกผลในบัตรบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (ส.ศ.3) ไว้ให้เรียบร้อยก่อนวันนัดหมาย ◇ บุคลากรสาธารณสุขตรวจสอบสุขภาพนักเรียนชั้น ม.1, ม.4 ในวันนัดหมาย 1.3 ครูประจำชั้น/ครูที่ปรึกษา แนะนำนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพให้ไปรับบริการที่สถานบริการสุขภาพ โดยใช้สิทธิตามโครงการหลักประกันสุขภาพ (30 บาท รักษาทุกโรค) หรือรวบรวมรายชื่อนักเรียนและส่งต่อไปบุคลากรสาธารณสุข ในช่วงเวลาที่เข้ามาให้บริการในโรงเรียน	1. นักเรียนชั้น ม.1, ม.4 ได้รับการตรวจสอบสุขภาพโดยบุคลากรสาธารณสุข ปีละ 1 ครั้ง
2. การเฝ้าระวังสุขภาพ 2.1 ประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอรับแบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเองสำหรับนักเรียน ม.1 ทุกคนต้นปีการศึกษา (หรือโรงเรียนจัดซื้อเอง) และให้นักเรียนได้ใช้แบบบันทึก อย่างต่อเนื่องจนจบชั้น ม.6 2.2 ครูอนามัยประสานงานกับครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษาเพื่อให้นักเรียนชั้น ม.1 ขึ้นไปตรวจสอบสุขภาพตนเอง ตามรายการที่ระบุในแบบบันทึก และลงบันทึกการตรวจตนเองไว้ทุกครั้ง โดยดำเนินการภาคเรียนละ 1 ครั้ง 2.3 ครูอนามัยประสานงานกับครูที่ปรึกษาเพื่อให้นักเรียนชั้น ม.1, ม.4 ทุกคนได้ทดสอบสายตาตนเองอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ซึ่งสามารถทำพร้อมกับการตรวจสอบสุขภาพตนเอง 2.4 ครูอนามัยมอบหมายหน้าที่ให้นักเรียนแกนนำด้านสุขภาพที่ได้รับการอบรม เช่น แกนนำชมรมเด็กไทยทำได้ ผู้นำ ยสร. ชมรม To Be Number One ฯลฯ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆในห้องพยาบาล	2. นักเรียนชั้น ม.1 ขึ้นไปตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเองและบันทึกลงในแบบบันทึกภาคเรียนละ 1 ครั้ง 3. นักเรียนชั้น ม.1, ม.4 ได้รับการทดสอบสายตาปีละ 1 ครั้ง

3. การจัดบริการรักษาพยาบาลเบื้องต้น มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 3.1 จัดหายาและเวชภัณฑ์ที่จำเป็นสำหรับห้องพยาบาลให้เพียงพอ โดยพิจารณาตามสภาพปัญหาการเจ็บป่วยของนักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน 3.2 ครูประจำชั้นส่งต่อนักเรียนที่เจ็บป่วย ไปยังห้องพยาบาล 3.3 ครูอนามัย/ครูพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแก่นักเรียนและบุคลากรที่เจ็บป่วยหรือมีปัญหาสุขภาพ และส่งต่อนักเรียนหรือบุคลากรที่เจ็บป่วยเกินขอบเขตการบริการของห้องพยาบาล ไปรับบริการที่สถานพยาบาล	3. นักเรียนที่มีปัญหาด้านสุขภาพ (เช่น มีไข้ เป็นหวัด ปวดท้อง ฯลฯ) ได้รับการรักษา 4. นักเรียนที่เจ็บป่วยเกินขอบเขตการบริการของห้องพยาบาล (เช่น หอบหืด โลหิตจาง ฯลฯ) ได้รับการแนะนำช่วยเหลือ/ส่งต่อเพื่อการรักษา
---	--

ผลที่ได้รับ

นักเรียนทุกคนได้รับบริการสุขภาพที่เหมาะสมตามวัย ได้แก่การตรวจสุขภาพและเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ สำหรับรายที่มีปัญหาสุขภาพต้องได้รับการช่วยเหลือ

องค์ประกอบที่ 6 สุขศึกษาในโรงเรียน

ความหมาย

สุขศึกษาในโรงเรียน หมายถึง การที่โรงเรียนจัดกิจกรรมสุขศึกษาทั้งในหลักสูตรและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อมุ่งให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และมีการฝึกปฏิบัติที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะสุขภาพ (Health Skills) และทักษะชีวิต (Life Skills)
2. เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

แนวทางการดำเนินงานในองค์ประกอบนี้คือ การให้ความรู้ เสริมสร้างเจตคติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดทักษะและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

การดำเนินงานดังกล่าวแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ดังนี้

สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
นักเรียนระดับประถมศึกษาเป็นวัยที่มีความพร้อมในการเรียนรู้ ซึ่งเป็นช่วงสำคัญในการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพจนเกิดการปฏิบัติเป็นประจำ โดยให้ความรู้และฝึกทักษะที่จำเป็นเพื่อดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 1. การเรียนรู้และฝึกทักษะตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ข้อ ได้แก่ 1) ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 2) รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง 3) ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย 4) กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด 5) งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ	1. นักเรียนเคยได้รับฝึกทักษะในเรื่องต่อไปนี้ 1.1 การรักษาความสะอาดของร่างกาย 1.2 การล้างมือ 1.3 การเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 1.4 การไม่รับประทานอาหารที่มีสารอันตราย 1.5 การหลีกเลี่ยงสารเสพติด 1.6 การป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัย 1.7 การหลีกเลี่ยงการพนัน การเที่ยวกลางคืน 1.8 กิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียน

สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
6) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น 7) ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท 8) ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี 9) ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ 10) มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม 2. จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้รับรู้และฝึกการคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ใกล้ตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและปัญหาเพศศึกษา เช่น ข่าวในหนังสือพิมพ์ ภัยจากสื่อ/ IT 3. สนับสนุนให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม ในการดูแลให้นักเรียน ปฏิบัติตามสิ่งที่นักเรียนได้รับการฝึกไปจากโรงเรียนเพื่อให้มีการ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นพฤติกรรม 4. โรงเรียนจัดสภาพแวดล้อมเพื่อการปฏิบัติทักษะ เช่น - มีอ่างล้างมือไว้บริเวณโรงอาหาร - จัดบริเวณที่วางแก้วน้ำส่วนตัวทุกคนที่หลังห้องเรียน - จัดสถานที่สำหรับแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน - จัดเวลาให้นักเรียนจับคู่กันตรวจสุขภาพตนเอง 5. ส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเกี่ยวกับ สุขภาพ เช่น จัดทำโครงการส่งเสริมหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพ	2. มีกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพ ในโรงเรียน (เช่น เสี่ยงตามสาย การรณรงค์ป้ายนิเทศ นิทรรศการ แจกเอกสาร ฯลฯ) 3. นักเรียนชั้น ป.1-ป.6 แปรงฟันหลัง อาหารกลางวันทุกวันด้วยยาสีฟันผสม ฟลูออไรด์ 4. นักเรียนทุกชั้นไม่เป็นเหา

สำหรับโรงเรียนมัธยมศึกษา

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
เรื่องสุขศึกษาในโรงเรียนเน้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง (Skill-based Health Education) และทักษะชีวิต (Life Skills) เพื่อให้เด็กสามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 1. การฝึกทักษะในระดับมัธยมศึกษาตามหัวข้อสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ 2. จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้มีการฝึกปฏิบัติจริงในเรื่องต่างๆ เช่น - ฝึกทักษะเรื่องการตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร - ฝึกการวิเคราะห์คำนวณคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร - ฝึกการวิเคราะห์จุดเสี่ยงต่างๆในโรงเรียนหรือรอบบริเวณโรงเรียนเรื่องความปลอดภัยและร่วมกันวางแผน ป้องกัน เป็นต้น 3. จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกการคิด วิเคราะห์กรณีศึกษาต่างๆที่เป็นเหตุการณ์ใกล้ตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและปัญหาของวัยรุ่น เช่น ขว้าวในหนังสือพิมพ์เรื่องสารเสพติด ภัยจากสื่อ/IT ความปลอดภัยทางเพศ ฯลฯ 4. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกหรือแสดงความคิดเห็น เช่น จัดเวทีอภิปรายหัวข้อที่อยู่ในความสนใจในสังคมที่เกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต จัดเสวนาเรื่อง “รักนวลสงวนตัวไม่ต้องกลัวเอดส์” จัดโต้เวทีเรื่อง “สุราเป็นน้ำอมฤตหรือเป็นพิษต่อสุขภาพ” ฯลฯ 5. สนับสนุนการจัดกิจกรรมชุมนุม/ชมรมของนักเรียน เช่น ชมรมคุ้มครองผู้บริโภค ชมรมรักษาสีสิ่งแวดล้อม ฯลฯ	1. นักเรียนเคยได้รับการฝึกทักษะในเรื่องต่อไปนี้ 1.1 การเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 1.2 การไม่รับประทานอาหารที่มีสารอันตราย 1.3 การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สารเสพติด รวมทั้งบุหรี่ 1.4 การป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัย 1.5 การหลีกเลี่ยงการพนัน การเที่ยวกลางคืน 1.6 กิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียน 2. มีกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพในโรงเรียน (เช่น เสียงตามสาย การรณรงค์ป้ายนิเทศ นิทรรศการ แจกเอกสาร ฯลฯ)

ผลที่ได้รับ

นักเรียนมีทักษะในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น มีทักษะในการแก้ไขปัญหาและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม

องค์ประกอบที่ 7

โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย

ความหมาย

โภชนาการ และอาหารที่ปลอดภัย หมายถึง การส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะการเจริญเติบโตสมวัย โดยจัดอาหารที่มีคุณค่าต่อสุขภาพ สะอาด และปลอดภัยให้กับนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการ เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคอ้วน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก
2. เพื่อให้นักเรียนและบุคลากรได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีความปลอดภัย
3. เพื่อให้มีสถานที่รับประทานอาหาร ปูรองอาหาร และจำหน่ายอาหาร ที่ถูกสุขลักษณะ

แนวทางการดำเนินงานในองค์ประกอบนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

- 1) โภชนาการในโรงเรียน
- 2) การสุขาภิบาลอาหาร ซึ่งครอบคลุมเรื่องความปลอดภัยของอาหาร

โดยการดำเนินงานดังกล่าวแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ดังนี้

สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา	
แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
1. โภชนาการในโรงเรียน มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 1) ประสานงานและวางแผนร่วมกับบุคลากรสาธารณสุข เรื่องการให้ความรู้เรื่องโภชนาการ หรือบูรณาการในกลุ่มสาระวิชาต่างๆ 2) การบริหารจัดการเรื่องโภชนาการในโรงเรียนโดย 2.1 ดูแลนักเรียนทุกคนให้ได้รับประทานอาหารกลางวัน ทุกวัน โดยเฉพาะนักเรียนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า 2.2 ควบคุมกำกับ ให้มีการจำหน่าย หรือจัดทำอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 2.3 ควบคุมไม่ให้มีการจำหน่ายอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น อาหารทอดน้ำมันซ้ำ น้ำอัดลม ขนมถุง ลูกอม ทอฟฟี่ ฯลฯ 2.4 ควบคุม หลีกเลี่ยง ลดอาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 2.5 จำหน่ายอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น นม ผลไม้ ข้าวกล้อง ฯลฯ	1. นักเรียนชั้นอนุบาล-ป.6 มีส่วนสูงระดับดี และรูปร่างสมส่วน 2. นักเรียนที่มีปัญหาภาวะเริ่มอ้วน อ้วน ผอมและเตี้ย ได้รับการแก้ไข 3. นักเรียนได้รับประทานอาหารครบ 5 กลุ่มอาหารตามสัดส่วนธงโภชนาการ ทุกวัน 4. นักเรียนชั้น ป.1 ขึ้นไปได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 1 เม็ด (60 มิลลิกรัม) หรือ ยาน้ำ 1 ช้อนชา (12.5 มิลลิกรัม) ต่อสัปดาห์ 5. นักเรียนมีความรู้เรื่อง ธงโภชนาการ และสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าหลักโภชนาการ

สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
2.6 จัดอาหารเสริมเช่น นม นมถั่วเหลือง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ให้นักเรียนรับประทาน ทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง 2.7 จัดกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่นักเรียนทั้งกลุ่มอ่อน ผอมและเตี้ย เป็นกรณีพิเศษ เช่น จัดค่ายเด็กอ้วน 2.8 กรณีโรงเรียนมีงบประมาณจำกัด อาจจะมีการจัดการได้หลายรูปแบบ เช่น - จัดสรรพื้นที่สำหรับปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงปลา ไก่ เพื่อผลิตวัตถุดิบในการประกอบอาหาร หรือจัดตั้งกองทุนอาหารกลางวัน - จัดกลุ่มแม่บ้านอาสาสมัครประกอบอาหารให้นักเรียนหรือนำผลผลิตทางเกษตรของครอบครัวมาสนับสนุนอาหารกลางวันหรือสนับสนุนงบประมาณ 3) นักเรียนทุกคนได้รับการประเมินภาวะการเจริญเติบโตอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง ดังนี้ - ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วนำไปเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย ซึ่งเป็นข้อมูลที่บอกได้ว่านักเรียนได้รับสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกายหรือไม่ - ครูประจำชั้น/ครูอนามัยสรุปและรวบรวมรายชื่อนักเรียนที่มีปัญหาภาวะเริ่มอ้วน อ้วน ผอมและเตี้ย เพื่อดำเนินการแก้ไข - ติดตามประเมินซ้ำทุกเดือนจนกว่าภาวะการเจริญเติบโตจะเป็นปกติ 4) ดูแลให้นักเรียนทุกคน (อายุ 6 ปีขึ้นไป) ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 1 เม็ด หรือยาน้ำ 1 ช้อนชา สัปดาห์ละ 1 ครั้ง อย่างสม่ำเสมอ(ตามชุดสิทธิประโยชน์ของระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า) โดยขอรับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก/ยาน้ำ จากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อควบคุม และป้องกันภาวะโลหิตจาง ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา สำหรับผู้ที่ เป็นพาหะธาลัสซีเมียสามารถรับยาได้ ยกเว้นนักเรียนที่มีอาการแสดงชัดเจน (ซีด ตาเหลือง ตับม้ามโต ตั้งจุกแบน ตาห่าง กระดูกแก้มนูน หน้าผากสูง ฟันบนยื่น)	6. นักเรียน ป.1-ป.6 ได้ดื่มนมรสจืดทุกวัน 7. การเก็บรักษานมไว้ที่อุณหภูมิที่เหมาะสมตามชนิดของนม เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์ (นมถุ่) เก็บที่อุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส 8. การจัดวางเครื่องปรุงทุกชนิดที่จุดบริการและร้านค้าที่จัดจำหน่ายอาหารในโรงอาหารหรือภายในบริเวณโรงเรียน 9. การจัด จำหน่าย หรือบริการอาหาร/อาหารว่าง/ขนม ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีรสหวานจัด เค็มจัด และมันจัด (เช่นขนมถุ่ ทั้อฟฟี่ ขนมกรุบกรอบ อาหารทอดน้ำมันซ้ำ น้ำอัดลม เป็นต้น)

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
2. การสุขาภิบาลอาหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อให้โรงเรียนจัดโรงอาหาร มีการจัดเตรียมการปรุงอาหาร ภาชนะ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย และเป็นการป้องกันโรคที่อาจเกิดจากสุขาภิบาลอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น โรคท้องร่วง ซึ่งมีแนวทางการดำเนินการดังนี้ 1) ประเมินสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียนตามแบบประเมินของกรมอนามัย (ภาคผนวก) ทุกต้นปีการศึกษา 2) ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องตามมาตรฐาน 3) ควบคุมดูแลด้านความปลอดภัยของอาหารโดยเฉพาะสารปนเปื้อน เช่น จุลินทรีย์ สารบอแรกซ์ สารฟอกขาว ยาฆ่าแมลง ฯลฯ โดย - ให้ความรู้เรื่องการเลือกซื้ออาหารแก่นักเรียนหรือผู้เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปรุงอาหาร ผู้ขาย - ประสานงานกับบุคลากรสาธารณสุขในการตรวจสอบความปลอดภัยด้านอาหาร - สนับสนุนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของนักเรียน เช่น อ.ย. น้อย ตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร ฯลฯ	10. มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน

สำหรับโรงเรียนมัธยมศึกษา

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
การดำเนินงานในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีวิธีการดำเนินการเช่นเดียวกับโรงเรียนประถมศึกษา	1. นักเรียนมีส่วนสูงระดับดี และรูปร่างสมส่วน 2. นักเรียนที่มีปัญหาภาวะเริ่มอ้วน อ้วน ผอม เตี้ย ได้รับการแก้ไข 3. นักเรียนได้รับประทานอาหารครบ 5 กลุ่มอาหารตามสัดส่วนธงโภชนาการทุกวัน 4. นักเรียนมีความรู้เรื่อง ธงโภชนาการและสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการและความปลอดภัย 5. การจัดวางเครื่องปรุงทุกชนิดที่จุดบริการและร้านค้าที่จัดจำหน่ายอาหารในโรงอาหารหรือภายในบริเวณโรงเรียน 6. การจัด จำหน่าย หรือบริการอาหาร/อาหารว่าง/ขนม ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีรสหวานจัด เค็มจัด และมันจัด (เช่นขนมถุง ท็อปปี้ ขนมกรุบกรอบ อาหารทอดน้ำมันซ้ำ น้ำอัดลม เป็นต้น) 7. มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน

ผลที่ได้รับ

1. นักเรียนมีการเจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์และไม่มีภาวะการขาดสารอาหาร
2. นักเรียนมีความรู้และทักษะในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและปลอดภัย
3. มีโรงอาหารและการบริการอาหารที่ได้มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน และเป็นแบบอย่างแก่นักเรียนและผู้ปกครอง

องค์ประกอบที่ 8

การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ

ความหมาย

การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ หมายถึง การส่งเสริมให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยจัดสถานที่ อุปกรณ์ และจัดกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งการเปิดโอกาสให้ประชาชน มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้โรงเรียนมีสถานที่ อุปกรณ์ รวมทั้งกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ
2. เพื่อส่งเสริมให้เกิดชมรม ชุมนุม/กลุ่มออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการในโรงเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนทุกคนมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน

แนวทางการดำเนินงานในองค์ประกอบนี้มี 2 ส่วนคือ

1. การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการในโรงเรียน และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนและชุมชนผ่านทางกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
1. การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ มีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 1. จัดให้สถานที่สำหรับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทของกีฬา 2. จัดหาอุปกรณ์สำหรับกีฬาให้เพียงพอ เหมาะสมกับสถานที่และดูแลตรวจสอบ ซ่อมแซมอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพดี 3. จัดให้มีครู บุคลากรหรือนักเรียนดูแลเรื่องความปลอดภัยในการเล่นกีฬา 4. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นให้นักเรียน และบุคลากรในโรงเรียนเห็นความสำคัญและออกกำลังกายเป็นประจำ ✓ การบริหารกายหน้าเสาธงช่วงเช้า และออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารกลางวันหรือช่วงเย็นหลังเลิกเรียน ✓ จัดกิจกรรมให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยวันละ 60 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน ✓ จัดช่วงเวลาวางให้นักเรียนและครูได้ออกกำลังกายร่วมกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน	1. มีสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการที่อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน และปลอดภัย 2. จัดกิจกรรม/มีเวลาวางในการออกกำลังกาย/กีฬาสำหรับนักเรียน 3. มีชมรม/ชุมนุม/กลุ่ม จัดกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการในโรงเรียน

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
5. ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชุมนุม/ชมรมออกกำลังกาย เช่น ชมรมลีลาศ ชมรมมวยไทย ชมรมแอโรบิค ชมรมเดิน/วิ่ง ชมรมเชียร์ลีดเดอร์ ฯลฯ 6. เปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเช่น - เชิญชวนผู้ปกครอง ชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา - จัดกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน เช่น กีฬาสี กีฬากลุ่ม กีฬาตำบล กีฬาอำเภอ กีฬาด้านยาเสพติด กีฬาเยาวชน ฯลฯ 7 จัดกิจกรรมออกกำลังกายสำหรับเด็กที่อ้วน ผอม เตี้ย โดยมีรูปแบบเฉพาะปัญหา ควบคุมการจัดการด้านโภชนาการ	
2. การพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย ความสมบูรณ์แข็งแรงทางด้านร่างกาย นอกจากประเมินจากภาวะการเจริญเติบโต ยังสามารถประเมินได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดย 1. โรงเรียนจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย 3 ด้าน ดังนี้ ✦ <u>ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ</u> เป็นกิจกรรมเพื่อความสมบูรณ์ของระบบหัวใจและระบบหายใจ โดยออกกำลังกายทุกวันๆละอย่างน้อย 60 นาที ต่อเนื่องหรือแบ่งเป็นช่วงๆละ 10 นาที เช่น การวิ่งเล่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ยิมนาสติก ฯลฯ ✦ <u>ด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ</u> เป็นการฝึกต้านแรงเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ (8-10 ครั้งต่อชุด/1-2 ชุดต่อวัน) เช่น การดันพื้น ยกน้ำหนัก เล่นโหนบาร์ ฯลฯ การจัดกิจกรรมออกกำลังกายสำหรับเด็กที่มีปัญหาอ้วน ผอม เตี้ย มีรูปแบบเฉพาะปัญหา ควบคุมกับการจัดการด้านโภชนาการ ตัวอย่างเช่น เด็กอ้วนควรเลือกออกกำลังกายชนิดที่มีการแบกรับน้ำหนักตัวน้อย หรือแรงกระแทกต่ำเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บของข้อต่อ ได้แก่การเดิน ปั่นจักรยาน การออกกำลังกายในน้ำ ฯลฯ	4. นักเรียนได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์การทดสอบที่ได้รับการยอมรับ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 5. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 6. ให้คำปรึกษาและแก้ไขนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายพร้อมทั้งติดตามความก้าวหน้า

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
2. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทุกคนอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง 3. แจ้งผลการทดสอบให้นักเรียนทราบทุกครั้งเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง 4. ส่งเสริมนักเรียนกลุ่มปกติให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ และแก้ไขในกลุ่มที่ไม่ผ่านการทดสอบ โดยให้คำแนะนำและจัดกิจกรรมเสริมที่คำนึงถึงสรีระร่างกาย และภาวะสุขภาพของนักเรียนแต่ละคน 5. ติดตามความก้าวหน้าด้วยการทดสอบซ้ำ	

ผลที่ได้รับ

1. นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนมีการออกกำลังกายเป็นประจำ
2. มีชมรมกีฬา ตามความสนใจของนักเรียน บุคลากรในโรงเรียนและชุมชน

องค์ประกอบที่ 9

การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม

ความหมาย

การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาทางกาย จิตใจ และพฤติกรรมของนักเรียน โดยความร่วมมือของผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครู ผู้ปกครอง บุคลากรสาธารณสุขและชุมชน

วัตถุประสงค์

1. โรงเรียนมีการเฝ้าระวัง และประเมินสถานการณ์ปัญหาของนักเรียน
2. โรงเรียนมีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างต่อเนื่องและทันเหตุการณ์

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
แนวทางการให้คำปรึกษาและการสนับสนุนทางสังคม มีดังนี้ 1. ครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น ทำความรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยศึกษาจากข้อมูลในกิจกรรมเยี่ยมบ้าน การพูดคุย สอบถามนักเรียน ผู้ปกครอง หรือการประเมินด้วยเครื่องมือต่างๆ เพื่อให้รู้จักและคุ้นเคยกับนักเรียนมากขึ้น จนเกิดความไว้วางใจ 2. วิเคราะห์ผลจากการประเมินและจัดกลุ่ม(กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มมีปัญหา) เพื่อการวางแผนให้คำปรึกษาหรือจัดกิจกรรมส่งเสริมในกลุ่มปกติ และดูแลช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มมีปัญหาอย่างเหมาะสม 3. การจัดกิจกรรม หลากหลายรูปแบบตามความเหมาะสม เช่น 3.1 ประชุมผู้ปกครองทั้งระดับโรงเรียนและชั้นเรียน เพื่อให้ครูและผู้ปกครอง ได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันหาแนวทางส่งเสริม หรือแก้ไขทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน 3.2 โรงเรียนมีสถานที่ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมเสริมหลักสูตรตามช่วงวัย เช่น ชมรม/ชุมนุม * ระดับประถมศึกษา จัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสาระวิชาเพื่อฝึกทักษะ	1. ครูประจำชั้นคัดกรองและสามารถระบุ นักเรียนที่มีปัญหาได้ 2. นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือคัดกรอง อยู่ในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่มีปัญหาได้รับการเฝ้าระวังและช่วยเหลือเบื้องต้น 3. โรงเรียนมีกิจกรรมช่วยเหลือนักเรียน เฉพาะรายที่มีปัญหาย่างยากซับซ้อน โดยการประสานงานขอคำปรึกษาจาก เครือข่าย บุคลากรสาธารณสุขหรือผู้เกี่ยวข้อง 4. นักเรียนที่มีปัญหาเกินขีดความสามารถของโรงเรียนได้รับการส่งต่อเพื่อช่วยเหลือ/รักษา/บำบัด 5. นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงและมีปัญหาที่ได้รับการช่วยเหลือหรือส่งต่อได้รับการติดตามและดูแลต่อเนื่องจากครู 6. โรงเรียนมีบุคลากรหรือบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตหรือป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง สำหรับนักเรียน

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
* ระดับมัธยมศึกษา นักเรียนมีมุมเพื่อนใจวัยรุ่น กิจกรรมเพื่อนช่วยเหลือ ชมรม To be Number One หรือ ชมรมอื่นๆ เพื่อให้นักเรียนได้พูดคุยปรึกษาและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 4. กรณีที่ปัญหามีความซับซ้อน โรงเรียนประสานงานขอคำปรึกษาจากเครือข่าย บุคลากรสาธารณสุขหรือผู้เกี่ยวข้อง เป็นเฉพาะราย	

ผลที่ได้รับ

นักเรียนมีการปรับตัวที่ดี มีพฤติกรรมเหมาะสม อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และนักเรียนกลุ่มเสี่ยงและมีปัญหาได้รับการช่วยเหลือ

องค์ประกอบที่ 10
การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน

ความหมาย

การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน หมายถึง การส่งเสริมให้ผู้บริหาร ครูและบุคลากรทุกคนในโรงเรียนสนใจดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชน

วัตถุประสงค์

โรงเรียนมีการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียน และมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้บริหาร ครูและบุคลากร

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
การส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้บริหาร ครูและบุคลากรในโรงเรียน มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ 1. สนับสนุนให้ผู้บริหาร ครูและบุคลากรทุกคนในโรงเรียนได้รับการประเมินสุขภาพตนเองและตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง 2. มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารหรือมีสื่อด้านสุขภาพเผยแพร่ในโรงเรียน 3. ผู้บริหาร ครูและบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพโดย - ทดสอบสมรรถภาพร่างกายทุกปี - ออกกำลังกายเป็นประจำ - การจัดสถานที่ทำงานให้น่าอยู่	1. ผู้บริหาร/ครู/บุคลากรในโรงเรียน มีการประเมินสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และนำข้อมูลไปใช้ในการจัดกลุ่มบุคลากรตามภาวะสุขภาพ (กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มพบโรค) 2. บุคลากรกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มพบโรค ได้รับการบริการปรึกษา/แนะนำด้านสุขภาพโดยบุคลากรสาธารณสุข 3. บุคลากรได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องสุขภาพอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (จากทุกแหล่งข้อมูล โทรทัศน์ เสียงตามสาย หนังสือพิมพ์ ฯลฯ) 4. บุคลากรในโรงเรียนร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพ เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย ส่งเสริมโภชนาการ นันทนาการ ฯลฯ

ผลที่ได้รับ

ครูและบุคลากรในโรงเรียนเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ สามารถดูแลและแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม

แบบสรุปผลการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

องค์ประกอบ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	ระดับการผ่านเกณฑ์ประเมิน			
	ขั้นดีมาก	ขั้นดี	ขั้นพื้นฐาน	ควรพัฒนาต่อไป
1. นโยบายโรงเรียน				
2. การบริหารจัดการในโรงเรียน				
3. โครงการร่วระหว่างโรงเรียนและชุมชน				
4. การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ				
5. บริการอนามัยโรงเรียน				
6. สุขศึกษาในโรงเรียน				
7. โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย				
8. การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ				
9. การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม				
10. การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน				
รวม				

การรับรองเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

☐

ผ่านเกณฑ์ประเมิน

☐

ระดับทอง

☐

ระดับเงิน

☐

ระดับทองแดง

☐

ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน

แบบประเมินสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

(สำหรับประเมินองค์ประกอบที่ 4 การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ)

วิธีการใช้แบบสำรวจ

1. ใช้กาเครื่องหมาย“✓”ในช่องผลการประเมินในแต่ละข้อ“ผ่าน”“มีเงื่อนไข”หรือ“ไม่ผ่าน”
2. ข้อที่มีเครื่องหมาย ○ เป็นข้อที่ต้องดำเนินการรวมจำนวนทั้งสิ้น 30 ข้อ
3. เกณฑ์มาตรฐานบางประการสำหรับพิจารณาประกอบการใช้แบบประเมิน
 - 3.1 ความสัมพันธ์ด้านความสูงของโต๊ะและเก้าอี้(แบบประเมินข้อ 10)

ความสูงของโต๊ะเรียน (ซม.)	ความสูงของเก้าอี้ (ซม.)
50	30
55	35
65	40
75	45

การจัดโต๊ะเรียนและเก้าอี้

- มีทางเดินระหว่างแถวของโต๊ะเรียน ไม่น้อยกว่า 45 ซม.
- แถวริมสุดห่างจากผนังห้อง ไม่น้อยกว่า 60 ซม.
- แถวหน้าห่างจากกระดานดำ ไม่น้อยกว่า 2 ม.
- โต๊ะเรียนแถวหลังสุดห่างจากกระดานดำ ไม่เกิน 9 ม.

3.2 มาตรฐานจำนวนห้องส้วม ที่ปัสสาวะ อ่างล้างมือ สำหรับโรงเรียน

โรงเรียน	ห้องส้วม(ที่/คน)	ที่ปัสสาวะ(ที่/คน)	อ่างล้างมือ(ที่/คน)
ประถมศึกษา	ชาย 1/50 หญิง 2/50	ชาย 1/50	ชาย – หญิง 1/ 50
มัธยมศึกษา	ชาย 1/50 หญิง 2/50	ชาย 1/50	

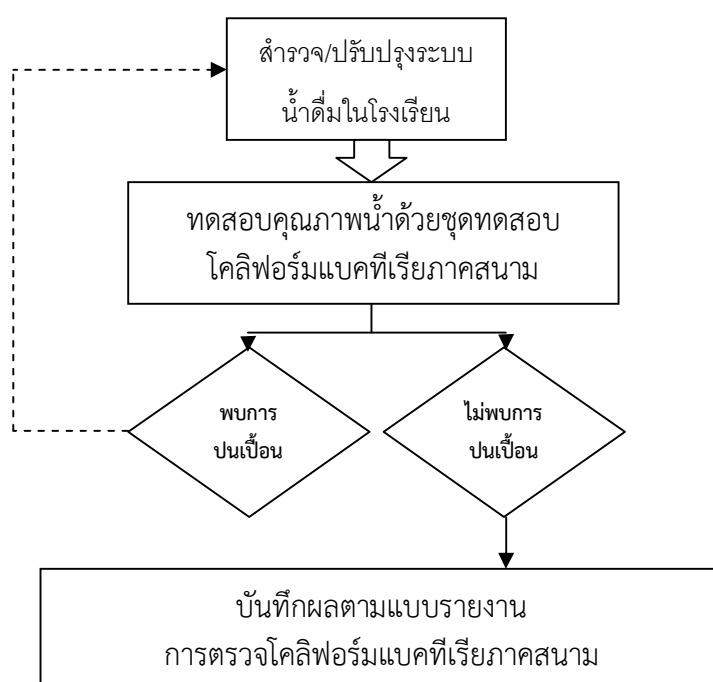
หมายเหตุ : ตามกฎกระทรวง ฉบับที่ 63 (พ.ศ.2551)ออกความตามใน พรบ.ควบคุมอาคาร พ.ศ.2522

3.3 เกณฑ์การประเมินน้ำดื่มสะอาดปลอดภัย

มีผลการทดสอบด้วยชุดทดสอบโคลิฟอร์มแบคทีเรียภาคสนาม อย่างน้อยภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง (ผลการทดสอบต้องไม่พบการปนเปื้อนโคลิฟอร์มแบคทีเรีย และหากพบการปนเปื้อน ต้องมีกระบวนการแก้ไข และทดสอบซ้ำจนไม่พบการปนเปื้อน)

จำนวนจุดเก็บตัวอย่างตามขนาดของโรงเรียน

จำนวนนักเรียนและบุคลากร ไม่เกิน 300 คน	1	จุด
จำนวนนักเรียนและบุคลากร ระหว่าง 301-1,500 คน	2	จุด
จำนวนนักเรียนและบุคลากร ระหว่าง 1,501-5,000 คน	3	จุด
จำนวนนักเรียนและบุคลากร 5,001 คน ขึ้นไป	4	จุด



แบบรายงานการตรวจโคลิฟอร์มแบคทีเรียภาคสนาม

แบบรายงาน
การตรวจโคลิฟอร์มแบคทีเรียภาคสนาม
ประเภทน้ำดื่ม
จุดเก็บตัวอย่าง
วันที่เก็บ/...../.....
☐ พบ ☐ ไม่พบ
.....
ลงชื่อผู้ตรวจ
.....
ลงชื่อผู้อำนวยการโรงเรียน
.....
ลงชื่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

3.4 เกณฑ์สถานที่แปร่งพื้น

1. สถานที่แปร่งพื้น เพียงพอ พิจารณาจากก๊อกน้ำในสัดส่วนอย่างน้อย 1 ก๊อก/เด็ก 5 คน/รอบ (จำนวนรอบการแปร่งพื้นของนักเรียนขึ้นกับการจัดการของโรงเรียน)
2. สถานที่แปร่งพื้นมีความสูงเหมาะสมกับวัย เช่น สำหรับเด็กประถมศึกษา มีความสูง 60 เซนติเมตร

แบบประเมินสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

(สำหรับประเมินองค์ประกอบที่ 4 การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ)

ชื่อโรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....วันที่สำรวจ.....

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ผ่าน	มีเงื่อนไข	ไม่ผ่าน	
1.สนามและบริเวณ	①บริเวณโดยรอบโรงเรียนสะอาดและปลอดภัย				
	2. มีขอบเขตบริเวณรอบโรงเรียน เช่น รั้วแนวต้นไม้ ฯลฯโดยรั้วและประตูรั้วมีความมั่นคงปลอดภัย				
	③มีการจัดระเบียบการจราจรทาง เข้า – ออก จุดจอดรถ เป็นสัดส่วนและปลอดภัย พร้อมป้ายสัญลักษณ์การจราจร				
	④สนามกีฬา สนามเด็กเล่น เครื่องเล่นในสนาม จัดเป็นสัดส่วนมั่นคง ปลอดภัยและมีระบบการตรวจสอบให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน				
	5. มีบริเวณสำหรับพักผ่อนหย่อนใจ เป็นระเบียบสวยงามและไม่อยู่ในจุดที่ลับตา				
2.อาคารเรียน	⑥ อาคารเรียนพื้น ผนัง เพดาน และบันได สะอาด แข็งแรงและมีความปลอดภัยโดยมีการจัดระเบียบการขึ้นลง พร้อมมีป้ายสัญลักษณ์				
	⑦ จัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ เหมาะสม ปลอดภัยและสวยงาม				
3.ห้องเรียน/ห้องสมุด	⑧สภาพห้องมีความสะอาด เป็นระเบียบ				
	⑨มีการระบายอากาศดีและมีแสงสว่างเพียงพอ				
	10. ขนาดของวัสดุ อุปกรณ์ เช่น โต๊ะเก้าอี้ มีขนาดเหมาะสมกับนักเรียน เพียงพอและสภาพดี				
4. ห้องพยาบาล	⑪ ห้องพยาบาลอยู่ชั้นล่างในอาคาร จัดเป็นสัดส่วน ไม่อยู่ในที่ลับตา อุปกรณ์ของใช้สะอาด สภาพดี				
	⑫ มียาเวชภัณฑ์ และวัสดุอุปกรณ์ ที่จำเป็น จัดเก็บเป็นระเบียบ มีป้ายบอกชื่อยาชัดเจน และยาไม่หมดอายุ				
	13. ในห้องหรือบริเวณใกล้เคียงมีที่ล้างมือ และทำความสะอาดเครื่องมือ /อุปกรณ์				
	14. สำหรับโรงเรียนสหศึกษา มีเตียงพักแยก สำหรับชาย-หญิงและมีที่กั้นชัดเจน				

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ			หมายเหตุ
		ผ่าน	มีเงื่อนไข	ไม่ผ่าน	
5. น้ำดื่ม/น้ำใช้	15. มีน้ำดื่ม/น้ำใช้มีคุณภาพและความเพียงพอ - มีน้ำดื่มสะอาด ปลอดภัย และมีปริมาณเพียงพอ - น้ำใช้สะอาด และมีปริมาณเพียงพอ				
	16. ที่เก็บน้ำดื่ม สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกสำหรับเปิด หากเป็นตู้กดน้ำเย็นต้องมีการต่อสายดินป้องกันไฟฟ้าดูด				
	17. มีภาชนะตักน้ำประจำตัว ไม่ใช่ร่วมกันหรือเป็นน้ำดื่มแบบน้ำพุ				
6. ห้องส้วม	18. พื้น ผนัง เพดาน โถส้วม ที่กีดโถส้วม โถปัสสาวะ ที่กีดโถปัสสาวะ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดีใช้งานได้				
	19. น้ำใช้สะอาด เพียงพอ และไม่มีกลิ่นน้ำยุงในภาชนะเก็บกักน้ำ ชันตักน้ำสะอาด อยู่ในสภาพดีใช้งานได้				
	20. กระจายชำระเพียงพอต่อการใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ (อาจจำหน่ายหรือบริการฟรี) หรือสายฉีดชำระที่สะอาด อยู่ในสภาพดีใช้งานได้				
	21. อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ กระจก สะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดีใช้งานได้				
	22. สบู่ล้างมือพร้อมให้ใช้ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ				
	23. ถังรองรับมูลฝอย สะอาด มีฝาปิด อยู่ในสภาพดี ไม่รั่วซึม ตั้งอยู่ในบริเวณอ่างล้างมือหรือบริเวณใกล้เคียง				
	24. มีการระบายอากาศดีและไม่มีการเหม็น				
	25. สภาพท่อระบายสิ่งปฏิกูลและถังเก็บกักไม่รั่ว แตก หรือชำรุด				
	26. จัดให้มีการทำความสะอาด และระบบการควบคุมตรวจตราเป็นประจำ				
	27. จัดให้มีส้วมนั่งราบสำหรับผู้พิการ ผู้สูงวัย หญิงตั้งครรภ์และประชาชนทั่วไป อย่างน้อย 1 ที่				
	28. ส้วมสาธารณะพร้อมใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ				

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ			หมายเหตุ
		ผ่าน	มีเงื่อนไข	ไม่ผ่าน	
	29. บริเวณที่ตั้งส้วมต้องไม่อยู่ใกล้ตา/เปลี่ยว				
	30 แยกเป็นห้องส้วมสำหรับชาย-หญิง โดยมีป้ายหรือสัญลักษณ์ที่ชัดเจน				
	31 ประตูที่จับเปิด-ปิดและที่ล็อคด้านในสะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้				
	32. พื้นห้องส้วมแห้ง				
	33. แสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นได้ทั่วบริเวณ				
7. ที่แปรงฟัน	34. จัดให้มีที่แปรงฟัน ก้อนน้ำ และกระจก สะอาด เพียงพอ เหมาะสมกับวัยและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี				
8. การกำจัดขยะ/ น้ำเสีย/ พาหะนำโรค	35 ภาชนะรองรับขยะที่สะอาด สภาพดี มีฝาปิด ไม่รั่วซึม ไม่แตกร้าว มีจำนวนเพียงพอต่อการรองรับขยะ มีการทำความสะอาดและจัดเก็บออกจากอาคารทุกวัน ไม่มีขยะเกลื่อนกลาดในบริเวณโรงเรียน				
	36. มีการคัดแยกขยะแต่ละประเภท และจัดให้มีภาชนะรองรับขยะแยกประเภทพร้อมสัญลักษณ์				
	37 มีที่พักรวมขยะที่มิดชิด ป้องกันสัตว์และแมลงพาหะนำโรค มีการนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี มีการดูแลให้สะอาดอยู่เสมอ และมีการรวบรวม น้ำเสียที่เกิดขึ้น ลงระบบบำบัดหรือวางระบายน้ำ				
	38 มีท่อ/วางระบายน้ำสภาพดีไม่อุดตันโดยไม่มีน้ำท่วมขัง เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์และแมลงพาหะนำโรค				
	39. มีการบำบัดน้ำเสียอย่างเหมาะสม เช่น บ่อดักไขมัน หลุมซึม หรือระบบร่องซึม				
	40 มีการควบคุมกำจัดแมลง สัตว์พาหะนำโรค ได้แก่ หนู แมลงวัน แมลงสาบ เป็นต้น				
	41 มีการตรวจสอบแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยภาชนะขังน้ำในโรงเรียนต้องไม่มียุงลาย และกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง				
9. การป้องกันและ ความปลอดภัย	42 มีการติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าอย่างปลอดภัยและตรวจสอบให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน				
	43. มีระบบป้องกัน/อุปกรณ์ช่วยในการดับไฟให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน				
	44. มีการให้ความรู้ในเรื่องการดับเพลิงเบื้องต้น และฝึกซ้อมหนีไฟ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง				
	45 มีการจัดการแหล่งน้ำที่มีความเสี่ยง/จุดเสี่ยง เช่น ล้อมรั้ว ติดป้ายเตือน ฯลฯ				
	46. จัดให้มีอุปกรณ์สำหรับช่วยคนตกน้ำ เช่น ไม้เชือก ถึงกลล่อนพลาสติกเปล่า				

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ			หมายเหตุ
		ผ่าน	มีเงื่อนไข	ไม่ผ่าน	
10. กิจกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	④7 มีการจัดกิจกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยในโรงเรียนได้แก่ การลดปริมาณและใช้ประโยชน์จากขยะ การป้องกันอุบัติเหตุพฤติกรรมอนามัย เป็นต้น				

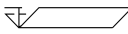
แบบประเมินสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน

(สำหรับประเมินองค์ประกอบที่ 7 โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย)

วิธีการใช้แบบสำรวจ

1. ให้กาเครื่องหมาย “√” ในช่องผลการประเมิน “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน” แต่ละข้อ ในกรณีที่ไม่มีกิจกรรมที่ระบุไว้ในข้อมาตรฐาน และไม่เป็นปัญหาทางด้านสุขาภิบาลอาหารให้ถือว่าผ่านมาตรฐานในข้อนั้น
2. กรณีโรงเรียนไม่มีโรงอาหาร หรือปรุงอาหารมาจากภายนอก ให้บุคลากรสาธารณสุขที่รับผิดชอบงานอนามัยสิ่งแวดล้อม หรือ ผู้ประเมินออกไปตรวจสอบสถานที่เตรียมและปรุงตามแบบสำรวจ หากไม่สามารถตรวจสอบสถานที่จริงได้ ให้ตรวจสอบจากหลักฐานการควบคุม กำกับของโรงเรียน
3. สำหรับโรงเรียนที่มีร้านจำหน่ายอาหารมากกว่า 1 ร้านขึ้นไป การให้ผ่านมาตรฐานแต่ละข้อ ร้านอาหารจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามมาตรฐานทุกร้าน
4. ข้อที่มีเครื่องหมาย ☐ เป็นข้อที่ต้องดำเนินการ รวมจำนวนทั้งสิ้น 15 ข้อ

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการประเมิน		หมายเหตุ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
ก. สถานที่ รับประทาน อาหาร และ บริเวณทั่วไป	1. สะอาด เป็นระเบียบ 2. โต๊ะ เก้าอี้ สะอาด แข็งแรง จัดเป็นระเบียบ 3. มีการระบายอากาศที่ดี			
ข. บริเวณ ที่เตรียม ปรุงอาหาร	4. สะอาด เป็นระเบียบ พื้นทำด้วยวัสดุถาวร แข็ง เรียบ สภาพดี 5. มีการระบายอากาศรวมทั้งกลิ่น และควันจากการ ทำอาหารได้ดี เช่น มีปล่องระบายควัน หรือพัดลมดูด อากาศที่ใช้การได้ดี 6. ไม่เตรียมและปรุงอาหารบนพื้น 7. โต๊ะเตรียม-ปรุงอาหารและผนังบริเวณเตาไฟต้องทำด้วย วัสดุที่ทำความสะอาดง่าย (เช่น สแตนเลส กระเบื้อง) มีสภาพดี และพื้นโต๊ะต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.			

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการประเมิน		หมายเหตุ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
ค. อาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม	[8] อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ต้องมีเลขสารบบอาหาร เช่น  [9] อาหารสดเช่น เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้และอาหารแห้ง มีคุณภาพดีแยกเก็บเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกันวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.สำหรับอาหารสดต้องล้างให้สะอาด ก่อนนำมาปรุง 10. อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีคุณภาพดี เก็บเป็นระเบียบ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม. [11] อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. 12. มีตู้สำหรับปกปิดอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว และด้านหน้าของตู้ ต้องเป็นกระจก [13] น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ ต้องสะอาด ใส่ภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำหรือมีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะและวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. 14. น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตัก โดยเฉพาะวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. และต้องไม่มีสิ่งของอื่น แทรกไว้			
ง. ภาชนะ อุปกรณ์	15. ภาชนะอุปกรณ์เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม ฯลฯ ต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตราย เช่น สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว อลูมิเนียม เมลามีนสีขาวหรือสีอ่อน ตะเกียบต้องเป็นไม้ ไม่ตกแต่งสีหรือพลาสติกสีขาว [16] ภาชนะใส่น้ำส้มสายชู น้ำปลา และน้ำจิ้ม ต้องทำด้วยแก้ว กระเบื้องเคลือบขาวมีฝาปิดและซ้อนตัก ทำด้วยกระเบื้องเคลือบขาว หรือสแตนเลส สำหรับเครื่องปรุงรสอื่นๆต้องใส่ในภาชนะที่ทำความสะอาดง่าย มีฝาปิดและสะอาด [17] ล้างภาชนะอุปกรณ์ด้วยวิธีการอย่างน้อย 2 ขั้นตอน โดยขั้นตอนที่ 1 ล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะ และขั้นตอนที่ 2 ล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหลและอุปกรณ์การล้างต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.			

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการประเมิน		หมายเหตุ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
จ. การรวบรวม ขยะ และ น้ำโสโครก	18. ใช้อ่างล้างภาชนะอุปกรณ์ที่มีท่อระบายน้ำที่ใช้การได้ดี อย่างน้อย 2 อ่าง 19. จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ เก็บไว้ในภาชนะโปร่ง สะอาดหรือตะแกรงวางสูงจาก พื้นอย่างน้อย 60 ซม. หรือ เก็บในภาชนะหรือสถานที่ที่ สะอาด มีการปกปิด 20. ซ้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่ง สะอาดหรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาดและ มีการปกปิด ตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. 21. เชียงต้องมีสภาพดีไม่แตกร้าวหรือเป็นร่อง มีเชียงใช้ เฉพาะอาหารสุกและอาหารดิบแยกจากกัน มีฝาชีครอบ (ยกเว้นครัวที่มีการป้องกันแมลงวันแล้ว)			
	22. ใช้ถังขยะที่ไม่รั่วซึม และมีฝาปิด 23. มีท่อหรือรางระบายน้ำที่มีสภาพดี ไม่แตกร้าว ระบายน้ำจากห้องครัว และที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ ลงสู่ท่อระบายน้ำหรือแหล่งบำบัดได้ดี และต้องไม่ระบาย น้ำเสียลงสู่สาธารณะโดยตรง 24. มีบ่อตกเศษอาหารและดักไขมันที่ใช้การได้ดี ก่อนระบายน้ำเสียทิ้ง			
	25. ห้องน้ำ ห้องส้วม ต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีน้ำใช้เพียงพอ 26. ห้องส้วมแยกเป็นสัดส่วน ประตูไม่เปิดสู่บริเวณ ที่เตรียม-ปรุงอาหาร ที่ล้าง และเก็บภาชนะอุปกรณ์ ที่เก็บอาหาร และต้องมีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดีอยู่ใน บริเวณห้องส้วม			ตามมาตรฐานข้อ 6 ห้องส้วมในแบบประเมิน สุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม ในโรงเรียน
ข. ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ	27. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน 28. ผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว หรือมีเครื่องแบบ ผู้ปรุงจะต้องสวม หมวกหรือ เนทคลุมผมด้วย 29. ต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่เป็นโรคผิวหนัง สำหรับผู้ปรุงจะต้องมีหลักฐานการตรวจสุขภาพในปีนั้น ให้ตรวจสอบได้ 30. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่สูบบุหรี่ในขณะที่ ปฏิบัติงาน ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว โดยตรง			

การสุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์นักเรียน

เกณฑ์มาตรฐานการประเมินโรงเรียนโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ 10 องค์ประกอบ มีตัวชี้วัดในบางองค์ประกอบที่ใช้วิธีการสุ่มสอบถามหรือสัมภาษณ์นักเรียนในการเก็บข้อมูล หรือพิสูจน์การดำเนินงาน ซึ่งมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

1. โรงเรียนประถมศึกษา และโรงเรียนประถมศึกษาขยายโอกาส สุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ขึ้นไป
2. โรงเรียนมัธยมศึกษา สุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ขึ้นไป
3. จำนวนนักเรียนที่สุ่ม เป็นไปตามขนาดของโรงเรียน คือ โรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 5 คน
โรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 10 คน
โรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 20 คน

นิยามศัพท์และข้อเสนอแนะในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ 10 องค์ประกอบ

องค์ประกอบที่ 1 : นโยบายของโรงเรียน

- คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนหรือคณะทำงาน หมายถึง คณะกรรมการที่แต่งตั้งขึ้นเฉพาะ หรือคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานที่เพิ่มเติมบางส่วนและสามารถทำหน้าที่เพิ่มเติมในการส่งเสริมสุขภาพ ในคำสั่งแต่งตั้งอาจจะมีคณะกรรมการที่ปรึกษาเพื่อให้คำแนะนำช่วยเหลือ

นอกจากคณะกรรมการชุดนี้แล้ว โรงเรียนอาจแต่งตั้งคณะกรรมการหรือคณะทำงานที่เป็นบุคลากรในโรงเรียนเพิ่มเติมเพื่อให้การดำเนินงานมีความคล่องตัว เนื่องจากการส่งเสริมสุขภาพรวมทั้งการป้องกันหรือแก้ไขบางเรื่องสามารถดำเนินงานโดยบุคลากรในโรงเรียนได้ เช่น ผนวกเข้าไปในหลักสูตรหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ฯลฯ

- การประกาศนโยบายส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน 8 ข้อ เป็นประเด็นที่กำหนดในตัวชี้วัดที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ไม่จำเป็นต้องเหมือน 8 ข้อตามที่กำหนดในตัวชี้วัด แต่ให้ครอบคลุมในเรื่องต่าง ๆ ครบทุกประเด็น และโรงเรียนสามารถประกาศนโยบายเพิ่มเติมได้

- การส่งเสริมสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพนักเรียน
สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ประกอบด้วยสุขภาพสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน การป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัย และการดำเนินการให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ตัวอย่างการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

1. ประกาศนโยบายโรงเรียน/สถานศึกษาเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายทาง website/facebook หรือ ช่องทางการประชาสัมพันธ์ของโรงเรียน โดยจัดทำเป็นลายลักษณ์อักษร

2. จัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ไม่เอื้อต่อการสูบบุหรี่

- ติดเครื่องหมายห้ามสูบบุหรี่ให้เห็นชัดเจนภายในอาคารสถานที่และ/หรือบริเวณทางเข้า-ออก

- ไม่มีอุปกรณ์/สิ่งอำนวยความสะดวกในการสูบบุหรี่

ทั้งนี้ การดำเนินการดังกล่าวจะเป็นไปตาม

- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 19 พ.ศ. 2553 (โรงเรียนเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย)
- พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 กระทรวงสาธารณสุข
- พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 มาตราที่ 26 และ 45 กระทรวงศึกษาธิการ

สิ่งแวดล้อมทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ระหว่างนักเรียนกับนักเรียน ตลอดจนสมาชิกอื่น ๆ เช่น ภารโรง แม่ค้า คนขายของภายในและรอบโรงเรียน รวมถึงวัฒนธรรมวิถีชีวิต ค่านิยมและความเชื่อของครูและนักเรียน

ตัวอย่างการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมทางสังคม

1. ช่วยกันดูแลรักษาอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้ของโรงเรียน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์การเรียน อุปกรณ์กีฬา เมื่อใช้แล้วให้เก็บเข้าที่ ถ้าพบว่ามีสิ่งของใดชำรุด มีเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบซ่อมแซม
2. ใช้น้ำและไฟฟ้าอย่างประหยัด เช่น เมื่อเปิดก๊อกน้ำแล้วให้ปิดสนิท ไฟฟ้าตามห้องเรียนและอาคารเรียน เมื่อเลิกใช้แล้วให้ช่วยกันปิดให้เรียบร้อย ซึ่งเป็นการช่วยประหยัดพลังงานด้วย
3. ปฏิบัติตามวัฒนธรรมในโรงเรียน เช่น แต่งกายถูกต้องตามที่โรงเรียนกำหนด พุดจาสุภาพเรียบร้อย แสดงความเคารพคุณครูอย่างเหมาะสม เป็นแบบอย่างของพฤติกรรมที่ดีที่โรงเรียนพยายามถ่ายทอดให้กับนักเรียนในแต่ละรุ่น เข้าแถวซื้ออาหาร เป็นต้น
4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนกับนักเรียน เช่น กิจกรรมการป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน หรือบนโลกออนไลน์ในช่วงโครงการจัดกิจกรรมโฮมรูม ให้เด็กนักเรียนเห็นความสำคัญและเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นเมื่อถูกรังแก หรือการใช้หนังสือนอกเวลาเป็นสื่อในการพูดคุยกับเด็ก เช่น หนังสือ “ช่วยด้วย... ฉันถูกรังแก”

องค์ประกอบที่ 2 : การบริหารจัดการในโรงเรียน

- **การจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพ**ภายใต้แนวคิดของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เป็นการดำเนินงานที่เน้นการส่งเสริมป้องกันเป็นหลัก และแก้ไขในส่วนที่เป็นปัญหาไปพร้อมกัน เช่น การส่งเสริมโภชนาการ : โดยจัดทำ “โครงการอาหารกลางวันเพื่อให้นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน” ควบคู่ไปกับ “โครงการแก้ไขนักเรียนที่มีปัญหา (อ้วน ผอม เตี้ย)” ตัวอย่างการจัดทำโครงการส่งเสริมโภชนาการและอาหารปลอดภัยที่ครอบคลุมมิติ ทั้ง 3 ประการ ได้แก่ การเฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และการปรับปรุงแก้ไขปัญหาสีสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้
 1. การเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโต โดยชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินการเจริญเติบโต
 2. การแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีภาวะโภชนาการทั้งขาดและเกิน
 3. การจัดอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการและให้นักเรียนทุกคนได้รับตามปริมาณที่แนะนำในธงโภชนาการ
 4. การรณรงค์เลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัย
 5. การจัดตั้งชมรมนักเรียนหรือชุมชนคุ้มครองผู้บริโภค
 6. การอบรมนักเรียนแกนนำ เพื่อเป็นอาสาสมัครเฝ้าระวังและสำรวจอาหาร
- **การนิเทศ ติดตามโดยระบบของโรงเรียน** หมายถึง การนิเทศ ติดตามภายในของผู้บริหารโรงเรียน ตามระบบที่กำหนดไว้

องค์ประกอบที่ 3 : โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน

- การดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนมี 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) ดำเนินการโดยครู บุคลากรหรือผู้เกี่ยวข้องภายในโรงเรียน 2) บูรณาการในหลักสูตรหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และ 3) ดำเนินการร่วมกับชุมชน ในองค์ประกอบนี้เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน

- **การมีส่วนร่วมของชุมชน** หมายถึง การที่ประชาชนและองค์กรในชุมชนมีส่วนร่วมในกระบวนการดำเนินงานทุกขั้นตอนตั้งแต่การรับรู้สถานการณ์หรือปัญหา แสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ปัญหา กำหนดความต้องการ วางแผน ดำเนินการ ตรวจสอบ แก้ไข พัฒนา และปรับปรุง ซึ่งจะช่วยสร้างความรู้สึที่ดี และเกิดความร่วมมือกับโรงเรียน

การเปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมในโครงการ/กิจกรรมของโรงเรียน เพื่อให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมรับรู้สถานการณ์ในพื้นที่ มีความตระหนักและเห็นความสำคัญ รวมทั้งปรับเปลี่ยนทัศนคติของคนในชุมชนเรื่องสุขภาพว่า เป็นหน้าที่ที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่ ไม่ใช่หน้าที่ของบุคคลหรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งเท่านั้น

- **พื้นที่เพื่อดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชน** หมายถึง พื้นที่ที่จัดขึ้นสำหรับเด็กและเยาวชนมาทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นเวลาที่นอกเหนือจากการเรียน หรือการทำงาน เป็นเวลาที่เด็กและเยาวชนมีโอกาสเป็นเจ้าของ และเป็นผู้บริหาร โดยเด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น หรือเป็นผู้จัดกระบวนการ จัดกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของเด็กและเยาวชน ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ พัฒนาความคิดเห็นและจินตนาการ หรือพัฒนาสุขภาพทางกายและทักษะทางด้านกีฬา หรือพัฒนาอาชีพ ซึ่งนำไปสู่ความสุข สนุกสนาน ความสามัคคีสามัคคี เป็นพื้นที่สร้างประสบการณ์ สร้างโอกาสให้เติบโตพัฒนามาตามวัย โดยเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัย และคำนึงถึงสวัสดิภาพของเด็กและเยาวชนเป็นสำคัญ

การจัดพื้นที่เพื่อดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชน อาจเป็นพื้นที่ในโรงเรียน หรือในชุมชน เป็นการร่วมมือกันระหว่างโรงเรียน ชุมชนและ/หรือภาคีเครือข่ายในชุมชนทั้งที่เป็นภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรประชาชน กลุ่มคน/ชมรม/มูลนิธิ/สมาคม โดยให้เด็กและเยาวชนทั้งในระบบและนอกระบบ การศึกษาได้มีโอกาสแสดงออกในกิจกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของเด็กและเยาวชน และผู้ใหญ่จากโรงเรียน ชุมชนและภาคีเครือข่ายต่าง ๆ เป็นผู้ให้การสนับสนุน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. **โรงเรียนพัฒนาและเปิดพื้นที่ในโรงเรียนสำหรับเด็กและเยาวชนมาทำกิจกรรม** เช่น การออกกำลังกาย สอนกีฬา สอนศิลปะ ดนตรี จัดพื้นที่ให้ประชาชนชาวบ้านมาถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่เด็กและเยาวชนที่สนใจ ตัวอย่างเช่น โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง เปิดสนามกีฬาให้นักเรียน เด็กและเยาวชนในชุมชนสำหรับเล่นกีฬา จัดให้มีห้องโหราศาสตร์ หรือโรงเรียนหนองตาบ่ง จังหวัดกาญจนบุรี จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมการอ่านโดยเพื่อนสอนเพื่อน ฝึกอาชีพและสร้างเสริมรายได้ด้วยการทำดอกไม้ประดิษฐ์โดยครูเป็นผู้ฝึกสอน เป็นต้น

2. โรงเรียนทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนและ/หรือภาคีเครือข่ายในชุมชน เช่น กิจกรรมที่โรงเรียนร่วมกับ อบต.จัดพื้นที่ในชุมชน โดยขอความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายต่าง ๆ เช่น โครงการบ้านหลังเรียนที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีการส่งเสริมกิจกรรมรักการอ่าน การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยจัดที่จวนผู้ว่าราชการจังหวัด มีพื้นที่สำหรับพูดคุยหรือจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือโครงการบ้านหลังเรียนของจังหวัดมหาสารคาม จัดกิจกรรมการศึกษาตามอัธยาศัย โดยจัดมุมต่าง ๆ ให้เยาวชนมาใช้หลังเลิกเรียนและวันหยุดราชการตามความสนใจ อาทิ มุมทำการบ้าน มุมสืบค้นข้อมูล มุมศาสนา มุมบันเทิงศึกษา มุมไอซีที มุมการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชนโดยผ่านกิจกรรมนันทนาการ ดนตรี กีฬา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี

ภาคีเครือข่ายในชุมชนที่สามารถดึงเข้ามามีส่วนร่วมได้ เช่น องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น สถานบริการสาธารณสุข ศูนย์อนามัย ศูนย์สุขภาพจิต เทศบาล สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบ ศูนย์บริการวิชาการหรือสำนักบริการวิชาการของมหาวิทยาลัยในพื้นที่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา (สพป.) และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา (สพม.) พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.) แผนงานก่อสร้างสุขภาวะเยาวชน สภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย เป็นต้น

3. โรงเรียนทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนและ/หรือภาคีเครือข่ายในชุมชนโดยเด็กและเยาวชนมีส่วนร่วม รูปแบบการดำเนินงานขึ้นอยู่กับว่าโรงเรียนอยู่ในพื้นที่แบบใด ยกตัวอย่างเช่น

แนวทางการดำเนินงาน	รูปแบบบริบทพื้นที่เขตเมือง	รูปแบบพื้นที่เขตชนบท
สร้างความตระหนักและเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นและเยาวชน แก่ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	ส่วนใหญ่พื้นที่เหล่านี้นักไม่มีปัญหางบประมาณ ทำให้ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่รับผิดชอบงานเด็กและเยาวชนตระหนักและเข้าใจโดยการพูดคุยให้เหตุผล เล่าประสบการณ์ เยี่ยมชมทัศนศึกษาและดูงานจากชุมชนตัวอย่างที่เป็นต้นแบบ (พื้นที่เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง จังหวัดเชียงใหม่)	อาจมีข้อจำกัดในด้านงบประมาณทำให้ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่รับผิดชอบงานเด็กและเยาวชนตระหนักและเข้าใจโดยการพูดคุยให้เหตุผล เล่าประสบการณ์ เยี่ยมชม ทัศนศึกษาและดูงานจากชุมชนตัวอย่างที่เป็นต้นแบบ (พื้นที่เทศบาลตำบลบ้านแปะ จังหวัดเชียงใหม่)
สร้าง/ค้นหาแกนนำเด็กและเยาวชนในชุมชน	ถ้าไม่มีแกนนำ พยายามสรรหาแล้วรวมกลุ่ม อาจทำร่วมกับเจ้าหน้าที่ของท้องถิ่น เช่น กองสาธารณสุข กองการศึกษา กองสวัสดิการสังคม ฯลฯ อาจเริ่มจากการให้เด็กและเยาวชนทำงานร่วมกับทีมงานเทศบาล ได้แก่ การบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดวัด เลี้ยงอาหารเด็กกำพร้า ฯลฯ เพื่อสร้างให้เกิดความรู้สึกที่ดีจากการเป็นผู้ให้แล้วให้มีการสรุปบทเรียนสั้น ๆ	ถ้าไม่มีแกนนำ พยายามสรรหาแล้วรวมกลุ่ม อาจทำร่วมกับเจ้าหน้าที่ของท้องถิ่น เช่น กองสาธารณสุข กองการศึกษา กองสวัสดิการสังคม ฯลฯ อาจเริ่มจากการให้เด็กและเยาวชนทำงานร่วมกับทีมเทศบาล ได้แก่ กิจกรรมด้านกีฬา ด้านศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี ด้านอาชีพ ด้านการศึกษา

แนวทางการดำเนินงาน	รูปแบบบริบทพื้นที่เขตเมือง	รูปแบบพื้นที่เขตชนบท
	ถ้ามีองค์กรเยาวชนอยู่แล้ว เช่น สภาเด็กและเยาวชนต้องวิเคราะห์ว่าทำงานได้หรือไม่ หรือต้องเพิ่มศักยภาพที่จำเป็น อย่างการคิดเป็น ทักษะผู้นำ กลุ่มแกนนำที่เป็นเด็กและเยาวชนให้มีส่วนในการคิดแผนงานด้านเยาวชนกับเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กองสาธารณสุข กองการศึกษา กองสวัสดิการสังคม)	ถ้ามีองค์กรเยาวชนอยู่แล้ว เช่น สภาเด็กและเยาวชน ต้องวิเคราะห์ว่าทำงานได้หรือไม่ หรือต้องเพิ่มศักยภาพที่จำเป็น อย่างการคิดเป็น ทักษะผู้นำ กลุ่มแกนนำที่เป็นเด็กและเยาวชนให้มีส่วนในการคิดแผนงานด้านเยาวชนกับเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (กองสาธารณสุข กองการศึกษา กองสวัสดิการสังคม)
การจัดกิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน	ควรเป็นกิจกรรมที่เด็กและเยาวชนสนใจจริง ๆ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีทางเลือกมากมายทั้งศูนย์การค้า ร้านเกม ซึ่งกิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมได้ไม่ยาก แต่ท้องถิ่นต้องสนับสนุนการทำสนาม หรือจัดสถานที่ให้ดูดีน่าเล่นและปลอดภัยที่สำคัญคือต้องจัดอย่างต่อเนื่อง	ต้องเป็นไปตามที่เด็กและเยาวชนสนใจ แม้ว่าวิถีชีวิตในชนบทจะมีทางเลือกไม่มากนักก็ตาม กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมได้ไม่ยาก แต่ท้องถิ่นต้องสนับสนุนการทำสนาม หรือจัดสถานที่ให้ดูดีน่าเล่นและปลอดภัย ที่สำคัญคือต้องจัดอย่างต่อเนื่อง
ประเมินผลการดำเนินงานร่วมกัน	ประเมินผลร่วมกันระหว่างเด็กและเยาวชนและเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่รับผิดชอบงานเยาวชน เพื่อนำเข้าสู่แผนงานของท้องถิ่น อันจะได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง	ประเมินผลร่วมกันระหว่างเด็กและเยาวชนและเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่รับผิดชอบงานเยาวชน เพื่อนำเข้าสู่แผนงานของท้องถิ่น อันจะได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง
กิจกรรมเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เด็กและเยาวชน	ยกตัวอย่างเช่น ให้ทุนการศึกษา แจกรางวัล พาไปทัศนศึกษาตามศักยภาพขององค์กรส่วนท้องถิ่น	ยกตัวอย่างเช่น ให้ทุนการศึกษา แจกรางวัล พาไปทัศนศึกษาตามศักยภาพขององค์กรส่วนท้องถิ่น

สำหรับรูปแบบพื้นที่เขตชนบทห่างไกลที่มีข้อจำกัดในด้านงบประมาณ การหวังพึ่งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นไปได้ยาก จำเป็นต้องหาแหล่งสนับสนุนด้านอื่น รูปแบบการดำเนินงานคือ

- การดำเนินกิจกรรมควรมุ่งไปที่โรงเรียน เพราะเยาวชนส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน และหลังเลิกเรียนก็จะพักอยู่ที่หอพักในโรงเรียน
- วิสัยทัศน์ของผู้บริหารโรงเรียนเป็นปัจจัยหลักซึ่งมีผลต่อความสำเร็จของกิจกรรม
- เด็กและเยาวชนในพื้นที่เหล่านี้ยากจนและขาดแคลน กิจกรรมต้องครอบคลุมการเสริมเรื่องปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย (หอพัก) เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค (สุขภาพ) รวมทั้งการเรียนและการสื่อสารเพื่อพัฒนาศักยภาพนักเรียน
- เชิญท้องถิ่นและภาคีอื่น ๆ มาเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความยั่งยืนและการสนับสนุนที่ต่อเนื่องเนื่องจากพื้นที่มีข้อจำกัดด้านทรัพยากร
- พยายามหาแกนนำเยาวชนตัวจริงเพื่อมาเป็นผู้นำกิจกรรม ซึ่งอาจไม่ใช่คนกลุ่มเดียวกับที่โรงเรียนตั้งขึ้นก็ได้ ถ้ามีเยาวชนที่เป็นคนเฒ่าและพื้นราบ ต้องมีแกนนำทั้งสองกลุ่ม
- อาจใช้เทคโนโลยีเข้าช่วย เช่น ระบบการสอนทางไกลผ่านอินเทอร์เน็ต สื่อ VCD วิดีทัศน์ เพราะทรัพยากรในพื้นที่อาจมีข้อจำกัดโดยเฉพาะการสอนและการติววิชาการ
- การเสริมวิชาชีพชีวิตเพื่อให้เยาวชนกลับไปมีชีวิตในชุมชนเดิมอย่างมีคุณภาพมากขึ้น เช่น การเกษตร เลี้ยงสัตว์ อนามัยส่วนบุคคลและครอบครัว รวมทั้งการทำงานด้านอาชีพ
- เยาวชนในพื้นที่ส่วนใหญ่ยังขาดแรงจูงใจในการเรียน จำเป็นต้องมีกิจกรรมสร้างแรงจูงใจให้เด็กและเยาวชน เช่น การเสริมให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และงานด้านสายอาชีพ เป็นต้น

องค์ประกอบที่ 4 : การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ

- **สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ** หมายถึง สิ่งแวดล้อมทางกาย จิตและสังคมที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน ได้แก่ สภาพแวดล้อมของโรงเรียน มาตรการรักษาความปลอดภัยในโรงเรียน เพื่อให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ สิ่งเสพติด อบายมุข อาชญากรรมและการล่วงละเมิดทางเพศ ฯลฯ

- กรณีโรงเรียนมีพื้นที่/บริเวณกว้างมาก ไม่สามารถทำรั้วกันได้ โรงเรียนควรมีระบบการดูแลให้นักเรียนมีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมภายนอกโรงเรียน

- **การดำเนินการตามกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียน** หมายถึง การดำเนินการตามกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเด็นการขายและการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนี้ (ตาม พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551)

1. การขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายในโรงเรียน ม.27 (5) ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษา

2. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายในโรงเรียน ยกเว้น ที่พักส่วนบุคคลหรือสโมสรหรือการจัดเลี้ยงตามประเพณี (งานแต่งงาน) ม.31 (4) ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษาตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ

- **ไม่มีการกระทำผิดกฎหมาย** หมายถึง มีการดำเนินการตรวจสอบ และไม่พบการกระทำผิดกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในบริเวณโรงเรียน ทุกจุดที่มีการตรวจสอบ
- **จุดที่ทำการตรวจสอบ** หมายถึง บริเวณต่าง ๆ ภายในโรงเรียน ได้แก่ โรงอาหาร สนามกีฬา/อาคารศูนย์กีฬา หอพักนักศึกษา (ถามี) ชุมอาหาร/ร้านค้า ใต้อาคารเรียนและบริเวณโดยรอบสวนหย่อม ลานกิจกรรม สโมสรนักศึกษา/ชมรม ลานจอดรถ/อาคารจอดรถ

องค์ประกอบที่ 5 : บริการอนามัยโรงเรียน

- **แบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเอง** เป็นเครื่องมือในการเฝ้าระวังสุขภาพ ประเมินสถานการณ์และแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ นอกจากนั้นในแบบบันทึกมีรายละเอียดความรู้ที่มีประโยชน์ ดังนั้น บุคลากรสาธารณสุขหรือครูต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ให้นักเรียนเข้าใจและสอนวิธีการประเมินสุขภาพ การบันทึกผล และการใช้แบบบันทึกอย่างคุ้มค่าและต่อเนื่อง
- **การตรวจการได้ยิน** นักเรียนชั้น ป.1, ป.3, ป.5 ควรได้รับการคัดกรองการได้ยินด้วยเครื่องตรวจการได้ยิน ซึ่งบุคลากรสาธารณสุขสามารถขอยืมเครื่องมือได้จากโรงพยาบาลในพื้นที่ กรณีที่ไม่มีเครื่องมือ ให้ใช้วิธีทดสอบการได้ยินอย่างง่าย มี 2 วิธีคือ
 - 1) ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ถูกันห่างจากหูประมาณ 1 นิ้ว ทำขณะผู้ถูกตรวจหันหลังให้ผู้ตรวจและผู้ตรวจถามว่าได้ยินเสียงหรือไม่ ทำเช่นนี้ทั้งหูซ้ายและหูขวา
 - 2) ให้ผู้ถูกตรวจยืนหันหลังให้และห่างจากผู้ตรวจ 5 ฟุต ผู้ตรวจเรียกชื่อหรือพูดให้ทำตามคำสั่งด้วยเสียงปกติ ถ้าผู้ถูกตรวจขานตอบหรือปฏิบัติตามคำสั่งได้ ถือว่าปกติ
- **การตรวจภาวะขาดสารไอโอดีน** นักเรียนชั้น ป.1, ป.3, ป.5 ควรได้รับการตรวจคัดกรองโดยบุคลากรสาธารณสุข ดังนี้
 1. โรงเรียนเตรียมสถานที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
 2. นักเรียนผู้รับการตรวจหันหน้าเข้าหาแสงสว่าง
 3. ผู้ตรวจหันหน้าเข้าหาผู้รับการตรวจ
 4. ระดับสายตาของผู้ตรวจอยู่ระดับเดียวกับผู้รับการตรวจ
 5. มองคอของผู้รับการตรวจในท่าปกติ
 6. ให้ผู้รับการตรวจแหงนคอ (อย่าแหงนจนตึงมาก)
 7. ให้ผู้รับการตรวจกลืนน้ำลาย ดูว่ามีก้อนเคลื่อนไหวที่ขึ้นลงหรือไม่
 8. ใช้มือคลำดูก้อนตรงบริเวณของต่อมไทรอยด์

การแบ่งคอปอกตามมาตรฐานองค์การอนามัยโลก (WHO) และ ICCIDD (International Control of Iodine Deficiency Disorders)

ระดับ 0 - มองไม่เห็น คลำไม่ได้

ระดับ 1 - มองไม่เห็น ต้องแหงนคอจึงมองเห็น เมื่อกลืนน้ำลายจะเห็นต่อมไทรอยด์เลื่อนขึ้นลงหรือมองไม่เห็น ต้องคลำจะพบว่า คลำได้โตกว่า ซ่อปลายของนิ้วหัวแม่มือของผู้รับการตรวจ

ระดับ 2 - มองเห็นก้อนชัดเจนในท่าปกติ

- **บริการทันตกรรมป้องกัน** หมายถึง บุคลากรทันตสาธารณสุขจัดบริการทันตกรรมป้องกันให้กับนักเรียนตามสิทธิประโยชน์ภายใต้ระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าที่ สปสช.กำหนด ได้แก่ การใช้ฟลูออไรด์เฉพาะที่ การเคลือบหลุมร่องฟัน การฝึกทักษะการแปรงฟันของเด็ก

- **การทดสอบประสิทธิภาพการแปรงฟัน** หมายถึง การใช้สีย้อมฟันเพื่อประเมินความสะอาดในการแปรงฟันโดยการย้อมสีก่อนและหลังการแปรงฟัน

- **เงื่อนไข** การให้วัคซีนป้องกันคอตีบ บาดทะยัก (dT) วัคซีนป้องกันโปลิโอ (OPV) และวัคซีนป้องกันหัด หัดเยอรมันและคางทูม (MMR) มีดังนี้

1. นักเรียนชั้น ป.1

- 1.1 ในรายที่ไม่เคยได้รับวัคซีน DTP-HB หรือ DTP และ OPV มาก่อนในอดีต ต้องได้รับ dT และ OPV 2 ครั้ง ห่างกัน 1-2 เดือน ในชั้น ป.1 และต้องได้รับอีก 1 ครั้งในชั้น ป.2
- 1.2 ในรายที่เคยได้รับวัคซีน DTP-HB หรือ DTP และ OPV มาแล้ว 1 ครั้ง ต้องได้รับ dT และ OPV 2 ครั้ง ห่างกัน 1-2 เดือน ในชั้น ป.1 และต้องได้รับอีก 1 ครั้ง ในชั้น ป.2
- 1.3 ในรายที่เคยได้รับวัคซีน DTP-HB หรือ DTP และ OPV มาแล้ว 2-4 ครั้ง ต้องได้รับวัคซีน dT และ OPV 1 ครั้ง ในชั้น ป.1
- 1.4 ในรายที่เคยได้รับวัคซีน DTP-HB หรือ DTP และ OPV มาแล้ว 5 ครั้ง ไม่ต้องฉีดวัคซีน dT และ OPV อีกในชั้น ป.1 แต่ต้องได้รับ dT กระตุ้น 1 ครั้งในชั้น ป.6
- 1.5 การให้วัคซีน MMR ในนักเรียนชั้น ป.1 ต้องได้รับวัคซีน MMR ทุกคน

2. นักเรียนชั้น ป.2

- 2.1 นักเรียนที่มีประวัติตามข้อ 1.1 ที่ได้รับ dT และ OPV 2 ครั้งเมื่ออยู่ชั้น ป.1 ต้องได้รับ dT และ OPV อีก 1 ครั้ง ในชั้น ป.2
- 2.2 นักเรียนที่มีประวัติตามข้อ 1.2 ที่ได้รับ dT และ OPV 1 ครั้งเมื่ออยู่ชั้น ป.1 ต้องได้รับ dT และ OPV อีก 1 ครั้ง ในชั้น ป.2
- 2.3 การให้วัคซีน MMR ต้องตรวจสอบนักเรียนชั้น ป.2-ป.6 ว่าได้รับวัคซีนเมื่ออยู่ชั้น ป.1 หรือไม่และถ้าพบว่ายังไม่ได้รับ ให้ดำเนินการฉีดวัคซีน MMR ด้วย

3. นักเรียนชั้น ป.6

นักเรียนชั้น ป.6 ควรได้รับการรับวัคซีน dT กระตุ้นทุกคน

การฉีดวัคซีนทุกชนิดในโรงเรียน ต้องแจ้งให้ผู้ปกครองรับทราบ กรณีผู้ปกครองไม่อนุญาต ให้ฉีดวัคซีน ควรแนะนำให้พื่อนักเรียนไปรับบริการที่สถานบริการสาธารณสุข โรงพยาบาลหรือคลินิก และบันทึกเป็นหลักฐานในบัตรบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (สศ.3)

(ข้อมูลอ้างอิงจากมาตรฐานการดำเนินงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ฉบับปรับปรุง ฉบับวันที่ 8 พฤษภาคม 2555 สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค)

องค์ประกอบที่ 6 : สุขศึกษาในโรงเรียน

- **สุขบัญญัติแห่งชาติ** หมายถึง ข้อกำหนดในการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพดี

การส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องสุขบัญญัติ 10 ประการ สามารถจัดกิจกรรมได้หลายรูปแบบ อาจเน้นเฉพาะแต่ละประเด็นของสุขบัญญัติ เป็นวิชาเสริมในช่วงกิจกรรมของโรงเรียน เช่น การเล่นเกม การสาธิต การแสดงละคร จัดประกวด เกมสุขบัญญัติ การจัดกิจกรรมรณรงค์ในวันสุขบัญญัติแห่งชาติ “28 พฤษภาคม” หรือการสร้างแกนนำนักเรียนหรือการจัดตั้งชมรมสุขบัญญัติ ฯลฯ

- **การสอนและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียน**

ประกอบด้วย 1. พัฒนาการทางเพศ 2. สุขอนามัยทางเพศ 3. พฤติกรรมทางเพศ 4. ทักษะชีวิต 5. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และ 6. สังคมและวัฒนธรรม

- **ทักษะชีวิต** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพ

สังคมปัจจุบัน รวมถึงการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตด้วย (อ้างอิง : 6 คำถามสร้างทักษะชีวิต : ประสบการณ์สำหรับครูทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้, 2555) องค์ประกอบในการส่งเสริมทักษะชีวิตของวัยรุ่นจะขยายไปถึงความฉลาดทางอารมณ์และการสร้างความเข้มแข็งทางใจ มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัดความสามารถ จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง มีความคาดหวังกับตัวเองอย่างเหมาะสม มีความอดทนในการฝึกฝนสิ่งที่ตนเองถนัดให้เกิดความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ มองโลกในแง่ดี พุดให้กำลังใจตนเองเป็น พร้อมกับเข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น รวมถึงการมีเป้าหมายชีวิตและรับผิดชอบต่อสังคม

2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว สามารถวิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัว ด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง สามารถรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา สามารถหาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งจัดการชีวิตได้จนเกิดความเชื่อมั่นในการเผชิญและแก้ไข ปัญหา

3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจ และรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสมและถูกวิธี รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยง รู้จักหาทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์อันไม่พึงประสงค์ ให้เป็นไปในทางที่ดี

4) การสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง สามารถรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ยอมรับ ใส่ใจและเป็นกำลังใจให้กันและกัน สามารถวางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ มีวิธีจัดการกับความขัดแย้งอย่างเหมาะสม รวมถึงความสามารถในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีสร้างความร่วมมือ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ตัวอย่างการจัดกิจกรรม

1. โรงเรียนสามารถขอสนับสนุนสื่อเรื่อง “เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ” ชุดที่ 1 และชุดที่ 2 จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข หรือ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรมต้องศึกษาเนื้อหาสื่อก่อนใช้ เพราะต้องมีการเกริ่นนำก่อนใช้สื่อ

3. นำสื่อที่ได้ไปใช้ในการจัดกิจกรรมค่าย หรือในชั่วโมง Homeroom หรือใช้ในชมรม TO BE NUMBER ONE หรือกลุ่มต่าง ๆ ในโรงเรียน เนื่องจากเป็นสื่อ DVD ที่ต้องเปิดให้นักเรียนดูและมีการทำกิจกรรมกลุ่ม และตอบคำถาม มีการแจก “จดหมายจากอาหมอ” ให้นำไปอ่าน สื่อมีสองชุด คือ ชุดที่ 1 มี 8 ตอน (ตอนที่ 1-8) ชุดที่ 2 มี 8 ตอน (ตอนที่ 9-16) ใช้เวลาตอนละประมาณ 50 นาที ต้องใช้สื่อตามลำดับจากตอนที่ 1-16 เพราะเนื้อหาจะเป็นเรื่องราวที่ต่อเนื่องกัน ไม่ควรใช้ข้ามตอน แต่สามารถใช้ได้ทีละตอน เนื่องจากเนื้อหาจะจบในแต่ละตอน เพียงแต่เรื่องราวและตัวละครจะมีพัฒนาการไปตามชั้นเรียนและอายุที่เพิ่มขึ้น

องค์ประกอบที่ 7 : โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย

- **ภาวะการเจริญเติบโต** มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร หมายถึง นักเรียนที่มีการเจริญเติบโตทั้งส่วนสูงและน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ดี มีดังนี้

1. ส่วนสูงตามเกณฑ์อยู่ในเกณฑ์ดี มี 3 ระดับ คือ

- ส่วนสูงตามเกณฑ์ เป็นส่วนสูงที่ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้
- ค่อนข้างสูง แสดงว่าเด็กมีการเจริญเติบโตดีมาก
- สูงกว่าเกณฑ์ แสดงว่าเด็กมีการเจริญเติบโตมากกว่าเกณฑ์ทั่วไปในอายุเดียวกัน

2. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดี หมายถึง มีรูปร่างสมส่วน แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง ซึ่งต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้

- **ภาวะการเจริญเติบโตไม่ดี** หมายถึง การที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ (**อ้วน**) หรือน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (**ผอม**) และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (**เตี้ย**) ได้แก่

1. น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ (**อ้วน**)

- น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ที่เสี่ยงต่อการมีภาวะโภชนาการเกิน หมายถึง **ท้วม** แม้ว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่เป็นการเตือนให้ระวังว่าหากไม่ดูแล น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในขั้นเริ่มอ้วนได้

- น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ภาวะโภชนาการเกิน แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

เริ่มอ้วน (อ้วนระดับ 1) แสดงว่ามีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน มีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนักจะมีผลทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังตั้งแต่วัยเด็ก เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น

อ้วน (อ้วนระดับ 2) แสดงว่ามีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก มีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนักจะมีผลทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังตั้งแต่วัยเด็กและมีความรุนแรงมากกว่าวัยผู้ใหญ่

2. น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (**ผอม**)

- น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ที่เสี่ยงต่อการขาดอาหาร หมายถึง **ค่อนข้างผอม** แม้ว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้น หรือลดลงอยู่ในระดับผอมได้

- น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ขาดอาหาร หมายถึง **มีรูปร่างผอม** แสดงว่ามีน้ำหนักน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน สาเหตุจากได้รับอาหารไม่เพียงพอ

3. ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (**เตี้ย**)

- ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เสี่ยงต่อการขาดอาหาร หมายถึง **ค่อนข้างเตี้ย** แม้ว่าจะอยู่ในระดับปกติ แต่เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล ส่วนสูงจะไม่เพิ่มเติม จะเป็นเด็กเตี้ยได้

- ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหาร หมายถึง **เตี้ย** คือส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์ การเจริญเติบโตไม่ดี แสดงให้เห็นถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน เรื้อรัง

อาจพบการแปลผลที่ผิดในกรณีที่เด็กเตี้ย ซึ่งมักพบว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วนเช่นกัน ในกรณีเช่นนี้ถือว่าเด็กมีภาวะการขาดอาหาร (เตี้ย) แม้ว่าเด็กจะมีรูปร่างสมส่วนก็ตาม

- **ระบบเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียน** มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. มีเครื่องมือที่ได้มาตรฐาน ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐาน เพราะทำให้ได้ข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงที่ถูกต้อง ซึ่งมีผลต่อการแปลผลภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้มการเจริญเติบโต

- 1.1 เครื่องชั่งน้ำหนักควรมีความละเอียด 0.1 กิโลกรัม (100 กรัม) แต่ไม่เกิน 0.5 กิโลกรัม (500 กรัม) ทั้งเครื่องชั่งแบบชนิดเข็ม และแบบดิจิตอล เพราะทำให้อ่านค่าน้ำหนักได้ออกมาเป็นทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 28.3 กิโลกรัม นอกจากนั้นต้องมีการทดสอบมาตรฐานเครื่องชั่งน้ำหนักโดยการนำลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน หรือสิ่งของที่รู้น้ำหนัก เช่น ดัมเบล มาวางบนเครื่องชั่งน้ำหนักเพื่อคูนน้ำหนักได้ตามน้ำหนักลูกตุ้มหรือสิ่งของนั้นหรือไม่

1.2 เครื่องวัดส่วนสูง ใช้กับเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป โดยใช้เครื่องวัดส่วนสูงที่เป็นไม้ หรืออลูมิเนียม หรือกระดาษพื้นผิวไม้นูนป่องออกมา ตัวเลขมีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร และเรียงต่อกัน เช่น จาก 0,1,2,...10 เซนติเมตร การติดตั้งต้องติดตั้งให้ถูกต้องโดยวางทาบกับผนังหรือเสาที่ตั้งฉากกับพื้น ยึดให้แน่น ไม่โยกเยก ไม่เอียง และบริเวณที่ยื่นพื้นต้องเรียบได้ระดับ ไม่เอียง ไม่นูน และมีไม้ฉากสำหรับวัดค่า ส่วนสูง ส่วนเครื่องวัดส่วนสูงที่เป็นกระดาษ มักใช้กับเด็กปฐมวัย เช่น ศูนย์เด็กเล็ก ต้องระมัดระวังในการติดตั้ง เนื่องจากตัวเลขเริ่มต้นของแผ่นวัดส่วนสูงไม่เท่ากัน บางแผ่นเริ่มต้นที่ 50 เซนติเมตร บางแผ่นเริ่มต้นที่ 60 เซนติเมตร ดังนั้นจึงต้องวัดระยะที่ติดตั้งสูงจากพื้นตามตัวเลขที่กำหนดบนแผ่นวัดส่วนสูง

2. มีการประเมินการเจริญเติบโตนักเรียนโดยการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงทุกคน

การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กที่นิยมใช้ คือ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง จะทำให้ทราบว่า เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอหรือไม่ โดยประเมินการเจริญเติบโตทุก 6 เดือน (เทอมละ 1 ครั้ง เทอมที่ 1 เดือนพฤษภาคม-มิถุนายน เทอมที่ 2 เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม) เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลง ของน้ำหนักและส่วนสูง ทำให้สามารถส่งเสริมการเจริญเติบโตให้อยู่ในระดับดี หรือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา โภชนาการขาดและเกิน หรือหากมีปัญหาโภชนาการแล้วจะได้จัดการแก้ไขได้ทันทั่วทั้ง

3. มีการประเมินพฤติกรรมบริโภคอาหารทุก 6 เดือน

การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จะทำให้ทราบว่าเด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่เหมาะสมหรือไม่ เด็กที่มีการเจริญเติบโตคืออาจมีพฤติกรรมบางอย่างไม่ถูกต้อง เช่น การไม่กินผัก ผลไม้ เป็นต้น เป็นข้อมูลสำหรับการให้คำแนะนำปรึกษาได้ถูกต้องตามสภาพปัญหาของเด็กแต่ละคน เด็กขาดอาหาร เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง เช่น กินนมมาก ข้าวและกับข้าวไม่ค่อยกิน เป็นต้น ดังนั้นเมื่อทราบ สาเหตุแล้วก็ต้องให้คำแนะนำตามสภาพปัญหาที่พบจากการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และควรทำทุก 6 เดือน

4. มีการแปลผลและอธิบายผลการประเมินการเจริญเติบโตพร้อมให้คำแนะนำปรึกษาเป็นรายคน

เมื่อทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเสร็จแล้ว จะต้องทำการแปลผลโดยการจุดน้ำหนักและ ส่วนสูงลงบนกราฟการเจริญเติบโตของเด็กและลากเส้นเชื่อมโยงจุดน้ำหนักและส่วนสูงในแต่ละครั้ง จะเห็น เส้นการเจริญเติบโตของเด็กซึ่งสามารถบอกแนวโน้มหรือทิศทางการเจริญเติบโตได้ และยังทราบภาวะการ เจริญเติบโตของเด็กด้วย ดังนั้นควรแจ้งผลการเจริญเติบโตให้กับพ่อแม่/ผู้ปกครองและนักเรียน โดยแจ้งทั้ง ภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้มการเจริญเติบโต เพื่อจะได้ร่วมกันดำเนินการส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก ป้องกันหรือแก้ปัญหาเด็กขาดอาหาร/เด็กอ้วนได้ทันทั่วทั้ง

5. มีการดำเนินการส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียน

เมื่อทราบผลการประเมินภาวะการเจริญเติบโตและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก ต้องรวบรวมข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อการบริโภคอาหาร เช่น การเจ็บป่วย พันธุกรรม นอนไม่เพียงพอ ความเครียด รายได้ แหล่งอาหาร เป็นต้น

- **ยาเม็ด/ยาน้ำ เสริมธาตุเหล็ก**

การให้นักเรียนรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 เม็ด (60 มิลลิกรัม) หรือยาน้ำ 1 ช้อนชา (12.5 มิลลิกรัม) เป็นสิ่งจำเป็น เพราะส่วนใหญ่เด็กนักเรียนได้รับธาตุเหล็กจากอาหารไม่เพียงพอ หรือมีอาการเสียเลือดอย่างเรื้อรังจากการมีประจำเดือน โรคพยาธิปากขอ ฯลฯ ผลเสียของภาวะโลหิตจางทำให้เด็กเติบโตช้า เชื่องช้า เฉื่อยชา เรียนหนังสือไม่ทัน เจ็บป่วยง่าย เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายและรุนแรงกว่าเด็กปกติ โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กไม่สามารถสังเกตอาการได้ด้วยตาเปล่า มีการศึกษาพบว่าถ้าให้นักเรียนทุกคนได้รับประทานยาเม็ด/ยาน้ำเสริมธาตุเหล็กตามปริมาณที่แนะนำ จะสามารถป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กได้ นอกจากนี้ยาเม็ด/ยาน้ำเสริมธาตุเหล็กมีราคาถูกและไม่เป็นอันตรายต่อเด็ก แต่มีประโยชน์และมีผลต่อสติปัญญาและการเรียนรู้

- **ธงโภชนาการ**

การจัดทำภาพ “ธงโภชนาการ” มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำ “สัดส่วน” “ปริมาณ” และ “ความหลากหลาย” ของอาหารที่คนไทยควรบริโภคใน 1 วัน ด้วยรูปแบบที่เข้าใจง่าย สัดส่วนปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่นำมาใช้แนะนำในการบริโภคพิจารณาจากผลงานวิจัยเกี่ยวกับชนิดและปริมาณอาหารที่คนไทยควรบริโภค เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และหน่วยวัดที่นิยมใช้ในครัวเรือนของครอบครัวไทย “ธงโภชนาการ” จึงเป็นสัญลักษณ์ของการบริโภคอาหารที่มีเอกลักษณ์ของความเป็นไทยที่จะช่วยการนำไปสู่การ “กินพอดี สุขีทั่วไทย” ตามเจตนารมณ์ของข้อปฏิบัติการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ

- **ธงโภชนาการ** คือ เครื่องมือที่จะช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติโดยกำหนดเป็น ภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่าฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธง ข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็น โดยอธิบายได้ดังนี้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. กลุ่มอาหารที่บริโภคจากมากไปน้อย แสดงด้วยพื้นที่ในภาพ
3. อาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่ม สามารถเลือกกินสลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันได้ ภายในกลุ่มเดียวกัน ทั้งกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้และกลุ่มเนื้อสัตว์ สำหรับกลุ่มข้าว-แป้ง ให้กินข้าวเป็นหลัก อาจสลับกับผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งเป็นบางมื้อ
4. ปริมาณอาหาร บอกจำนวนเป็นหน่วยครัวเรือน เช่น ท้าพี ช้อนกินข้าว แก้ว และผลไม้ กำหนดปริมาณเป็นส่วน ตามภาพที่ 1
5. ชนิดของอาหารที่ควรกินปริมาณน้อย ๆ เท่าที่จำเป็น คือ กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ



ภาพที่ 1 ปริมาณอาหารตามธงโภชนาการ

โดยมีรายละเอียดของสัดส่วนตามชั้นของธงโภชนาการดังต่อไปนี้

- ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าว แป้ง กินปริมาณมากที่สุด เพราะเป็นแหล่งพลังงาน
- ชั้นที่ 2 กลุ่มผัก และผลไม้ กินปริมาณรองลงมา เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร
- ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม กินปริมาณพอเหมาะเพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี เหล็ก และแคลเซียม
- ชั้นที่ 4 กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น



ภาพที่ 2 สัดส่วนอาหารตามชั้นของธงโภชนาการ

- หน่วยดวงวัดระดับครัวเรือน

1. ทัพพี ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง และผัก

ข้าวสุก 1 ช้อน ประมาณ 15 กรัม หรือ ประมาณ ½ ถ้วยตวง

ผักสุก 1 ทัพพี ประมาณ 80 กรัม หรือ ประมาณ ½ ถ้วยตวง

2. ช้อนกินข้าว ใช้ในการตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์

เนื้อสุก 1 ช้อนกินข้าว ประมาณ 15 กรัม

เนื้อสัตว์สามารถเลือกเปลี่ยนเป็นอาหารในกลุ่มเดียวกันได้คือ เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

สามารถเลือกเปลี่ยนเป็น ปลาหูก ½ ตัว หรือไข่ ½ ฟอง หรือ เต้าหู้เหลือง ¼ แผ่น

3. ส่วน ใช้กับปริมาณผลไม้

ผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ที่เป็นผล ปริมาณดังนี้ คือ

กล้วยน้ำว้า 1 ผล

กล้วยหอม 1 ผล

ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่

เงาะ 4 ผล หรือ

ผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ผลใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอคำ ได้แก่ มะละกอ หรือสับปะรด

หรือแตงโมประมาณ 6-8 คำ

-ปริมาณของอาหารตามธงโภชนาการจำแนกตามพลังงานและกลุ่มอาหารใน 1 วัน

ชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน ตามธงโภชนาการ สำหรับเด็ก ตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไปถึงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี

ตาราง แสดงปริมาณอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน จำแนกตามพลังงานและกลุ่มอาหาร

กลุ่มอาหาร	หน่วย ครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600	2,000	2,400
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4(6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3(4)	5	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นม	แก้ว	2(1)	1	1
น้ำมัน น้ำตาลและเกลือ	ช้อนชา	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น		

1,600 กิโลแคลอรี สำหรับ เด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

2,000 กิโลแคลอรี สำหรับ วัยรุ่นหญิง – ชาย อายุ 14-25 ปี วัยทำงานอายุ 25-60 ปี

2,400 กิโลแคลอรี สำหรับ หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

องค์ประกอบที่ 8 : การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ

- **ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที** หมายถึง การออกกำลังกาย 30 นาทีติดต่อกัน และการออกกำลังกายสะสม เช่น ครั้งละ 10 นาที 3 ครั้งใน 1 วัน
- **การจัดกิจกรรม/มีเวลาว่าง** หมายถึง โรงเรียนเป็นผู้จัดกิจกรรม หรือจัดให้มีเวลาว่าง นอกเหนือจากการเรียน และให้อิสระตามความพอใจในการเลือกกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ

องค์ประกอบที่ 9 : การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม

- **การคัดกรองนักเรียน** หมายถึง การนำข้อมูลนักเรียนที่ได้จากเครื่องมือและวิธีการต่าง ๆ ในการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลมาพิจารณา วิเคราะห์และจัดกลุ่มตามระดับปัญหาของนักเรียน
- **นักเรียนกลุ่มเสี่ยง หรือมีพฤติกรรมเสี่ยง** หมายถึง นักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับวัย หรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น แสดงออกเกินขอบเขต พฤติกรรมแสดงออกต่อต้านกฎเกณฑ์ ไม่รับฟัง เริ่มมีบางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ด้านเพศ สุขบุหรี่ยาเสพติด รังแกผู้อื่นทางกายหรือวาจา หรือมีปัญหาการเรียน มีปัญหาการปรับตัว เข้ากับเพื่อนไม่ได้ แยกตัว ไม่มีเพื่อน หรือมีประวัติครอบครัวที่มีความเสี่ยง เช่น ครอบครัวแตกแยก มีการทำร้ายในครอบครัว คนในครอบครัวเสพยาเสพติด หรือติดสุรา/บุหรี่
- **นักเรียนกลุ่มมีปัญหา** หมายถึง นักเรียนที่มีประวัติหรือการคัดกรองพบว่ามีปัญหา เช่น มีประวัติเสพยา ติดบุหรี่ยาเสพติด หนีเรียน/มีปัญหาการเรียน มีปัญหาทางสติปัญญา มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม
- **กิจกรรมการคัดกรอง**
 - ครูประจำชั้นเป็นผู้ดำเนินการทำระเบียบสะสมนักเรียนในแต่ละชั้นปี (ตามคู่มือแนวทางการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลและคัดกรองนักเรียน ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน)
 - การคัดกรองนักเรียน ใช้เครื่องมือ เช่น แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน (Strengths and Difficulties Questionnaires : SDQ) แบบสำรวจต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย (Developmental Assets : DA) แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (DS8) เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test : GAST)
- ❖ **หน่วยงานสนับสนุน/แนะนำ** : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กลุ่มงานสุขภาพจิตโรงเรียน หมายเลขโทรศัพท์ 0 2248 8999
- **กิจกรรมช่วยเหลือนักเรียนเฉพาะราย** หมายถึง กิจกรรมตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นการดำเนินงานโดยคณะครู และผู้เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยง หรือนักเรียนที่มีปัญหายั่งยืน ซับซ้อน ซึ่งครูแนะแนวได้รับการส่งต่อจากครูที่ปรึกษาและติดตามผล เมื่อเสร็จสิ้นการช่วยเหลือในแต่ละกรณี

ในกรณีกลุ่มเสี่ยง และกรณียุ่งยากซับซ้อนในการแก้ปัญหา และต้องการความคิดเห็นทางการแพทย์และการดูแลที่เชี่ยวชาญเฉพาะทางจากทีมสาธารณสุข โรงเรียนจะพิจารณาเชิญทีมบุคลากรสาธารณสุข เช่น จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยาคลินิก หรือนักจิตวิทยาโรงเรียน ฯลฯ เข้าร่วมช่วยเหลือเป็นรายกรณีด้วย

- **กรณียุ่งยากซับซ้อน** หมายถึง นักเรียนที่มีปัญหา ดังต่อไปนี้
 - นักเรียนที่มีความคิดฆ่าตัวตาย พยายามฆ่าตัวตายหรือเคยลงมือฆ่าตัวตายแล้ว
 - นักเรียนที่มีอาการของโรคจิต ได้แก่ การได้ยินเสียงแว่ว เห็นภาพหลอน หวาดระแวง มีความคิดผิดปกตินรุนแรง พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงจนไม่สามารถดำรงชีวิตอย่างปกติสุขได้
 - นักเรียนที่ตั้งครรภ์ หรือมีแฟน/คู่นอนหลายคน
 - นักเรียนที่ติดสารเสพติด โดยไม่สามารถหยุดใช้ได้เอง ซึ่งอาจเกิดจากภาวะเสพติดที่รุนแรงเรื้อรังมีอาการอยากยา ซึ่งอาจบรรเทาได้ด้วย การบำบัดรักษาจากผู้เชี่ยวชาญ หรืออยู่ในครอบครัวที่มีสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเลิกยา หรือมีบทบาทเป็นผู้จำหน่ายยาเสพติด
 - นักเรียนที่มีอารมณ์รุนแรง เช่น ซึมเศร้า แยกตัว หรือวิตกกังวล ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้
 - นักเรียนที่ถูกทารุณกรรม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ หรือทางเพศ
 - นักเรียนที่ประสบเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต เช่น การฆาตกรรม การข่มขืน อุบัติเหตุที่มีการสูญเสีย รุนแรง
 - ปัญหาการเรียน ปัญหาอารมณ์ และปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ ที่รุนแรง

หน่วยงานสนับสนุน/เอกสาร

- คู่มือการดำเนินงานโครงการ 1 โรงพยาบาล 1 โรงเรียน One Hospital One School : OHOS
- แนวทางการประชุมปรึกษารายกรณี (Case conference) : ในสถานศึกษา สำหรับบุคลากรสาธารณสุข
- กลุ่มงานสุขภาพจิตโรงเรียนและชุมชน สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
- โทรศัพท์ 0 2248 8999 ต่อ 71315-6 โทรสาร 0 2248 8998 www.smartteen.net

• **บริการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตหรือป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง** หมายถึง โรงเรียนมีบุคลากรที่มีทักษะและสามารถให้การปรึกษานักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า มีความไม่สบายใจ ห่อเหี่ยว ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ หรือมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ดื่มเหล้า/สูบบุหรี่ มีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม มีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือทำร้ายคนอื่น หนีเรียนหรือปฏิเสธการไปเรียน โดยจัดรูปแบบให้ง่ายสำหรับนักเรียนในการรับการปรึกษาและได้รับการช่วยเหลืออย่างทันที่ที่ที่มีปัญหา ดังนี้

1. โรงเรียนมีบุคลากรที่จบด้านการให้การปรึกษาหรือจิตวิทยา หรือจิตวิทยาแนะแนว หรือมีการมอบหมายครูที่มีศักยภาพในการรับฟัง เข้าใจและให้การปรึกษานักเรียน โดยนักเรียนรับรู้ช่องทาง และสามารถเข้าถึงได้ง่ายในการขอรับการปรึกษา
2. บุคลากรหรือครูที่มีหน้าที่ให้การปรึกษามีการจัดบันทึกและประสานงานการช่วยเหลือ ประเด็นในการให้การปรึกษา การประสานส่งต่อนักเรียนเพื่อรับการช่วยเหลือ/รักษา

3. ครู/บุคลากรที่มีหน้าที่ให้การศึกษา มีการประสานข้อมูลกับครูประจำชั้น และมีการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง เครือข่าย/หน่วยงานภายนอกโรงเรียนในการให้การช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหา/พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การวางแผนการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาร่วมกับผู้ปกครอง ให้ความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอก/เครือข่ายในการส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง/ปัญหาสุขภาพจิตนักเรียน

หน่วยงานสนับสนุน/แนะนำ

- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กลุ่มงานพัฒนาวิชาการ โทรศัพท์ 0 2248 8999
- สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
- หน่วยงาน/รพ.จิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต หรือหน่วยงานจิตเวช ของโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข
- องค์การแพธ (PATT to Health) โทรศัพท์ 0 2611 3001-5

องค์ประกอบที่ 10 : การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน

บุคลากรในโรงเรียน หมายถึง บุคคลในโรงเรียนที่ไม่ใช่นักเรียน ได้แก่ ผู้บริหาร ครู พนักงาน ข้าราชการ ลูกจ้าง นักการภารโรง คนงาน ฯลฯ

การประเมินสุขภาพ หมายถึง บุคลากรในโรงเรียนมีการตรวจสุขภาพประจำปีจากสถานบริการสาธารณสุข หรือการประเมินสุขภาพด้วยตนเอง โดยใช้แบบประเมินสุขภาพตนเองและหากพบว่ามีอาการเสี่ยงต้องพบแพทย์

การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร

หลังจากโรงเรียนผ่านการประเมินรับรองเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทองแล้ว ระยะต่อมาเป็นการพัฒนาโรงเรียนสู่เกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ที่เน้นการวัดผลลัพธ์ด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนและผลการดำเนินงานตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ประกอบด้วย มาตรฐาน 3 ด้าน ดังนี้

- มาตรฐานที่ 1 การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ : ตัวชี้วัดที่ 1
- มาตรฐานที่ 2 การดำเนินงานสุขภาพของนักเรียนแกนนำ : ตัวชี้วัดที่ 2 และ 3
- มาตรฐานที่ 3 ผลสำเร็จของการดำเนินงาน
 - 3.1 ภาวะสุขภาพของนักเรียน : ตัวชี้วัดที่ 4 – 10
 - 3.2 โครงการแก้ไขปัญหในโรงเรียน : ตัวชี้วัดที่ 11
 - 3.3 งานตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ
 - 1) น้ำบริโภคปลอดภัยและเพียงพอ : ตัวชี้วัดที่ 12
 - 2) สุขาภิบาล : ตัวชี้วัดที่ 13
 - 3) โภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร : ตัวชี้วัดที่ 14 – 16
 - 4) การป้องกันอุบัติเหตุ : ตัวชี้วัดที่ 17
 - 5) การป้องกันและแก้ไขมลภาวะที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ: ตัวชี้วัดที่ 18 – 19

รายละเอียดการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชรในบทที่ 7 นี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. เกณฑ์มาตรฐานการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร
2. แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร

1. เกณฑ์มาตรฐานการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร

มาตรฐานด้าน	ตัวชี้วัด	เกณฑ์	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
1.การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	1. โรงเรียนผ่านการประเมินรับรองเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง	ณ ปัจจุบันเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง	-เกียรติบัตรหรือหนังสือรับรองโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง จากกรมอนามัยหรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด	1.ตรวจสอบเอกสารการรับรองระดับทอง ตั้งแต่วันที่ได้รับการรับรองถึงวันที่ประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชรต้องไม่เกิน 3 ปี 2.สุ่มตรวจสอบแฟ้ม 10 องค์ประกอบเช่นการให้สุขศึกษา การบริการอนามัยในโรงเรียน (เช่น ผลการตรวจสายตา การได้ยิน การได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ฯลฯ) 3.สอบถามครูหรือนักเรียน
2.การดำเนินงานสุขภาพของนักเรียน	2. มีการจัดตั้งชมรมสุขภาพที่มีแกนนำนักเรียนรวมตัวกันดำเนินกิจกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	นักเรียนดำเนินกิจกรรมอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป	-เอกสารชมรมสุขภาพ -สุ่มสอบถามนักเรียน	1.ตรวจสอบเอกสารเพื่อดูความครบถ้วนของข้อมูล ดังนี้ *คำสั่งแต่งตั้งนักเรียนแกนนำชมรมระดับชั้นปีศึกษา เป็นข้อมูลปัจจุบัน *บันทึกประชุมของนักเรียนที่มีความต่อเนื่อง (อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง) *แผนปฏิบัติงาน/กิจกรรมรายวัน เดือน ปี และชื่อผู้รับผิดชอบ 2.พิจารณาเนื้อหาการบันทึกของนักเรียนสอดคล้องและเป็นไปตามแผนกิจกรรมที่ระบุไว้หรือไม่ 3.สอบถามนักเรียนแกนนำ/สมาชิก/นักเรียนทั่วไป จำนวน 5 – 10 คน เรื่องการรับรู้กิจกรรมของชมรมและการมีส่วนร่วม (รับรู้อย่างน้อย ร้อยละ 80)
	3. มีโครงการสุขภาพของนักเรียนที่ประสบผลสำเร็จชัดเจนในการลดปัญหาสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือชุมชน	มีโครงการที่ประสบความสำเร็จอย่างน้อย 1 เรื่อง	-เอกสารโครงการที่ลดปัญหาด้านสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อม -สอบถามนักเรียนหรือผู้เกี่ยวข้อง	1.ตรวจสอบเอกสารตามหัวข้อ ดังนี้ *ข้อมูลปัญหาและวิธีการได้มาของปัญหาที่นำมาทำโครงการ *วัตถุประสงค์ของโครงการมีความชัดเจน สามารถวัดได้ *ชื่อนร. เป็นผู้จัดทำ/ชื่อครูที่ปรึกษา *กลุ่มเป้าหมายและการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่จะดำเนินการ *การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโครงการ *แผนปฏิบัติงาน/กิจกรรม/ชื่อผู้รับผิดชอบ *เครื่องมือที่ใช้ประเมินผลสำเร็จ *สรุปผลเปรียบเทียบก่อน-หลังทำโครงการ 2.สอบถามรายละเอียดขั้นตอนการทำกิจกรรมจากผู้จัดทำโครงการ

มาตรฐานด้าน	ตัวชี้วัด	เกณฑ์	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
3.ผลสำเร็จของการดำเนินงาน 3.1ภาวะสุขภาพของนักเรียน	4. ภาวะการเจริญเติบโต 4.1นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (W/H) เกินเกณฑ์ (เริ่มอ้วนและอ้วน) 4.2นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (H/A)ต่ำกว่าเกณฑ์(ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย)	4.1ไม่เกินร้อยละ 7 4.2ไม่เกินร้อยละ 5	-เอกสารรายงาน -สอบถามครู	1.ตรวจสอบดูความถูกต้องของข้อมูลเช่นตัวเลข/การแปลผล/ความครบถ้วน (มีรายงานทุกชั้นรวมอนุบาลและมีตัวอย่างการแปลผลของนักเรียนรายคน 1 ห้อง) 2.ประสานครูเพื่อเตรียมข้อมูลนักเรียนล่วงหน้าก่อนวันประเมินโดยใช้วิธีสุ่มตัวแทนที่กระจายทุกชั้นทุกห้องเรียน (30 – 100 คน) 3.วันประเมิน *ตรวจสอบคุณภาพเครื่องวัดส่วนสูง/เครื่องชั่งน้ำหนักและการติดตั้งว่าได้มาตรฐานหรือไม่ *ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูงนักเรียนที่ถูกสุ่ม *สอบถามครูเกี่ยวกับขั้นตอน/กระบวนการได้มาของข้อมูล เช่นวิธีการวัด บันทึกผลการเก็บรวบรวมข้อมูล และแปลผล *สอบถามการแก้ไข นร.ที่มีปัญหา *สอบถามการใช้แบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเอง ตรวจสอบข้อมูล การบันทึก และสอบถามนักเรียนจำนวน 5-10 คน เรื่องการรับรู้ภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง
	5. นักเรียนไม่มีฟันแท้ ผุ อุด และถอน	-ร้อยละ 45 ขึ้นไป สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 -ร้อยละ 35 ขึ้นไป สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3	-เอกสารรายงานภาพรวมและรายงานการผ่านเกณฑ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาและ/หรือชั้นมัธยมศึกษา -ตรวจฟันนักเรียน โดยวิธีสุ่ม -สอบถามครู	1.ตรวจสอบเอกสารสรุปข้อมูลการตรวจฟันของนักเรียนชั้น ป.1-ป.6 (ระดับประถมศึกษา) ชั้น ป.1-ม.3 (ร.ขยายโอกาส)และ ม.1-ม.3 (ร.มัธยมศึกษา) ซึ่งตรวจโดยบุคลากรสาธารณสุขพร้อมทั้งระบุวันเดือนปีที่ตรวจ 2.สุ่มตรวจฟันจำนวน 30-100 คนตามขนาดโรงเรียนเพื่อดูความสอดคล้องของสภาพที่เป็นจริงและข้อมูลในเอกสาร 3.สอบถามครูผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินงานและการแก้ไขนักเรียนที่มีปัญหา

มาตรฐานด้าน	ตัวชี้วัด	เกณฑ์	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
	6. นักเรียนอายุ 7-18 ปี มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health related Physical Fitness) ผ่านเกณฑ์	นักเรียนผ่านเกณฑ์ประเมินทั้ง 3 ด้านร้อยละ 80 ขึ้นไป	-เอกสารรายงาน -สอบถามครู	1.ตรวจสอบเอกสารรายงานผ่านเกณฑ์สมรรถภาพทางกายในภาพรวมของนักเรียนชั้นป.1ขึ้นไป และมีตัวอย่างรายงานผลการทดสอบนักเรียนรายคน 1 ห้อง 2.ตรวจสอบความถูกต้องของ การเลือกกิจกรรมแต่ละด้านที่นำมาแปลผล 3.สอบถามครูผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการดำเนินงานและการแก้ไขนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์
	7. นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต ได้รับการดูแลช่วยเหลือ	นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตทุกคน ได้รับการดูแลช่วยเหลือ	-เอกสารรายงานผลการประเมิน SDQ -เอกสารรายงานการดูแลช่วยเหลือนักเรียนรายบุคคล -สอบถามครู	1.ตรวจสอบเอกสารรายงานการประเมินSDQ โดยครูในภาพรวมของปีการศึกษาปัจจุบัน และมีตัวอย่างรายงานการประเมินSDQ นักเรียนรายคน 1 ห้อง (หรือแบบประเมินสุขภาพจิตอื่นๆ) 2.สุ่มตรวจสอบความถูกต้องของการแปลผลจากแบบประเมิน SDQ (25ข้อ) ฉบับครูเป็นผู้ประเมิน หรือแบบประเมินสุขภาพจิตอื่นๆ 3.ตรวจสอบรายงานการดูแล/ช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหารายคน 4.สอบถามครูผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการดำเนินงานเพื่อส่งเสริม/แก้ไขนักเรียนทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มมีปัญหา
	8. นักเรียนมีความรู้ และทักษะด้านสุขอนามัยทางเพศ	มีการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้านสุขอนามัยทางเพศ อย่างน้อยภาคการศึกษาละ 1 เรื่อง	-เอกสารรายงาน -สอบถามครู -สอบถามนักเรียน	1.ตรวจสอบเอกสารรายงานการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้านสุขอนามัยทางเพศและผลการดำเนินงาน (การจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้และทักษะ/มีชมรม) 2.สอบถามครูผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการดำเนินงานและการมีส่วนร่วมของนักเรียน 3.สอบถามนักเรียนแกนนำ/สมาชิก/นักเรียนทั่วไปจำนวน 5-10 คน เรื่องการรับรู้กิจกรรมดังกล่าว (รับรู้อย่างน้อยร้อยละ 80)

มาตรฐานด้าน	ตัวชี้วัด	เกณฑ์	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
	9. การสูบบุหรี่ในโรงเรียน	- ไม่มี	-เอกสารกิจกรรมการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ -สำรวจสภาพจริง -สุ่มสอบถามนักเรียน	1.สำรวจร่องรอยการสูบบุหรี่ในโรงเรียน 2.สุ่มสอบถามนักเรียนชั้น ป.4 ขึ้นไป ประมาณ 5-10 คน ว่าเคยพบเห็นเพื่อน ครู ภารโรง หรือบุคลากรในโรงเรียนสูบบุหรี่ในโรงเรียนหรือไม่ 3.สอบถามกิจกรรมการรณรงค์
	10. นักเรียนที่มีสายตาและการได้ยินผิดปกติ ได้รับการแก้ไข	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และ/หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคนมีปัญหาได้รับการแก้ไข	-เอกสารรายงานผลการตรวจสายตาและการได้ยิน -เอกสารรายงานการแก้ไขปัญหานักเรียนรายบุคคล -สอบถามครู -สอบถามนักเรียน	1.ตรวจสอบเอกสารสรุปรายงานผลการตรวจสายตาและการได้ยินของนักเรียน ชั้น ป.1 และ/หรือ ม.1 ทุกห้องเรียน 2.ตรวจสอบการแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีสายตาและการได้ยินผิดปกติ 3.สอบถามรายละเอียดการดำเนินงานกับครูผู้รับผิดชอบ 4.สุ่มสอบถามนักเรียนชั้น ป.1 และ/หรือ ม.1 ที่มีสายตาและการได้ยินผิดปกติ
3.2 โครงการแก้ไข ปัญหาในโรงเรียน	11. มีโครงการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อมที่มีความซุกสูงหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพของนักเรียนได้เป็นผลสำเร็จ	มีโครงการที่ประสบความสำเร็จอย่างน้อย 1 โครงการ	-เอกสารโครงการ -สอบถามครู	1.ตรวจสอบเอกสารตามหัวข้อ ดังนี้ *ข้อมูลปัญหาและวิธีการได้มาของปัญหาที่นำมาทำโครงการ *วัตถุประสงค์ของโครงการมีความชัดเจน และสามารถวัดได้ *ชื่อครูเป็นผู้จัดทำ/ชื่อ นร.เป็นผู้ร่วมทำ *กลุ่มเป้าหมาย/วิธีการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่จะดำเนินการ *แผนปฏิบัติงาน/กิจกรรม/ชื่อผู้รับผิดชอบ *เครื่องมือที่ใช้ประเมินผลสำเร็จ *สรุปผลเปรียบเทียบ ก่อน-หลังทำโครงการ (*โครงการต้องไม่ซ้ำกับโครงการสุขภาพของนักเรียนในตัวชี้วัดที่ 3) 2.สอบถามรายละเอียดขั้นตอนการทำกิจกรรมจากผู้จัดทำโครงการ
3.3 งานตามนโยบายกระทรวงศึกษาธิการ 3.3.1 น้ำบริโภคปลอดภัยและเพียงพอ	12. น้ำบริโภคปลอดภัยและเพียงพอ	1.มีผลการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำผ่านเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภคกรมอนามัย พ.ศ. 2553 ไม่เกิน 1 ปี	-ผลการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำบริโภค -สำรวจสภาพจริง	1.ตรวจสอบรายงานผลการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำบริโภคต้องไม่เกิน 1 ปี (นับจากวันที่วิเคราะห์ถึงวันที่ประเมิน) และตรวจสอบการผ่านเกณฑ์แต่ละรายการทั้ง 20 รายการ

มาตรฐานด้าน	ตัวชี้วัด	เกณฑ์	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
		2.มีผลการตรวจด้านแบคทีเรีย (โคลิฟอร์มแบคทีเรีย และฟิคัลโคลิฟอร์มแบคทีเรีย) ผ่าน เกณฑ์ ทุก 6 เดือน (จำนวนนักเรียน : จำนวนตัวอย่างส่งตรวจคุณภาพน้ำบริโภค .นร.ไม่เกิน 300 คน ผ่านเกณฑ์อย่างน้อย 1 จุด .นร. 301-1,500 คน ผ่านเกณฑ์อย่างน้อย 2 จุด .นร. 1,500-5,000 คน ผ่านเกณฑ์อย่างน้อย 3 จุด .นร. 5,001คนขึ้นไป ผ่านเกณฑ์อย่างน้อย 4 จุด หมายเหตุ จุดที่ 1 ส่งตรวจวิเคราะห์น้ำบริโภคครบ 20 รายการ ตามเกณฑ์กรมอนามัย จุดที่ 2,3 และ4 ตรวจเฉพาะ โคลิฟอร์มแบคทีเรีย และฟิคัลโคลิฟอร์มแบคทีเรีย) 3.มีจุดบริการน้ำดื่ม 1 ที่ต่อนักเรียนและบุคลากร 75 คน		2.กรณีอยู่ในเขตน้ำประปาดื่มได้ ตรวจสอบเอกสารการรับรองทุก 2 ปี และมีผลตรวจโคลิฟอร์มและฟิคัลโคลิฟอร์มแบคทีเรีย ทุก 6 เดือน 3.สำรวจปริมาณจุดบริการน้ำดื่ม และคำนวณตามสัดส่วนผู้ใช้ 4.สำรวจสภาพจริงเพื่อดูสัญลักษณ์ของจุดบริการน้ำ เช่น แหล่งน้ำ/จุดที่ส่งตรวจ ความสะอาดบริเวณรอบจุดบริการ ก๊อกน้ำ ภาชนะบริการน้ำดื่ม ภาชนะสำหรับต้มน้ำของนักเรียน ฯลฯ 5.สอบถามเรื่องการเฝ้าระวังคุณภาพ และการใช้แก้วน้ำส่วนตัวของนักเรียน
3.3.2 สุขาน้ำใช้	13.ส้วมผ่านเกณฑ์มาตรฐาน HAS	ส้วม ทุกจุด ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 16 ข้อ	-รายงานตามแบบสำรวจ -สำรวจสภาพจริง	1.สำรวจส้วมทุกจุด โดยใช้แบบสำรวจส้วมตามเกณฑ์มาตรฐานส้วมสาธารณะระดับประเทศ 2.สอบถามครูหรือนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมการดำเนินงานเพื่อรักษามาตรฐาน

มาตรฐานด้าน	ตัวชี้วัด	เกณฑ์	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
3.3.3 โภชนาการและ สุขาภิบาล อาหาร	14.มีการจัดหรือ จำหน่ายอาหารว่าง และเครื่องดื่มที่มี คุณค่าทาง โภชนาการ ไม่ หวานจัด ไม่เค็มจัด และไม่มีไขมันสูง	ทุกวันเปิดเรียน	-สำรวจสภาพจริง -เอกสารดำเนินงาน / กิจกรรม	1.สำรวจอาหารว่างและเครื่องดื่มที่ จัดบริการ/จำหน่ายในโรงเรียน รวมถึงการจำหน่ายในช่วงเย็นหลัง เลิกเรียน โดยสอบถาม/สัมภาษณ์/ สังเกต หากพบว่ามีปริมาณ โซเดียม น้ำตาล และไขมันเกิน เกณฑ์ที่กำหนด ต้องให้คำแนะนำที่ ถูกต้อง เพื่อการปรับเปลี่ยนให้ จำหน่ายอาหาร/ขนม ที่เป็น ประโยชน์ต่อสุขภาพ
	1.5 มีการส่งเสริม ให้นักเรียนทุกคนได้ บริโภคผักมือ กลางวันตาม ปริมาณที่แนะนำ	นักเรียนได้ รับประทานผัก เพียงพอตามปริมาณ ที่แนะนำ ทุกวันเปิด เรียน <u>ปริมาณผัก</u> ●นักเรียนชั้น อนุบาล 3 ช้อนกินข้าว/มือ/คน ●นักเรียนชั้น ประถมฯ 4 ช้อนกินข้าว/มือ/คน ●นักเรียนชั้นมัธยมฯ 5 ช้อนกินข้าว/ มือ/คน	-ตรวจสอบเอกสารและ สำรวจ/สังเกตสภาพจริง -สอบถามครู ผู้รับผิดชอบหรือผู้ ประกอบอาหาร -สุ่มสอบถามนักเรียน	1.ตรวจสอบปริมาณผัก มี 2 กรณี <u>1.1โรงเรียนจัดการอาหารเอง</u> *สำรวจการซื้อผักแต่ละวันมี ปริมาณเพียงพอหรือไม่ (วิธีคำนวณ ปริมาณผักที่ซื้อ ระบุในแนวทางการ ดำเนินงาน) *สำรวจเมนูอาหารย้อนหลัง 1 เดือนเพื่อให้เด็กได้รับประทานผัก หลายชนิด *สุ่มสอบถามนักเรียนประมาณ 5-10 คน ว่าในรอบ1สัปดาห์ ที่ผ่านมา มีรายการอาหารตามข้อมูล ของโรงเรียนหรือไม่ *สำรวจปริมาณอาหารประเภท โปรตีน (เนื้อสัตว์/ไข่) ไปพร้อมกัน ตามปริมาณที่แนะนำในแนวทางการ ดำเนินงาน <u>1.2โรงเรียนให้ร้านค้ามาจัด จำหน่าย</u> *สำรวจรายการอาหารของร้านค้า ที่ขายอาหาร ต้องมีผักเป็น ส่วนประกอบหลักอย่างน้อย ร้านละ 2 เมนู *สำรวจ/สอบถามร้านค้าแต่ละร้านว่า ขายอาหารได้กี่จาน/ซาม นำมาคำนวณ ปริมาณที่ต้องซื้อผัก (เฉลี่ยนร. 1 คน รับประทาน 1 จานหรือซาม) (การคำนวณปริมาณผักที่แต่ละร้าน ต้องซื้อใช้หลักการเดียวกันกับข้อ 1.1) เช่นร้านที่1 นร.ประถม 100 คนซื้อกล้วยเดี่ยว 100ซามต้องซื้อผัก =100คน x 70กรัม = 7กิโลกรัม

มาตรฐานด้าน	ตัวชี้วัด	เกณฑ์	แหล่งข้อมูล/วิธีพิสูจน์	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
				หรือนร.มัธยมซื้อถ้วยเดียว 100 ขาม ต้องซื้อผัก =100คน x 90กรัม = 9 กิโลกรัม คำนวณเช่นนี้ทุกร้านเพื่อทราบว่าแต่ละร้านซื้อผักเพียงพอหรือไม่ 2.สังเกตการตักอาหารของผู้จำหน่ายให้ได้ปริมาณผักตามที่กำหนด 3.สังเกตผักที่เหลือทิ้ง ถ้าเหลือมากต้องหาวิธีส่งเสริมให้รับประทานผักเพิ่มขึ้น 4.สังเกต การจัดเมนูที่มีผักของ นร.
	16.โรงอาหารผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน	โรงอาหารผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 30 ข้อ	-รายงานตามแบบประเมิน -สำรวจสภาพจริง -ผลตรวจสอบสภาพผู้ปรุง/ผู้เสิร์ฟ	-ประเมินโรงอาหารโดยใช้แบบประเมินสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน -ตรวจสอบผลการตรวจสอบสุขภาพผู้ปรุง/ผู้เสิร์ฟในรอบปีที่ผ่านมา (ตรวจสอบสุขภาพทั่วไป X-ray ปอดและตรวจอุจจาระหรือไวรัสตับอักเสบนิดเอในกรณีที่สูงส่ง)
4) การป้องกันอุบัติเหตุ	17.การบาดเจ็บในโรงเรียนที่ทำให้นักเรียนต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาล	ไม่มีนักเรียนบาดเจ็บที่ทำให้ต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลในช่วงรอบปีที่ผ่านมา	-รายงานการเกิดอุบัติเหตุของนักเรียน -รายงานการใช้บริการห้องพยาบาลของนักเรียน -สุ่มสอบถามนักเรียน	-สำรวจข้อมูลการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุภายในโรงเรียนของนักเรียน -สุ่มสอบถามนักเรียนชั้น ป.4 ขึ้นไปประมาณ 5-10 คน ว่าในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา มีนักเรียนที่ได้รับบาดเจ็บในโรงเรียนจนต้องทำให้เข้ารับการพักรักษาตัวในโรงพยาบาลหรือไม่
5) การป้องกันและแก้ไขมลภาวะที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	18. มีการจัดการปัญหาที่เกิดจากมลภาวะภายนอกโรงเรียนที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	มีการจัดการทุกปัญหา (ถ้ามี)	-เอกสารรายงาน -สำรวจสภาพจริง -สอบถามครู	-สำรวจบริเวณรอบโรงเรียนว่ามีสาเหตุที่ก่อให้เกิดมลภาวะที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียนหรือไม่ -สอบถามครู
	19. โรงเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน	สิ่งแวดล้อมในตรงเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 28 ข้อ	-รายงานตามแบบประเมิน -สำรวจสภาพจริง	-ประเมินสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนโดยใช้แบบประเมินสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

2. แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร

ตัวชี้วัดที่ 1

โรงเรียนผ่านการประเมินรับรองเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง

ความหมาย

โรงเรียนผ่านการประเมินรับรองเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง หมายถึง โรงเรียนที่มีผลการดำเนินงานตาม 10 องค์ประกอบของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพและได้รับการประเมินรับรองเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง ณ ปัจจุบัน โดยนับจากวันรับรองที่ระบุในใบเกียรติบัตรจนถึงวันที่ประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชรไม่เกิน 3 ปี

เกณฑ์ประเมิน ณ ปัจจุบันเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงเรียนผ่านการประเมินรับรองเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง มีกระบวนการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง รักษามาตรฐาน และพร้อมที่จะพัฒนาก้าวสู่ระดับเพชรอย่างมีคุณภาพ

แนวทางการดำเนินงาน

โรงเรียนมีการดำเนินงานตาม 10 องค์ประกอบของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

1. โรงเรียนดำเนินการพัฒนา ปรับปรุงและรักษามาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทองตามเกณฑ์ที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง
2. โรงเรียนประเมินตนเองตามมาตรฐานและรับการประเมินจากทีมประเมินระดับอำเภอ หลังจากนั้น ทีมประเมินระดับอำเภอส่งผลการประเมินให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด พิจารณารับรองการเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง
3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหรือกรมอนามัยจัดทำเกียรติบัตรรับรองการเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทองให้โรงเรียนใช้เป็นหลักฐานการผ่านเกณฑ์ตัวชี้วัดที่ 1 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร

ผลที่ได้รับ

โรงเรียนมีการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง รักษามาตรฐานและพัฒนาสู่ความยั่งยืน

ตัวชี้วัดที่ 2

มีการจัดตั้งชมรมสุขภาพที่มีนักเรียนแกนนำรวมตัวกัน ดำเนินกิจกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ความหมาย

มีการจัดตั้งชมรมสุขภาพที่มีแกนนำนักเรียนรวมตัวกันดำเนินกิจกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง หมายถึง การที่นักเรียนแกนนำอย่างน้อย 6 คนขึ้นไป รวมตัวกันจัดตั้งชมรมหรือชุมนุมเพื่อทำกิจกรรมด้านสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้งต่อเนื่องทุกเดือน โดยมีครูเป็นที่ปรึกษา

เกณฑ์ประเมิน นักเรียนดำเนินกิจกรรมอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาศักยภาพนักเรียนแกนนำให้มี 1) ทักษะการเป็นผู้นำ กล้าคิด กล้าแสดงออกและตัดสินใจ 2) ทักษะการบริหารจัดการและการทำงานเป็นทีม และ 3) ทักษะการสื่อสาร ทั้ง 3 ทักษะนี้ส่งผลให้มีการดำเนินงานของชมรมอย่างต่อเนื่อง

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานที่ต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 2 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเรื่องการบริหารจัดการในโรงเรียน ที่เน้นการสนับสนุนให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมสุขภาพ โดยมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

1. ผู้บริหาร/ครู ชี้แจงให้นักเรียนมีความตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญของชมรมสุขภาพในโรงเรียน เช่น ชมรมเด็กไทยทำได้ ชมรมน้ำดื่มปลอดภัยด้วย อ.11 ชมรมรักได้รักเป็นให้สมวัย ชมรม อย.น้อย ชมรมสือไอทีสร้างสรรค์ รู้เท่าทันสื่อ ชมรมคนรักสิ่งแวดล้อม ฯลฯ
2. ครูที่ปรึกษาคัดเลือกนักเรียนแกนนำอย่างน้อย 6 คนขึ้นไป เพื่อทำกิจกรรมให้ครอบคลุมโดยการรับสมัคร คัดเลือกหรือส่งผู้แทนห้องเรียน ฯลฯ
3. ผู้บริหารลงนามคำสั่งแต่งตั้งชมรม โดยระบุรายชื่อนักเรียนแกนนำ ระดับชั้นและกำหนดบทบาทหน้าที่ พร้อมทั้งแต่งตั้งครูที่ปรึกษาชมรมเพื่อทำหน้าที่สนับสนุนให้นักเรียนมีการประชุม และดำเนินกิจกรรมสุขภาพอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
4. ครูชี้แจงบทบาทหน้าที่รับผิดชอบแก่นักเรียนที่เป็นผู้นำกลุ่มและสมาชิกชมรม
5. นักเรียนแกนนำสรรหาสมาชิกชมรมเพื่อทำกิจกรรมสุขภาพร่วมกัน
6. กระบวนการทำงานของชมรม ต้องมีการวางแผนร่วมกัน มีการจัดทำแผนปฏิบัติงานหรือปฏิทินการทำงานที่ระบุชื่อนักเรียนผู้รับผิดชอบ กิจกรรม และระยะเวลาที่ดำเนินการ
7. นักเรียนบันทึกการปฏิบัติกิจกรรมและบันทึกการประชุมทุกครั้ง เพื่อติดตามความก้าวหน้า

ผลที่ได้รับ

นักเรียนได้ฝึกทักษะการเป็นผู้นำและการแสดงความคิดเห็นรวมทั้งได้เรียนรู้วิธีการวางแผนการทำงานเป็นขั้นตอน และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัดที่ 3

มีโครงการสุขภาพของนักเรียนที่ประสบผลสำเร็จชัดเจนในการลดปัญหาสุขภาพ หรือ สิ่งแวดล้อม ในโรงเรียนหรือชุมชน

ความหมาย

มีโครงการสุขภาพของนักเรียนที่ประสบผลสำเร็จชัดเจนในการลดปัญหาสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อม ในโรงเรียนหรือชุมชน หมายถึง โรงเรียนมีโครงการสุขภาพที่นักเรียนมีบทบาทหลักในการกำหนดหัวข้อโครงการ วางแผน ดำเนินการ ตรวจสอบ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานและจัดทำรายงาน โดยมีครูเป็นที่ปรึกษา

เกณฑ์ประเมิน มีโครงการที่ประสบความสำเร็จอย่างน้อย 1 เรื่อง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนสามารถค้นหาปัญหาด้านสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน นำมาดำเนินการแก้ไขในรูปแบบโครงการสุขภาพ ซึ่งเป็นการนำกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจากการปฏิบัติจริงมาใช้ในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพแก่นักเรียน

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานที่ต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเรื่องการบริหารจัดการในโรงเรียนและโครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน เน้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดทำโครงการเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. นักเรียนสามารถค้นหาปัญหาสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อมได้หลายวิธี เช่นการสำรวจ การสังเกต การสอบถาม การวัด การค้นหาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น สมุดบันทึกกิจกรรมอนามัยโรงเรียน (อร.14) บัตรบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (สศ.3) แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเองของนักเรียน ฯลฯ นำมาลำดับความสำคัญเพื่อเลือกหัวข้อโครงการ โดยระบุสถานการณ์ปัญหา ก่อนทำโครงการเพื่อเปรียบเทียบผลสำเร็จหลังทำโครงการ
2. นักเรียนร่วมกำหนดวัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย ระยะเวลา กิจกรรม และบทบาทหน้าที่ให้ชัดเจนรวมทั้งจัดทำแผนปฏิบัติงาน
3. นักเรียนดำเนินงานตามแผนและบันทึกผลการปฏิบัติงานเป็นระยะ
4. สรุปผลการดำเนินงานโดยเปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังดำเนินการว่า ปัญหาลดลงหรือไม่
5. จัดทำรายงานและนำเสนอโครงการเพื่อเผยแพร่สู่สาธารณะ

การจัดทำรายงานโครงการด้านสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

- ชื่อโครงการ
- รายชื่อนักเรียนที่จัดทำโครงการ ระดับชั้นและปีการศึกษา
- ชื่อครูที่ปรึกษา

- ระยะเวลาดำเนินงาน ระบุช่วงเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ
- หลักการและเหตุผล โดยอธิบายว่าโครงการนี้มีความสำคัญอย่างไร มีความเป็นมาอย่างไร เหตุใดจึงเลือกทำโครงการนี้และแสดงข้อมูลสถานการณ์ปัญหาที่เป็นตัวเลขจำนวน ร้อยละและอัตราจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
- วัตถุประสงค์ ระบุสิ่งที่ต้องการแก้ไขให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัญหา มีจำนวนข้อ ไม่มากเกินไป และมีเครื่องมือวัดผลสำเร็จได้
- กลุ่มเป้าหมาย/ขอบเขต กำหนดให้ชัดเจนว่าจะดำเนินการในกลุ่มเป้าหมาย/พื้นที่ใด
- ทบทวนวรรณกรรม ที่เกี่ยวข้องกับการทำโครงการ
- วิธีดำเนินงาน ประกอบด้วยขั้นตอนกิจกรรมการดำเนินงานทั้งหมดตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งสิ้นสุดการทำโครงการ
- จัดทำแผนปฏิบัติงาน โดยระบุกิจกรรมตามปฏิทินการทำงาน กำหนดระยะเวลาและผู้รับผิดชอบ
- สรุปผลสำเร็จโดยเปรียบเทียบข้อมูลก่อน-หลังทำโครงการ พร้อมทั้งแสดงเครื่องมือวัดผลที่มี

ข้อมูลจากการดำเนินงานโครงการ หากมีวัตถุประสงค์หลายข้อต้องแสดงเครื่องมือและข้อมูลทั้งหมดตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ผลที่ได้รับ

นักเรียนมีทักษะในการคิดวิเคราะห์ การค้นหาปัญหา การแสวงหาความรู้และแก้ไขปัญหาซึ่งเกิดจากการทำโครงการสุขภาพ ด้วยกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม

ตัวชี้วัดที่ 4

ภาวะการเจริญเติบโต

ความหมาย

ภาวะการเจริญเติบโต หมายถึง สภาวะของร่างกายเด็กที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหารและการใช้ประโยชน์จากสารอาหาร

นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (W/H) เกินเกณฑ์ (เริ่มอ้วนและอ้วน) หมายถึง นักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาลขึ้นไปที่มีการเจริญเติบโตไม่สมส่วน เนื่องจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม (บริโภคอาหารมากเกินไปโดยเฉพาะอาหารที่มีพลังงานสูงและขาดการออกกำลังกาย) โดยน้ำหนักเทียบกับส่วนสูงจากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทยอายุ 5-18 ปี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 แล้วแปลผลพบว่าอยู่ในภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

นักเรียนมีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (H/A) ต่ำกว่าเกณฑ์ (ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย) หมายถึง นักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาลขึ้นไปที่มีการเจริญเติบโตไม่ได้มาตรฐาน เนื่องจากมีการขาดอาหารทั้งระยะสั้นและระยะยาวโดยนำส่วนสูงเทียบกับอายุจากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทยอายุ 5-18 ปี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 แล้วแปลผลพบว่าอยู่ในภาวะค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย

เกณฑ์ประเมิน

- นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (W/H) เกินเกณฑ์ (เริ่มอ้วนและอ้วน) ไม่เกินร้อยละ 7
- นักเรียนมีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (H/A) ต่ำกว่าเกณฑ์ (ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย) ไม่เกินร้อยละ 5

ทั้งนี้ การรายงานข้อมูลภาวะการเจริญเติบโตของโรงเรียน มีเงื่อนไขดังนี้

- มีรายงานภาวะการเจริญเติบโตเป็นรายบุคคลครบทุกชั้นเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาลขึ้นไป (ตามแบบฟอร์มในภาคผนวก)
- มีรายงานสรุปภาวะการเจริญเติบโตเป็นรายชั้นครบทุกชั้นเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาลขึ้นไป (ตามแบบฟอร์มในภาคผนวก)
- การคำนวณค่าร้อยละของภาวะการเจริญเติบโตที่การผ่านเกณฑ์ประเมิน ให้คิดค่าร้อยละของนักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ขึ้นไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีการดำเนินงานเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของนักเรียนภาคการศึกษาละ 1 ครั้งอย่างต่อเนื่อง
2. เพื่อให้มีการดำเนินการส่งเสริมการเจริญเติบโตของนักเรียน
3. เพื่อให้มีการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กกลุ่มขาดอาหาร (เตี้ย, ผอม) กลุ่มเสี่ยงต่อการขาดอาหาร (ค่อนข้างเตี้ย, ค่อนข้างผอม) กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะอ้วน (ท้วม) และกลุ่มเด็กอ้วน (เริ่มอ้วนและอ้วน)

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานที่ต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 7 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เรื่อง โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย ซึ่งการเจริญเติบโตของเด็กเป็นตัวชี้วัดสำคัญต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ มีผลต่อโครงสร้างของร่างกาย สติปัญญา ภูมิต้านทานโรค และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

การเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กเป็นการควบคุมกำกับกับการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์การเจริญเติบโตที่ดีเพื่อให้นักเรียนมีส่วนสูงระดับดี (สูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูง หรือสูงกว่าเกณฑ์) และรูปร่างสมส่วน หมายถึง นักเรียนมีการเจริญเติบโตดีทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก (ในคนเดียวกัน) เป็นผลมาจากการได้รับสารอาหารสำคัญต่อการเจริญเติบโตเพียงพอและได้สมดุล ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม สังกะสี ไอโอดีน ธาตุเหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี โฟเลต และวิตามินซี ฯลฯ ลักษณะการเจริญเติบโตของเด็ก มี 3 แบบคือ

- 1) เด็กมีส่วนสูงระดับสูงตามเกณฑ์และมีรูปร่างสมส่วน
- 2) เด็กมีส่วนสูงระดับค่อนข้างสูงและมีรูปร่างสมส่วน
- 3) เด็กมีส่วนสูงระดับสูงกว่าเกณฑ์และมีรูปร่างสมส่วน

โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้ (รายละเอียดการดำเนินงาน ศึกษาได้จากหนังสือแนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-18 ปี)

1. ประเมินภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนทุกคนภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง โดยการชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง (เครื่องชั่งต้องทำการตรวจสอบให้ได้มาตรฐาน) และแปลผลโดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทยอายุ 5-18 ปี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 คำนวณอายุนักเรียนเป็นปี และเดือน (เศษของเดือนที่มากกว่า 15 วัน ให้ปัดขึ้นเป็น 1 เดือน) จากนั้นจุดน้ำหนักส่วนสูงบนกราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงแล้วลากเส้นเชื่อมจุด เพื่อให้ทราบถึงภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้มการเจริญเติบโต

2. ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนทุกคนภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง ตามแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (ภาคผนวก) เพื่อให้ทราบว่าพฤติกรรมใดไม่เหมาะสมและมีการปรับปรุงแก้ไข

3. แจ้งและอธิบายผลการประเมินทุกครั้ง ให้กับนักเรียนและพ่อแม่/ผู้ปกครอง เพื่อให้ทราบถึงภาวะการเจริญเติบโต แนวโน้มการเจริญเติบโตและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

4. ให้คำแนะนำปรึกษาทางโภชนาการเป็นรายคน ตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก

5. นำข้อมูลมาใช้ประโยชน์

- รวบรวมและสรุปข้อมูลภาวะการเจริญเติบโต
- รวบรวมและสรุปข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
- วิเคราะห์ข้อมูลค้นหาสาเหตุของปัญหาสุขภาพโภชนาการ (ขาดและเกิน)
- วางแผนการดำเนินงานร่วมกันโดยคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานหรือ

คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน แบ่งเป็น 3 แผนคือ ก) แผนส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก ข) แผนป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กขาดสารอาหารและกลุ่มเสี่ยง ค) แผนป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กอ้วน และกลุ่มเสี่ยง

6. ส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก เป็นการดำเนินงานที่มุ่งเน้นให้เด็กมีการเจริญเติบโตในระดับดีต่อไป หรือมีการเจริญเติบโตดีกว่าเดิม คือ อยู่ในระดับส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูง หรือสูงกว่าเกณฑ์และมีรูปร่างสมส่วน โดยมีแนวโน้มการเจริญเติบโตดี

7. ป้องกันหรือแก้ไขเด็กขาดสารอาหารและกลุ่มเสี่ยง ควรดำเนินการแก้ไขปัญหา ทั้งเด็กขาดอาหาร (น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์/เตี้ย/ผอม) และกลุ่มเสี่ยง (ค่อนข้างเตี้ย,ค่อนข้างผอม) เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารเสี่ยงเปลี่ยนระดับภาวะการเจริญเติบโตเป็นเด็กขาดสารอาหาร โดยครู ผู้ปกครอง และอปท.มีส่วนร่วมเพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารเพิ่มขึ้น ควบถ้วน และได้สมดุล

8. ดำเนินการป้องกัน หรือแก้ไขเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง ควรดำเนินการแก้ไขปัญหทั้งเด็กอ้วน (เริ่มอ้วนและอ้วน) และกลุ่มเสี่ยง (ท้วม) เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารเสี่ยงเปลี่ยนระดับภาวะการเจริญเติบโตเป็นเด็กอ้วน โดยเน้นการควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มมากเกินไป และไม่ควรลดน้ำหนักเด็ก ยกเว้นรายที่มีน้ำหนักมากๆ ซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ โดยครู ผู้ปกครอง และอปท.มีส่วนร่วม เพื่อให้เด็ก ได้รับอาหารที่ให้พลังงาน ลดลงรับสารอาหารครบถ้วนและได้สมดุล

9. ติดตามภาวะการเจริญเติบโต และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กขาดสารอาหาร เด็กอ้วน กลุ่มเสี่ยง และเด็กที่มีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี ดังนี้

9.1 ประเมินภาวะการเจริญเติบโตทุกเดือน

9.2 ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- กลุ่มเด็กขาดอาหาร/เด็กอ้วนประเมินทุก 2 สัปดาห์
- กลุ่มเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารและกลุ่มเสี่ยงต่ออ้วน รวมทั้งเด็กที่มีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดี ประเมินทุกเดือน หากเด็กมีพฤติกรรมกินดีขึ้นแล้ว เปลี่ยนความถี่ในการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดย
 - ✓ เด็กขาดสารอาหารและเด็กอ้วนประเมินทุกเดือน
 - ✓ กลุ่มเสี่ยง/กลุ่มที่มีแนวโน้มการเจริญเติบโตไม่ดีประเมินทุก 2 เดือน

ผลที่ได้รับ

- นักเรียนได้รับการเฝ้าระวังการเจริญเติบโต ภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง
- นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ขึ้นไปสามารถประเมินภาวะการเจริญเติบโตของตนเองได้อย่างถูกต้อง
- นักเรียนทราบและเข้าใจภาวะและแนวโน้มการเจริญเติบโตของตนเอง
- นักเรียนทราบพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของตนเอง
- นักเรียนมีความรู้และสามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมได้
- นักเรียนมีภาวะและแนวโน้มการเจริญเติบโตที่ดี

ตัวชี้วัดที่ 5

นักเรียนไม่มีฟันแท้ผุ อุดและถอน

ความหมาย

นักเรียนไม่มีฟันแท้ ผุ อุดและถอน หมายถึงนักเรียนไม่มีรอยโรคฟันแท้ (ฟันถาวร) ผุ ถูอุด และถอน ณ วันที่ทำการประเมิน

- ฟันแท้ผุ หมายถึง ฟันที่ผุเป็นรูชัดเจน หรือฟันที่อุดแล้วและมีรอยผุอีก
 - ฟันแท้ถูกถอน หมายถึง ฟันที่ถูกถอนเนื่องจากฟันผุ หรือสาเหตุอื่นๆ เช่นอุบัติเหตุ
 - ฟันแท้ถูกอุด หมายถึง ฟันที่ถูกอุดเนื่องจากฟันผุ หรือด้วยสาเหตุใดๆ
- หมายเหตุ ฟันที่เคลือบหลุมร่องฟัน (Sealant) ไม่นับเป็นฟันอุด

เกณฑ์ประเมิน

- ร้อยละ 45 ขึ้นไปสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-6 ไม่มีฟันแท้ผุ อุด และถอน
- ร้อยละ 35 ขึ้นไปสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ไม่มีฟันแท้ผุ อุด และถอน

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินผลลัพธ์จากกิจกรรมส่งเสริมทันตสุขภาพซึ่งโรงเรียนได้ดำเนินการภายใต้หลักการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง จนสามารถส่งผลลัพธ์ด้านสุขภาพช่องปากของนักเรียนได้

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 5 6 และ 7 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เรื่อง บริการอนามัยโรงเรียน สุขศึกษาในโรงเรียน และโภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย ทำให้เกิดพฤติกรรมอนามัยที่เหมาะสม ส่งผลต่อการควบคุมและป้องกันโรคฟันผุ โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. โรงเรียนจัดกิจกรรมการแปรงฟันหลังอาหารกลางวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์สม่ำเสมอทุกวันและดูแลให้นักเรียนทุกคนได้ทำกิจกรรมทุกวัน
2. โรงเรียนจัดการเรียนรู้บูรณาการในหลักสูตรให้มีหน่วยการเรียนรู้เรื่องสุขภาพช่องปากในกลุ่มสาระต่างๆทุกชั้นปี จัดให้มีหลักสูตรพัฒนาผู้เรียน เพื่อเพิ่มทักษะการทำความสะอาดช่องปาก และมีความรู้เท่าทันในการเลือกบริโภคอาหารหรือขนม
3. โรงเรียนมีนโยบายชัดเจนในการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพช่องปาก ในประเด็นต่อไปนี้

- การจัดระเบียบร้านค้าในโรงเรียน ให้ปลอดน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ลูกอม ทอฟฟี่ และควบคุมปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม
- การจัดให้มีสถานที่แปรงฟันถูกสุขลักษณะ และเพียงพอกับจำนวนเด็ก
- การจัดให้มีสนามเด็กเล่นที่ปลอดภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุต่อฟัน
- การจัดหาน้ำดื่มสะอาดเพื่อบริโภคในโรงเรียน

4. โรงเรียนดำเนินงานร่วมกับเครือข่ายผู้ปกครองเพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการแปรงฟันก่อนนอนและก่อนอาหารเช้า รวมทั้งควบคุมการรับประทานขนมและอาหารว่างที่บ้าน โดยมีแบบฟอร์มสื่อสารการดูแลพฤติกรรมระหว่างบ้านและโรงเรียน

5. โรงเรียนดำเนินงานร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการสนับสนุนทั้งด้านงบประมาณ และการจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพเด็ก ได้แก่ การกำหนดเทศบัญญัติหรือข้อบัญญัติองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อจัดระเบียบร้านค้ารอบโรงเรียน ไม่มีการจำหน่ายอาหารหรือเครื่องดื่มที่เป็นโทษต่อสุขภาพ การสนับสนุนงบประมาณแก่โรงเรียนในการจัดทำสถานที่แปร่งฟันให้เพียงพอและถูกสุขลักษณะ สนับสนุนงบประมาณในการจัดซื้อแปรงสีฟันและยาสีฟันเพิ่มเติมให้กับโรงเรียน

6. มีการจัดระบบการดูแลสุขภาพฟันอย่างต่อเนื่อง โดยการตรวจเฝ้าระวังภาวะสุขภาพช่องปากปีละ 2 ครั้ง ครูอนามัยหรือครูประจำชั้นมีการลงบันทึกและประสานงานให้บุคลากรสาธารณสุข ให้บริการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม

ผลที่ได้รับ

นักเรียนได้ทำกิจกรรมทันตสุขภาพอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเกิดโรคฟันผุในฟันแท้ มีการเฝ้าระวังทันตสุขภาพ และนักเรียนได้รับการตรวจฟัน รวมทั้งได้รับการช่วยเหลือในรายที่มีปัญหา

ตัวชี้วัดที่ 6

นักเรียนอายุ 7 – 18 ปี มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related Physical Fitness) ผ่านเกณฑ์

ความหมาย

นักเรียนอายุ 7-18 ปี มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related Physical Fitness) ผ่านเกณฑ์ หมายถึงนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 7-18 ปี ได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทั้ง 3 ด้านคือ 1) ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardiovascular endurance) 2) ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle-strength endurance) 3) ด้านความอ่อนตัว (Flexibility) และผ่านเกณฑ์ตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป (ปานกลาง ดีและดีมาก) ทั้ง 3 ด้าน

เกณฑ์ประเมิน นักเรียนผ่านเกณฑ์ประเมินทั้ง 3 ด้าน ร้อยละ 80 ขึ้นไป

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีการออกกำลังกายเป็นประจำ

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานที่ต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 8 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเรื่องการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ โดยมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

1. จัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนได้ออกกำลังกายเป็นประจำซึ่งมีหลายรูปแบบ เช่น
 - การเพิ่มเวลาและเงื่อนไขให้นักเรียนออกกำลังกายมากขึ้น
 - ให้นักเรียนได้ออกกำลังกายตามชนิดของกีฬาที่ชอบและถนัด
 - การให้นักเรียนแกนนำเป็นผู้นำออกกำลังกาย
 - ประกวด แข่งขัน มอบรางวัลผู้ที่มีผลงานเด่นด้านการออกกำลังกาย
 - รณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียน บุคลากรในโรงเรียน ผู้ปกครองและชุมชน ได้ทำกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกัน

2. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทั้ง 3 ด้าน ครูเลือกทดสอบแต่ละด้านได้หลายกิจกรรม การแปลผลว่านักเรียนแต่ละคนผ่านเกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเงื่อนไขดังนี้

- เลือกกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพด้านละ 1 กิจกรรม (รายละเอียดในภาคผนวก)
- นักเรียนแต่ละคนจะต้องมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์การประเมินในระดับปานกลาง ดีหรือดีมาก และนักเรียนคนนั้นต้องผ่านเกณฑ์ประเมินทั้ง 2 ขั้นตอน คือ 1) ผ่านเกณฑ์ประเมินในแต่ละด้าน 2) ผ่านเกณฑ์ประเมินทั้ง 3 ด้าน จึงจะถือว่านักเรียนผู้นั้นผ่านเกณฑ์

3. โรงเรียนเลือกใช้เกณฑ์มาตรฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้ 1) เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนของกรมพลศึกษาพ.ศ. 2544 หรือ 2) เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในเด็กอายุ 7-18 ปี ของกรมอนามัยพ.ศ. 2548 หรือ 3) เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยระดับอายุ 7-18 ปีของกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555

นอกจากเกณฑ์การประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายดังที่กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว โรงเรียนสามารถใช้เกณฑ์มาตรฐานซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปได้ เช่น

ICSPFT (Inter-national Committee for the Standardization of the Physical Fitness Test : แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ)

JASA (Japan Amateur Sport Association : แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายทางไกลของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย)

AAHPER (The American Association for Health, Physical Education and Recreation Youth Fitness Test : แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา)

4. โรงเรียนดำเนินการช่วยเหลือ ให้คำแนะนำหรือแก้ไขให้นักเรียนที่มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่ผ่านการประเมิน

5. การจัดกิจกรรมออกกำลังกายในเด็กที่มีปัญหาเช่นอ้วน ผอม เตี้ย ต้องจัดกิจกรรมในรูปแบบเฉพาะควบคุมการจัดการด้านโภชนาการ โดยกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ 60 นาทีเหมือนเด็กปกติทั่วไป มีข้อเสนอแนะดังนี้

- เด็กอ้วน มักจะมีพฤติกรรมนั่งๆ นอนๆ ในแต่ละวัน ไม่ควรนั่งเล่นหรือทำกิจกรรมติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง ควรกระตุ้นให้มีการเล่น เคลื่อนไหว ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที หลังรับประทานอาหารกลางวัน หลังเลิกเรียนและในช่วงเย็นที่บ้าน โดยเลือกออกกำลังกายชนิดที่มีการแบกรับน้ำหนักตัวน้อยหรือรับแรงกระแทกต่ำ เช่นการเดิน ว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน ฯลฯ
- เด็กผอม มีสุขภาพไม่ค่อยสมบูรณ์ แข็งแรง กิจกรรมออกกำลังกายในแต่ละวันควรเลือกกิจกรรมที่เป็นลักษณะการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายแบบสะสมเป็นช่วงๆ ครั้งละอย่างน้อย 10 นาทีรวมกันให้ได้ 60 นาที เลือกกิจกรรมชนิดที่ไม่รุนแรงหรือไม่ใช้ความเร็วมาก
- เด็กเตี้ย ควรออกกำลังกายประเภทที่มีการกระโดด เพิ่มแรงกระแทกของกระดูกข้อต่อในแนวตั้ง เพื่อกระตุ้นเสริมสร้างมวลกระดูกร่วมกับการรับประทานอาหารแคลเซียม เช่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล กระโดดเชือก ฯลฯ

ผลที่ได้รับ

นักเรียนมีการออกกำลังกายเป็นประจำ สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ตัวชี้วัดที่ 7

นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้รับการดูแลช่วยเหลือ

ความหมาย

นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้รับการดูแลช่วยเหลือ หมายถึง นักเรียนที่ผ่านการคัดกรองปัญหาโดยใช้แบบประเมินจุดแข็งจุดอ่อน (Strengths and Difficulties Questionnaire : SDQ) พ.ศ. 2546 หรือแบบประเมินปัญหาสุขภาพจิต แล้วพบว่านักเรียนมีสุขภาพจิต โรงเรียนจึงดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างทั่วถึงและตรงตามสภาพปัญหา

เกณฑ์ประเมิน นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตทุกคนได้รับการดูแลช่วยเหลือ

วัตถุประสงค์

เพื่อคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตในนักเรียนและให้การช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานที่ต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 9 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเรื่องการให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่โรงเรียนปฏิบัติเป็นปกติในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา สังเกตพฤติกรรมและทำความรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลในช่วงระยะเวลาหนึ่งจนมั่นใจว่ารู้จักนักเรียนดีแล้ว จึงทำการประเมินสุขภาพจิตนักเรียนโดยเลือกใช้แบบประเมินอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่

1.1 แบบประเมินจุดแข็งจุดอ่อน (Strengths and Difficulties Questionnaire : SDQ) พ.ศ. 2546

- บุคลากรสาธารณสุข แนะนำวิธีการใช้แบบประเมินจุดแข็งจุดอ่อน (Strengths and Difficulties Questionnaire : SDQ) พ.ศ. 2546 ให้แก่ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษาเพื่อคัดกรองนักเรียนรายคน (ศึกษารายละเอียดในภาคผนวก)
- การประเมินเพื่อผ่านเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ใช้ผลการคัดกรองจากข้อมูล SDQ ที่ประเมินโดยครู และนำมาแปลผลภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนรายคน ตั้งแต่ ชั้นป.1 เป็นต้นไป เพื่อจัดกลุ่มนักเรียน (กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง หรือกลุ่มมีปัญหา)

1.2 แบบประเมินปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ เช่น แบบประเมิน IQ EQ ฯลฯ

- สรุปผลการประเมินปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนเป็นรายคนและจัดกลุ่ม

2. นำผลสรุปการจัดกลุ่มนักเรียนมาหาร้อยละในระดับชั้นและภาพรวมของโรงเรียน ทั้งนี้ นักเรียนกลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยงจะนำมาคิดรวมเป็นร้อยละของนักเรียนที่มีสุขภาพจิตปกติ ส่วนนักเรียนกลุ่มมีปัญหาต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือ

3. มีการเฝ้าระวังนักเรียนกลุ่มเสี่ยงและช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิต พร้อมทั้งบันทึกผลการดำเนินการแก้ไข ติดตามความก้าวหน้า ประเมินสถานการณ์ และให้การช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลอย่างเหมาะสม

4. จัดกิจกรรมส่งเสริมด้านสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทางสังคมภายในโรงเรียนให้น่าอยู่ มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครู บุคลากร นักเรียน และชุมชน เพื่อการอยู่รวมกันอย่างมีความสุข

5. จัดให้มีช่องทางการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและความรู้ที่ถูกต้อง มีการติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเครือข่าย เพื่อขยายทั่วประเทศ เช่น www.tobenumber1.net / www.tobefriend.in.th

6. มีการประสานงานความร่วมมือระหว่างครู ผู้ปกครอง หน่วยงานสาธารณสุข และองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน รวมทั้งการติดตามประเมินผลเป็นระยะ

ผลที่ได้รับ

นักเรียนมีสุขภาพจิตดี อยู่ในโรงเรียนอย่างมีความสุข และนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้รับการดูแลช่วยเหลือหรือส่งต่อ

ตัวชี้วัดที่ 8

นักเรียนมีความรู้และทักษะด้านสุขอนามัยทางเพศ

ความหมาย

นักเรียนมีความรู้และทักษะด้านสุขภาพอนามัยทางเพศ หมายถึง การส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ถูกต้อง และสามารถนำความรู้ไปใช้ดำเนินชีวิตทางเพศที่เหมาะสม และปลอดภัย โดย

- โรงเรียนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนเพื่อส่งเสริมและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศเน้นให้นักเรียนเรียนรู้และฝึกทักษะที่จำเป็น เช่น การรับรู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัยทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ มีทัศนคติที่ถูกต้อง มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมตามเพศวัย การปฏิเสธ การตัดสินใจ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การควบคุมอารมณ์ตนเอง การป้องกันตนเองจากความเสี่ยงหรืออันตรายในชีวิตประจำวัน โรคภัยที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และอนามัยการเจริญพันธุ์
- โรงเรียนมีการแก้ไข ให้คำปรึกษา ดูแลช่วยเหลือหรือส่งต่อนักเรียนที่มีปัญหาไปยังสถานบริการสาธารณสุขหรือหน่วยงานด้านสังคม

เกณฑ์ประเมิน

มีการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้านสุขอนามัยทางเพศ อย่างน้อยภาคการศึกษาละ 1 เรื่อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชน มีส่วนร่วม เห็นความสำคัญและให้การสนับสนุนการดำเนินงานดำเนินกิจกรรมเรื่องสุขอนามัยทางเพศในโรงเรียน
2. เพื่อป้องกันและลดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงด้านเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานที่ต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 6 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเรื่อง สุขศึกษาในโรงเรียน โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. โรงเรียนกำหนดนโยบายและสนับสนุนให้มีการจัดอบรมครู เพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือโดยจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาที่เป็นรูปธรรมเหมาะสมตามช่วงชั้นอย่างจริงจัง เน้นสาระที่จำเป็นเพื่อลดปัญหาความรุนแรงทางเพศ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม และเรื่องเพศกับเอดส์/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทั้งในระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา
2. ส่งเสริมและสนับสนุนการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างครู นักเรียน ผู้ปกครอง เพื่อสัมพันธภาพที่ดีและเกิดความไว้วางใจกัน

3. จัดกิจกรรมส่งเสริมและป้องกัน เช่นส่งเสริมการตั้งชมรมหรือชุมนุมของนักเรียน การจัดค่ายเยาวชนรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพทางเพศ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์ เรื่องการรู้เท่าทันระหว่างภัยคุกคามจากบุคคลและสื่อต่าง ๆ วิธีการคุมกำเนิด ฯลฯ เน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนแกนนำที่ผ่านการอบรมเป็นผู้นำให้คำปรึกษา โดยครูและบุคลากรสาธารณสุขเป็นพี่เลี้ยง ซึ่งมีแนวทางการจัดกิจกรรมเสริมทักษะและการเรียนรู้ นอกห้องเรียนแบ่งเป็น 2 ระดับดังนี้

ระดับประถมศึกษา จัดกิจกรรมเสริมทักษะการเรียนรู้เรื่องเข้าใจพฤติกรรมทางเพศของตนเองตามช่วงวัย รู้จักปฏิเสธและป้องกันตัวเองจากคนแปลกหน้าและบุคคลใกล้ชิด หลีกเลี่ยงสถานการณ์อันตรายต่อการถูกทำร้ายหรือล่วงละเมิดทางเพศ รู้จักแหล่ง/บุคคลที่สามารถให้การช่วยเหลือ ฯลฯ

ระดับมัธยมศึกษา จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ เรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ การเคารพสิทธิ การยกย่องให้เกียรติและรับผิดชอบต่อเพศตรงข้าม ค่านิยม ทศนคติ ศีลธรรม รู้จักประเมินความเสี่ยงและป้องกันตนเอง หลีกเลี่ยงสถานการณ์อันตรายต่อการถูกทำร้ายหรือล่วงละเมิดทางเพศ **สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงเรื่องเพศให้แนะนำวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์**

4. มีการคัดกรอง ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือให้นักเรียนที่มีปัญหาตามระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียนและส่งต่อไปยังสถานบริการสาธารณสุขหรือหน่วยงานด้านสังคม

5. จัดหาสื่อ ข้อมูลที่ทันสมัย เชื่อถือได้และส่งเสริมให้นักเรียนเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น

6. มีการติดตามประเมินผลการดำเนินงานเป็นระยะและนำมาปรับปรุงแก้ไขปัญหาให้ทันกับสถานการณ์

7. มีการประเมินพฤติกรรมเสี่ยง หรือทดสอบความรู้และทักษะของนักเรียนทุกชั้นปีการศึกษาละ 1 ครั้ง เพื่อประเมินความรู้ ทักษะในการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศและการป้องกันตนเองตามช่วงวัย

ผลที่ได้รับ

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจด้านสุขอนามัยทางเพศเพิ่มขึ้น และมีพฤติกรรมเสี่ยงลดลง
2. ครู นักเรียน และผู้ปกครอง มีทัศนคติที่ถูกต้องเรื่องเพศ มีสัมพันธภาพที่ดี สามารถพูดคุยหรือทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น
3. นักเรียนที่มีปัญหาได้รับการดูแลช่วยเหลือหรือส่งต่อ

ตัวชี้วัดที่ 9

การสูบบุหรี่ในโรงเรียน

ความหมาย

การสูบบุหรี่ในโรงเรียน หมายถึง การที่นักเรียนและบุคลากรทุกระดับของโรงเรียนสูบบุหรี่ ยาเส้น ชีการ์และอื่นๆที่ระบุในกฎหมายว่าด้วยยาสูบ ขณะที่อยู่ภายในโรงเรียน

เกณฑ์ประเมิน ไม่มีการสูบบุหรี่ในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงเรียนเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานที่ต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 4 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพคือ การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ กลุ่มเป้าหมายของการไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียนตามตัวชี้วัดนี้หมายถึง นักเรียน บุคลากรของโรงเรียน รวมทั้งผู้ที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงเรียนเป็นประจำ เช่น ผู้ขายอาหาร เป็นต้น โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. มีการประกาศนโยบายให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่และมีมาตรการจริงจัง
2. มีเครื่องหมายปลอดบุหรี่ติดที่ทางเข้าโรงเรียน ทางเข้าอาคารหรือบริเวณอื่นๆ เช่น ห้องสุขาห้องสมุด สนามกีฬาในร่ม ห้องประชุม สนามเด็กเล่น บริเวณที่ผู้ปกครองนั่งรอนักเรียน ฯลฯ
3. ไม่รับการอุดหนุนด้านการเงินและสิ่งอื่นจากอุตสาหกรรมยาสูบ
4. จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อส่งเสริมให้โรงเรียน บ้านและชุมชนเป็นเขตปลอดบุหรี่ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมที่ป้องกันไม่ให้เกิดการเข้าถึงได้ง่าย และผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างที่ดี
5. มีการเฝ้าระวังและให้คำปรึกษาหรือแก้ไขนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือมีปัญหา โดยประสานกับบุคลากรสาธารณสุข และผู้ปกครอง

ผลที่ได้รับ

นักเรียนและบุคลากรของโรงเรียนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดจากบุหรี่

ตัวชี้วัดที่ 10

นักเรียนที่มีสายตาและการได้ยินผิดปกติได้รับการแก้ไข

ความหมาย

นักเรียนที่มีสายตาและการได้ยินผิดปกติได้รับการแก้ไข หมายถึง โรงเรียนมีการจัดบริการตรวจคัดกรองสายตาและการได้ยินในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคน โดยบุคลากรสาธารณสุขหรือครูอนามัย หรือนักเรียนแกนนำที่ได้รับความรู้ คำแนะนำหรืออบรมวิธีการตรวจคัดกรองที่ถูกต้อง เพื่อค้นหาเด็กที่มีความผิดปกติหรือมีปัญหาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกของการศึกษา และนักเรียนที่มีปัญหาได้รับการช่วยเหลือ เนื่องจากความผิดปกติดังกล่าวมีผลต่อการเรียนรู้ การประกอบอาชีพในอนาคต และคุณภาพชีวิตของนักเรียน

เกณฑ์ประเมิน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคนที่มีปัญหาได้รับการแก้ไข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีการเฝ้าระวัง ลดความรุนแรงของโรคหรือความพิการ
2. เพื่อให้ให้นักเรียนที่มีความผิดปกติหรือมีปัญหาทางสายตาและการได้ยิน ได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานที่เชื่อมโยงต่อเนื่องกับองค์ประกอบที่ 5 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เรื่องบริการอนามัยโรงเรียน โดยมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

1. การตรวจคัดกรอง

การวัดสายตา เป็นการตรวจสายตาโดยใช้เครื่องมือ เช่น Snellen test หรือ E-chart ถ้าค่าการมองเห็นตั้งแต่ 20/50 หรือ 6/18 ขึ้นไปอย่างน้อย 1 ข้าง ควรส่งต่อเพื่อการตรวจหาสาเหตุ และให้การช่วยเหลือ (แนวทางดูแลสุขภาพเด็กไทย ของราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย แนะนำให้มีการตรวจวัดสายตาทุก 2 ปี ในกลุ่มเด็กวัยเรียนคือตรวจในช่วงอายุ 6 ปี 8 ปี 10 ปี กลุ่มวัยรุ่นตรวจในช่วงอายุ 11-14 ปี 15-17 ปี และ 18-21 ปี)

การได้ยิน คัดกรองเบื้องต้นโดยการซักถามและใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่ายโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ถูกันเบาๆ ห่างจากรูหูประมาณ 1 นิ้ว ตรวจหูทีละข้าง ถ้าข้างใดข้างหนึ่งไม่ได้ยินเสียง ให้สงสัยว่าหูข้างนั้นมีความผิดปกติ ควรส่งต่อเพื่อการตรวจหาสาเหตุและให้การช่วยเหลือ ก่อนทำการตรวจ ควรจัดเตรียมสถานที่เพื่อลดเสียงรบกวน

2. กิจกรรมส่งเสริมและการป้องกัน

ด้านสายตา โรงเรียนมีการจัดสภาพแวดล้อมภายในห้องเรียนให้เหมาะสม เช่น

- การติดตั้งทีวีให้อยู่ในระดับสายตา บริเวณส่วนกลางหน้าห้องเรียน ไม่ควรติดตั้งด้านซ้าย-ขวาหรือสูงมากเกินไปกว่าระดับสายตา
- การจัดโต๊ะเรียน ควรห่างจากกระดานหรือกระดานไวท์บอร์ดหน้าชั้นเรียน ประมาณ 2 เมตร ในแนวตรง การจัดโต๊ะเรียนในลักษณะที่เด็กหันหน้า ทำให้มองเห็นกระดานหรือผู้สอนที่อยู่หน้าห้องเรียนไม่ถนัดและทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสายตาหรือบริเวณกล้ามเนื้อที่คอ
- ปรับแสงสว่างภายในห้องเรียนเหมาะสม ไม่มีมืดหรือแสงจ้าเกินไป พยายามลดแสงสะท้อนให้มากที่สุดเพื่อป้องกันการกระคายเคืองสายตา กรณีใช้กระดานไวท์บอร์ดและจอคอมพิวเตอร์ต้องระวังเรื่องแสงสะท้อนเข้าตาเด็ก
- บริหารกล้ามเนื้อสายตาและพักสายตาระหว่างใช้งานเป็นระยะ ทุก 1 ชั่วโมง
- การดูแล ป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นต่อสายตาได้โดยเฉพาะในเด็กเล็กขณะเล่นกัน รวมทั้งเก็บวัตถุของมีคม สารเคมีสารพิษที่เป็นอันตราย การสังเกตอาการผิดปกติหรือซักถามเด็กเกี่ยวกับการมองเห็นระหว่างการเรียนการสอน ฯลฯ

ด้านการได้ยิน

- มีมาตรการป้องกัน และแก้ไขเพื่อลดระดับเสียง กรณีที่มีเสียงดังรบกวนการเรียนมาก เช่น สถานที่ตั้งโรงเรียนอยู่ใกล้ถนนใหญ่ที่มีเสียงยานพาหนะดังมาก ฯลฯ
- การดูแล ป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น เช่น ใช้ไม้แขวนหู การใช้หูฟังที่เปิดเสียงดังมากและเป็นเวลานาน
- ครู และผู้ปกครองสังเกตอาการผิดปกติ หรือซักถามเด็กเกี่ยวกับการได้ยิน เพื่อให้การช่วยเหลือได้ทันเวลา ส่วนมากการได้ยินผิดปกติเกิดจากขี้หูอุดตัน ซึ่งสามารถช่วยเหลือให้เด็กกลับมาได้ยินตามปกติ

3. ส่งเสริมให้ความรู้เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น

- การรับประทานผัก และผลไม้ที่มีวิตามินเอ สารอาหารบำรุงสายตา เช่น ผักคะน้า ผักปวยเล้ง ผักโขม ผักตำลึง ผักบุ้ง แครอท ฟักทอง ข้าวโพด มะละกอ มะม่วงสุก ฯลฯ
- ให้ความรู้เรื่องการใช้เวลาให้คุ้มค่าเพื่อการป้องกันการติดเกม การใช้สื่อที่ไม่เหมาะสม หรือใช้เวลานานเกินไป
- ฝึกทักษะการประเมินสุขภาพด้วยแบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเองในเด็กตั้งแต่ ป.5 ขึ้นไป เพื่อให้รู้จักสังเกตอาการผิดปกติหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง

4. การฝึกวินัยการใช้สื่อเทคโนโลยีทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน โดยประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง เช่นกำหนดข้อตกลงระหว่างเด็กกับผู้ปกครองเรื่องการใช้เวลาหน้าจอทีวี และจอทุกประเภทไม่เกิน 1 -2 ชั่วโมงต่อวัน รวมทั้งส่งเสริมให้มีการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม

ผลที่ได้รับ

1. นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้รับการตรวจคัดกรองอย่างครอบคลุม
2. นักเรียนที่มีความผิดปกติได้รับการแก้ไข สามารถเรียนรู้หนังสือได้อย่างเต็มศักยภาพ

ตัวชี้วัดที่ 11

มีโครงการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อมที่มีความชุกสูงหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ของนักเรียนได้เป็นผลสำเร็จ

ความหมาย

มีโครงการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อมที่มีความชุกสูงหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพของนักเรียนได้เป็นผลสำเร็จ หมายถึง โครงการที่ครูและบุคลากรในโรงเรียนเป็นผู้ดำเนินการเพื่อแก้ไขหรือลดปัญหาที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยนักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชนหรือหน่วยงานอื่นที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของโครงการ

ปัญหาสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อมที่มีความชุกสูง หมายถึง ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพนักเรียนที่มีระดับ สัดส่วน ปริมาณ หรือจำนวนที่สูงมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด

- กรณีโรงเรียนไม่มีปัญหาสุขภาพที่เป็นอันตรายหรือมีความชุกสูง สามารถจัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน
- กรณีโรงเรียนต้องการส่งโครงการต่อเนื่องเพื่อประเมินผ่านตัวชี้วัดที่ 11 ต้องดูสถานการณ์ปัญหาว่ามีความสำคัญในระดับที่มีความชุกสูงหรือมีผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียนมากกว่าปัญหาอื่น

เกณฑ์ประเมิน มีโครงการที่ประสบความสำเร็จอย่างน้อย 1 โครงการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงเรียนมีการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของนักเรียนหรือสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานที่ต่อเนื่องกับองค์ประกอบที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพคือการบริหารจัดการในโรงเรียนและโครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน ซึ่งเน้นให้โรงเรียนเป็นผู้ดำเนินการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพในโรงเรียนโดยบุคลากรของโรงเรียน และนักเรียนหรือชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. ผู้บริหารเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักเรียน มีการสื่อสารให้ผู้เกี่ยวข้องตระหนักถึงสิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา จัดลำดับความสำคัญ เลือกหัวข้อโครงการ และมอบหมายครูผู้รับผิดชอบ
2. ครูผู้รับผิดชอบกำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมาย ระยะเวลา กิจกรรม และบทบาทหน้าที่ให้ชัดเจน รวมทั้งจัดทำแผนปฏิบัติงาน
3. ดำเนินงานตามแผนและบันทึกผลการปฏิบัติงานเป็นระยะ
4. สรุปผลการดำเนินงานโดยเปรียบเทียบผลการดำเนินงานก่อนและหลัง เพื่อแสดงผลสำเร็จโครงการ
5. จัดทำรายงานและนำเสนอโครงการเพื่อเผยแพร่สู่สาธารณะ

6. โรงเรียนอาจจัดทำโครงการส่งเสริมหรือแก้ไข โดยพิจารณาจากประเด็นปัญหาที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในปัจจุบัน เช่น ปัญหาการใช้สื่อเทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสม ความรุนแรง ยาเสพติด ความเสี่ยงเรื่องเพศ พฤติกรรมบริโภคไม่เหมาะสม ฯลฯ

การจัดทำรายงานโครงการด้านสุขภาพหรือสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

- ชื่อโครงการ
- ชื่อครูผู้รับผิดชอบ
- ระยะเวลาดำเนินการ ระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ กรณีโครงการต่อเนื่อง ต้องกำหนดช่วงเวลาเพื่อวัดผลการดำเนินงานโครงการว่า ทำให้ปัญหาลดลงหรือไม่อย่างไร
- หลักการและเหตุผล ระบุความสำคัญ และความเป็นมาของโครงการ สาเหตุที่เลือกทำโครงการและแสดงข้อมูลสถานการณ์ปัญหาที่เป็นตัวเลข จำนวน ร้อยละหรืออัตรา จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
- วัตถุประสงค์และเป้าหมาย ระบุสิ่งที่ต้องการแก้ไข ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ ปัญหา มีจำนวนข้อไม่มากเกินไป และมีเครื่องมือวัดได้
- กลุ่มเป้าหมาย กำหนดให้ชัดเจนว่า จะดำเนินการในกลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ใด
- วิธีดำเนินงาน ประกอบด้วยขั้นตอนกิจกรรมการดำเนินงานทั้งหมด ตั้งแต่เริ่มต้น จนกระทั่งสิ้นสุดโครงการ
- มีแผนปฏิบัติการที่กำหนดกิจกรรม ระยะเวลา และผู้รับผิดชอบ
- สรุปรายงานโครงการ แสดงผลสำเร็จโดยเปรียบเทียบข้อมูลก่อน-หลังทำโครงการ พร้อมเครื่องมือวัดผล

ผลที่ได้รับ

โรงเรียนทราบสถานการณ์ปัญหาสุขภาพและมีการแก้ไขปัญหาสุขภาพนักเรียนอย่างต่อเนื่อง

ตัวชี้วัดที่ 12

น้ำบริโภคปลอดภัยและเพียงพอ

ความหมาย

น้ำบริโภคปลอดภัยและเพียงพอ หมายถึง น้ำที่โรงเรียนนำมาให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนดื่ม ประง/ประกอบอาหาร ล้างหน้าและแปรงฟัน เป็นน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น น้ำฝน น้ำบ่อน้ำ น้ำบ่อบาดาล หรือแหล่งอื่นๆ ที่ผ่านระบบท่อหรือใส่ภาชนะ ได้แก่ น้ำประปา น้ำบรรจุขวด ฯลฯ โดยแหล่งน้ำบริโภคดังกล่าวต้องมาจากแหล่งน้ำที่ถูกหลักสุขาภิบาล คุณภาพน้ำต้องได้มาตรฐานน้ำบริโภคกรมอนามัย ปี พ.ศ. 2553 และมีปริมาณเพียงพอ คือมีจุดบริการน้ำดื่ม 1 ที่ต่อนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน 75 คน หรือมีปริมาณ น้ำบริโภค 5 ลิตรต่อคนต่อวัน(ใช้ดื่ม 2 ลิตร และใช้ประงประกอบอาหาร ล้างหน้า แปรงฟัน 3 ลิตร) ทั้งนี้ต้องมีน้ำบริโภคให้บริการตลอดเวลา

การตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำบริโภค หมายถึง การตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำทางห้องปฏิบัติการ ซึ่งสามารถตรวจที่ศูนย์ห้องปฏิบัติการกรมอนามัย หรือห้องปฏิบัติการทางราชการ หรือเอกชนที่ได้รับรองมาตรฐาน และใช้วิธีการตรวจวิเคราะห์เช่นเดียวกับศูนย์ห้องปฏิบัติการกรมอนามัย และประเมินผลโดยใช้เกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภคกรมอนามัย พ.ศ. 2553

เกณฑ์ประเมิน

1. มีผลการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำ ผ่านเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภคกรมอนามัย พ.ศ. 2553 ไม่เกิน 1 ปี และมีผลการตรวจด้านแบคทีเรีย (โคลิฟอร์มแบคทีเรีย และฟิโคลิฟอร์มแบคทีเรีย) ผ่านเกณฑ์ ทุก 6 เดือน โดยการส่งตัวอย่างน้ำบริโภคตรวจวิเคราะห์ ให้ระบุประเภทน้ำบริโภคให้ชัดเจน เช่น น้ำประปา น้ำฝน หรือน้ำบรรจุขวด ฯลฯ

จำนวนตัวอย่างส่งตรวจคุณภาพน้ำบริโภคและการผ่านเกณฑ์

นักเรียนจำนวน	ไม่เกิน 300 คน	ส่งตัวอย่างน้ำและผ่านเกณฑ์อย่างน้อย 1 จุด
นักเรียนจำนวน	300 – 1,500 คน	ส่งตัวอย่างน้ำและผ่านเกณฑ์อย่างน้อย 2 จุด
นักเรียนจำนวน	1,500 – 5,000 คน	ส่งตัวอย่างน้ำและผ่านเกณฑ์อย่างน้อย 3 จุด
นักเรียนจำนวน	5,001 คนขึ้นไป	ส่งตัวอย่างน้ำและผ่านเกณฑ์อย่างน้อย 4 จุด

หมายเหตุ จุดที่ 1 ส่งตรวจวิเคราะห์น้ำบริโภคครบ 20 รายการ ตามเกณฑ์กรมอนามัย
จุดที่ 2,3 และ 4 ตรวจเฉพาะโคลิฟอร์มแบคทีเรียและฟิโคลิฟอร์มแบคทีเรีย

- กรณีผลการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำบริโภคทางห้องปฏิบัติการไม่ผ่านเกณฑ์ ให้ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงแล้วส่งตรวจวิเคราะห์ใหม่เฉพาะข้อมูลที่ไม่ผ่านเกณฑ์ ภายใน 6 เดือน หากแก้ไขไม่ทันตามกำหนดจะต้องตรวจวิเคราะห์ใหม่ทั้ง 20 รายการ
- กรณีโรงเรียนอยู่ในพื้นที่สำนักงานการประปาที่ประกาศเป็นน้ำประปาดื่มได้ ต้องมีเอกสารการรับรองคุณภาพภายในระยะเวลาการรับรองของกรมอนามัย และโรงเรียนมีผลตรวจวิเคราะห์ น้ำบริโภคด้านแบคทีเรีย (โคลิฟอร์มและฟิโคลิฟอร์มแบคทีเรีย) ทุก 6 เดือน

2. มีจุดบริการน้ำดื่ม 1 ที่ต่อนักเรียนและบุคลากร 75 คน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนและบุคลากรมีน้ำบริโภคที่สะอาดปลอดภัยและเพียงพอ
2. เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากน้ำบริโภคที่ไม่สะอาด

แนวทางการดำเนินงาน

1. มีการจัดหาน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดและเพียงพอ รวมทั้งแหล่งน้ำที่สะอาด และควบคุมคุณภาพน้ำไม่ให้แหล่งน้ำสกปรกอย่างสม่ำเสมอ ดังนี้
 - สำรวจ พัฒนาและปรับปรุงระบบน้ำบริโภคในโรงเรียน โดยการตรวจสอบระบบน้ำบริโภคทั้งแนวท่อ ก๊อกน้ำ และภาชนะเก็บน้ำให้อยู่ในสภาพดี สะอาด ไม่ชำรุด กรณีใช้เครื่องกรองน้ำต้องล้างทำความสะอาดและเปลี่ยนไส้กรองตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์
 - มีการเฝ้าระวังน้ำบริโภคในโรงเรียน โดยทดสอบคุณภาพน้ำบริโภคเบื้องต้นด้วยชุดทดสอบโคลิฟอร์มแบคทีเรียภาคสนาม (o11) อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง (ช่วงเปิดภาคการศึกษา) และบันทึกผลหากพบว่าการปนเปื้อนแบคทีเรียต้องดำเนินการแก้ไขปรับปรุง และทดสอบซ้ำจนกระทั่งผลทดสอบไม่พบการปนเปื้อน จึงส่งตรวจสอบคุณภาพตามเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภคกรมอนามัย พ.ศ. 2553 ทั้ง 20 รายการ (ขั้นตอนการดำเนินงานน้ำบริโภคปลอดภัยในภาคผนวก)
 - ส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมและทักษะการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำบริโภค ในชมรมสุขภาพหรือบูรณาการในกลุ่มสาระการเรียนรู้
2. ภาชนะเก็บน้ำและภาชนะตักน้ำประจำตัว ควรทำมาจากวัสดุที่ใช้สำหรับผลิตภัณฑ์อาหาร มีการจัดเก็บที่ถูกสุขลักษณะเพื่อป้องกันการปนเปื้อนฝุ่นละออง แมลง พาหะนำโรคฯลฯ และนักเรียนไม่ควรใช้แก้วน้ำร่วมกัน กรณีโรงเรียนจัดบริการแก้วน้ำดื่มให้นักเรียนและมีการหมุนเวียนการใช้ ต้องแยกภาชนะอย่างชัดเจนระหว่างแก้วน้ำที่ใช้แล้วกับแก้วที่ยังไม่ใช้ รวมทั้งการล้างและจัดเก็บให้สะอาดก่อนนำมาใช้น้ำดื่มบรรจุขวด ควรตรวจสอบคุณภาพเพื่อความปลอดภัย
3. โรงเรียนบางแห่งที่ขาดแคลนน้ำ ควรจัดหาที่เก็บสำรองน้ำ หรือประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น การประปา เพื่อสนับสนุนให้มีน้ำบริโภคเพียงพอ หากจำเป็นต้องซื้อน้ำดื่มบรรจุขวด ควรตรวจสอบคุณภาพเพื่อความปลอดภัย
4. การตรวจสอบพื้นที่สำนักงานการประกาศที่ประกาศเป็นน้ำประปาบริโภค สอบถามได้จากศูนย์อนามัยหรือผ่านทางเว็บไซต์สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัยที่ [http:// foodsan.anamai.moph.go.th/main.php?filename=water_standard](http://foodsafety.anamai.moph.go.th/main.php?filename=water_standard)
5. การส่งเสริมให้โรงเรียนรักษามาตรฐานคุณภาพน้ำดื่มอย่างต่อเนื่อง โดย
 - โรงเรียนจัดสรรหรือขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานหรือองค์กรในพื้นที่ในการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำบริโภค
 - หากมีปัญหาทางด้านเทคนิควิชาการ สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ศูนย์อนามัย หรือสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

ผลที่ได้รับ

นักเรียนและบุคลากรมีน้ำบริโภคที่สะอาดปลอดภัย เพียงพอ และป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากน้ำบริโภคที่ไม่สะอาด

ตัวชี้วัดที่ 13

ส้วมผ่านเกณฑ์มาตรฐาน HAS

ความหมาย

ส้วมผ่านเกณฑ์เกณฑ์มาตรฐาน HAS หมายถึงส้วมในโรงเรียนทุกจุด/ที่ ผ่านเกณฑ์มาตรฐานส้วมสาธารณะระดับประเทศ (HAS)

เกณฑ์ประเมิน

ส้วมทุกจุด/ที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 16 ข้อ

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาส้วมในโรงเรียนให้บรรลุเป้าหมาย 3 ด้านคือ สะอาด (Health) เพียงพอ (Accessibility) และปลอดภัย (Safety)

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 4 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ และสอดคล้องกับงานตามนโยบายกระทรวงศึกษาธิการ โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. โรงเรียนศึกษาเกณฑ์มาตรฐานส้วมสาธารณะระดับประเทศ (HAS) 16 ข้อ และมอบหมายผู้รับผิดชอบให้ชัดเจน
2. โรงเรียนและนักเรียนดำเนินการพัฒนาส้วมในโรงเรียนทุกแห่งให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
3. โรงเรียนควบคุมกำกับเรื่องการดูแลรักษาความสะอาดส้วมและบริเวณโดยรอบ การตรวจซ่อมอุปกรณ์ชำรุด การห้ามสูบบุหรี่ รวมทั้งส่งเสริมนักเรียนให้มีพฤติกรรมการใช้ส้วมอย่างถูกต้อง

ผลที่ได้รับ

1. ส้วมมีความสะอาด ปลอดภัย เพียงพอ และรักษามาตรฐานตามเกณฑ์อย่างต่อเนื่อง
2. นักเรียนได้ใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และมีพฤติกรรมการใช้ส้วมที่ดี

ตัวชี้วัดที่ 14

มีการจัดหรือจำหน่ายอาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด และไม่มีไขมันสูง

ความหมาย

อาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัดและไม่มีไขมันสูง หมายถึง อาหารที่บริโภคระหว่างมื้ออาหารหลัก ที่มีประโยชน์ให้พลังงานและมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ครบถ้วนเพียงพอ ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 หรือใยอาหารไม่น้อยกว่า 2 ชนิด โดยแต่ละชนิดมีปริมาณน้ำตาล โซเดียม และไขมัน/ไขมันในระดับต่ำไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนด พลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารว่าง โดยเฉลี่ยแต่ละมื้อในเด็กอายุ 4-5 ปีไม่ควรเกินมื้อละ 130 กิโลแคลอรี เด็กอายุ 6-13 ปีไม่เกินมื้อละ 160 กิโลแคลอรี และเด็กอายุ 14-19 ปี ไม่เกินมื้อละ 200 กิโลแคลอรี โรงเรียนไม่มีการจัดและจำหน่ายอาหารว่างหรือขนมที่มีรสหวานจัด เค็มจัดและมีไขมันสูง

อาหารว่างรสหวานจัด หมายถึง อาหารหรือขนมที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำและมีผลเสียต่อการเจริญเติบโตเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทำให้รับประทานอาหารมื้อหลักได้น้อย ส่งผลต่อการขาดสารอาหาร (ผอม, เตี้ย) หากรับประทานอาหารมื้อหลักมากด้วย เด็กจะมีภาวะอ้วน ได้แก่ ขนมที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเกิน 12 กรัมหรือเกินประมาณ 3 ช้อนชาต่อมื้อ (น้ำตาล 1 ช้อนชาหนัก 4 กรัม) เช่น ช็อกโกแลต ท็อปปี้ ลูกอม อมยิ้ม นมอัดเม็ด หมากฝรั่ง เยลลี่ ข้าวโพดอบกรอบ ขนมปังกรอบ บิสกิต เวเฟอร์ไส้ต่างๆ คุกกี้ หวานเย็นหรือไอศกรีม ฯลฯ การบริโภคน้ำตาลควรรับประทานแต่น้อย ทั้งในอาหารมื้อหลักและอาหารว่าง ใน 1 วัน สำหรับกลุ่มอายุ 6-13 ปี ไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา (16 กรัม) และกลุ่มอายุ 14-18 ปี ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม)

เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด หมายถึง เครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลที่ระบุในฉลากโภชนาการหรือเติมน้ำตาลเกินร้อยละ 5 ต่อการบริโภค 1 ครั้ง เช่น นมเปรี้ยว นมปรุงแต่งรส น้ำอัดลม น้ำผลไม้รสต่างๆ ชาเขียว

การบริโภคน้ำตาล ควรรับประทานแต่น้อย ทั้งในอาหารมื้อหลักและอาหารว่าง การบริโภคน้ำตาลใน 1 วัน สำหรับกลุ่มอายุ 6-13 ปี ไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา (16 กรัม) และกลุ่มอายุ 14-18 ปี ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม)

อาหารว่างรสเค็มจัด หมายถึง อาหารที่มีปริมาณโซเดียมระบุในฉลากโภชนาการเกินร้อยละ 4 ของปริมาณโซเดียมที่แนะนำใน 1 วัน ต่อการบริโภค 1 ครั้ง หรือปริมาณโซเดียมเกิน 100 มิลลิกรัมต่อครั้ง หรือมีเกลือเกิน 0.25 กรัม เช่น ขนมซอง ขนมถุงประเภทปลาเส้นปรุงรส มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ สาหร่าย ฯลฯ

โซเดียม หมายถึงแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย มีหน้าที่รักษาความสมดุลของของเหลวในร่างกายและความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ถ้าได้รับมากเกินไปเป็นประจำ จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ ฯลฯ แหล่งของโซเดียม ได้แก่อาหารธรรมชาติ เครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว อาหารแปรรูป เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ไส้กรอก หมูยอ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนม อาหารขบเคี้ยว ฯลฯ

เกลือ เครื่องปรุงรสเค็มที่มีโซเดียมปริมาณสูง เกลือ 1 ช้อนชา (5 กรัม) จะมีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม ปริมาณเล็กน้อยทั้งอาหารมื้อหลักและอาหารว่าง ใน 1 วัน ไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน 2,400 มิลลิกรัม หรือเกลือไม่ควรเกิน 1 ช้อนชา

ปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน

กลุ่มอายุ	ปริมาณโซเดียมต่อวัน (มิลลิกรัม)
6-8 ปี	325-950
9-12 ปี	400-1,175
13-15 ปี	500-1,500
16-18 ปี	525-1,600

อาหารว่างที่มีไขมันสูง หมายถึงอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ไขมันสูงมีผลเสียต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ทำให้เด็กมีภาวะอ้วน เสี่ยงต่อภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ อาหารที่ปรุงโดยใช้ไขมันมากเกินไป 2.5 กรัมต่อมื้อหรือมากกว่าครึ่งช้อนชา (น้ำมัน 1 ช้อนชาหนัก 5 กรัม) หรืออาหารทอดด้วยน้ำมันท่วม เช่น มันฝรั่งทอด ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ ขนมซอง ขนมเบเกอรี่ เค้กหน้าครีม คุกกี้ พัพพาย พิชซ่า

เกณฑ์ประเมิน จัดหรือจำหน่ายทุกวันเปิดเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบริโภคอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด และไม่มีไขมันสูง

แนวทางการดำเนินงาน

1. มีการสำรวจอาหารว่างที่จัด/จำหน่ายในโรงเรียน
2. อาหารว่างมีคุณค่าทางโภชนาการ ที่ควรนำมาจัดหรือจำหน่ายในโรงเรียน มีดังนี้
 - นม นมรสจืดวันละ 1-2 มื้อๆละ 1 กล่อง/ถุง (200 ซีซี) ให้กลุ่มเด็กทั่วไป สำหรับเด็กท่วม เริ่มอ้วนหรืออ้วน ให้ดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนยแทน และจำหน่ายนม/ผลิตภัณฑ์นมในร้านสหกรณ์/ร้านค้า เช่น นมรสจืด นมพร่องมันเนย และโยเกิร์ตธรรมชาติ ฯลฯ
 - ผลไม้ ควรรับประทานผลไม้สดวันละ 1-2 ส่วน ถ้าเป็นผลไม้ตากแห้งต้องไม่เติมน้ำตาล เช่นกล้วยตากไม่ชุบน้ำผึ้ง ฯลฯ
 - พืชหัว และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ข้าวโพดต้ม มันเทศต้ม เผือกต้ม ถั่วลิสงต้ม ฯลฯ
 - ขนมไทยรสไม่หวานจัด ปริมาณ 1 ถ้วยเล็ก โดยมีอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง (พืชหัว) กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ (ถั่วเมล็ดแห้ง) หรือกลุ่มนมเป็นส่วนประกอบ เช่น พักทองแกงบวด กล้วยบวชชี เต้าส่วน ข้าวต้มมัด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ฯลฯ
 - อาหารว่างอื่นๆ มีกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ (ถั่วเมล็ดแห้ง)หรือกลุ่มนม เป็นส่วนประกอบเช่น ซาลาเปาไส้หมูแดง ขนมจีบ แขนวชีสไส้ทูน่า ขนมปังไส้หมูหยอง ฯลฯ

3. ตรวจสอบปริมาณน้ำตาล เกลือ ไขมันในอาหารว่างและเครื่องดื่มดังนี้

3.1 ตรวจสอบปริมาณน้ำตาล

▶ ขนมที่ทำเอง ให้ดูจากสูตรขนม แยกส่วนประกอบแต่ละชนิดและน้ำหนักเป็นกรัม และจำนวนชิ้นหรือถ้วยที่ได้จากสูตรนั้น **ดูปริมาณน้ำตาลที่ใช้ทั้งหมด** **หารด้วยจำนวนชิ้นหรือถ้วย** จะได้ปริมาณน้ำตาลต่อชิ้นหรือถ้วย ถ้าเด็กกินขนมคนละ 1 ชิ้นจะได้น้ำตาลปริมาณที่แนะนำได้ แต่ถ้าเด็กกิน 2 ชิ้นจะต้องคูณปริมาณน้ำตาลด้วย 2 ถ้าปริมาณน้ำตาลสูงเกิน 12 กรัม หรือเกินประมาณ 3 ช้อนชาต่อมื้อ ต้องลดปริมาณน้ำตาลหรือเปลี่ยนเป็นขนมอื่นแทน

▶ ขนมสำเร็จรูปที่บรรจุภัณฑ์ ให้ดูจากฉลากโภชนาการ แต่ถ้าไม่มี ให้ดูจากส่วนประกอบ คำนวณปริมาณน้ำตาล

▶ เครื่องดื่มสำเร็จรูปที่มีปริมาณน้ำตาลระบุในฉลากโภชนาการไม่เกินร้อยละ 5 ต่อการบริโภค 1 ครั้ง หรือมีน้ำตาลเกิน 5 กรัม ในเครื่องดื่ม 100 ซีซี

▶ เครื่องดื่มผสมเอง

● กรณีไม่ใส่น้ำแข็ง การคำนวณปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม เช่น

- น้ำตาลไม่เกิน 5 กรัมต่อน้ำ 100 ซีซี หรือ
- น้ำตาลครึ่งช้อน (50กรัม)ต่อน้ำ 1 ลิตร (1,000 ซีซี) หรือ
- น้ำตาลครึ่งกิโลกรัม (500กรัม) ต่อน้ำ 10 ลิตร

● กรณีใส่น้ำแข็ง การคำนวณปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม เช่น

- น้ำตาลไม่เกิน 10 กรัม ต่อน้ำ 100 ซีซี หรือ
- น้ำตาล 1 ช้อน (100 กรัม) ต่อน้ำ 1 ลิตร (1,000 ซีซี) หรือ
- น้ำตาล 1 กิโลกรัม ต่อน้ำ 10 ลิตร

▶ ปรับลดปริมาณน้ำตาลและไม่นำอาหารที่มีน้ำตาลเกินกำหนด มาจำหน่ายในโรงเรียน

3.2 ตรวจสอบปริมาณเกลือ โซเดียม โดย

- ตรวจสอบปริมาณโซเดียมที่ระบุในฉลากโภชนาการ ไม่เกินร้อยละ 4 ของปริมาณโซเดียมที่แนะนำใน 1 วัน ต่อการบริโภค 1 ครั้ง หรือปริมาณโซเดียมไม่เกิน 100 มิลลิกรัมต่อครั้ง หรือมีเกลือไม่เกิน 0.25 มิลลิกรัม ถ้าเกินแสดงว่ามีรสเค็มจัด

3.3 ตรวจสอบปริมาณไขมัน โดยสังเกตจาก

- อาหารว่างที่ปรุงเอง ใช้น้ำมันไม่มากเกินไป 2.5 กรัมต่อมื้อ หรือไม่มากกว่าครึ่งช้อนชา (น้ำมัน 1 ช้อนชาหนัก 5 กรัม) ถ้าเกินหรืออาหารทอดด้วยน้ำมัน/ท่วม แสดงว่ามีไขมันสูง
- อาหารว่างที่มีบรรจุภัณฑ์ให้ดูจากฉลากโภชนาการ ไขมันทั้งหมดต้องไม่เกิน 2.5 กรัมถ้าเกินแสดงว่ามีไขมันสูง

ผลที่ได้รับ

โรงเรียนมีการจัดหรือจำหน่ายอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และส่งเสริมพฤติกรรมให้นักเรียนรับประทานอาหารว่างที่รสไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด และไม่มีไขมันสูง

ตัวชี้วัดที่ 15

มีการส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนได้บริโภคผักมื้อกลางวัน ตามปริมาณที่แนะนำ

ความหมาย

มีการส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนได้บริโภคผักมื้อกลางวันตามปริมาณที่แนะนำ หมายถึง โรงเรียนมีการจัดบริการหรือจำหน่ายอาหารกลางวันที่มีผักเป็นส่วนประกอบทุกวันเปิดเรียน โดยมีปริมาณผักในจานหรือถาดอาหารกลางวันเพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ทั้งนี้ในการจัดอาหารกลางวันต้องคำนึงถึงอาหารที่มีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการประเภทอื่นด้วย ได้แก่ กลุ่มเนื้อสัตว์ ข้าว/แป้ง เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนและมีปริมาณเพียงพอ

เกณฑ์ประเมิน

นักเรียนได้รับประทานผักเพียงพอตามปริมาณที่แนะนำ ทุกวันเปิดเรียน

3ช้อนกินข้าว/มื้อ/คน (นักเรียนชั้นอนุบาล)

4ช้อนกินข้าว/มื้อ/คน (นักเรียนชั้นประถมศึกษา)

5ช้อนกินข้าว/มื้อ/คน (นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงเรียนมีการจัดอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการทุกวันเปิดเรียนตามปริมาณที่แนะนำ

แนวทางการดำเนินงาน

เด็กวัยเรียนมีความต้องการพลังงานและสารอาหารเพิ่มมากขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยรุ่นและวัยรุ่น เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อาหารจึงมีผลต่อโครงสร้างของร่างกายความสามารถในการเรียนรู้จดจำ และการสร้างภูมิคุ้มกันโรค รวมทั้งการทำกิจกรรมต่างๆ การจัดอาหารกลางวันให้มีคุณค่าทางโภชนาการ เน้นอาหารมื้อกลางวันเป็นอาหารมื้อหลักมื้อหนึ่งที่จะทำให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารที่ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย มีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. มีการดูแลการตักอาหารให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำ ดังนี้

ระดับชั้น	ผัก	เนื้อสัตว์	ข้าว-แป้ง
ระดับอนุบาล	3 ช้อนกินข้าว(หรือ1 ทัพพี)	1.5 ช้อนกินข้าว	2 ทัพพี
ระดับประถมศึกษา	4 ช้อนกินข้าว	2 ช้อนกินข้าว	3 ทัพพี
ระดับมัธยมศึกษา	5 ช้อนกินข้าว	3 ช้อนกินข้าว	4 ทัพพี

2. มีการกำหนดรายการอาหารล่วงหน้า 1 เดือน เพื่อตรวจสอบว่าอาหารที่จัดนั้นมีความหลากหลาย โดยกำหนดชนิดอาหารที่สำคัญ ได้แก่

- ▶ จัดอาหารให้มีไข่เป็นส่วนประกอบ สัปดาห์ละ 1 – 2 วัน
- ▶ จัดอาหารให้มีเนื้อปลาเป็นส่วนประกอบ สัปดาห์ละ 1-2 วัน
- ▶ จัดอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 วัน
- ▶ จัดรายการอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบทุกวัน

การแยกกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก หรือกลุ่มผลไม้ตามชนิดอาหาร

ชนิดอาหาร	กลุ่มข้าว-แป้ง	กลุ่มผัก	กลุ่มผลไม้
ข้าวโพดเทียน ข้าวโพดข้าวเหนียว ข้าวโพดเหลือง	/		
มะละกอดิบ		/	
ข้าโพดอ่อน		/	
มะม่วงดิบ			/
มะม่วงสุก			/
มะละกอสุก			/
สัปปะรดห่าม,สุก			/

3. วิธีการคำนวณปริมาณผักและเนื้อสัตว์ที่ซื้อเพื่อประกอบอาหารมื้อกลางวัน ดังนี้

กลุ่มอาหาร	จำนวนกรัมต่อนักเรียน 1 คนต่อมื้อ		
	ระดับอนุบาล	ระดับประถมศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา
ผัก	50	70	90
เนื้อสัตว์	30 (หรือไข่ 1 ฟอง)	40 (หรือไข่ 1 ฟอง)	60(หรือไข่1ฟอง+เนื้อสัตว์1ชิ้นโตๆ)

ตัวอย่างการคำนวณปริมาณผักที่ซื้อในแต่ละวัน ดังนี้

☆นักเรียนชั้นอนุบาลจำนวน 100 คนต้องซื้อผัก → 50 กรัม x 100 คน = 5,000 กรัม หรือ 5 กิโลกรัม

☆นักเรียนชั้นประถมศึกษาจำนวน 100 คนต้องซื้อผัก→70 กรัม x 100 คน = 7,000 กรัม หรือ 7 กิโลกรัม

☆นักเรียนมัธยมศึกษาจำนวน100 คนต้องซื้อผัก→ 90 กรัม x 100 คน = 9,000 กรัม หรือ 9 กิโลกรัม

▶ กรณีครูและบุคลากรรับประทานอาหารที่โรงเรียน ต้องคำนวณปริมาณผักของครูและบุคลากรคนละ 120 กรัม รวมเข้าไปด้วย

4. กรณีโรงเรียนให้ร้านค้ามาจัดจำหน่าย การซื้อผักหรือเนื้อสัตว์/ไข่ รวมทั้งการตักอาหารให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำ ใช้หลักการเดียวกับกรณีโรงเรียนจัดบริการเอง

4.1 การกำหนดรายการอาหารที่ขาย ดังนี้

- ▶ ร้านขายข้าวราดแกง อาหารที่ขายประกอบด้วยรายการอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบอย่างน้อย 2 เมนู และรายการอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบอย่างน้อย 2 เมนู
- ▶ ร้านอาหารจานเดียว เช่น ข้าวขาหมู ข้าวหมูแดง ต้องมีผักให้เต็มที่หน้าร้าน กรณีที่เป็นข้าวมันไก่ ควรเป็นข้าวธรรมดาที่ไม่มัน
- ▶ ร้านก๋วยเตี๋ยวต้องมีผักให้เต็มที่หน้าร้าน

4.2 สำรวจจำนวนนักเรียนที่มาซื้ออาหารแต่ละร้านที่ขายอาหารมือหลักเฉลี่ยต่อวัน

- ▶ คำนวณปริมาณผัก/เนื้อสัตว์ที่ต้องซื้อ โดยใช้หลักเกณฑ์เช่นเดียวกับข้อ 3
- ▶ ตักอาหารให้มีปริมาณผักตามข้อ 1
- ▶ ตรวจสอบปริมาณอาหารในจานที่นักเรียนซื้อ ให้มีปริมาณกลุ่มข้าวแบ่ง กลุ่มผักและกลุ่มเนื้อสัตว์ตามปริมาณที่แนะนำ

5. จัดทำโครงการ/โครงการงาน/กิจกรรม/มาตรการ ที่มุ่งใจให้เด็กรับประทานอาหารแต่ละกลุ่มตามปริมาณที่แนะนำ

ผลที่ได้รับ

นักเรียนได้รับประทานอาหารมือหลักที่มีคุณค่าทางโภชนาการและได้รับสารอาหารครบถ้วน

ตัวชี้วัดที่ 16

โรงอาหารผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน

ความหมาย

โรงอาหารผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน หมายถึง โรงเรียนมีการจัดการและควบคุมโรงอาหารตามมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน เพื่อให้อาหารปลอดภัยจากเชื้อโรค พยาธิ และสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

เกณฑ์ประเมิน โรงอาหารผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 30 ข้อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงอาหารเป็นสถานที่สำหรับการปรุง ประกอบอาหารและให้บริการอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานที่ต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 4 และ 7 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ และเรื่องโภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย และสอดคล้องกับงานตามนโยบายกระทรวงศึกษาธิการ โดยมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

1. วางแผนการดำเนินงานด้านสุขาภิบาลอาหารและกำหนดการป้องกันไว้ล่วงหน้า เช่น การป้องกันสัตว์พาหะไม่ให้อาศัยหรือกินอาหารในโรงอาหาร ความปลอดภัยในสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ การจัดระเบียบสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ สุขอนามัยของผู้ปรุงและผู้เสิร์ฟ ฯลฯ
2. ส่งเสริมการเรียนรู้และฝึกทักษะของนักเรียน เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอย่างปลอดภัย ได้แก่ การสังเกตฉลากผลิตภัณฑ์ พฤติกรรมผู้ปรุงผู้เสิร์ฟ และภาชนะอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับอาหาร เช่น เมลามีนไม่ควรใช้กับอาหารที่ร้อนจัด ฯลฯ
3. ควบคุมให้มีการตรวจสุขภาพประจำปีของผู้ปรุง และผู้เสิร์ฟทุกคน โดยมีผลการตรวจอุจจาระเพื่อคัดกรองโรคติดต่อระบบทางเดินอาหาร และผลเอ็กซเรย์ปอดเพื่อคัดกรองโรกระบบทางเดินหายใจ ถ้ามีอาการน่าสงสัย เช่น ตัวเหลือง ตาเหลือง อ่อนเพลีย ฯลฯ ให้ตรวจไวรัสตับอักเสบบี เอ ร่วมด้วย
4. มีมาตรการ แนวทางปฏิบัติและสร้างความเข้าใจแก่ผู้ปรุงผู้เสิร์ฟ รวมทั้งบุคลากรของโรงเรียนและผู้ขายอาหารจากภายนอก

ผลที่ได้รับ

เพื่อให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่สะอาด และมีพฤติกรรมการบริโภคที่ปลอดภัย

ตัวชี้วัดที่ 17

การบาดเจ็บในโรงเรียนที่ทำให้นักเรียนต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาล

ความหมาย

การบาดเจ็บในโรงเรียนที่ทำให้นักเรียนต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาล หมายถึง นักเรียนมีการบาดเจ็บขณะอยู่ภายในโรงเรียน และแพทย์ผู้รักษามีความเห็นว่าจะต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ในช่วงรอบปีที่ผ่านมา โดยนับย้อนหลัง 1 ปี ถัดจากวันประเมิน

การบาดเจ็บในโรงเรียน หมายถึง อุบัติเหตุและการบาดเจ็บที่ทำให้นักเรียนต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลได้แก่ อุบัติเหตุและการบาดเจ็บที่มีสาเหตุจากอาคารเรียน บ่อ/สระน้ำ สนามและเครื่องเล่น วัสดุอุปกรณ์ เครื่องใช้ไฟฟ้า สารเคมีที่เป็นอันตราย การขับขี่ยานพาหนะ และการจราจรในโรงเรียน และพื้นที่รับผิดชอบภายนอกโรงเรียน รวมทั้งการทะเลาะวิวาท หรือพฤติกรรมรุนแรง ฯลฯ

เกณฑ์ประเมิน ไม่มีนักเรียนบาดเจ็บที่ทำให้ต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ในช่วงรอบปีที่ผ่านมา

วัตถุประสงค์

เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในโรงเรียน

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 4 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ และสอดคล้องกับงานตามนโยบายกระทรวงศึกษาธิการ โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. มีนโยบายส่งเสริมความปลอดภัยในโรงเรียนได้แก่

- ☑ ส่งเสริมความปลอดภัยในการเดินทางไปกลับระหว่างบ้านและโรงเรียน เช่น การจราจรในโรงเรียน การสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งขณะโดยสารหรือขับขี่ยานยนต์ ฯลฯ
- ☑ การเฝ้าระวังจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น ประตูลูกตุ้ม ทางต่างระดับ ท่อ/รางระบายน้ำ สวิทช์/สายไฟ ตู้ทำน้ำเย็น (ต้องต่อสายดินทุกจุด) เครื่องเล่นซำรูด/ตุ๊กตร่อนเป็นสนิม ฯลฯ
- ☑ การจัดทำข้อมูลการบาดเจ็บเพื่อใช้วางแผน ป้องกันและแก้ไข
- ☑ จัดกิจกรรมให้ความรู้ ฝึกทักษะและวินัยเกี่ยวกับกฎจราจร
- ☑ การดูแลเด็กเพื่อป้องกันอันตรายจากการพลัดตก หกล้ม ชนกระแทก จมน้ำ สารพิษ สัตว์กัด ความร้อนลวก ไฟฟ้าและอุบัติเหตุจราจร สอนให้เด็กรู้จักอันตรายและหลีกเลี่ยงการเข้าไปใกล้แหล่งน้ำ

2. มีมาตรการความปลอดภัยและคุ้มครองนักเรียนจากความรุนแรง กรณีเกิดเหตุการณ์ เช่น นักเรียนแกล้ง รังแกกัน ใช้ความรุนแรง การลงโทษ การทำร้ายจิตใจ การพกพาอาวุธ การตั้งแก๊งต่างๆ ฯลฯ

3. มีแผนฉุกเฉิน แผนสาธารณภัย และระบบส่งต่อไปยังสถานบริการ/โรงพยาบาลใกล้เคียง บุคลากรในโรงเรียนควรได้รับการฝึกทั้งการปฐมพยาบาลและการกู้ชีพเบื้องต้น

4. มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อฝึกฝนทักษะความปลอดภัยให้แก่ นักเรียน

ผลที่ได้รับ

โรงเรียนมีการเฝ้าระวังและป้องกันการเกิดอุบัติเหตุเพื่อให้นักเรียนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย

ตัวชี้วัดที่ 18

มีการจัดการปัญหาที่เกิดจากมลภาวะภายนอกโรงเรียนที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ความหมาย

มีการจัดการปัญหาที่เกิดจากมลภาวะภายนอกโรงเรียนที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ หมายถึง โรงเรียนมีการแก้ไขปัญหาสภาวะสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงหรือเกิดมลภาวะ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และเป็นอันตรายต่อสุขภาพนักเรียน ครูและบุคลากร เช่น ขยะ มลภาวะทางน้ำ เสียง ความร้อน อากาศ คว้น/ฝุ่นละออง แมลงวัน ฯลฯ

เกณฑ์ประเมิน มีการจัดการทุกปัญหา (ถ้ามี)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงเรียนจัดการแก้ไขปัญหามลภาวะภายนอกที่มีผลกระทบต่อสุขภาพนักเรียนและชุมชน

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 4 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเรื่อง การจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ และสอดคล้องกับงานตามนโยบายกระทรวงศึกษาธิการ โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. ค้นหาปัญหามลภาวะด้วยวิธีการต่างๆ เช่น สำรวจ สังเกต แหล่งข้อมูลที่มีอยู่ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน เพื่อให้ได้ปัญหาที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ปัญหาการกำจัดขยะ มลภาวะทางน้ำ เสียง ความร้อน อากาศ ฝุ่นละออง แมลงวัน ฯลฯ
2. การปรับปรุงแก้ไขสภาพแวดล้อม เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของทุกคนอย่างยั่งยืน ควรเกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร ครู บุคลากร นักเรียน และชุมชน
3. กรณีโรงเรียนไม่สามารถแก้ไขได้เอง ควรมีการประสานงานกับผู้ก่อมลภาวะ หรือทำหนังสือแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อแก้ไขปัญหาาร่วมกัน และมีการติดตามผลการแก้ไขหรือร้องเรียน
4. ส่งเสริม สร้างจิตสำนึก หรือรณรงค์ร่วมกับชุมชนให้เกิดความตระหนัก และร่วมกันรักษาสิ่งแวดล้อม ลดภาวะโลกร้อนและอนุรักษ์ธรรมชาติ แม้ว่าโรงเรียนจะไม่มีปัญหามลภาวะ

ผลที่ได้รับ

นักเรียน ครูบุคลากร และชุมชนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดจากมลภาวะที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดที่ 19

โรงเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

ความหมาย

โรงเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน หมายถึง โรงเรียนมีการจัดการควบคุมป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อ จัดสภาพแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ และจัดอาคารสถานที่ให้มีความมั่นคงแข็งแรงเพื่อให้เด็กมีความปลอดภัย

เกณฑ์ประเมิน สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 28 ข้อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้โรงเรียนบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมตามมาตรฐานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

แนวทางการดำเนินงาน

เป็นการดำเนินงานที่ต่อเนื่องจากองค์ประกอบที่ 4 ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เรื่องการจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ และสอดคล้องกับงานตามนโยบายกระทรวงศึกษาธิการ โดยมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้

1. จัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะและจัดระเบียบสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ
2. สำรวจ ปรับปรุง ซ่อมแซม และแก้ไขบริเวณที่เป็นจุดเสี่ยงอย่างสม่ำเสมอ
3. มีการกำจัดสิ่งปฏิกูลหรือของเสีย เช่น น้ำโสโครก ขยะมูลฝอยหรือของเสียไม่ให้เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค หรือแหล่งเพาะพันธุ์แมลงและสัตว์พาหะนำโรค เช่น ยุง แมลงสาบ แมลงวัน หนู สุนัข แมว
การจัดการขยะในโรงเรียน ดำเนินการอย่างครบวงจร ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับประเภทของขยะ ต้องมีการเก็บรวบรวมและนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี ดังนี้
 - จัดตั้งถังขยะแยกประเภท มีฝาปิดมิดชิด ป้องกันแมลง และสัตว์พาหะนำโรค
 - ให้ความรู้แก่นักเรียน เรื่องคัดแยกขยะก่อนทิ้ง การลดปริมาณขยะด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ใช้ใบตองแทนพลาสติก โฟม เศษอาหารนำไปเลี้ยงสัตว์ ทำปุ๋ยชีวภาพ (EM) เศษใบไม้ทำปุ๋ยหมัก ฯลฯ
 - มีการดำเนินงานธนาคารขยะอย่างเป็นระบบ สามารถช่วยลดปริมาณขยะทั้งในโรงเรียน/ชุมชน และทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดี มีระเบียบวินัย รักษาความสะอาด รู้จักออมเงิน เห็นคุณค่าของการแยกขยะนำมาขาย หรือแลกเป็นสิ่งที่ต้องการเป็นประโยชน์ เช่น นม ไข่ ฯลฯ
4. วางแผนการดำเนินงานด้านความปลอดภัยและกำหนดมาตรการป้องกันไว้ล่วงหน้า เช่น มีการซักซ้อมสถานการณ์ในภาวะฉุกเฉิน
5. จัดสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น การสร้างบรรยากาศน่าอยู่ ส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครู นักเรียน รุ่นพี่รุ่นน้องและเพื่อน เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่ใช้ความรุนแรงในการตัดสินปัญหาและลงโทษ

ผลที่ได้รับ

นักเรียนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขขณะอยู่ในโรงเรียน

แบบสำรวจส้วมตามเกณฑ์มาตรฐานส้วมสาธารณะระดับประเทศ

ชื่อโรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....วันที่สำรวจ.....

รายละเอียดมาตรฐาน		ผลการประเมิน		หมายเหตุ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
ความสะอาด (Health : H)				
1.	พื้น ผนัง เพดาน โถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ ที่กดโถปัสสาวะ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้			
2.	น้ำใช้สะอาด เพียงพอ และไม่มีลูกน้ำยุง ภาชนะเก็บกักน้ำ ชันตักน้ำ สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้			
3.	กระดาดชำระเพียงพอต่อการใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ (อาจจำหน่ายหรือบริการฟรี) หรือสายฉีดชำระ ที่สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้			
4.	อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ กระจก สะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดี และใช้งานได้			
5.	สบู่ล้างมือ พร้อมให้ใช้ ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ			
6.	ถังรองรับมูลฝอย สะอาด มีฝาปิด อยู่ในสภาพดี ไม่รั่วซึม ตั้งอยู่ใน บริเวณอ่างล้างมือ หรือบริเวณใกล้เคียง			
7.	มีการระบายอากาศดี และ ไม่มีกลิ่นเหม็น			
8.	สภาพท่อระบายสิ่งปฏิกูลและถังเก็บกักไม่รั่ว แตก หรือชำรุด			
9.	จัดให้มีการทำความสะอาด และระบบการควบคุมตรวจตรา เป็นประจำ			
ความเพียงพอ (Accessibility: A)				
10.	จัดให้มีส้วมนั่งราบสำหรับผู้พิการ ผู้สูงวัย หญิงตั้งครรภ์ และ ประชาชนทั่วไปอย่างน้อยหนึ่งที			
11.	ส้วมสาธารณะพร้อมใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ			
ความปลอดภัย (Safety: S)				
12.	บริเวณที่ตั้งส้วมต้องไม่อยู่ใกล้ตา/เปลี่ยว			
13.	กรณีที่มีห้องส้วมตั้งแต่ 2 ห้องขึ้นไป ให้แยกเป็นห้องส้วมสำหรับ ชาย-หญิง โดยมีป้ายหรือสัญลักษณ์ที่ชัดเจน			
14.	ประตู ที่จับเปิด-ปิด และที่ล็อคด้านใน สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้			
15.	พื้นห้องส้วมแห้ง			
16.	แสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นได้ทั่วบริเวณ			

แบบประเมินสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน

(สำหรับประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร)

วิธีการใช้แบบสำรวจ

1. ให้กาเครื่องหมาย “√” ในช่องผลการประเมิน “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน” แต่ละข้อ ในกรณีที่ไม่มีกิจกรรมที่ระบุไว้ในข้อมาตรฐาน และไม่เป็นปัญหาทางด้านสุขาภิบาลอาหารให้ถือว่าผ่านมาตรฐานในข้อนั้น
2. กรณีโรงเรียนไม่มีโรงอาหาร หรือปรุงอาหารมาจากภายนอก ให้บุคลากรสาธารณสุขที่รับผิดชอบงานอนามัยสิ่งแวดล้อม หรือ ผู้ประเมินออกไปตรวจสอบสถานที่เตรียมและปรุงตามแบบสำรวจ หากไม่สามารถตรวจสอบสถานที่จริงได้ ให้ตรวจสอบจากหลักฐานการควบคุม กำกับของโรงเรียน
3. สำหรับโรงเรียนที่มีร้านจำหน่ายอาหารมากกว่า 1 ร้านขึ้นไป การให้ผ่านมาตรฐานแต่ละข้อ ร้านอาหารจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามมาตรฐานทุกร้าน

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการประเมิน		หมายเหตุ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
ก. สถานที่ รับประทาน อาหาร และ บริเวณทั่วไป	1. สะอาด เป็นระเบียบ 2. โต๊ะ เก้าอี้ สะอาด แข็งแรง จัดเป็นระเบียบ 3. มีการระบายอากาศที่ดี			
ข. บริเวณ ที่เตรียม ปรุงอาหาร	4. สะอาด เป็นระเบียบ พื้นทำด้วยวัสดุถาวร แข็ง เรียบ สภาพดี 5. มีการระบายอากาศรวมทั้งกลิ่น และควันจากการ ทำอาหารได้ดี เช่น มีปล่องระบายควัน หรือพัดลมดูด อากาศที่ใช้การได้ดี 6. ไม่เตรียมและปรุงอาหารบนพื้น 7. โต๊ะเตรียม-ปรุงอาหารและผนังบริเวณเตาไฟต้องทำด้วย วัสดุที่ทำความสะอาดง่าย (เช่น สแตนเลส กระเบื้อง) มีสภาพดี และพื้นโต๊ะต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.			

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการประเมิน		หมายเหตุ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
ค. อาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม	8. อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ต้องมีเลขสารบบอาหาร เช่น  9. อาหารสดเช่น เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้และอาหารแห้ง มีคุณภาพดีแยกเก็บเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกันวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.สำหรับอาหารสดต้องล้างให้สะอาด ก่อนนำมาปรุง 10. อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีคุณภาพดี เก็บเป็นระเบียบ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม. 11. อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. 12. มีตู้สำหรับปกปิดอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว และด้านหน้าของตู้ ต้องเป็นกระจก 13. น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ ต้องสะอาด ใส่ภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำหรือมีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะและวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. 14. น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตัก โดยเฉพาะวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. และต้องไม่มีสิ่งของอื่น แห่รวมไว้			
ง. ภาชนะ อุปกรณ์	15. ภาชนะอุปกรณ์เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม ฯลฯ ต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตราย เช่น สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว อลูมิเนียม เมลามีนสีขาวหรือสีอ่อน ตะเกียบต้องเป็นไม้ ไม่ตกแต่งสีหรือพลาสติกสีขาว 16. ภาชนะใส่น้ำส้มสายชู น้ำปลา และน้ำจิ้ม ต้องทำด้วย แก้ว กระเบื้องเคลือบขาวมีฝาปิดและซ้อนตัก ทำด้วย กระเบื้องเคลือบขาว หรือสแตนเลส สำหรับเครื่องปรุงรสอื่นๆต้องใสในภาชนะที่ทำความสะอาดง่าย มีฝาปิดและสะอาด 17. ล้างภาชนะอุปกรณ์ด้วยวิธีการอย่างน้อย 2 ขั้นตอน โดย ขั้นตอนที่ 1 ล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะ และ ขั้นตอนที่ 2 ล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วย น้ำไหลและอุปกรณ์การล้างต้องสูงจาก พื้นอย่างน้อย 60 ซม.			

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการประเมิน		หมายเหตุ
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
จ. การรวบรวม ขยะ และ น้ำโสโครก	18. ใช้อ่างล้างภาชนะอุปกรณ์ที่มีท่อระบายน้ำที่ใช้การได้ดี อย่างน้อย 2 อ่าง			
	19. จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ เก็บไว้ในภาชนะโปร่ง สะอาดหรือตะแกรงวางสูงจาก พื้นอย่างน้อย 60 ซม. หรือ เก็บในภาชนะหรือสถานที่ที่ สะอาด มีการปกปิด			
	20. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่ง สะอาดหรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาดและ มีการปกปิด ตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.			
	21. เชียงต้องมีสภาพดีไม่แตกร้าวหรือเป็นร่อง มีเชียงใช้ เฉพาะอาหารสุกและอาหารดิบแยกจากกัน มีฝาชีครอบ (ยกเว้นครัวที่มีการป้องกันแมลงวันแล้ว)			
ฉ. ห้องน้ำ ห้องส้วม	22. ใช้ถังขยะที่ไม่รั่วซึม และมีฝาปิด			
	23. มีท่อหรือรางระบายน้ำที่มีสภาพดี ไม่แตกร้าว ระบายน้ำจากห้องครัว และที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ ลงสู่ท่อระบายน้ำหรือแหล่งบำบัดได้ดี และต้องไม่ระบาย น้ำเสียลงสู่สาธารณะโดยตรง			
	24. มีบ่อตกเศษอาหารและดักไขมันที่ใช้การได้ดี ก่อนระบายน้ำเสียทิ้ง			
ช. ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ	25. ห้องน้ำ ห้องส้วม ต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีน้ำใช้เพียงพอ			ตามมาตรฐานข้อ 6 ห้องส้วมในแบบประเมิน สุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม ในโรงเรียน
	26. ห้องส้วมแยกเป็นสัดส่วน ประตูไม่เปิดสู่บริเวณ ที่เตรียม-ปรุงอาหาร ที่ล้าง และเก็บภาชนะอุปกรณ์ ที่เก็บอาหาร และต้องมีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดีอยู่ใน บริเวณห้องส้วม			
	27. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน			
	28. ผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว หรือมีเครื่องแบบ ผู้ปรุงจะต้องสวม หมวกหรือ เนทคลุมผมด้วย			
	29. ต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่เป็นโรคผิวหนัง สำหรับผู้ปรุงจะต้องมีหลักฐานการตรวจสุขภาพในปีนั้น ให้ตรวจสอบได้			
	30. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ดัดเล็บสั้น ไม่สูบบุหรี่ในขณะที่ปฏิบัติงาน ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วโดยตรง			

แบบประเมินสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

(สำหรับประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร)

วิธีการใช้แบบสำรวจ

1. ใช้กาเครื่องหมาย“✓”ในช่องผลการประเมินในแต่ละข้อ“ผ่าน”“มีเงื่อนไข”หรือ“ไม่ผ่าน”
2. เกณฑ์มาตรฐานบางประการสำหรับพิจารณาประกอบการใช้แบบประเมิน

2.1 ความสัมพันธ์ด้านความสูงของโต๊ะและเก้าอี้(แบบประเมินข้อ 10)

ความสูงของโต๊ะเรียน (ซม.)	ความสูงของเก้าอี้ (ซม.)
50	30
55	35
65	40
76	45

การจัดโต๊ะเรียนและเก้าอี้

- มีทางเดินระหว่างแถวของโต๊ะเรียน ไม่น้อยกว่า 45 ซม.
- แถวริมสุดห่างจากผนังห้อง ไม่น้อยกว่า 60 ซม.
- แถวหน้าห่างจากกระดานดำ ไม่น้อยกว่า 2 ม.
- โต๊ะเรียนแถวหลังสุดห่างจากกระดานดำ ไม่เกิน 9 ม.

2.2 มาตรฐานจำนวนห้องส้วม ที่ปัสสาวะ อ่างล้างมือ สำหรับโรงเรียน

โรงเรียน	ห้องส้วม(ที่/คน)	ที่ปัสสาวะ(ที่/คน)	อ่างล้างมือ(ที่/คน)
ประถมศึกษา	ชาย 1/50 หญิง 2/50	ชาย 1/50	ชาย – หญิง 1/ 50
มัธยมศึกษา	ชาย 1/50 หญิง 2/50	ชาย 1/50	

หมายเหตุ : ตามกฎกระทรวง ฉบับที่ 63 (พ.ศ.2551)ออกความตามใน พรบ.ควบคุมอาคาร พ.ศ.2522

2.3 เกณฑ์สถานที่แปร่งฟัน

1. สถานที่แปร่งฟัน เพียงพอ พิจารณาจากก๊อกน้ำในสัดส่วนอย่างน้อย 1 ก๊อก/เด็ก 5 คน/รอบ (จำนวนรอบการแปร่งฟันของนักเรียนขึ้นกับการจัดการของโรงเรียน)
2. สถานที่แปร่งฟันมีความสูงเหมาะสมกับวัย เช่น สำหรับเด็กประถมศึกษา มีความสูง 60 เซนติเมตร

แบบประเมินสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

(สำหรับประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร)

ชื่อโรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....วันที่สำรวจ.....

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ผ่าน	มีเงื่อนไข	ไม่ผ่าน	
1.สนามและบริเวณ	1. บริเวณโดยรอบโรงเรียนสะอาดและปลอดภัย				
	2. มีขอบเขตบริเวณรอบโรงเรียน เช่น รั้วแนวต้นไม้ ฯลฯโดยรั้วและประตูรั้วมีความมั่นคงปลอดภัย				
	3. มีการจัดระเบียบการจราจรทาง เข้า – ออก จุดจอดรถ เป็นสัดส่วนและปลอดภัย พร้อมป้ายสัญลักษณ์การจราจร				
	4. สนามกีฬา สนามเด็กเล่น เครื่องเล่นในสนาม จัดเป็นสัดส่วนมั่นคง ปลอดภัยและมีระบบการตรวจสอบให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน				
	5. มีบริเวณสำหรับพักผ่อนหย่อนใจ เป็นระเบียบสวยงามและไม่อยู่ในจุดที่ลับตา				
2.อาคารเรียน	6. อาคารเรียนพื้น ผนัง เพดาน และบันได สะอาด แข็งแรงและมีความปลอดภัยโดยมีการจัดระเบียบการขึ้นลง พร้อมมีป้ายสัญลักษณ์				
	7. จัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ เหมาะสม ปลอดภัยและสวยงาม				
3.ห้องเรียน/ห้องสมุด	8. สภาพห้องมีความสะอาด เป็นระเบียบ				
	9. มีการระบายอากาศดีและมีแสงสว่างเพียงพอ				
	10. ขนาดของวัสดุ อุปกรณ์ เช่น โต๊ะเก้าอี้มีขนาดเหมาะสมกับนักเรียน เพียงพอและสภาพดี				
4. ห้องพยาบาล	11. ห้องพยาบาลอยู่ชั้นล่างในอาคาร จัดเป็นสัดส่วน ไม่อยู่ในที่ลับตา อุปกรณ์ของใช้สะอาด สภาพดี				
	12. มียาเวชภัณฑ์ และวัสดุอุปกรณ์ ที่จำเป็น จัดเก็บเป็นระเบียบ มีป้ายบอกชื่อยาชัดเจน และยาไม่หมดอายุ				
	13. ในห้องหรือบริเวณใกล้เคียงมีที่ล้างมือ และทำความสะอาดเครื่องมือ /อุปกรณ์				
	14. สำหรับโรงเรียนสหศึกษา มีเตียงพักแยก สำหรับชาย-หญิงและมีที่กั้นชัดเจน				

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ			หมายเหตุ
		ผ่าน	มีเงื่อนไข	ไม่ผ่าน	
5. ที่แปรงฟัน	15. จัดให้มีที่แปรงฟัน ก้อนน้ำ และกระจก สะอาด เพียงพอ เหมาะสมกับวัยและอยู่ในสภาพใช้งานได้				
6. การกำจัดขยะ/ น้ำเสีย/ พาน้ำโรคร	16. ภาชนะรองรับขยะที่สะอาด สภาพดี มีฝาปิด ไม่รั่วซึม ไม่แตกร้าว มีจำนวนเพียงพอต่อการรองรับขยะ มีการทำความสะอาดและจัดเก็บออกจากอาคารทุกวัน ไม่มีขยะเกลื่อนกลาดในบริเวณโรงเรียน				
	17. มีการคัดแยกขยะแต่ละประเภท และจัดให้มีภาชนะรองรับขยะแยกประเภทพร้อมสัญลักษณ์				
	18. มีที่พักรวมขยะที่มีดซิด ป้องกันสัตว์และแมลงพาหะนำโรค มีการนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี มีการดูแลให้สะอาดอยู่เสมอ และมีการรวบรวม น้ำเสียที่เกิดขึ้น ลงระบบบำบัดหรือวางระบายน้ำ				
	19. มีท่อ/วางระบายน้ำสภาพดีไม่อุดตันโดยไม่มีน้ำท่วมขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์และแมลงพาหะนำโรค				
	20. มีการบำบัดน้ำเสียอย่างเหมาะสม เช่น บ่อดักไขมันหลุมซึม หรือระบบบ่อบำบัด				
	21. มีการควบคุมกำจัดแมลง สัตว์พาหะนำโรค ได้แก่ หนู แมลงวัน แมลงสาบ เป็นต้น				
	22. มีการตรวจสอบแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยภาชนะขังน้ำในโรงเรียนต้องไม่มียุงลาย และกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง				
7. การป้องกันและ ความปลอดภัย	23. มีการติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าอย่างปลอดภัยและตรวจสอบให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน				
	24. มีระบบป้องกัน/อุปกรณ์ช่วยในการดับไฟให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน				
	25. มีการให้ความรู้ในเรื่องการดับเพลิงเบื้องต้น และฝึกซ้อมหนีไฟ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง				
	26. มีการจัดการแหล่งน้ำที่มีความเสี่ยง/จุดเสี่ยง เช่น ล้อมรั้ว ติดป้ายเตือน ฯลฯ				
	27. จัดให้มีอุปกรณ์สำหรับช่วยคนตกน้ำ เช่น ไม้เชือก ถังแกลลอนพลาสติกเปล่า				
8. กิจกรรมการ จัดการสิ่งแวดล้อมที่ เอื้อต่อสุขภาพ	28. มีการจัดกิจกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยในโรงเรียนได้แก่ การลดปริมาณ และใช้ประโยชน์จากขยะการป้องกันอุบัติเหตุ ทัศนียภาพร่มรื่น เป็นต้น				