

## คำนำ

ตำราเล่มนี้ได้เรียบเรียงขึ้นเพื่อให้นักศึกษาใช้เป็นคู่มือประกอบในการศึกษากระบวนการวิชา HE 105 สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน โดยมีเนื้อหาสาระครอบคลุมหัวข้อสำคัญ ๆ เช่น ความรู้เบื้องต้น สุขวิทยาของอวัยวะร่างกาย สมรรถภาพทางกาย อาหารและโภชนาการ ความรู้เรื่องเพศ การสุขภาพิบาล สิ่งแวดล้อม โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ สุขภาพจิต สิ่งเสพติดให้โทษ การปฐมพยาบาล และสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรองศาสตราจารย์สุรเดช ตำราญจิตต์ และรองศาสตราจารย์จิตติมา โสภารัตน์

ผู้เขียนขอขอบพระคุณท่านเจ้าของตำราที่นำมาใช้อ้างอิงในท้ายบทแต่ละบท และในหน้าบรรณานุกรม สำหรับนักศึกษาที่สนใจและต้องการศึกษาให้ลึกซึ้งสามารถศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมได้จากเอกสารที่อ้างอิงในท้ายบทและบรรณานุกรม หวังว่าตำราเล่มนี้คงก่อประโยชน์แก่ผู้อ่านได้ตามสมควร

รองศาสตราจารย์สุรเดช ตำราญจิตต์  
รองศาสตราจารย์จิตติมา โสภารัตน์

สาขาวิชาสุขศึกษา  
ภาควิชาพลานามัย  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง