

สารบัญ

บทที่	หน้า
บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอนามัยส่วนบุคคลและชุมชน	1
1. ความหมายของคำต่าง ๆ	1
2. รูปแบบของสุขภาพ	4
3. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ	4
4. ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดี	5
5. สุขบัญญัติ	6
6. ปัญหาสาธารณสุขเบื้องต้นของประเทศไทย	7
บทที่ 2 สุขวิทยาของอวัยวะร่างกาย	13
1. สุขวิทยาของผิวหนัง	13
2. สุขวิทยาของเส้นผม	16
3. สุขวิทยาของปากและฟัน	18
4. สุขวิทยาของดวงตา	26
5. สุขวิทยาของหู	30
6. สุขวิทยาของจมูกและการหายใจ	33
7. สุขวิทยาของมือและเท้า	40
8. การขยับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย	43
บทที่ 3 สมรรถภาพทางกาย ทรวดทรง การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการนอน	49
1. สมรรถภาพทางกาย	49
2. ทรวดทรง	51
3. การออกกำลังกาย	52
4. การพักผ่อนและการนอน	58

บทที่	หน้า
บทที่ 4 อาหารและโภชนาการ	61
1. ความหมายของอาหาร	61
2. ความหมายของโภชนาการ	61
3. ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ	62
4. สารอาหาร	62
5. อาหารหลัก 5 หมู่ ของไทย	66
6. หลักการบริโภคอาหาร	67
7. ระบบการย่อยอาหาร	71
8. ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับอาหาร	73
บทที่ 5 ความรู้เรื่องเพศและอนามัยทางเพศ	77
1. ความหมายของเพศ	77
2. ความหมายของเพศศาสตร์	78
3. ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย	78
4. ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง	80
5. สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชายและหญิง	83
บทที่ 6 การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม	87
1. ความหมายของการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม	87
2. การสุขาภิบาลเรื่องน้ำ	87
3. การกำจัดอุจจาระ	91
4. การกำจัดน้ำโสโครก	93
5. การกำจัดขยะมูลฝอย	94
6. การสุขาภิบาลที่פקอาศัย	96
7. การสุขาภิบาลอาหาร	97
8. การสุขาภิบาลโรงเรียน	98

บทที่ 7 โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	101
1. โรคติดต่อ	101
1.1 กำจำกัดความ	101
1.2 ชนิดของเชื้อโรคติดต่อ	102
1.3 ทางที่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย	104
1.4 ความต้านทานโรค	105
1.5 ประเภทของโรคติดต่อ	106
1.6 การแจ้งความเมื่อมีโรคติดต่อเกิดขึ้น	107
1.7 หลักการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ	108
2. โรคไม่ติดต่อ	109
บทที่ 8 สุขภาพจิตและสิ่งเสพติดให้โทษ	111
1. ความหมายและลักษณะของสุขภาพจิต	111
2. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ	113
3. สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม	114
4. ปัญหาสุขภาพจิต	115
5. ความหมาย ประเภท และผลเสียของสิ่งเสพติดให้โทษ	117
6. สาเหตุของการติดสิ่งเสพติดให้โทษ	118
7. ลักษณะของผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ	119
8. การป้องกันและแก้ไขการติดสิ่งเสพติดให้โทษ	119
9. หน่วยงานที่ให้บริการเกี่ยวกับเรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ	120
10. ข้อควรปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพจิตดี	120
บรรณานุกรม	125