

คำนำ

วิชาอนามัยส่วนบุคคล (HE 343) จะมีเนื้อหาวิชาเกี่ยวกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต การดูแลสุขภาพของตนเอง การระวังรักษาอวัยวะต่างๆ การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ การส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย การเลือกกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ อนามัยทางเพศ อีกทั้งความรู้เกี่ยวกับการเลือกใช้เครื่องอุปโภค บริโภคให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

ผู้เขียนหวังว่านักศึกษาและผู้สนใจจะได้ประโยชน์จากตำราเล่มนี้บ้างตามสมควร และทำย่นีขอขอบคุณท่านเจ้าของตำรา เอกสารทางวิชาการ ที่ผู้เขียนนำมาอ้างอิงไว้เป็นอย่างสูง

ผศ. มัณฑนา ชนะพันธุ์