

ข้อควรปฏิบัติในการใช้งานสื่อ

นักศึกษาควรปฏิบัติตามดังนี้

1. อ่านและทำความเข้าใจกับขอบข่ายเนื้อหา และรูปประสงค์ก่อนการอ่าน
เนื้อหานี้แล้วบันทึก
2. ให้อ่านเนื้อหาให้ลึกเขยื้อ และพยายามหาความเข้าใจกับเนื้อหานี้
3. ให้ตอบคำถามท้ายบททุกข้อ
4. ให้อ่านหนังสือวิชาสุขศาสตร์ในโรงเรียนของ รองศาสตราจารย์จิรินทร์
ธานีรัตน์ และหนังสืออ้างอิงท้ายเล่มเพิ่มเติม
5. บรรยายผลของตนเองว่าผ่านจุดประสงค์ของแต่ละบทหรือไม่

บทที่ 1

บทนำ

ขอบข่ายของเนื้อหา

1. ความเบื้องต้น
2. ความสำคัญของสุขศึกษา
3. ความสำคัญของสุขศาสตร์ในโรงเรียน
4. องค์กรอนามัยโลก
5. สุขภาพ
6. ความมุ่งหมายของสุขศาสตร์ในโรงเรียน
7. ขอบข่ายของสุขศาสตร์ในโรงเรียน
8. สรุป
9. คำนำและกิจกรรมท้ายบทที่ 1

จุดประสงค์ในบทที่ 1

1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ การปฏิบัติและสุขนิสัยได้
2. อภิรายเรื่องกิจการให้การศึกษาทางด้านสุขศึกษา บทบาทขององค์กรอนามัยโลก ความสำคัญของสุขศึกษา และสุขศาสตร์ในโรงเรียนได้
3. อธิบายความหมายของคำว่า ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขศาสตร์ในโรงเรียน ความมุ่งหมาย และขอบข่ายของสุขศาสตร์ในโรงเรียนได้

บทที่ 1

ความนำ

การให้การศึกษาทางด้านสุขศึกษาแก่เยาวชน และประชาชนในชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว จะทำให้มนุษย์มีสุขภาพดี และทำให้ชีวิตของคนยืนยาวขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงได้แก่โรงเรียน ซึ่งเป็นสถานที่รวมของบุคคลจากชุมชนต่าง ๆ จึงเป็นการง่าย และสะดวกต่อการให้สุขศึกษาและสุขภาพอนามัย อีกทั้งเป็นการถ่ายทอดความรู้ไปสู่ชุมชนได้อีกด้วย ส่วนหน่วยงานที่มีบทบาทมาเกี่ยวข้องด้วย คือ องค์กรอนามัยโลก เป็นองค์กรแห่งความร่วมมือระหว่างประเทศ รวม 159 ประเทศด้วยกัน ในภารที่จะดำเนินการทั่วโลก ซึ่งสุขภาพที่ดี และเสริมสร้างสุขภาพของมวลประชากรทั่วโลก

1. ความเบื้องต้น

การให้การศึกษาด้านสุขศึกษา (Health Education) แก่เยาวชนและประชาชนในชาติ เพื่อให้เกิดในลิงต่อไปนี้

- 1) ความรู้ในเรื่องสุขภาพ (Health Knowledge)
- 2) ให้มีทัศนคติ (Health Attitude) ที่ดีเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพอนามัย
- 3) เกิดการปฏิบัติ (Health Practice) ทางด้านสุขภาพ ที่เรียกว่า "สุขปฏิบัติ" ซึ่งมีการปฏิบัติทางด้านสุขภาพเป็นประจำจนเกิดเป็นทักษะ (Skills) ขึ้นมา
- 4) สุนิสัย (Health Habit) คือ การปฏิบัติทางด้านสุขภาพจนกลายเป็นความเคยชิน หรือที่เรียกว่า เป็นนิสัย

ตัวอย่าง

ครูสอนความรู้วิชาสุขศึกษาในเรื่องวิธีการแปรรูปน้ำ เมื่อนักเรียนเกิดเรียนรู้แล้ว มีความคิดที่ดีขึ้นมาว่า วิธีการแปรรูปน้ำที่ครูสอนไปเป็นวิธีที่ดี น่าจะนำมาลองปฏิบัติ การที่นักเรียนเกิดความคิดอย่างนั้น แสดงให้เห็นว่า นักเรียนเริ่มมีทัศนคติที่ดีต่อวิธีการแปรรูปน้ำ และถ้าหากเรียนนำความรู้ที่ได้เรียนมาบวกกับความคิดที่ดีแล้วน้ำจะเป็นปฏิบัติ คือ นำวิธีการแปรรูปน้ำที่ครูสอนไปทำกับน้ำ

ตัวเอง และปฏิบัติเป็นประจำคือ แปรงพันหลังศีนอนและก่อนนอนทุก ๆ วัน วันไหนไม่ได้แปรงพัน ก็เกิดความรู้สึกว่า ไม่สะอาด แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีสุขอนิสัยทางด้านสุขปฏิบัติขึ้นมา

ในการที่จะทำให้ประชาชน เยาวชน มีความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ การปฏิบัติ จนมีสุขปฏิบัติทางด้านสุขภาพนั้น จะต้องมีการให้การศึกษาทางด้านสุขศึกษา ซึ่งโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 3 วิธีด้วยกัน คือ

1) การสอนสุขศึกษาหรือสุขศาสตร์ในโรงเรียน (School Health Education) เป็นการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาในโรงเรียน วิทยาลัยและมหาวิทยาลัย เริ่มการเรียนสุขศึกษามาตั้งแต่ชั้นอนุบาล ไปจนถึงระดับอุดมศึกษา มีการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาโดยตรง และสอนโดยการสอดแทรกไปกับวิชาอื่น ๆ เพื่อต้องการให้เยาวชนมีสุขภาพดีตั้งแต่เยาววัย เพื่อที่จะเจริญเติบโตเป็นพลเมืองที่มีประสิทธิภาพต่อประเทศชาติต่อไป

2) การให้การศึกษาแก่ชุมชนหรือการให้การศึกษาด้านสาธารณสุข (Public Health Education) หมายถึง การให้ประชาชนโดยทั่วไปมีความรู้ทางด้านสุขศึกษา อาจจะมีวิธีการให้ความรู้ทางด้านสุขศึกษาแตกต่างกันไป เช่น อาจจะให้ความรู้เป็นรายบุคคล เป็นกลุ่ม ชุมชนและห้องถัน เป็นต้น นอกจากจะให้ความรู้ทางด้านสุขศึกษา แล้วยังต้องมีการเพิ่มพูนความรู้โดยวิธีการปฏิบัติ มีทัศนคติในเรื่องสุขภาพอนามัยดีขึ้น ซึ่งวิธีการให้ความรู้ทางด้านสุขศึกษา สามารถให้ได้โดยวิธีการดังต่อไปนี้¹

2.1 การให้การสุขศึกษาเป็นรายบุคคล (Individual approach) เป็นวิธีการให้การสุขศึกษาแบบตัวต่อตัว (Face to Face) ซึ่งเป็นวิธีการที่ได้ผลที่คุ้มค่าและสามารถปฏิบัติได้หลายแบบ คือ การเยี่ยมบ้าน การสันหนนา การสัมภาษณ์ การถามคำถาม เป็นต้น

2.2 การให้สุขศึกษาเป็นรายกลุ่มเล็ก (Small group approach) คือ การให้สุขศึกษาแก่ประชาชนเป็นกลุ่มเล็ก ๆ เช่น การจัดสุขากินอาลสิงแวดล้อม การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การปฏิบัติตนของหญิงมีครรภ์ การอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน ฯลฯ ซึ่งการให้ความรู้แก่ประชาชนเป็นกลุ่มเล็ก โดยวิธีการบรรยาย การสาธิต การจัดนิทรรศการ การประชุมกลุ่ม เป็นต้น

¹ พัฒน์ สุจันวงศ์, สุขศึกษา, กรุงเทพ : สำนักพิมพ์โอดี้นส์, 2522. หน้า 107-110.

2.3 การให้สุขศึกษาเป็นกลุ่มใหญ่ (Community approach) คือ การให้การศึกษาแก่ราษฎร เป็นกลุ่มใหญ่ เช่น การจ่ายภาพยนตร์เรื่องการป้องกันโรคพยาธิ และการโฆษณาให้ประชาชนมารับการคุณกำเนิด ฯลฯ

2.4 การให้สุขศึกษาโดยสื่อมวลชน (Mass media approach) คือ การให้สุขศึกษาแก่ประชาชนโดยอาศัยสื่อมวลชนต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และหนังสือสารสารต่างๆ เป็นต้น

การให้การศึกษาทางด้านสุขศึกษาแก่ชุมชน จะได้รับความรู้จากบุคคลที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

นักสุขศึกษา

นักสาธารณสุข

แพทย์ พยาบาล พนักงานแม้ย

พยาบาล

นักโภชนาการ

สารวัตรสุขาภิบาล

ฯลฯ

3) การให้การศึกษาแก่บุคลากรหรือการให้การศึกษาเพื่อผลิตบุคลากร (Personnel Health Education) ได้แก่ การสอนสุขศึกษาแก่บุคคลที่จะออกไปทำหน้าที่ทางด้านสุขศึกษา เช่น ภาควิชาพานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้ผลิตอาจารย์สอนวิชาสุขศึกษา และคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ผลิตนักสุขศึกษา และเจ้าหน้าที่การสาธารณสุข เป็นต้น

2. ความสำคัญของสุขศึกษา

มนุษย์มีความเป็นอยู่ด้วยความสุขสมบูรณ์ และมีชีวิตยืนยาวจะต้องมีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ

1. มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพและอนามัยเป็นอย่างดี

2. บภูมิคติให้ถูกต้องตามหลักสุขบภูมิคติเป็นประจำ ทุกวันเป็นสม่ำเสมอโดยมิได้ขาดไป

สิ่งที่ทำให้อายุของคนสั้นลง มีสาเหตุ 2 ประการ คือ

1. การทำงานของร่างกายมากพร่องและไม่มีผลตี และเนื่องมาจากโรคภัยไข้เจ็บ ความผิดปกติของอวัยวะ

2. จิตใจและอารมณ์ยุ่น มีความวิตกกังวล กลัวตื่นเต้นอยู่เสมอ ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายผิดปกติไปด้วย จนกลายเป็นความเจ็บป่วยทางกายได้

ซึ่งตามสถิติสำราณสุขปรากម្មว่า ปัจจุบันคนไทยมีอายุเฉลี่ย ดังนี้

อายุเฉลี่ยของผู้หญิง 68 ปี

อายุเฉลี่ยของผู้ชาย 62 ปี

ซึ่งอายุเฉลี่ยของผู้หญิงและผู้ชาย มีอายุสูงกว่าเมื่อ 18 ปี ที่ผ่านมา คืออายุเฉลี่ยของผู้หญิง 52 ปี (อายุขาวออกไบอิก 16 ปี) และอายุเฉลี่ยของผู้ชาย 49 ปี (ตายช้าไบ 13 ปี) แสดงว่าอายุเฉลี่ยของผู้ชายและผู้หญิงในปัจจุบันคื้น เนื่องมาจากประชาชนมีความรู้ในเรื่องสุขศึกษา รู้จักบภูมิคตินามหลักอนามัย และการบริการทางสาธารณสุขมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

3. ความสำคัญของสุขศาสตร์ในโรงเรียน

เนื่องจากโรงเรียนเป็นสถานที่รวมของบุคคลจากชุมชนต่าง ๆ จึงเป็นการง่ายหรือสะดวกต่อการให้สุขศึกษาและสุขภาพอนามัย นอกจากรับน้ำ ยังช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ทัศนคติทางด้านสุขศึกษาอีกด้วย อีกทั้งเป็นการถ่ายทอดความรู้ไปสู่ชุมชน โดยนักเรียนนำไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมการสร้างสุขภาพอนามัยของชุมชนอีกด้วย

นอกจากนี้ สุขศาสตร์ในโรงเรียนยังช่วยส่งเสริมสุขภาพอนามัยของนักเรียนให้มีสุขภาพดี โดยการบริการทางด้านสุขภาพอนามัย และการสุขาภิบาลในโรงเรียน ซึ่งเป็นการปรับปรุงสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ดี เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาให้เกิดผลสำเร็จได้มั่นคงไว้

ความหมาย

ก่อนที่จะเข้าใจความหมายของสุขศาสตร์ในโรงเรียน ควรจะมีความเข้าใจในคำต่าง ๆ ดังนี้ คือ

4. องค์กรอนามัยโลก

องค์กรอนามัย เป็นองค์กรแห่งความร่วมมือระหว่างประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. คำงไว้ชี้งสุขภาพที่ดี
2. เสริมสร้างสุขภาพของมวลประชากรทั่วโลก

องค์กรอนามัยโลก ได้สถาปนาขึ้นเมื่อวันที่ 7 เมษายน พ.ศ. 2491 โดยมีสมาชิก
ประเทศไทย 26 ประเทศ ปี พ.ศ. 2525 มีสมาชิกถึง 159 ประเทศ สมาชิกทุกประเทศมีหน้าที่จะ
ต้องจ่ายเงินอุดหนุนให้กับองค์กรทุก ๆ ปี

หน้าที่ขององค์กรอนามัยโลก

1. ช่วยส่งเสริมปริการสุขภาพ และสวัสดิภาพในบรรดาสมาชิกประเทศไทยให้ดีขึ้น
2. ช่วยฝึกหัดและอบรมเจ้าหน้าที่อนามัยให้มีคุณภาพดี และมีปริมาณมากขึ้นรวมทั้ง จัดพิมพ์
เอกสารทางวิชาการขึ้นเผยแพร่ด้วย
3. ต่อสู้ และป้องกันโรคติดต่อที่ระบาดเป็นอันตรายร้ายแรง
4. ให้ความคุ้มครองต่อสุขภาพของมาตราดากและหารัก
5. ปรับปรุงการสุขาภิบาลของลิงแวนคลอมทั่วไปให้ดียิ่งขึ้น
6. ปรับปรุงและส่งเสริมงานด้านสุขภาพจิต
7. ส่งเสริมการค้นคว้าและการวิจัยในปัญหาสุขภาพ
8. ติดต่อและประสานงานด้านสุขภาพระหว่างประเทศโดยทั่ว ๆ ไป

หลักเกณฑ์ในการให้ความช่วยเหลือจากองค์กรอนามัยโลก

1. บริการช่วยเหลือทั้งทางด้านการแพทย์ และการสาธารณสุขแก่ประเทศไทยต่าง ๆ
2. จัดให้บริการช่วยเหลือแก่สมาชิกประเทศไทยได้ร้องขอไป
3. ส่งเสริมและความร่วมมือในการค้นคว้า และวิจัยระหว่างประเทศเกี่ยวกับปัญหาสุข
ภาพ

องค์กรอนามัยโลกมีสำนักงานใหญ่ อยู่ที่เมืองเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และ
มีสำนักงานสาขาอยู่ตามภูมิภาคต่าง ๆ อีก 6 ประเทศ คือ

1. ทวีปแอฟริกา ที่เมือง Brazzaville ประเทศสาธารณรัฐ콩/go
2. ทวีปอเมริกาที่เมือง Washington D.C. ประเทศสหรัฐอเมริกา
3. แฉบทางเล เมืองเตอร์เรเนียนตะวันออก ที่เมือง Alexandria ประเทศสาธารณรัฐ

อาหาร

4. ทวีปยุโรปที่เมือง Copenhagen ประเทศเดนมาร์ก
5. ทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่เมือง New Delhi ประเทศอินเดีย
6. แฉบผั่งมหาสมุทรแปซิฟิกตะวันตก ที่เมือง Manila ประเทศฟิลิปปินส์

คำขวัญขององค์กรอนามัยโลก คือ

- พ.ศ. 2493 "จงคุ้นเคยกับบริการอนามัยที่มีไว้เพื่อท่าน"
 "Know Your Own Health Services"
- พ.ศ. 2494 "สุขภาพสำหรับเด็กของท่านและของโลก"
 "Health for Your Child and the World's Children"
- พ.ศ. 2495 "สิ่งแวดล้อมไม่ได้สุขลักษณะจะทำให้ประชาชนมีอนามัยดีขึ้น"
 "Healthy Surroundings Make Healthy People"
- พ.ศ. 2496 "อโรคยา ปรมา ลาภा"
 "Health is Wealth"
- พ.ศ. 2497 "พยาบาล คือผู้ก่อรุยทางสุขภาพอนามัย"
 "The Nurse-Pioneer of Health"
- พ.ศ. 2498 "น้ำสะอาดทำให้อนามัยดี"
 "Clean Water Means Better Health"
- พ.ศ. 2499 "จงกำจัดแมลงนำโรค"
 "Fight Disease-Carrying Insects"
- พ.ศ. 2500 "กินดี มีสุข"
 "Food and Health"

- พ.ศ. 2501 "สาธารณสุขก้าวหน้า (2491-2500)"
 "Ten Years of Health Progress"
- พ.ศ. 2502 "โรคจิตและสุขภาพจิตทั่วโลกในปัจจุบัน"
 "Mental Illness and Mental Health in the World of Today"
- พ.ศ. 2503 "ทั่วโลกเร่งรัดให้กำจัดมาเลเรีย"
 "Malaria Eradication - A World Challenge"
- พ.ศ. 2504 "อุบัติเหตุบ้องกันได้ ถ้าไม่ประมาท"
 "Accidents and Their Prevention"
- พ.ศ. 2505 "ถนอมสายตา ป้องกันตาบอด"
 "Preserve Sight : Prevent Blindness"
- พ.ศ. 2506 "การขาดอาหารทำให้คนนับล้าน ๆ เป็นโรค"
 "Hunger : Disease of Millions"
- พ.ศ. 2507 "วันโรคคุกคาม ต้องปราบปราม ไม่หยุดยั้ง"
 "No Truce for Tuberculosis"
- พ.ศ. 2508 "ไข้ทรพิษยังมี รีบปลูกฝังทั่วทุกคน"
 "Smallpox Constant Alert"
- พ.ศ. 2509 "ปรับปรุงบ้านเมือง รายภูรุ่งเรือง ใจสุขสันต์"
 "Man and His Cities"
- พ.ศ. 2510 "พัฒนาอนามัยให้สุขสันต์ ต้องร่วมกันทุกฝ่ายจึงได้ผล"
 "Partners in Health"
- พ.ศ. 2511 "อนาคตจะสดใส เพาะอนาคตช่วงสั่งเสริม"
 "Health in the World of Tomorrow"

พ.ศ. 2512	"อนามัยดี ทวีเร่งงาน เพิ่มปริมาณผลผลิต" "Health, Labour and Productivity"
พ.ศ. 2513	"ตรวจพบมะเร็งระยะเริ่มแรก ช่วยชีวิตได้" "Early Detection of Cancer Saves Lifes"
พ.ศ. 2514	"แม้เป็นเบาหวานซึ่งก็เป็นปกติสุขได้" "A Full Life Despite Diabetes"
พ.ศ. 2515	"หัวใจคือสุข" "Your Health is Your Health"
พ.ศ. 2516	"อนามัยดีเริ่มที่บ้าน" "Health Begins at Home"
พ.ศ. 2517	"ผลิตอาหารพอ บริโภคดี ทวีสุขภาพ" "Better Food for a Healthies World"
พ.ศ. 2518	"ไข้ทรพิษจะไม่กลับมา ถ้าป่วยประจำได้ปลูกฟื้น" "Smallpox : Point of no Return"
พ.ศ. 2519	"ป้องกันล่วงหน้า ตาไม่บอด" "For Sight Prevents Blindness"
พ.ศ. 2520	"วัคซีนช่วยป้องกันเด็กของท่านพ้นโรคภัย" "Immunize and Protect Your Child"
พ.ศ. 2521	"อาญ่าจะสัน ถ้าความดันโลหิตสูง" "Down with High Blood Pressure"
พ.ศ. 2522	"อนามัยดีเด็ก อนาคตเด็กแจ่มใส" "A Healthy Child, A Sure Future"
พ.ศ. 2523	"สุขภาพจะดีเมื่อองค์สูบบุหรี่ได้" "Smoking or Health the Choice is Your"
พ.ศ. 2524	"สุขภาพจะดีทั่วหน้า เมื่อ 2543" "Health for All by the Year 2,000"

พ.ศ. 2525	"ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอยู่ยืน" "Add Life to Year"
พ.ศ. 2526	"สุขภาพดีตั้วนหน้าในปี 2543" "The Countdown has Begun"
พ.ศ. 2527	"เด็กสุขภาพดีในวันนี้จะมั่งมีในวันหน้า" "Children Health, Wealth Tomorrow"
พ.ศ. 2528	"เยาวชนสุขภาพดี เทมน่อนมีทรัพยากรเยี่ยม" "Healthy Youth : Our Best Resource"
พ.ศ. 2529	"คุณภาพชีวิตดี ทุกชีวิตมีสุข" "Healthy Living, Everyone a Winner"
พ.ศ. 2530	"ให้ภูมิคุ้มกันเป็นโอกาสสำคัญสำหรับเด็กทุกคน" "Immunization a Chance for Everychild."
พ.ศ. 2531	"สุขภาพดีทั่วหน้า เพราาะประชาร่วมใจ" "Health for All, All for Health"
พ.ศ. 2532	"คุยกันวันละนิด เพื่อชีวิตและสุขภาพ" "Let's Talk Health"
พ.ศ. 2533	"ร่วมใจคุณลพิษ เสริมสร้างชีวิตและอนามัย" "Our Planet Our Health Think Globally Act Locally"
พ.ศ. 2534	"เราพร้อมเมื่อกัยพิบัติมาเยือน" "Should Disaster Strike-Be Prepared"
พ.ศ. 2535	"ออกกำลังกายทุกวัน งดไขมันเหล้าบุหรี่ สุขภาพจิตดี จะไม่มีโรคภัย" "Heart Beat-the Rhythm of Health"
พ.ศ. 2536	"ถนอมชีวิต คิดรอบคอบ ปลดลูกนัดภัย" "Handle life with care : Prevent violence and negligence"
พ.ศ. 2537	"แปรรูปน้ำใจ สุขภาพดีของปากดี พาชีวิสุขล้นดี" "Oral health for a healthy life"

พ.ศ.2538	"2543 ปีเป้าหมายโลกไร้ไข้ปอลิโอล"
	"Target 2000 : A world without polio"
พ.ศ.2539	"บ้านน่าอยู่ เมืองน่าอยู่ อนามัยดี ชีวีสดใส"
	"Healthy cities for better life"
พ.ศ.2540	"โรคติดต่อที่เป็นปัญหาใหม่ : ตีนตัวทั่วหน้า-ค้นคว้าแก้ไข"
	"Emerging infectious diseases : Global alert global response"
พ.ศ.2541	"ตั้งครรภ์นั้นประเสริฐ ร่วมมือกันเกิด แม่ลูกปลอดภัย"
	"Pregnancy is special : Let's make it safe"
พ.ศ.2542	"ผู้หญิง อนามัยดี มีคุณค่า ช่วยพัฒนาสังคม"
	"Active aiding makes the difference"
พ.ศ.2543	"โลหิตฉันมันใจ ปลอดภัยแก่ผู้รับ"
	"Safe blood starts woth me : Blood saves lives"
พ.ศ.2544	"ผู้ป่วยทางจิต อายุคิดผลักไส ความมีน้ำใจ ห่วงใยเยียวยา"
	"Stop Exclusion ; Dare to Care"
พ.ศ.2545	"ขยายภายใน สถาบันชีวี"
	"Move for Health"
พ.ศ.2546	"สิงแวดล้อมสะอาดสดใส เด็กไทยแข็งแรง"
	"Healthy Environment for Children"
พ.ศ.2547	"สำนึกรัก ขับเคลื่อนด้วย ร่วมใจลดอุบัติเหตุ"
	"Road Safety if no Accident"

5. สุขภาพ (Health) หมายถึง

สภาพที่ดีที่แข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

ความหมายของคำว่า “สุขภาพ” (Health) ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้ไว้ดังนี้คือ

“สภาพที่ดีที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ด้วยดี ไม่เพียงแต่ การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือความอ่อนแอกลางั้น” ซึ่งความหมายทางสุขภาพนี้ แบ่งออกเป็น

1. สุขภาพทางกาย (physical health) หมายถึง สภาพที่ดีที่สุดบูรณ์ของวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบของสุขภาพทางกายที่ดี มีดังนี้คือ

¹รัตนา เง่งสวัสดิ์, การป้องกันอันตรายจากไฟฟ้า, กรุงเทพ : โรงพิมพ์นวัตภัปประภาชน์จำกัด, 2524, หน้า 32-33.

1. ร่างกายแข็งแรง มีอัตราส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงสมพันธ์กัน
 2. มีความว่องไว
 3. มีความอดทน
 4. มีความเร็ว
 5. มีการทรงตัวดี
 6. มีความอ่อนตัวดี
 7. มีพลัง
 8. ปอดและหัวใจมีความหนาแน่น
 9. มีทักษะในการเคลื่อนไหว
 10. ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติและมีประสิทธิภาพ
- ที่ดี
2. **สุขภาพทางจิต (Mental Health)** หมายถึง สุขภาพที่ดีจิตใจ อารมณ์มั่นคง เปึกบาน แจ่มใส มีการควบคุมอารมณ์ ชี้งลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี² มีลักษณะดังนี้
 1. สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับวิถีทางการดำรงชีพ รวมทั้งปรับตัวเองให้เข้ากับ คืน ฟ้า อากาศ
 2. มีความตั้งใจดี และจะจ่อ กับงานที่กำลังทำอยู่
 3. สามารถแก้ปัญหาหรือหาทางออกได้อย่างคีเมื่อประสบความล้มเหลวหรือผิดหวัง ในชีวิต
 4. ปรับตัวเองในการสังคมกับผู้อื่น
 5. สามารถตัดสินใจ หรือเลือกรoute ให้ถูกต้อง
 6. มีความปราณາและสามารถป้องกันผู้อื่นให้พ้นจากการมีโรคหรืออันตราย
 7. มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล 3. **สุขภาพทางสังคม (Social Health)** หมายถึง เป็นบุคคลที่สามารถปรับตัวให้

² จรินทร์ ชานีรัตน์, วิชาสุขศึกษา, กรุงเทพ : สำนักพิมพ์โดยเทียนстоร์, 2519, หน้า 4-5.

เข้ากับสังคมได้ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ทั้งนี้ ความหมายของคำว่า "สุขภาพ" ท้องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความว่า จะต้องเป็นบุคคลที่มีสุขภาพทางกายที่ สุขภาพจิตที่ ก็จะต้องมีสุขภาพทึ้งสองอย่าง เพราะสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตเป็นของคู่กัน แยกออกจากกันไม่ได้ ด้านสุขภาพทางกายที่ ก็จะทำให้ สุขภาพทางจิตคึกคักไปด้วย ด้านสุขภาพทางกายที่ สุขภาพทางจิตไม่ดี ไม่น่านักสุขภาพทางกายที่ จะเสียไป ทั้งนี้ จะไปตรงกับปรัชญาพลศึกษา ที่ว่า "จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็ง แรง"(Sound Mind in Sound Body) และนอกจากสุขภาพทางกายที่และสุขภาพจิตที่ อีกทั้ง จะต้องเป็นคนที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี จึงจะมีความหมายครบถ้วนตามความหมายของคำว่า "สุขภาพ" ท้องค์การอนามัยโลกได้ให้ไว้

องค์ประกอบของสุขภาพ

- 1) พันธุกรรม (Heredity) ซึ่งคุณลักษณะต่าง ๆ ได้รับถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ
- 2) สิ่งแวดล้อม (Environment) การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะช่วยทำให้บุคคลนี้ สุขภาพดีขึ้น
- 3) สุขปฏิบัติ (Health Practice)

ความสมดุลย์ของสุขภาพ (Health Balance) ประกอบด้วยหลัก 4 ประการคือ

- 1) การรับประทานอาหาร (Eating) การจะรับประทานอาหารให้ครบถ้วน 5 หมู่ เพื่อ ความเจริญเติบโตของร่างกาย และมีให้เป็นโรคขาดสารอาหาร
- 2) การออกกำลังกาย (Exercise) ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น อีกทั้งไม่เป็นโรคการขาดการออกกำลังกาย (Hipopknetic Disease) อีกด้วย
- 3) การพักผ่อน (Rest) ร่างกายเมื่อทำงานแล้ว ก็ควรมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- 4) นันหนากา (Recreation) เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อ

สุขศาสตร์ (Health Education) หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพที่ดี ที่แข็งแรงและสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้การปรับตัวและดำเนินชีวิตในสังคม และส่งแวกล้อมໄก้ด้วยคี

รูช อี เกราท์ (Rute E. Grout) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขศาสตร์ ไว้ว่า "การถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพ ไปสู่พุทธิกรรมอันเพียงประสงค์ของบุคคลและชุมชนโดยกระบวนการวิธีการศึกษา (Education Process)"

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขศึกษา ไว้ว่า "การสุขศึกษา คือ การรวมประสบการณ์ทั้งหมดที่จะเปลี่ยนแปลง หรือมีอิทธิพลต่อท่าที และพุทธิกรรมที่เกี่ยวกับการอนามัย รวมทั้งขบวนการและความพยายามของชุมชนและบุคคลที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น"

ดังนั้น สุขศาสตร์ จึงพอจะสรุปได้ว่า เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่บุคคลที่ศึกษาแล้ว จะทำให้ปรับตัวดำรงชีวิตอยู่อย่างสุขสมบูรณ์ทั้งตนเองและหมู่คณะหรือชุมชน

สุขศาสตร์ในโรงเรียน (School Health Education) หมายถึง การจัดการให้การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพแก่นักเรียน ครูและบุคคลอื่น ๆ ในโรงเรียน เพื่อเป็นการบังคับการรักษา ปรับปรุง และสร้างเสริมให้บุคคลทุกคนในโรงเรียนมีสุขภาพที่ดีและสมบูรณ์ (Optimal Health) เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถถ่ายทอดพุทธิกรรมทางสุขภาพอันเพียง-ประสงค์ไปสู่ชุมชนอีกด้วย

อนามัย (Hygiene) หมายถึง วิทยาการแขนงหนึ่งที่ว่าด้วยหลักการบำรุงป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพของบุคคล เพื่อความสามารถนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความสมบูรณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 สาขา คือ

1. อนามัยส่วนบุคคล (Personal Hygiene) ว่าด้วยความรู้ และการปฏิบัติตามหลักอนามัยที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น สุขigiene ของตา หู คอ จมูก เป็นต้น

2. อนามัยชุมชน (Community Hygiene) ว่าด้วยความรู้ และการปฏิบัติตามหลักอนามัยที่เกี่ยวข้องกับชุมชน เช่น การจัดสุขาภิบาลโรงเรียน และการจัดน้ำดื่ม น้ำใช้ เป็นต้น

6. ความมุ่งหมายของสุขศาสตร์ในโรงเรียน

1. เพื่อให้เกิดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ (Health Knowledge) มีทัศนคติที่ดีในเรื่อง สุขภาพ (Health Attitude) และให้เกิดสุขปฏิบัติ (Health Practice) จนกลายเป็นสุนนิสัย (Health Habits) ที่ดี
2. นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากโรงเรียน และประสบการณ์ไปปฏิบัติและนำไปถ่ายทอด ไปสู่ชุมชน
3. เพื่อบังคับ ปรับปรุงและเสริมสร้างสุขภาพของนักเรียน ครู และบุคคลอื่น ๆ ใน โรงเรียน โดยการจัดบริการสุขภาพอนามัย
4. เพื่อให้นักเรียน ครู และบุคคลอื่น ๆ ในโรงเรียน มีความเชื่อและปฏิบัติและเกิด การเรียน และเกิดประสบการณ์ที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ
5. จัดโรงเรียน และสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อประโยชน์ทางด้านการเรียน และ ประสบการณ์ที่ถูกต้อง
6. บังคับโรคติดต่อ และความพร่องทางสุขภาพของนักเรียน
7. ส่งเสริมโภรกรรมการสุขศึกษา ให้มีความสัมพันธ์กับบ้านและชุมชนในเรื่องสุขภาพอนามัย
7. ขอบข่ายของสุขศาสตร์ในโรงเรียน แบ่งออกเป็น 4 ข้อ คือ
 1. การจัดสุขาภินาสโรงเรียน (School Sanitation) คือ การจัดโรงเรียนให้ถูก สุขลักษณะ (Healthful school living) หมายถึง การจัดสิ่งแวดล้อมทั่ว ๆ ไปในโรงเรียน ให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่จะเป็นภัยต่อสุขภาพ ตลอดจนจัดโรงเรียนให้สะอาด สวยงาม เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยทางกายและทางจิตใจแก่นักเรียน ครู และบุคคลต่าง ๆ ใน โรงเรียน เช่น การจัดเกี่ยวกับห้องเรียน ห้องน้ำ ห้องล้วน น้ำดื่ม น้ำใช้ ภาระน้ำหนัก โรง ออาหาร ห้องพยาบาล เป็นต้น
 2. การจัดบริการสุขภาพอนามัยในโรงเรียน (School Health Services) หมาย ถึง การบริการทางด้านสุขภาพแก่นักเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนให้ดีขึ้น การบังคับ การกำจัดโรคภัย การควบคุมโรคติดต่อ การช่วยเหลือ ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนให้ดีขึ้น เช่น

การตรวจร่างกายตอนเข้า การตรวจร่างกายประจำปี การซั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง การตรวจ
สายตา การทดสอบประสาทหุ การปฐกพี ฉีดยา เป็นต้น

3. การจัดการสอนสุขศึกษาในโรงเรียน (School Health Instruction) หมายถึง
การเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาโดยทางตรงและโดยทางอ้อม เช่น สอนสอดแทรก หรือไปสัมผัสร์
กับวิชาอื่น ๆ เป็นต้น

4. การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียน บ้านและชุมชน หมายถึง โครงการต่าง ๆ
ที่เกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนที่โรงเรียนจัดให้ ผู้ปกครองควรจะทราบและติดต่อกับทางโรงเรียน
เสมอ เช่น โครงการบรรยายสุขภาพโดยเชิญมาด้วยแพทย์จากโรงพยาบาลบ้าง จากชุมชนบ้าง
หรือเชิญมาด้วยการค่าและผู้ปกครองที่มีความสามารถช่วยทำให้โครงการสุขภาพของนักเรียน นี้
ประสบผลลัพธ์ขึ้นก็คงเข้ามาช่วยเหลือ เป็นต้น

8. สุขภาพ

โรงเรียนมีการจัดสุขศึกษาศูนย์ในโรงเรียนได้อย่างดีมีประสิทธิภาพแล้ว จะทำให้นักเรียนเป็นประชาชนที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต เนื่องจากมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสุขภาพของคนเราจะดีต้องมีองค์ประกอบของสุขภาพ ได้แก่ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และสุขปฏิบัติที่ดี และทำให้เกิดความสมดุลย์ของสุขภาพได้จากการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันหนาก การนักงานนี้แล้ว ยังมีองค์การอนามัยโลกที่จะให้ความช่วยเหลือทางด้านการแพทย์ การสาธารณสุข และส่งเสริมการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ และเสริมสร้างมวลประชากรทั่วโลกที่มีเพื่อให้มีสุขภาพดี

9. คำถ้ามและกิจกรรมท้ายบทที่ 1

1. ท่านจะอธิบายความหมายของคำต่อไปนี้มาพอกเข้าใจ

1.1 สุขศาสตร์

1.2 สุขศาสตร์ในโรงเรียน

1.3 สุขนิสัย

1.4 องค์กรอนามัยโลก

1.5 สุขภาพ

1.6 องค์ประกอบของสุขภาพ

1.7 ความสมดุลย์ของสุขภาพ

1.8 อนามัย

2. ท่านจะอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ ปฏิบัติ และสุขนิสัยมาพอสังเขป

3. ท่านจะอภิรายเกี่ยวกับการให้การศึกษาทางด้านสุขศึกษา บทบาทขององค์กรอนามัย

โลก ความสำคัญของสุขศึกษา และสุขศาสตร์ในโรงเรียน มาพอกเข้าใจ

4. ท่านจะอธิบายความนุ่งหมายของสุขศาสตร์ในโรงเรียน พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบด้วย

5. ท่านจะระบุขอบข่ายของสุขศาสตร์ในโรงเรียนว่ามีอะไรบ้าง