บทที่ 6
การบริการสุขภาพในโรงเรียน

ขอบข่ายของเนื้อหา

1. ความหมาย และความมุ่งหมายของการบริการสุขภาพในโรงเรียน
2. กิจกรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงต่อสุขภาพของนักเรียน
3. การตรวจสุขภาพของนักเรียนโดยบุคคลต่าง ๆ ได้แก่ แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล และครู
4. ขอบข่ายของการบริการสุขภาพในโรงเรียน ได้แก่ การตรวจร่างกายตอนเช้า การสังเกตสุขภาพประจำวัน การตรวจร่างกายประจำปี การตรวจฟัน การตรวจหรือทดสอบประสาทหู การตรวจสายตา การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง การจัดบริการอาหารกลางวัน การปลูกฝีฉีดยา สร้างภูมิคุ้มกันโรคติดต่อ คณะกรรมการสุขศึกษาในโรงเรียน การแนะแนวสุขภาพ การบันทึกสุขภาพในทะเบียนสุขภาพ การปิดโรงเรียนชั่วคราวเมื่อมีโรคระบาด การจัดให้มีการปฐมพยาบาลขึ้นในโรงเรียน
5. สรุป
6. คำถาม และกิจกรรมท้ายบทที่ 6

จุดประสงค์ในบทที่ 6

เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถดังต่อไปนี้

1. บอกความหมาย และความมุ่งหมายของการบริการสุขภาพในโรงเรียนได้
2. ระบุกิจกรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงต่อสุขภาพของนักเรียนได้
3. อธิบายการตรวจสุขภาพของนักเรียน โดยบุคลากรที่เกี่ยวข้อง
4. สรุปสาระสำคัญของขอบข่ายการบริการสุขภาพในโรงเรียนได้

บทที่ 6
การบริการสุขภาพในโรงเรียน

ความนำ

การจัดการบริการสุขภาพในโรงเรียน เป็นการส่งเสริมการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาให้ได้ประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น และยังเป็นสื่อกลางระหว่างครู แพทย์ และผู้ปกครองในการติดตามเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนอีกทั้งยังไม่สายเกินกว่าจะแก้ไขปัญหาสุขภาพของนักเรียนได้อีกด้วย

ความหมาย

การบริการสุขภาพในโรงเรียน (School Health Survices) หมายถึง การจัดหรือการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพอนามัย ตลอดจนการปลูกฝังทัศนคติสุขนิสัยทางด้านสุขศึกษาแก่นักเรียนในโรงเรียน

ความมุ่งหมาย

ความมุ่งหมายของการบริการสุขภาพในโรงเรียน มีดังต่อไปนี้ คือ

1. ส่งเสริมการเรียนการสอนสุขศึกษาให้เกิดผลดีแก่นักเรียนทั้งในทฤษฎีและปฏิบัติ
2. เพื่อให้ครูทุกคนในโรงเรียนรับรู้ รับผิดชอบในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของนักเรียน
3. ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนให้เกิดผลในทางปฏิบัติจริง
4. ส่งเสริมสุขนิสัยของนักเรียน
5. เพื่อให้เด็กนักเรียนได้เข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ และความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง เพื่อการปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง
6. เป็นสื่อกลางระหว่างแพทย์กับเด็กนักเรียน เพื่อให้ได้พบปะกันและให้เด็กนั้นหันมานิยมด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์มากขึ้น

7. เป็นสื่อกลางระหว่างบ้านกับโรงเรียน โดยเด็กนำสิ่งที่ปฏิบัติที่โรงเรียน ไปปฏิบัติที่บ้านและชุมนุมชนด้วย

2. กิจกรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงต่อสุขภาพของนักเรียน คือ

1. การตรวจค้นหาความบกพร่องทางด้านสุขภาพของนักเรียน และเมื่อพบเห็นแล้วก็หาทางช่วยเหลือแก้ไข

2. การติดตามเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสุขภาพ ให้ได้รับความช่วยเหลือที่ถูกต้อง โดยการติดต่อกับตัวเด็ก ผู้ปกครองและหน่วยบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้อง

3. การจัดให้มีการป้องกันอุบัติเหตุ และการปฐมพยาบาลแก่นักเรียนที่ประสบอุบัติเหตุหรือเจ็บไข้ได้ป่วยเล็กๆน้อยๆในโรงเรียน

4. การป้องกัน และควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน

5. การแนะนำตักเตือน หรือการแนะแนวทางสุขภาพ

3. การตรวจสุขภาพของนักเรียนโดยบุคคลต่างๆ ดังนี้คือ

การตรวจสอบสุขภาพโดยแพทย์และเจ้าหน้าที่อนามัย

1. การตรวจสอบสุขภาพโดยแพทย์ ทำการตรวจสุขภาพหรือการตรวจโรคทางโรงเรียนควรจะจัดในกำหนดเวลา ดังนี้คือ

1) ก่อนเข้าโรงเรียนของนักเรียนใหม่ทุกคน ควรได้รับการตรวจสุขภาพตรวจโรค

2) ตรวจซ้ำเมื่ออยู่ตัวประโยค คือ ป.4, ป.6, ม.3 และ ม.6

3) เมื่อนักเรียนมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วย จากโรคภัยไข้เจ็บหรืออุบัติเหตุต่างๆ

4) สำหรับนักเรียนที่เข้าแข่งขันกีฬา ควรได้รับการตรวจสุขภาพก่อนทำการฝึกซ้อมหรือก่อนการเก็บตัวนักกีฬา

เนื่องจากแพทย์มีจำนวนไม่ได้อัตราส่วนกับจำนวนประชากรที่มีอยู่ และแพทย์มักจะอยู่ในเมืองหลวงมากกว่าจะออกสู่ชนบท ดังนั้น ยิ่งทำให้อัตราส่วนของแพทย์ตามชนบทยิ่งมีน้อยลง จึงเป็นการยากที่จะบริการสุขภาพ การตรวจโรคไปถึงโรงเรียนต่างๆได้ แต่โรงเรียนในตัวเมือง อาจจะพอกระทำได้โดยการขอบริการจาก

- กองอนามัยโรงเรียน
- ศูนย์บริการสาธารณสุข หรือฝ่ายสาธารณสุขของเทศบาล
- โรงพยาบาลต่าง ๆ
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
- ศูนย์การแพทย์และอนามัย

2. การตรวจสอบสุขภาพโดยทันตแพทย์ นักเรียนควรได้รับการตรวจสุขภาพของปากและฟันโดยทันตแพทย์ปีละ 1 ครั้ง เนื่องจากนักเรียนเป็นโรคฟันผุกันมาก และมักจะมีอาการเจ็บป่วยตามมา จึงทำให้เป็นอุปสรรคต่อ

- การรับประทานอาหาร
- เสียสุขภาพ
- เสียการเรียน

เด็ก ๆ ควรได้รับการบริการการตรวจฟัน การรักษาและการป้องกันโดยขอรับการบริการจาก

- โรงพยาบาล
- สถานพยาบาลต่าง ๆ
- ศูนย์บริการสาธารณสุข

3. การตรวจสอบสุขภาพโดยพยาบาล และเจ้าหน้าที่อนามัยโดยทางโรงเรียนได้ติดต่อให้มีพยาบาลมาตรวจสุขภาพ และให้การรักษาพยาบาลเล็ก ๆ น้อย ๆ แก่นักเรียนเป็นประจำ เช่น

- มีพยาบาลมาเยี่ยมโรงเรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- มีเจ้าหน้าที่พยาบาลสาธารณสุข ผดุงครรภ์ พนักงานอนามัยมาช่วยตรวจสุขภาพ

4. การตรวจสุขภาพโดยครู อาจจะแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. การสังเกตสุขภาพในตอนเช้า
2. การสังเกตขณะอยู่ในชั้นเรียน

3. การตรวจสอบสุขภาพเป็นครั้งคราว

4. ขอบข่ายของการบริการสุขภาพในโรงเรียน

ในการจัดบริการสุขภาพในโรงเรียน ต้องพยายามจัดให้ทั่วถึงแก่นักเรียน สิ่งที่ต้องจัดบริการ ได้แก่

4.1 การตรวจร่างกายตอนเช้า

4.2 การสังเกตสุขภาพประจำวัน

4.3 การตรวจร่างกายประจำปี

4.4 การตรวจฟัน

4.5 การตรวจหรือทดสอบประสาทหู

4.6 การตรวจสายตา

4.7 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

4.8 การจัดบริการอาหารกลางวัน

4.9 การปลูกฝีฉีดยา สร้างภูมิป้องกันโรคติดต่อ

4.10 คณะกรรมการสุขศึกษาในโรงเรียน

4.11 การแนะแนวสุขภาพ

4.12 การบันทึกสุขภาพในทะเบียนสะสม

4.13 การปิดโรงเรียนชั่วคราว เมื่อมีโรคระบาด

4.14 การจัดให้มีการปฐมพยาบาลขึ้นในโรงเรียน

การตรวจร่างกายตอนเช้า

การตรวจร่างกายตอนเช้า คือ การสังเกตนักเรียนในทุกเช้าขณะนักเรียนเข้าแถว ขณะนักเรียนเดินแถว หรือครูยืนตรวจอยู่ที่หน้าประตู หน้าห้องเรียน

ความมุ่งหมาย การตรวจร่างกายตอนเช้ามีความมุ่งหมาย เพื่อครูจะได้ทราบอาการผิดปกติของร่างกายของนักเรียนก่อน เป็นการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและโรคติดต่อ และยังส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีอนามัยดีอีกด้วย

สุชาติ โสมประยูร, เล่มเดียวกัน, หน้า 60.

วิธีการปฏิบัติในการตรวจร่างกายตอนเช้า

1. ครูเดินตรวจคร่าว ๆ ในขณะนักเรียนเข้าแถว โดยดูจากความผิดปกติ ดูหน้าตา ท่าทาง กิริยา เป็นต้น

2. ครูตรวจละเอียดอีกครั้ง โดยให้นักเรียนเข้าแถวขณะเดินเข้าห้องเรียน และครูยืนอยู่ประตูทางเข้าหน้าห้องเรียน โดยให้นักเรียนปฏิบัติ ดังนี้

1. ขณะเดินผ่านครูนักเรียนแต่ละคนชูแขนไปข้างหน้า กางนิ้วออกแล้วคว่ำฝ่ามือ ครูสังเกต

- บริเวณแขน มือ ฝ่ามือ ง่ามนิ้ว
- ความสะอาดของเล็บมือ สีของเล็บ
- การบวมแผล ผื่น ตุ่มบริเวณแขนมือและนิ้ว

2. นักเรียนยืนตัวตรงหันหน้าไปทางซ้าย นักเรียนหญิงใช้มือขวาทัดผมด้านหลังหูขวาขึ้น และในท่าเดียวกันหันหน้าไปทางขวา มือซ้ายทัดผมด้านหลังเหนือหูซ้ายขึ้น และครูสังเกต

- ไข่เหาที่ผม
- ดูรูหู ใบหู ผิวหนังรอบ ๆ หู บริเวณหลังหู
- ใบหน้าซีกที่ดู
- ในรายที่เป็นหูน้ำหนวกให้ดูบริเวณคอ และใต้คางบวมและมีก้อนโตหรือไม่

3. ให้นักเรียนกัดฟัน ยิ้มกว้าง ให้เห็นเหงือกเหนือฟัน และใต้ฟันล่าง อ้าปาก แลบลิ้น เงยหน้าและหาวอย่างง่วงนอนเต็มที่ และกลืนน้ำลาย โดยครูสังเกต

- ริมฝีปาก มุมปาก
- ดูฟัน ดูหน้าฟัน ความแข็งแรงของเหงือก
- ลักษณะลิ้น
- เยื่อในปาก
- ดูต่อมไทรอยด์

3. ครูจะต้องสังเกตดูความสะอาดโดยทั่ว ๆ ไป เช่น

- ความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องตกแต่งกาย

HE 347 121

- ผิวหนัง หน้าตา
- พฤติกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียน

4. สังเกตอาการผิดปกติทางร่างกายว่า ผิดไปจากเดิมเพียงไร เช่น
   - เด็กซึม เหงา ไม่พูด คุย
   - ดูอาการบวมเป็นแผล
   - มีน้ำมูกไหล
   - ตาอักเสบ
   - การเจ็บป่วยไข้

5. เมื่อพบอาการผิดปกติดังกล่าว ให้ปฏิบัติดังนี้ คือ
   - จัดแยกเด็กที่มีอาการผิดปกติออกจากเด็กปกติ
   - ส่งแพทย์หรือพยาบาลโรงเรียนหรือแจ้งครูใหญ่ให้ทราบ
   - ทำการบันทึกในระเบียนสุขภาพ โดยระบุวัน เดือน ปี อาการที่พบด้วย

ประโยชน์ของการตรวจร่างกายตอนเช้า มีดังนี้ คือ

1. เป็นประโยชน์ในด้านการสอนสุขศึกษา เพราะทำให้เด็กมีความกระตือรือร้นในเรื่องสุขภาพ เช่น
   - การแต่งกาย
   - การเอาใจใส่ต่อมือ เท้า เล็บ หู ฯลฯ
   - การรับประทานอาหาร
   - การรักษาความสะอาด
2. ส่งเสริมอนามัยประจำวัน
   - เกิดสุขนิสัยที่ดี
   - ส่งเสริมให้เด็กรักและเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง

การสังเกตสุขภาพอนามัยประจำวัน

ครูทุกคนสามารถสังเกตสุขภาพประจำวันของเด็กนักเรียนได้ โดยสังเกตในขณะเล่น

และเรียน เพราะอาการที่ปรากฏอาจจะเป็นสาเหตุของโรคติดต่อได้

วิธีปฏิบัติ ดังนี้คือ

1. ครูให้ความสังเกตเด็กในขณะเด็กเล่น เรียน ขณะรับประทานอาหาร

2. เมื่อครูสงสัยอาการผิดปกติทางกาย ควรเรียกเด็กมาสอบถามเป็นรายบุคคล

3. เรียกเด็กมาสัมภาษณ์ตามอาการ

4. สังเกตจากรูปร่างอ้วน ผอม รับประทานอาหารไม่ได้

5. สังเกตดูอารมณ์หงุดหงิด โกรธ โมโห

สิ่งที่ควรสังเกต ได้แก่

1. ลักษณะทั่วๆไป เช่น อ้วนมาก ผอมมาก ไอเรื้อรัง ริมฝีปากเขียว ขอบตาเขียวคล้ำ ร่างกายผิดรูปร่างไปจากเดิม มีท่าทางไม่สบาย เหนื่อยอ่อน คลื่นไส้ อาจจะอาเจียนเป็นลมวิงเวียน

2. ทรวดทรง เช่น ไหล่เอียง หลังโกง ไหล่ห่อ ขาเดินเหมือนเจ็บปวด กระดูกสันหลังคดเอียง กล้ามเนื้ออ่อนแอ พุงยื่น และมีอาการเคลื่อนไหวผิดปกติ

3. ผิวหนัง เล็บ ซีดหรือแดง มีผื่น บวม มีรอยด่าง

4. ศีรษะและผม เช่น ผมร่วงเป็นหย่อมๆ มีสะเก็ดบนหนังศีรษะ เกาศีรษะ มีเหา

5. ตา เช่น เยื่อตาอักเสบ น้ำตาไหล กะพริบตาบ่อยๆ ขมวดคิ้ว

6. หู เช่น หูตึง พูดไม่ชัด มีน้ำหนวก เป็นแผล

7. จมูกและคอ เช่น เป็นหวัดบ่อยๆ หายใจทางปาก เจ็บคอบ่อยๆ เลือดกำเดาออกบ่อยๆ ต่อมทอนซิลอักเสบเสมอๆ และริดสีดวงจมูก

8. ฟันและปาก ปากมีกลิ่น ลำไส้เป็นแผล เหงือกบวม เลือดออกตามไรฟัน

9. ปอดและหัวใจ มีอาการหอบเหนื่อยผิดธรรมดา เหนื่อยเร็ว ผิวหนังซีด ไอเรื้อรัง น้ำหนักลด ผมแห้ง ไม่มีกำลัง รับประทานอาหารได้น้อย

10. พฤติกรรมและอุปนิสัย เช่น เรียนเลวลง มีความขยันผิดปกติ หงุดหงิด ซึม หน้านิ่วคิ้วขมวด โกรธง่าย โมโห รังแกเพื่อน แยกตัวออกจากเพื่อนฝูง ใจลอย ขี้อาย ประพฤติผิดเพศ ตื่นเต้นตกใจง่าย แขนขากระตุก กระสับกระส่าย เป็นต้น

การตรวจโรคประจำปี

การตรวจร่างกายประจำปี เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักเรียน เพราะสามารถพบอาการผิดปกติได้โดยไม่สายเกินไป

ความมุ่งหมายในการตรวจโรคประจำปี มีดังนี้ คือ

1. เพื่อจะได้ทราบเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียน
2. เพื่อจะได้ทราบว่าไม่มีโรคอะไรที่จะเป็นอุปสรรคต่อการศึกษาของนักเรียน
3. เพื่อแนะนำเด็กในด้านสุขภาพ เช่น พบว่ามีอาการผิดปกติ ควรจะปฏิบัติตนอย่างไร
4. เพื่อนักเรียนจะได้เอาใจใส่ต่อการมีสุขภาพของตนเองมากขึ้น และหันมานิยมการแพทย์สมัยใหม่
5. เป็นการป้องกันโรคร้าย
6. ไม่สายเกินไปที่จะแก้ไขได้

วิธีการปฏิบัติในการตรวจ มีดังนี้ คือ

1. เชิญแพทย์จากกองอนามัยโรงเรียน หรือจากโรงพยาบาลมาทำการตรวจ
2. ในส่วนท้องถิ่น ให้ติดต่อสารวัตรสุขาภิบาล อนามัยจังหวัด อนามัย อำเภอ หรือสถานีอนามัยอื่น ๆ
3. ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง ครั้งแรกในเดือนแรกของภาคต้น ครั้งหลังในเดือนที่สองของภาคปลาย

การตรวจฟัน

ตามปกติฟันของมนุษย์มี 2 ชุด คือ ชุดแรกได้แก่ ฟันน้ำนม ซึ่งจะมีอายุไม่นานนัก ประมาณ 5-6 ปี ก็จะเริ่มหลุดไปทีละซี่กไป ชุดที่ 2 ได้แก่ ฟันแท้ ซึ่งฟันชุดนี้สามารถจะอยู่ได้นานหลายสิบปี ถ้าหากมีการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง และถ้าหากการดูแลรักษาไม่ดีหรือไม่ถูกต้อง ฟันแท้ชุดนี้จะหักหรือเสียไป โอกาสที่ฟันจะขึ้นมาทดแทนฟันนี้ไม่มีเลย ดังนั้น จำเป็นอย่างมากที่คนเราจะต้องรักษาฟันแท้ให้อยู่ได้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

สาเหตุของฟันผุ

1. รับประทานอาหารจุกจิกไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารอยู่บ่อย ๆ วันละหลาย ๆ ครั้ง ไม่เป็นเวลา ซึ่งหลังการรับประทานอาหารในแต่ละครั้งแล้วยังไม่ได้ทำความสะอาดฟัน ก็รับประทานอาหารเข้าไปอีก ๆ ซึ่งในกรณีนี้ อาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟัน ก็อาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ฟันผุได้

2. โรคขาดสารอาหาร เช่น ร่างกายขาดแร่ธาตุประเภทแคลเซี่ยมและฟอสฟอรัส ก็จะทำให้ฟันไม่แข็งแรงอาจจะแตกผุได้ง่าย

3. ขาดความรู้ในการเอาใจใส่รักษาฟัน เช่น มีวิธีการแปรงฟันไม่ถูกต้องเศษอาหารยังตกค้างอยู่ตามซอกฟัน ทำให้ฟันไม่สะอาด และเศษอาหารเหล่านั้นที่อยู่ตามซอกฟัน ก็อาจจะทำให้ฟันผุได้เช่นเดียวกัน

4. รับประทานของหวาน เช่น ลูกกวาด ท๊อฟฟี่ ช็อกโกแลต ของหวานเหล่านี้จะติดหรือเคลือบอยู่ตามซอกฟัน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ฟันผุ

5. ไม่รับการตรวจจากทันตแพทย์ ตามปกติควรจะให้ทันตแพทย์ได้ทำการตรวจฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ซึ่งทันตแพทย์จะแนะนำให้ดูแลรักษาอย่างถูกต้อง

วิธีการปฏิบัติในการตรวจฟัน คือ

- ครูตรวจดูนักเรียนทุกคนในชั้นเรียนก่อน โดยดูฟันแต่ละซีกว่ามีรูที่ฟันหรือไม่ ถ้าพบอาการผิดปกติ เช่น ฟันเป็นรู เหงือกบวม หินปูนจับความหนา ควรส่งทันตแพทย์ให้ดูแลและรักษาต่อไป

- ควรจะได้รับการตรวจจากทันตแพทย์อีกครั้งหนึ่ง โดยอาจจะเชิญทันตแพทย์มาตรวจฟันนักเรียนที่โรงเรียนอีกครั้งหนึ่ง

การตรวจวัดสายตา

การเรียนรู้ของคนเราประมาณ 80% จะเกิดขึ้นโดยผ่านสายตา จะเห็นได้ว่า สายตาจึงมีความสำคัญมากสำหรับการเรียนรู้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทางโรงเรียนควรจะให้บริการโดยการให้เด็กนักเรียนได้รับการทดสอบสายตา การทดสอบสายตาทางโรงเรียนใช้ทดสอบในกรณี

สายตาสั้นเท่านั้น ส่วนสายตายาวหรือสายตาผิดปกติชนิดอื่น ๆ นั้น ทางโรงเรียนไม่สามารถจะใช้วิธีนี้ได้ทดสอบได้

การตรวจสอบวัดสายตา หมายถึง การหาอาการผิดปกติทางสายตาของเด็กนักเรียน และให้จักษุแพทย์ทำการตรวจรักษาต่อไป ซึ่งการตรวจสายตาเป็นประโยชน์ทั้งทางด้านการสอนและการเรียนอย่างมาก

ลักษณะอาการผิดปกติของสายตา ครูควรจะทราบเพื่อเป็นประโยชน์ในการตรวจหาความผิดปกติของสายตา ซึ่งได้แก่

1. หนังตามีอาการบวม แดง มีขี้ มีน้ำตาไหล และแสบตา
2. มีอาการปวดศีรษะบ่อย ๆ หรือเวียนศีรษะ
3. หรี่ตาดูภาพหรืออ่านหนังสือ
4. ขมวดคิ้ว ต้องเพ่งสายตาเมื่ออ่านหนังสือ
5. กะพริบตาบ่อย ๆ
6. ก้มหน้าหรือยกหนังสืออ่านชิดหน้ามากเกินไป
7. มักจะลุกไปดูกระดานชอล์กบ่อย ๆ
8. เวลาเล่นลูกบอลมักจะรับลูกบอลผิดบ่อย ๆ
9. เมื่อปิดตาข้างหนึ่ง ต้องหลับตาทั้งสองข้างเสมอ

อุปกรณ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการตรวจวัดสายตาของนักเรียน มีดังนี้คือ

1. ห้อง หรือสถานที่ที่มีลักษณะดังนี้ คือ

1.1 มีความยาวอย่างน้อยที่สุด 6 เมตร

1.2 มีที่ติดแผ่นทดสอบสายตา โดยให้บรรทัดล่างสุดอยู่ระดับตานักเรียนขณะยืนอยู่

1.3 มีแสงสว่างพอเพียงสม่ำเสมอ อย่าให้แสงจ้าจากทางด้านหน้าเข้าตานักเรียน จะทำให้ตาพร่า ถ้าแสงสว่างมากจะทำให้อ่านได้ง่ายขึ้น และทำให้ผลการทดสอบสายตาไม่แน่นอน ถ้าแสงสว่างน้อยจะอ่านได้ยาก และทำให้เข้าใจว่านักเรียนที่มีสายตาปกติกลายเป็นสายตาสั้นไป

2. จัดหาแผ่นป้ายตรวจสายตาที่ถูกต้อง และได้ขนาดมาตรฐานในเรื่องของระยะทางและขนาด ซึ่งป้ายตรวจสายตามีอยู่ 2 แบบด้วยกัน คือ

2.1 แผ่นทดสอบสายตาของแฮมบลิน (Hamblin's Test) ซึ่งมีรูปเรือใบ โดยให้นักเรียนนับจำนวนปล่องไฟซึ่งมีระยะ 6, 12, 18, 24 และ 36 เมตร

2.2 แผ่นทดสอบสายตาแบบสเนลเลน (Snellen Test) ซึ่งใช้แผ่นทดสอบสายตา 2 แบบ คือ

2.2.1 แผ่นทดสอบสายตาที่มีตัวอักษร หรือที่เรียกว่า E Chart ซึ่งใช้ในนักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมปีที่ 3 ลงมา ซึ่งมีตัวอักษรกลับหัวกลับหางขึ้นบนลงล่าง หัวชี้ไปทางซ้ายและขวา ซึ่งมีระยะตัวอักษรเป็น 6, 9, 12, 15, 20, 30 และ 60 เมตร

2.2.2 แผ่นทดสอบสายตาที่ใช้อักษรหลายตัวสลับกัน หรือที่เรียกว่า (Multiple Letter Chart) มีตัวอักษรในแต่ละระยะจะมีอักษรหลายตัวในแต่ละแถว ซึ่งมีระยะตัวอักษรเป็น 6, 9, 12, 18, 24, 36 และ 60 เมตร

3. กระดาษสะอาดขนาดพอเหมาะสำหรับปิดตาเด็ก เพราะเวลาทดสอบจะทดสอบสายตาทีละข้าง ส่วนข้างที่ยังไม่ได้ทดสอบก็ใช้กระดาษปิดไว้

วิธีปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติในการตรวจสายตาของนักเรียน มีหลักปฏิบัติดังนี้ คือ

1. ครูอธิบายชี้แจงให้นักเรียนทั้งห้องเข้าใจวิธีการปฏิบัติ และความมุ่งหมายในการตรวจสอบสายตา

2. ให้นักเรียนเข้ามาทดสอบทีละคน อย่าให้นักเรียนอื่นที่ยังไม่ได้ทำการทดสอบเข้ามามุงดูแผ่นทดสอบสายตาก่อนทำการทดสอบ เพราะอาจจำไปตอบได้มากกว่าที่มองเห็นด้วยสายตาของตนเอง

3. ให้นักเรียนนั่งหรือยืนในระดับตัวอักษรในแผ่นวัดสายตาที่เตรียมไว้ทดสอบ และห่างจากป้ายในระยะ 6 เมตร

4. ผู้ทำการทดสอบสายตาไปยืนข้างแผ่นทดสอบสายตา คอยใช้ไม้ชี้ให้นักเรียนอ่านหรือปิดแถวที่จะอ่านทั้งแถว และเปิดช่องไว้เฉพาะตัวที่จะอ่าน การชี้ให้อ่านไม่จำเป็นต้องชี้ทุกตัว ควรสลับกันในแถวเดียวกัน เพื่อป้องกันการใช้ความจำของนักเรียน

5. ทดสอบสายตาทีละข้าง ถ้าทดสอบสายตาข้างขวาให้ใช้แผ่นป้ายปิดตาข้างซ้าย แล้วมาตรวจสอบสายตาข้างซ้ายต่อมา โดยปิดตาข้างขวา

6. ถ้านักเรียนสวมแว่นอยู่ก็ปฏิบัติการตรวจ ทั้ง ๆ ที่สวมแว่นอยู่แล้วถอดแว่นตรวจสายตาอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าถ้าใส่แว่นและไม่ใส่แว่นมีการมองเห็นชัดเจนอย่างไร และเป็นการตรวจสอบด้วยว่า แว่นที่ใช้อยู่ยังมีประสิทธิภาพดีอยู่เดิมหรือไม่

7. การอ่าน ให้อ่านจากตัวใหญ่สุด ไล่ลงมาหาตัวเล็กตามลำดับจนถึงบรรทัดที่อ่านไม่ได้ บรรทัดไหนที่อ่านได้โดยมาก เช่น มีผิดบ้างไม่เกิน 2 ตัว ก็ให้ผ่านไปได้ หรืออาจจะให้นักเรียนอ่านจากบรรทัดล่างสุด คือตัวเล็กที่สุด ถ้าอ่านไม่ได้จึงเลื่อนบรรทัดถัดขึ้นไปตามลำดับ ถ้านักเรียนอ่านบรรทัดบนสุดไม่ออกให้นักเรียนไปยืนอ่านที่ระยะ 5 เมตร ห่างจากแผ่นทดสอบสายตา ถ้าหากนักเรียนอ่านไม่ออกอีกให้ขยับก้าวเข้าไปในระยะ 4 เมตร หรือขยับก้าวเข้าไป 3, 2, 1 เมตร จนกว่าจะอ่านออก

8. ขณะนักเรียนอ่านอย่าพยายามฝืนสายตาของนักเรียน โดยให้นักเรียนพยายามอ่าน เพราะเป็นการทำลายสายตาเพิ่มขึ้น

9. แผ่นป้ายสายตาควรเก็บไว้ในที่มิดชิด อย่าให้นักเรียนเห็นก่อนจะทำการทดสอบ เพราะนักเรียนจะทำตัวอักษรได้

10. เมื่อทดสอบสายตาแล้ว ควรมีการบันทึกผลการตรวจสอบสายตาทีละข้างด้วย

การบันทึกผล

ให้บันทึกผลการทดสอบสายตาข้างที่อ่านได้ลงทีละข้าง บรรทัดไหนเด็กอ่านผิด 2 ตัว ให้บันทึกลงไปว่า "ปกติ" ถ้าบรรทัดไหนอ่านไม่ได้เกิน 2 ตัวถือว่าสายตา "ผิดปกติ" ก็ให้บันทึกลงไปเฉพาะบรรทัดที่สายตาสามารถอ่านออกได้ดีที่สุด ตัวอย่าง การบันทึกการตรวจสายตา

นักเรียนยืนอยู่จุดที่ระยะห่างจากป้ายแขวน 6 เมตร พอดี ให้อ่านตัวหนังสือด้วยสายตาทีละข้าง ผลปรากฏว่า

- ตาซ้ายอ่านบรรทัดล่างสุด (6 เมตร) ได้ให้บันทึกว่า "ซ้าย $\frac{6}{6}$" ซึ่งหมายความว่าสายตาข้างซ้ายปกติ ตัวเลขตัวบนที่เป็น "เศษ" คือ "ระยะทางระหว่างนักเรียนยืนกับแผ่นป้าย" และตัวเลขตัวล่าง คือ "ส่วน" คือ "ระยะของตัวอักษร"

- ตาขวาอ่านบรรทัดล่างสุดผิดไป 3 ตัว แต่อ่านบรรทัดรองล่างสุด (9 เมตร) ได้หมด ให้บันทึกว่า $\frac{6}{9}$ แสดงว่าสายตาข้างขวาผิดปกติ คือ สายตาสั้นกว่าปกติ เพราะต้องไปอ่านตัวหนังสือในระยะ 9 เมตร ได้

- ในกรณีที่ยืนอยู่ระยะ 6 เมตร (ที่เดิม) ตาข้างขวายังอ่านบรรทัดบนสุดหรือบรรทัดแรก (60 เมตร) ไม่ได้ จะต้องร่นระยะทางไปยืนที่เส้นระยะ 5 เมตร ห่างจากแผ่นป้ายทดสอบสายตา (ที่ใหม่) จึงอ่านบรรทัด 60 เมตร ได้ให้บันทึก $\frac{5}{60}$

- ในกรณีที่ยืนอยู่ระยะทางห่างจากป้ายทดสอบสายตา 1 เมตร แล้วนักเรียนยังอ่านตัวอักษรไม่ได้อีก ครูใช้วิธีการยกนิ้วมือขึ้น โดยมือของครูห่างจากสายตานักเรียน 1 เมตร แล้วให้นับนิ้วมือดูถ้านับผิดให้บันทึกว่า เอฟ ซี (F.C) แล้วครูเคลื่อนไหวมือไปทางซ้ายและขวา แล้วให้นักเรียนบอกทิศทางที่มือเคลื่อนไหว ถ้าบอกไม่ได้ให้บันทึกว่า เฮช เอ็ม (H.M) หมายถึง บอดสนิท

นักเรียนทุกคนในชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ป.1 - ป.4) ซึ่งสายตาผิดปกติตั้งแต่ $\frac{6}{12}$ ขึ้นไป ควรแจ้งผู้ปกครองเพื่อส่งไปให้จักษุแพทย์ตรวจต่อไป

นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ป.5 - ป.6) ขึ้นไป ถ้าสายตาผิดปกติตั้งแต่ $\frac{6}{9}$ ขึ้นไป ให้แจ้งผู้ปกครองเพื่อส่งไปให้จักษุแพทย์ตรวจต่อไป

ในขณะที่นักเรียนรอรับความช่วยเหลือจากจักษุแพทย์อยู่ ทางโรงเรียนควรให้ความช่วยเหลือในขั้นต้นโดยการ

- ให้นักเรียนไปนั่งหน้าชั้นชั่วคราว
- ครูพยายามเขียนตัวหนังสือใหญ่ขึ้น

การสังเกตนักเรียนในขณะตรวจสอบสายตา

1. นักเรียนหรี่ตาขณะอ่านหนังสือ

2. น้ำตาไหลคลอในดวงตา

3. นักเรียนเอียงคอหรือแสดงว่าใช้ความพยายามในการอ่านหนังสือ

4. นักเรียนกะพริบตาถี่ในขณะดูตัวหนังสือ

อาการดังกล่าวข้างต้น อาจจะเป็นอาการของความเจ็บป่วยชั่วคราวแล้วหายไป เมื่อความเจ็บป่วยหายไป แต่ถ้าเป็นอาการที่พบอยู่เสมอ ควรจะต้องส่งแพทย์ทำการตรวจรักษาต่อไป

ประโยชน์ของการตรวจวัดสายตา

การตรวจวัดสายตาจะเป็นประโยชน์อย่างมาก สำหรับครูและผู้ปกครองที่จะทำการช่วยเหลือไป คือ

1. ให้นักเรียนที่มีสายตาผิดปกติมานั่งหน้าชั้น

2. ครูเขียนตัวหนังสือตัวโตขึ้น

3. เอาใจใส่ต่อการอ่าน การทำงานของเด็กอยู่เสมอ

4. เอาใจใส่ต่ออนามัยเกี่ยวกับดวงตาของนักเรียนมากขึ้น

5. ครูจัดและปรับแสงสว่างภายในห้องเรียนให้พอเหมาะ คือประมาณ 30-50 ฟุตแรงเทียน

6. ครูแนะนำวิธีการป้องกัน รักษาดวงตาให้ถูกหลักอนามัย

7. ครูแจ้งผู้ปกครองให้ทราบถึงความผิดปกติ เพื่อจะได้พาไปพบจักษุแพทย์เพื่อทำการตรวจและรักษาต่อไป

การทดสอบประสาทหู

การฟังเป็นทักษะที่สำคัญในการช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ นักเรียนทุกคนจำเป็นต้องมีความสามารถในการฟัง หรือการได้ยินเป็นอย่างดี แต่ในบางครั้งพบว่าเด็กนักเรียนบางคนเคยมีผลการเรียนดีมาก่อน แต่ปรากฏว่า ในระยะหลังผลของการเรียนเลวลงไป ซึ่งอาจจะมีสาเหตุมาจากประสาทการได้ยินสูญเสียไป ทำให้ฟังไม่ค่อยรู้เรื่องเพราะได้ยินบ้างไม่ได้ยินบ้างหรือไม่ได้ยินเลย ซึ่งทำให้เด็กไม่เอาใจใส่ต่อการเรียน ขณะครูสอนจะทันหรือตะแคงศีรษะฟัง

พูดเสียงดัง ตอบไม่ตรงคำถาม เวลาเริ่มต้นทำงานมักจะคอยมองคนอื่น เป็นต้น อาการดังกล่าวข้างต้น อาจจะเป็นมาแต่กำเนิดหรือมาเป็นเอาภายหลัง คือ พวกที่ฟื้นจากโรคใหม่ ๆ เช่น ไข้หัด ไข้คอตีบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ถูกกระทบกระเทือนอย่างแรง รับประทานยาผิด เอาของแข็ง ๆ แคะหู และเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

การทดสอบประสาทหู

1. การทดสอบโดยใช้เสียงนาฬิกา

2. การทดสอบโดยใช้เสียงกระซิบ

3. การทดสอบโดยวิธีการสังเกต

วิธีการทดสอบโดยใช้เสียงนาฬิกา โดยใช้นาฬิกาที่มีเสียงดังพอ เช่น นาฬิกาพก นาฬิกาปลุกเรือนเล็ก ๆ หรือนาฬิกาจับเวลาก็ได้ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

1. ให้นักเรียนยืนห่างจากครูประมาณ 1 เมตร

2. ทำการทดสอบหูทีละข้าง โดยให้นักเรียนเอียงหูข้างที่จะทดสอบเข้าหานาฬิกา แล้วใช้สำลีอุดหู หรือใช้มืออุดอีกข้างหนึ่งเสีย

3. ผู้ทดสอบควรยืนข้างขวาหรือซ้ายของนักเรียน ถือนาฬิกาไว้ในมือหันไปทางหูข้างที่จะตรวจในระดับสูงเท่ากับระดับหู ห่างจากหูประมาณ 1 เมตร และค่อย ๆ ขยับเข้ามาหาหูครั้งละ $\frac{1}{4}$ เมตร

4. ถือเอาเกณฑ์ในการได้ยินของนักเรียนส่วนมากเป็นเกณฑ์ในการวัด

5. ขณะทดสอบ ครูอาจจะกดปุ่มหยุดแล้วถามนักเรียนว่าได้ยินหรือไม่เป็นการลวงนักเรียน จะทำให้การทดลองได้ผลแน่นอน

6. การบันทึกการทดสอบ เช่น ขวา $\frac{4}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{1}{4}$

วิธีการทดสอบโดยใช้เสียงกระซิบ ให้ปฏิบัติดังนี้ คือ

1. ให้นักเรียนยืนห่างจากผู้ทดสอบ 6 เมตร และอยู่ในห้องเรียน

2. อย่าให้นักเรียนมองดูผู้ทดสอบขณะกำลังทดสอบ เพราะนักเรียนอาจจะสังเกตริมฝีปาก

3. ทดสอบหูทีละข้าง และให้นักเรียนปิดหูข้างที่ไม่ได้ทำการทดสอบอยู่

4. ให้นักเรียนพูดตามครู อาจจะเป็นคำ ๆ หรือประโยชน์สั้น ๆ ให้ถือเกณฑ์การได้ยินของคนส่วนมากเป็นเกณฑ์

5. ถ้านักเรียนไม่ได้ยินในระยะ 6 เมตร ให้เลื่อนเข้ามาในระยะ 5 เมตร 4, 3 เมตร ตามลำดับ

6. การบันทึก

นักเรียนได้ยินในระยะ 6 เมตร ให้บันทึก "ขวา $\frac{6}{6}$" ถ้าหากไม่ได้ยินให้เลื่อนเข้ามาก็บันทึก ขวา $\frac{5}{6}$, $\frac{4}{6}$ ตามลำดับ จนถึง $\frac{3}{6}$ ถ้าระยะ 3 เมตร ยังไม่ได้ยิน ให้เขียนบันทึกว่า "ขวาน้อยกว่า $\frac{3}{6}$" ดังนั้นจะบันทึกได้ดังนี้ คือ $\frac{6}{6}$, $\frac{5}{6}$, $\frac{4}{6}$, $\frac{3}{6}$ ตามลำดับและน้อยกว่า $\frac{3}{6}$

วิธีการทดสอบโดยใช้วิธีการสังเกต อาจปฏิบัติได้ดังนี้ คือ

1. เด็กไม่เอาใจใส่ต่อการเรียน

2. ขณะฟังครูสอนมักจะตะแคงศีรษะฟัง

3. พูดเสียงดัง ทำเสียงอึกทึก ครึกโครม

4. ตอบไม่ตรงคำถาม เขียนตามคำบอกไม่ทัน

5. แสดงสีหน้าฉงนเมื่อมีคนพูดด้วย

6. เมื่อคุยกับเพื่อนมักจะถามคำถามว่า "อะไรนะ" "หา" อยู่เสมอ ๆ

วิธีปฏิบัติในการทดสอบประสาทหู คือ

1. ครูอธิบายจุดประสงค์ ประโยชน์ และวิธีการทดสอบให้นักเรียนเข้าใจอย่างชัดเจน

2. ครูอาจจะสาธิตหรือปฏิบัติให้นักเรียนดูก่อน

3. หาสถานที่จะทดสอบเงียบ ๆ ไม่มีเสียงดังรบกวน

4. ทดสอบเป็นรายบุคคล โดยการทยอยมาทีละ 5-6 คน

5. การทดสอบอย่าเพิ่งรีบสรุปผล ในกรณียังไม่แน่ใจให้ทดสอบซ้ำ

การทดสอบประสาทหูทางโรงเรียนที่จัดทำขึ้นโดยวิธีใดก็ตาม ยังสรุปผลที่แน่นอนไม่ได้ ถ้าหากมีเครื่องมือที่ เรียกว่า Audiometer ซึ่งโสตแพทย์ใช้กันอยู่จึงอาจจะได้ผลดีกว่า

ผลของการตรวจ เมื่อครูพบความผิดปกติเกี่ยวกับการได้ยินของนักเรียนอาจจะจัดที่นั่งพิเศษให้โดยให้นั่งหน้าชั้น และอาจจะจัดให้นักเรียนได้ลองฝึกหัดเรียนวิธีอ่านริมฝีปากบ้าง และครูควรจะแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ เพื่อส่งตัวไปพบโสตแพทย์ต่อไป

การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เป็นการตรวจสอบสุขภาพเพื่อให้ทราบความเจริญเติบโตของร่างกายปกติหรือไม่ปกติ การชั่งน้ำหนักควรจะปฏิบัติทุก ๆ เดือน ส่วนวัดส่วนสูงอาจจะวัดเทอมละ 1 ครั้ง ก็ได้ ซึ่งการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงต้องลงในแผ่นบันทึกเป็นประจำทุกครั้ง เพื่อเป็นการเปรียบเทียบน้ำหนักและความสูงกับครั้งก่อน ๆ และนอกจากนั้น ครูอาจจะให้ใช้ข้อมูลเหล่านี้เป็นประโยชน์ โดยนำน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กที่กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัยได้ทำเอาไว้ ในกรณีที่น้ำหนักของเด็กลดลงและไม่สูงขึ้นเป็นระยะติดต่อกันจนผิดสังเกต ครูจะต้องเอาใจใส่ให้มากและควรปรึกษาแพทย์พยาบาล เพราะการเปลี่ยนแปลงเรื่องน้ำหนักและส่วนสูง อาจจะเป็นอาการผิดปกติของร่างกายอย่างหนึ่งก็ได้

อุปกรณ์

- เครื่องชั่งน้ำหนักบอกเป็นตัวเลข
- ที่วัดส่วนสูงบอกเป็นตัวเลข
- ที่ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงอาจจะอยู่ด้วยกัน

วิธีการปฏิบัติในการชั่งน้ำหนัก ดังนี้คือ

1. ก่อนชั่งน้ำหนัก ควรตรวจเครื่องชั่งให้มีความเที่ยงตรงอยู่เสมอ ทดลองชั่งครั้งที่ 1, 2 และ 3 ได้น้ำหนักเท่าเดิม

2. ถ้าใช้เครื่องชั่งชนิดยกเคลื่อนที่ ควรใช้ความระมัดระวังมิให้กระเทือนหรือกระแทก เพราะจะทำให้เครื่องชั่งคลาดเคลื่อนได้

3. ทุกครั้งที่นักเรียนชั่งน้ำหนักให้ถอดรองเท้า และเอาสิ่งของที่ไม่เกี่ยวกับน้ำหนักตัวออกให้หมด

4. ไม่ควรชั่งขณะรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ หรือเมื่อกระเพาะปัสสาวะเต็ม ดังนั้นควรจะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะก่อนชั่งน้ำหนักทุกครั้ง

5. ให้นักเรียนยืนตรงกลางเครื่องชั่งน้ำหนักให้เต็มทั้งสองเท้า เวลาอ่านผลต้องมองตรงลงมาบนตัวเลขที่จะอ่านไม่มองเฉียง เพราะอาจจะคลาดเคลื่อนได้

6. กำหนดเวลาชั่งน้ำหนักในเวลาไล่เรี่ยกัน เช่น ครั้งก่อนชั่งในตอนเช้า การชั่งน้ำหนักถ้าในครั้งต่อมาก็ชั่งในตอนเช้าเช่นเดียวกัน

7. จดบันทึกน้ำหนักของแต่ละคนไว้

8. การชั่งน้ำหนักอย่างน้อยปีละ 3 ครั้ง

วิธีการปฏิบัติในการวัดส่วนสูง ดังนี้คือ

1. ตรวจดูเครื่องวัด การที่จะวัดส่วนสูงว่าเมื่อวัดส่วนสูงแล้วไม่คลาดเคลื่อน

2. ใช้เครื่องวัดแบบเดียวกับครั้งก่อน ๆ

3. ให้นักเรียนยืนตัวตรง หน้าอกตั้ง หน้ามองตรง เก็บคาง น่องตึง ยืดอก ไหล่ผาย ส้นเท้าชิด

4. ก่อนวัดส่วนสูงให้นักเรียนถอดรองเท้า และโบว์หรือม้วนผมบนศีรษะออก

5. จดบันทึกส่วนสูงทุกครั้งที่วัด

6. ทำการวัดส่วนสูงปีละ 3 ครั้ง

วิธีปฏิบัติหลังจากชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง คือ

1. เก็บรวบรวมสถิติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียนทุกคน เพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบได้ทุกโอกาส

2. ควรบอกให้เด็กจดน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเอง เด็กจะได้ทราบความเจริญเติบโตของตนเอง

3. ถ้าน้ำหนักและส่วนสูงไม่เพิ่มเป็นเวลาหลาย ๆ เดือน อาจจะมีสาเหตุผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้นควรรายงานให้บุคคลที่เกี่ยวข้องได้ทราบ คือ

- แพทย์
- พยาบาลโรงเรียน
- ผู้ปกครองของนักเรียน

4. การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของเด็กนักเรียน มีความหมายต่อสุขภาพของนักเรียนอย่างมาก

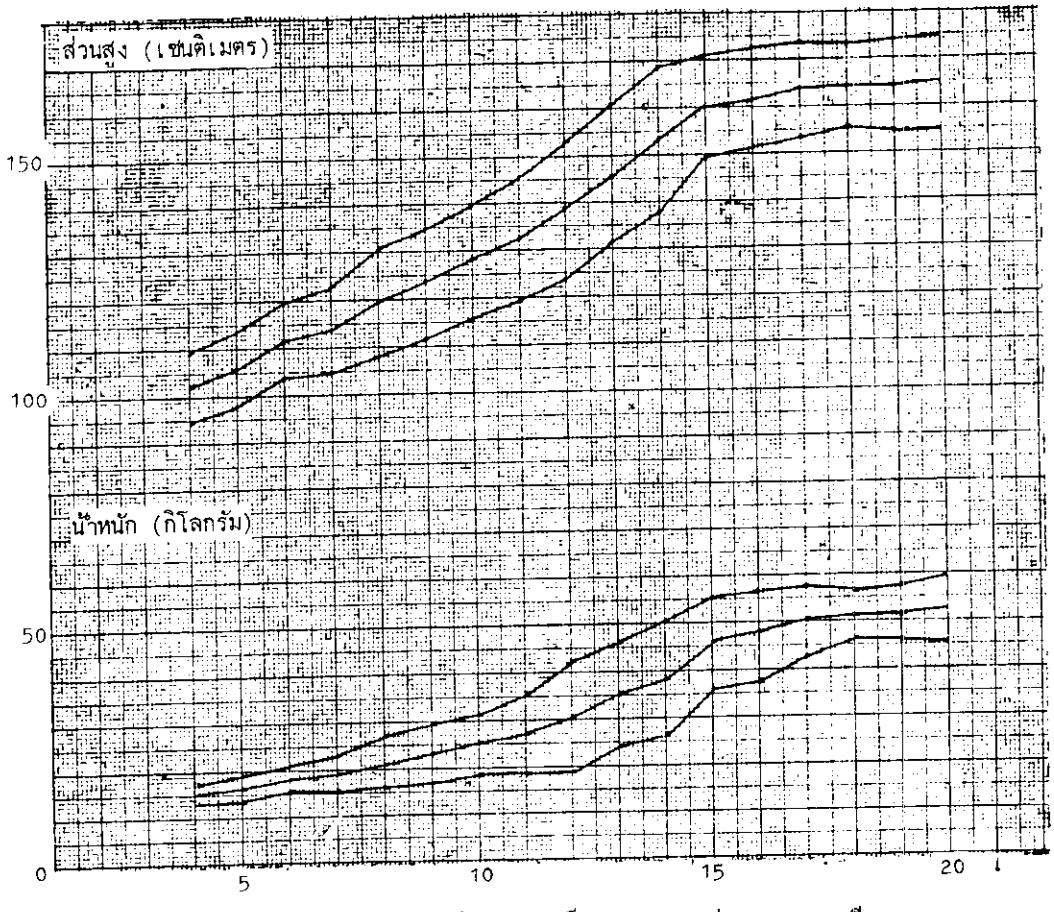
ตัวอย่าง

เด็กชาย อายุ 14 ปี น้ำหนัก 38.89 ก.ก. ส่วนสูง 153.15 ซม.

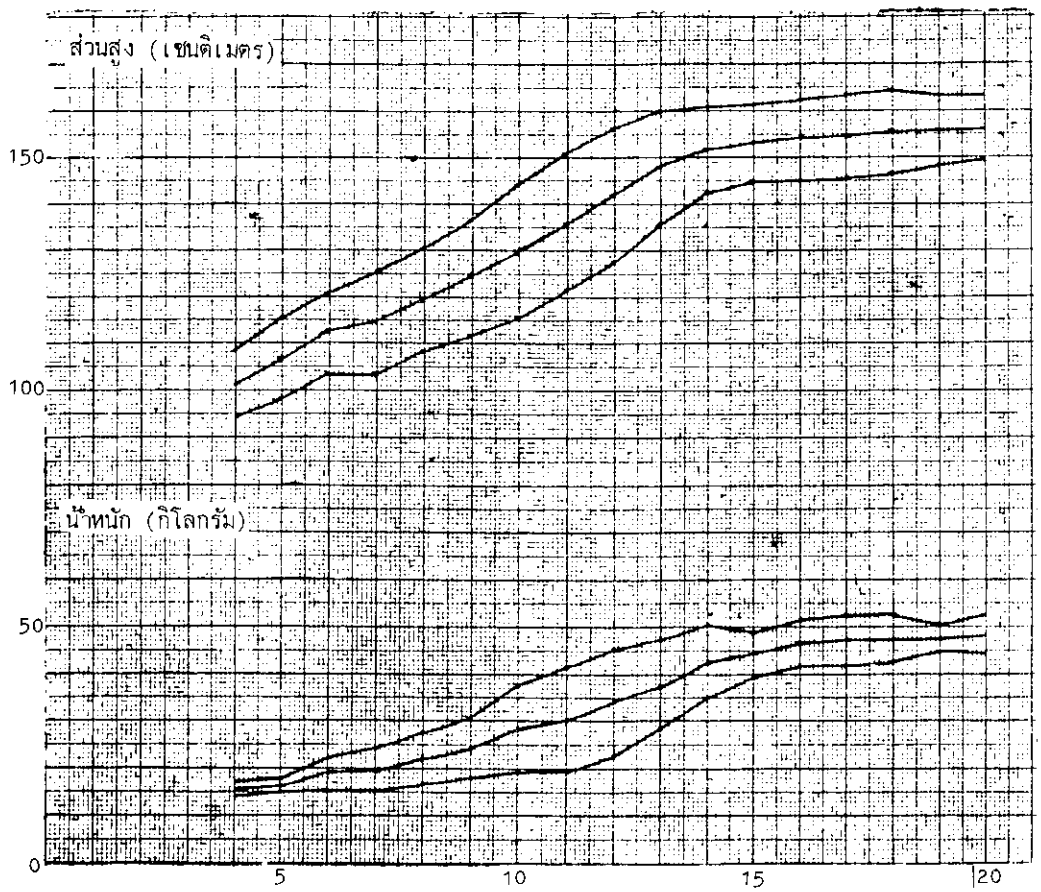
เด็กหญิง อายุ 14 ปี น้ำหนัก 41.84 ก.ก. ส่วนสูง 151.00 ซม.

ชาย อายุ 20 ปี น้ำหนัก 52.57 ก.ก. ส่วนสูง 164.47 ซม.

หญิง อายุ 20 ปี น้ำหนัก 47.33 ก.ก. ส่วนสูง 155.36 ซม.



กราฟแสดงน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กชายอายุระหว่าง 4 - 20 ปี



กราฟแสดงน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กหญิง อายุ 4 - 20 ปี

มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนชายและหญิง

(จากสถิติของกองอนามัยโรงเรียน)

	ชาย		หญิง	
อายุปี	น้ำหนัก	ส่วนสูง	น้ำหนัก	ส่วนสูง
4	15.47	102.06	14.71	100.55
5	16.40	105.35	15.66	105.94
6	18.83	111.59	18.34	111.25
7	19.45	113.42	18.99	113.71
8	21.86	119.18	21.06	118.41
9	23.80	123.37	23.56	123.19
10	25.71	127.87	27.36	128.88
11	27.34	131.97	29.54	135.15
12	30.96	138.15	33.16	141.07
13	35.51	145.87	36.76	147.15
14	38.89	153.15	41.84	151.00
15	46.23	160.00	43.47	152.38
16	47.24	161.94	45.80	153.12
17	50.28	163.70	46.42	153.68
18	51.53	163.74	46.51	154.39
19	51.86	163.76	46.88	155.08
20	52.57	164.47	47.33	155.36

การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน (School Lunch Program) เป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของการบริการสุขภาพในโรงเรียน ที่จะจัดให้เหมาะสมกับเด็กนักเรียนในแต่ละวัย การที่โรงเรียนปล่อยแม่ค้า พ่อค้า นำอาหารเข้าไปขายในโรงเรียนเป็นการยากที่จะควบคุมในเรื่องการสุขาภิบาลอาหารเป็นอย่างมาก ดังนั้น ทางโรงเรียนควรจะพยายามจัด และดำเนินการในเรื่องการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

ความมุ่งหมาย

การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน เป็นการบริการสุขภาพอนามัยแก่นักเรียนอย่างหนึ่ง ซึ่งมีความมุ่งหมาย ดังนี้คือ

1. ช่วยให้ครูสอนสุขศึกษามีโอกาสสังเกต และประเมินผลการสอนของตนเพื่อนำไปปรับปรุงการเรียนการสอนให้ดียิ่งขึ้น เช่น
   - นักเรียนล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
   - นักเรียนรับประทานอาหารในโรงอาหารของโรงเรียน
2. ช่วยให้นักเรียนได้รับประทานอาหารถูกส่วน และมีคุณค่าครบตามที่ร่างกายต้องการ
   - นักเรียนรับประทานอาหารแต่ละประเภท เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ฯลฯ
   - นักเรียนรับประทานอาหารแต่ละประเภทให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
3. เพื่อช่วยป้องกันโรคขาดธาตุ หรือสารอาหาร ซึ่งอาจจะทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น
   - นักเรียนรับประทานอาหารประเภทตับ ตามที่ทางโรงเรียนจัดให้โดยไม่ได้แอบเททิ้ง
   - นักเรียนรับประทานอาหารผลไม้ต่าง ๆ ที่ให้วิตามิน C กับทุกคน
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อเป็นการป้องกันโรคติดต่อทางเดินอาหาร
   - นักเรียนไม่รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม

- นักเรียนรู้จักเลือกซื้ออาหารที่ปรุงอย่างสะอาด ปราศจากเชื้อโรค

5. เพื่อฝึกให้เด็กรู้จักมารยาท และวัฒนธรรมในการรับประทานอาหาร

- นักเรียนไม่คุยกันระหว่างรับประทานอาหาร

- นักเรียนเคี้ยวอาหาร ตักอาหารอย่างมีมารยาท โดยการหุบปากเคี้ยวอาหาร และใช้ช้อนกลางตักอาหาร เป็นต้น

6. เพื่อความสะดวกแก่นักเรียนและผู้ปกครอง ในเรื่องการเตรียมอาหารให้เด็กนำมารับประทานที่โรงเรียน เช่น

- ผู้ปกครองไม่เสียเวลาในการเตรียมอาหาร

- ช่วยประหยัดเศรษฐกิจ เพราะอาหารทางโรงเรียนมีราคาพอประมาณไม่แพง

7. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการช่วยเหลืองานในโรงครัวของโรงเรียน

- นักเรียนมีชั่วโมงว่างไปช่วยล้างผัก หั่นผัก หั่นเนื้อ

- นักเรียนช่วยเก็บ จัดอาหารในโรงอาหารให้น่ารับประทาน

8. เพื่อช่วยฝึกนักเรียนได้รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น

- นักเรียนช่วยกันเตรียมอาหาร

- นักเรียนได้ร่วมทำงานการประกอบอาหารกับคนครัว ครูผู้สอนคหกรรมศาสตร์

9. เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการปรุงอาหาร

- คนจากชุมชนมาเห็นการเตรียมอาหารที่โรงเรียน ได้นำไปปฏิบัติตามที่บ้านของตนเอง

- นักเรียนได้เตรียมอาหารที่โรงเรียน และได้นำวิธีการจากทางโรงเรียนไปใช้ที่บ้านของตนเอง

10. เพื่อช่วยให้โรงเรียนนำรายได้จากการจัดอาหารกลางวันไปใช้จ่ายในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษา หรือสวัสดิการของโรงเรียน เช่น

- จัดเป็นเงินทุนการศึกษาสำหรับนักเรียนเรียนดีแต่ยากจน

- ช่วยจัดอาหารกลางวันให้กับเด็กยากจน

ประเภทนักเรียนที่รับประทานอาหารกลางวัน แบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ

1. รับประทานอาหารเป็นประจำเดือน หมายถึง ทางโรงเรียนเป็นผู้จัดและดำเนินการในเรื่องอาหารกลางวันในโรงเรียนทุกอย่าง เด็กนักเรียนที่จะรับประทานอาหารกลางวันของโรงเรียน ก็จ่ายค่าอาหารเป็นรายเดือนเป็นประจำเดือนไป

2. นำเงินมาซื้ออาหารรับประทานอาหารที่โรงเรียนเป็นรายวัน หมายถึง ทางโรงเรียนเป็นผู้จัดเอง หรืออนุญาตให้พ่อค้าแม่ขาย มาขายอาหารที่โรงเรียนแล้วเด็กนักเรียนนำเงินมาซื้ออาหารเองที่โรงเรียนเป็นรายวัน

3. นำอาหารมารับประทานที่โรงเรียน หมายถึง นักเรียนได้เตรียมอาหารมารับประทานเองที่โรงเรียน

4. กลับไปรับประทานอาหารที่บ้าน หมายถึง พอถึงเวลารับประทานอาหารกลางวันนักเรียนกลับไปรับประทานอาหารกลางวันที่บ้าน ในกรณีนี้ หมายถึงบ้านและโรงเรียนอยู่ใกล้กัน

5. ไม่รับประทานอาหาร หมายถึง นักเรียนที่อาจจะมีฐานะยากจนไม่มีเงินจะซื้ออาหารรับประทาน ซึ่งเป็นหน้าที่ของทางโรงเรียนที่จะช่วยเหลือเด็กเหล่านี้ ส่วนอีกประเภทหนึ่งที่ไม่รับประทานอาหารกลางวัน อาจจะเนื่องมาจากการนับถือศาสนา ซึ่งจะมีช่วงหนึ่งที่จะไม่รับประทานอาหาร เป็นต้น

แบบการจัดอาหารกลางวันที่โรงเรียน มี 4 แบบ คือ

1. แบบให้นักเรียนจัดทำอาหารกลางวันเองที่โรงเรียน เนื่องจากนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ขึ้นไป มีการเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ ซึ่งทางโรงเรียนอาจจะจัดผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน โดยนักเรียนลงไปปฏิบัติในการเตรียม การประกอบอาหารโดยภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดและมีวิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

1. ครูคอยให้คำแนะนำ และควบคุมในการทำอาหาร เช่น
   - แนะนำการล้างผัก ล้างเนื้อ หั่นผัก หั่นเนื้อ
   - แนะนำการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าและประโยชน์

2. ครูต้องควบคุมเรื่องการปรุง คุณภาพ ประโยชน์และความสะอาดของอาหาร เช่น

- การปรุงอาหารประเภทใดใส่ก่อน หลัง เพื่อให้ได้คุณภาพของอาหาร
- การทำความสะอาดของอาหารแต่ละชนิดที่จะนำมาประกอบอาหาร

3. นักเรียนผลัดเปลี่ยนเวรกันทำอาหารเป็นห้องๆ

- นักเรียนลงมาประกอบอาหารในโรงครัว เริ่มตั้งแต่การเตรียมการประกอบและการเก็บอาหาร
- นักเรียนห้องใดลงปฏิบัติในการประกอบอาหาร ให้รับประทานกลางวันฟรี

4. ทุนการประกอบอาหารควรเป็นของทางโรงเรียน และรวมทั้งกำไรด้วย แต่ต้องขายอาหารในราคาย่อมเยา ไม่มุ่งแต่ผลกำไรอย่างเดียว

2. แบบโรงเรียนเป็นผู้จัดให้แก่นักเรียน คือ โรงเรียนมีหน้าที่ในการจัดทำอาหารเองโดยเฉพาะ ซึ่งนักเรียนไม่มีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร ซึ่งวิธีนี้จะได้ผลมากและได้ควบคุมอย่างใกล้ชิด

หลักในการจัดทำ ต้องคำนึงถึง

- มาตรฐานอาหารกลางวันที่ดี
- ถูกหลักโภชนาการ
- มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย
- จำนวนพอเพียงกับความต้องการของนักเรียน
- รสอาหารดี
- ราคาย่อมเยา

แบบโรงเรียนเป็นผู้จัดทำให้แก่นักเรียนนี้ ต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. การจัดหน่วยงานและตัวบุคคล ประกอบด้วย

1.1 ศึกษานิเทศก์ และแผนกอาหารกลางวันของโรงเรียนช่วยในเรื่อง

- แนะนำวางโครงการ
- จัดหาอุปกรณ์
- จัดหาคนงาน

ฯลฯ

2. การเตรียม การเก็บ และการบริการอาหาร

2.1 มีเกณฑ์ในการจัดและเก็บอาหารไม่ให้บูดเสีย ทั้งอาหารแห้งและอาหารสด

2.2 มีการเตรียม และเก็บอาหารให้น่าดูและรสดี โดย

- มีความรู้ในการปรุงอาหารรสต่าง ๆ
- มีความรู้ในคุณค่าของอาหาร

2.3 มีการบริการรวดเร็ว จัดให้สวยงาม

3. การจัดครัวคำนึงถึง

3.1 มีครัวอยู่ติดกับโรงอาหาร และมีสิ่งต่อไปนี้

- เตา
- ปล่องไฟ เพื่อให้ควันออกไปตามปล่อง
- ที่ล้างชาม ล้างผัก
- ที่ประกอบอาหาร
- ที่ทิ้งเศษอาหาร

3.2 อุปกรณ์การจัด เช่น

- กะทะและหม้อ
- จานข้าวและที่วางจานข้าว
- ช้อนและที่เก็บช้อน

4. ด้านความสะอาด ครูต้องควบคุมดูแล

- อุปกรณ์ต่าง ๆ
- การปรุงอาหาร
- ความสะอาดของเครื่องใช้ต่าง ๆ รวมทั้งห้องครัวด้วย

5. การแนะนำ ในการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า โดย

- การโฆษณา
- สอนความรู้ในเรื่องโภชนาการ
- มีสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

6. การบริการอาหารแบบช่วยตนเอง (Cafeteria Survice) ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมมากในการนำไปใช้ในโรงเรียน ซึ่งมีวิธีการดังนี้ คือ

- นักเรียนแต่ละคนช่วยตัวเอง โดยการไปหยิบถาดอาหารและอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น แก้วน้ำ ช้อนซ่อม ฯลฯ แล้วเดินไปซื้ออาหารด้วยตนเอง
- เมื่อนักเรียนซื้ออาหารครบแล้วไปชำระเงินที่ปลายโต๊ะ แล้วไปหาโต๊ะนั่งที่จัดไว้ให้ด้วยตนเอง
- เมื่อนักเรียนรับประทานอาหารเสร็จแล้ว เก็บอุปกรณ์ทั้งหมดของตัวเองลงถาด แล้วยกถาดไปเก็บในที่ที่ได้จัดเอาไว้

ประโยชน์ของการบริการอาหารแบบช่วยตนเอง ได้แก่

1. ประหยัดแรงงาน เพราะนักเรียนยกอาหารและเก็บถ้วยชามด้วยตนเอง
2. มีวัฒนธรรมดี เพราะมีการเข้าแถวซื้ออาหาร
3. เลือกอาหารได้ตามใจชอบ และได้เห็นอาหารก่อน
4. เด็กช่วยเหลือตนเอง
5. เหมาะแก่การควบคุมดูแลความเรียบร้อยของครู

3. แบบให้นักเรียนนำมารับประทานเอง

นักเรียนจะนำอาหารมาจากบ้าน โดยใส่ปิ่นโต กล่องข้าว แล้วนำมารับประทานอาหารที่โรงเรียน ซึ่งทางโรงเรียน ควรจะปฏิบัติดังนี้ คือ

1. จัดครูคอยดูแลควบคุม และช่วยเหลือเด็กให้เด็กได้รับประทานอาหารถูกส่วน มีประโยชน์ต่อร่างกายและมีความสะอาด
2. โรงเรียนเตรียมโต๊ะอาหารให้เพียงพอ
3. จัดน้ำดื่ม
4. ทางโรงเรียนจัดทำที่เก็บภาชนะใส่อาหารให้โดยปลอดภัยจากสัตว์ต่าง ๆ ซึ่งอาจจะทำได้ โดย
   - ทำราวแขวนและติดชื่อ
   - ทำชั้นวางกล่อง
   - ทำที่ล้างมือ ล้างภาชนะ

4. แบบให้แม่ค้าทำอาหารมาขายแก่นักเรียน

วิธีนี้เป็นวิธีที่ไม่สู้ดี และไม่ค่อยจะปลอดภัยเท่าไรนัก อีกทั้งทำความลำบากในการดูแลควบคุมของครูอีกด้วย เนื่องจากพ่อค้าแม่ค้า มักจะต้องหวังผลกำไรมากกว่าประโยชน์และคุณค่าของอาหาร ซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ เช่น

- เด็กเป็นโรคติดต่อทางเดินอาหาร
- เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์น้อย เช่น ลูกกวาด ท็อฟฟี่
- เด็กรับประทานอาหารจุกจิกไม่เป็นเวลา มักจะทำให้พันผุ
- ราคาแพง
- ขาดรสชาติ เพราะปรุงมาจากทางบ้าน

ดังนั้น ทางโรงเรียนจะต้องมีหน้าที่ดูแลอย่างใกล้ชิดในเรื่องต่อไปนี้

1. คุณภาพของอาหาร
2. ความสะอาดของอาหาร เครื่องใช้ภาชนะ และการแต่งกายของแม่ค้า คนเสริฟ
3. ราคาย่อมเยา
4. ควรนำอาหารมาปรุงที่โรงเรียน เพราะจะได้อาหารที่สุกใหม่ ๆ
5. ห้ามนำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมาขาย เช่น
   - ลูกกวาด ท็อฟฟี่
   - บุหรี่
   - ของดองต่าง ๆ
6. จัดครูเวรคอยดูแลและแนะนำในเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหาร

การส่งเสริมการจัดอาหารกลางวัน

1. จัดครูเวรควบคุมดูแลนักเรียน ในเรื่อง
   - มารยาทในการรับประทานอาหาร
   - สุขปฏิบัติก่อนและหลังการรับประทานอาหาร
2. จัดบรรยากาศในโรงอาหารให้รื่นรมย์ และเข้าใจในนักเรียนมีความอยากรับประทานอาหารอย่างพอเพียง

3. อาหารที่จัดขึ้นให้ถูกหลักโภชนาการ และสามารถส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน

4. ในกรณีที่นักเรียนกลับไปรับประทานอาหารที่บ้าน ทางโรงเรียนต้องคอยควบคุมให้ปลอดภัยทั้งไป - กลับ

5. เด็กที่อดอาหารกลางวัน เนื่องจากฐานะทางเศรษฐกิจ ทางโรงเรียนควรหาทางช่วยเหลือ

รายการอาหารตัวอย่าง สำหรับอาหารกลางวันในโรงเรียน จัดตามอายุเพศ (ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

อายุ	เพศ	แคลอรี่	ข้าว (กรัม)	เนื้อหรือไข่ (กรัม)	ปลาเล็กปลาน้อย หรือถั่ว (กรัม)	ผักและผลไม้ (กรัม)	น้ำมัน (กรัม)	อื่น ๆ
$3\frac{1}{2}$-6	-	400	76	14	7	28	7	น้ำตาล
6 - 10	-	570	100	20	10	40	10	น้ำปลาและ
11-14	ชาย	800	140	28	14	56	14	เครื่องปรุง
11-14	หญิง	670	117	23	12	46	12	รสต่าง ๆ
15-18	ชาย	990	168	34	17	68	17	ใช้ตาม
15-18	หญิง	750	131	26	13	52	13	สมควร

การบริการป้องกันโรคติดต่อและการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่นักเรียน

การป้องกัน[1] (Prevention) หมายถึง การดำเนินการล่วงหน้า เพื่อมิให้เชื้อโรคเข้ามา หรือไม่ให้คนเกิดเป็นโรคขึ้นได้

การควบคุม[2] (Control) หมายถึง การดำเนินการจำกัดขอบเขตของโรคติดต่อที่เกิดมีระบาดขึ้นแล้ว เพื่อมิให้แพร่กระจายออกไป และให้โรคติดต่อนั้น ๆ สงบลง

---

[1]สุชาติ โสมประยูร, **โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน.** พระนคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2518, หน้า 87.

[2]เล่มเดียวกัน, หน้า 87.

วิธีการป้องกันบางอย่าง เช่น การฉีดวัคซีนป้องกันอหิวาตกโรคในท้องถิ่น ซึ่งโรคนี้ยังไม่ระบาดไปถึงก็จัดว่าเป็นการป้องกัน แต่สำหรับในท้องถิ่นที่อหิวาตกโรคกำลังระบาดอยู่ ก็จำเป็นต้องมีการฉีดวัคซีนด้วยเช่นกัน แทนที่จะใช้วิธีควบคุมเพียงอย่างเดียว ดังนั้น การป้องกันและการควบคุมจึงมักใช้ปะปน หรือใช้แทนกันอยู่บ่อย ๆ

พาหะนำโรค[1] (Carrier) คือ บุคคลซึ่งไม่มีอาการของโรคติดต่อปรากฏแต่ภายในร่างกายมีเชื้อโรค และอาจถ่ายทอดไปให้บุคคลอื่น ๆ ได้ ภาวะของการเป็นพาหะนำโรคนี้ อาจเกิดขึ้นในระยะฟักของโรค หรือในระยะพักฟื้นของโรคก็ได้ (ลักษณะของการเป็นพาหะนำโรคนี้อาจปรากฏในสัตว์ได้เช่นเดียวกัน)

การป้องกัน และการควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน มีความมุ่งหมายเพื่อที่จะป้องกันโรคติดต่อมิให้เกิดขึ้นในโรงเรียน หรือเมื่อเกิดขึ้นก็สามารถปราบปรามควบคุมมิให้โรคนั้นแพร่กระจายออกไป ซึ่งโรคติดต่อที่ระบาดในโรงเรียนบ่อย ๆ ได้แก่

- ไข้หวัดใหญ่
- บิด
- ไทฟอยด์
- อีสุกอีใส
- คางทูม

โรงเรียนที่มีการป้องกัน และควบคุมโรคติดต่อที่แล้ว ก็จะเป็นสถานที่ปลอดภัย และทำให้สุขภาพของนักเรียนดีด้วยเช่นเดียวกัน

การดำเนินการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

วิธีการดำเนินการป้องกัน และควบคุมโรคติดต่อของแต่ละโรงเรียนอาจจะแตกต่างกันออกไป เช่น โรคที่มักจะพบในนักเรียนในแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกันออกไป ก็ทำให้มีวิธีการป้องกันควบคุมแตกต่างกันออกไปเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ดี ทุกโรงเรียนควรจะได้มีหลักในการดำเนินการป้องกัน และควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน ดังต่อไปนี้

---

[1] เล่มเดียวกัน, หน้า 87.

1. การรักษาความสะอาดทั่ว ๆ ไป สถานที่ทุกแห่งในโรงเรียน เช่น ห้องเรียน โรง-ฝึกพลศึกษา โรงอาหาร ห้องน้ำ ห้องส้วม สนามเด็กเล่น ฯลฯ ควรทำให้สะอาดเรียบร้อย ปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง อีกทั้งมีการจัดโรงเรียนให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล ก็จะสามารถป้องกันควบคุมโรคติดต่อได้เป็นอย่างดี

2. การตรวจหาผู้ป่วย โดยการตรวจสุขภาพของนักเรียนใหม่ก่อนเข้าเรียนและคอยสังเกตอาการเจ็บป่วยของนักเรียน ได้แก่

1. ตาแดง คันตา ตาบวม น้ำตาไหล
2. มีน้ำมูกไหล
3. ไอ จามบ่อย ๆ เสียงแหลม หรือหายใจผิดปกติ
4. เจ็บคอ คอแข็ง คอแห้ง
5. หน้าแดง หรือซีดผิดปกติ
6. ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ
7. หลังแข็ง เจ็บปวดตามข้อ
8. มีไข้ หนาวสั่น
9. รู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน
10. ซึมหรือกระสับกระส่าย
11. อ่อนเพลียมาก
12. ปวดท้อง ท้องเสีย ถ่ายอุจจาระบ่อย
13. ปวดตามบริเวณคาง ต่อมน้ำเหลืองบวมอักเสบ
14. มีผื่นขึ้น หรือมีรอยด่างตามผิวหนัง

ในกรณีที่นักเรียนคนใดมีอาการดังกล่าวข้างต้น จะเป็นอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม ครูจะต้องแยกนักเรียนนั้นออกจากนักเรียนอื่น ๆ ทันที พร้อมทั้งบันทึกอาการผิดปกติและถ้าครูพิจารณาเห็นว่าจำเป็นต้องส่งแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่อนามัย ก็รีบดำเนินการป้องกันและควบคุมทันที

3. การแจ้งเมื่อมีโรคติดต่อเกิดขึ้นในโรงเรียน[1] การแจ้งเมื่อมีโรคติดต่อเกิดขึ้นในโรงเรียน จะช่วยให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายอนามัยซึ่งมีหน้าที่โดยตรงในการควบคุมปราบปรามโรคติดต่อได้ทราบว่า มีโรคติดต่อใดเกิดขึ้นที่ไหน จะได้รีบดำเนินการป้องกันและควบคุมได้ทันท่วงทีก่อนที่โรคนั้นจะแพร่หลายระบาดออกไป สำหรับโรคติดต่ออันตรายและโรคติดต่ออื่น ๆ ที่ต้องแจ้งความซึ่งทางโรงเรียนหรือครูใหญ่จะต้องให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พุทธศักราช 2477 มีดังนี้

1. โรคติดต่ออันตราย เมื่อมีโรคติดต่ออันตรายเกิดขึ้น หรือมีเหตุสงสัยว่าจะเกิดขึ้นในโรงเรียน ให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่โดยเร็วที่สุดอย่างช้าไม่เกิน 24 ชั่วโมง นับตั้งแต่เริ่มป่วย สำหรับโรคติดต่ออันตรายที่ต้องแจ้งความตามกฎหมายมี 7 โรค ด้วยกันคือ อหิวาตกโรค ไข้ทรพิษ กาฬโรค ไข้กาฬนกนางแอ่น ไข้เหลือง ไข้รากสาดใหญ่และไข้กลับซ้ำ ส่วนสถานที่และเจ้าหน้าที่ที่รับแจ้งความ ได้แก่

ก. สำหรับท้องถิ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ให้แจ้งที่แผนกโรคติดต่อฝ่ายสาธารณสุขหรือสำนักอนามัยของกรุงเทพมหานคร กรมควบคุมโรคติดต่อ โรงพยาบาลบำราศนราดูร (จังหวัดนนทบุรี) ศูนย์การแพทย์และอนามัย สถานีอนามัย สุขศาลา หรือศูนย์บริการสาธารณสุขหรือสถานีตำรวจนครบาลแห่งใดแห่งหนึ่งที่อยู่ใกล้ที่สุด

ข. สำหรับท้องถิ่นที่ในเขตเทศบาลอื่น ๆ ของส่วนภูมิภาค ให้แจ้งความต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของเทศบาลนั้น ๆ

ค. สำหรับท้องที่นอกเขตเทศบาลในจังหวัดอื่น ๆ ของส่วนภูมิภาคให้แจ้งเจ้าหน้าที่ฝ่ายอนามัยประจำท้องถิ่น (เช่น ผดุงครรภ์ พยาบาล สารวัตรสุขาภิบาล พนักงานอนามัย อนามัยอำเภอ ฯลฯ) หรือแพทย์ประจำตำบล ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน ที่ว่าการอำเภอ สถานีตำรวจ โรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลประจำอำเภอ สุดแล้วแต่สถานที่ใดจะอยู่ใกล้ที่สุด

2. โรคติดต่ออย่างอื่น เช่น ไข้คอตีบ โรคไอกรน ไข้รากสาดน้อย โรคโปลิโอ วัณโรค โรคเรื้อน เมื่อมีโรคเหล่านี้เกิดขึ้นในโรงเรียนหรือมีเหตุสงสัยว่าจะเกิดขึ้น ให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนแจ้งต่อเจ้าหน้าที่ฝ่ายอนามัยประจำท้องถิ่น เจ้าหน้าที่อนามัยโรงเรียนหรือแพทย์ทราบ

---

[1] สุชาติ โสมประยูร, เล่มเดียวกัน, หน้า 88 - 96.

3. โรคติดต่อที่เจ้าหน้าที่ท้องถิ่นประกาศให้เป็นโรคติดต่อที่ต้องแจ้งความสำหรับท้องถิ่นนั้น ๆ ให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนปฏิบัติการเช่นเดียวกับ เมื่อมีโรคติดต่ออันตรายเกิดขึ้น เช่น ไข้เลือดออก ไข้คอตีบและไข้รากสาดน้อย เป็นโรคติดต่อที่ต้องแจ้งความในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นต้น

นอกจากนี้ ถ้าหากมีนักเรียนป่วยด้วยอาการเดียวกันจำนวนหลาย ๆ คนในคราวเดียวกัน หรือในระยะเวลาติด ๆ กัน ให้พึงสงสัยไว้ก่อนว่าอาจเป็นโรคติดต่อ เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนควรรายงานให้แพทย์ เจ้าหน้าที่อนามัยโรงเรียน หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายอนามัยประจำท้องถิ่นทราบ และในขณะเดียวกัน ควรแยกนักเรียนเหล่านั้นออกจากนักเรียนอื่น ๆ และแจ้งให้ผู้ปกครองทราบทันที

3. การแยกนักเรียนที่ป่วยและนักเรียนที่สัมผัสโรคติดต่อ ในการแยกนักเรียนที่ป่วยและนักเรียนที่สัมผัสโรคติดต่อ ก็เพื่อควบคุมมิให้โรคติดต่อแพร่หลายไปยังผู้อื่น เพื่อคุมไว้สังเกตและให้ได้รับการรักษาพยาบาลที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งควรดำเนินการ ดังนี้

1. การแยกนักเรียนป่วย

ก. เมื่อปรากฏว่านักเรียนคนใดมีอาการของโรคติดต่อ เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนควรแยกนักเรียนที่ป่วยจากนักเรียนอื่น ๆ ทันที ถ้าสามารถกระทำได้ควรจัดให้ได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์หรือส่งปรึกษาพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่อนามัย เมื่อพิจารณาเห็นว่า อาการไม่รุนแรงและไม่สามารถจะให้พบแพทย์ได้ ครูหรือเจ้าหน้าที่อนามัยอาจให้คำแนะนำ และให้การรักษาพยาบาลแก่นักเรียนได้ตามขอบเขตของตน แล้วควรติดต่อให้ผู้ปกครองทราบ ถ้าพิจารณาเห็นว่านักเรียนผู้นั้นควรหยุดเรียนจนกว่าจะพ้นระยะติดต่อของโรคก็ย่อมกระทำได้ (ดูตารางคำแนะนำการหยุดเรียนสำหรับนักเรียนเมื่อป่วยเป็นโรคติดต่อ)

ข. นักเรียนที่ป่วยเป็นโรคติดต่ออันตราย ต้องส่งไปรับการรักษาในโรงพยาบาลโรคติดต่อ โรงพยาบาลอื่น ๆ หรือสถานที่เอกเทศทันที ตามแต่เจ้าพนักงานสาธารณสุขจะเห็นสมควร

ค. นักเรียนที่ป่วยเป็นโรคติดต่ออื่น ๆ ให้พิจารณาตามความรุนแรงของอาการที่เกิดขึ้น ถ้าอาการรุนแรงก็ควรให้ได้รับการรักษาในโรงพยาบาล

ง. นักเรียนที่ป่วยเป็นวัณโรคในระยะติดต่อ และโรคเรื้อนในระยะติดต่อให้หยุดพักการเรียนชั่วคราว จนกว่าจะพ้นระยะติดต่อของโรคนั้น หากจำเป็นจะต้องมาโรงเรียนในระยะนั้น เช่น เพื่อทำการสอบ ให้แยกออกจากชั้นเรียน และให้ทางฝ่ายโรงเรียนควบคุมมิให้มีการแพร่โรคไปยังนักเรียนอื่นๆ ได้

จ. นักเรียนที่เป็นหิด เหา กลาก เกลื้อน หรือโรคติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ที่อาการของโรครุนแรง ครูใหญ่อาจพิจารณาให้หยุดพักการเรียนเสียชั่วคราวได้ หรืออาจขอความเห็นหรือคำแนะนำจากแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายอนามัยในการปฏิบัติเสียก่อน

2. การแยกนักเรียนที่สัมผัสโรคติดต่อ นักเรียนที่เป็นผู้สัมผัสโรค หรือใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ อาจได้รับเชื้อโรคจากผู้ป่วย แต่อาการของโรคยังไม่ปรากฏ ฉะนั้น อาจเป็นผู้แพร่โรคได้ จึงจำเป็นต้องแยกหรือกักไว้สังเกตอาการก่อนและอาจจะอยู่ในระยะฟักตัวของโรคก็ได้

นักเรียนที่เป็นผู้สัมผัสผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่ออันตราย จะต้องได้รับการแยกหรือกักไว้สังเกตอาการนับแต่วันที่ได้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย จนกว่าจะพ้นระยะฟักของโรคติดต่ออันตรายนั้นๆ

3. การรับนักเรียนที่ป่วยเป็นโรคติดต่อกลับเข้าเรียน ก่อนที่จะรับนักเรียนที่ป่วยเป็นโรคติดต่อกลับเข้าเรียน จะต้องแน่ใจว่านักเรียนนั้นจะไม่เป็นผู้นำโรคมาติดต่อนักเรียนอื่นๆ ดังนั้น เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนจึงควรปฏิบัติ ดังนี้คือ

ก. นักเรียนที่เป็นโรคติดต่ออันตรายหรือวัณโรค โรคเรื้อน ควรมีใบรับรองของแพทย์ แสดงว่านักเรียนผู้นั้นหายป่วยดีแล้ว หรืออยู่ในระยะที่ไม่สามารถแพร่เชื้อโรคได้

ข. นักเรียนที่ป่วยเป็นโรคติดต่ออื่นๆ นอกจากที่ระบุไว้ในข้อ ก.ถ้าไม่สามารถให้แพทย์ตรวจและรับรอง ให้ครูใหญ่ พยาบาลประจำโรงเรียนหรือเจ้าหน้าที่อนามัยเป็นผู้พิจารณาถ้านักเรียนผู้นั้นหายป่วยดีแล้ว หรือไม่อยู่ในระยะติดต่อจึงอนุญาตให้กลับเข้าเรียนได้

ค. นักเรียนที่หยุดการเรียนเพราะป่วย ก่อนที่จะอนุญาตให้กลับเข้าเรียน ทางฝ่ายโรงเรียนควรใส่ส่วนหาสาเหตุการขาดเรียน หากเนื่องจากป่วยเป็นโรคติดต่อ จะอนุญาตให้กลับเข้าเรียนได้ก็ต่อเมื่อแพทย์ เจ้าหน้าที่อนามัยหรือครูพิจารณาว่าพ้นระยะติดต่อของโรคนั้นๆ แล้ว

4. การปิดโรงเรียนเมื่อมีโรคระบาด การปิดโรงเรียนในระหว่างที่มีโรคติดต่อระบาดอยู่ เพื่อป้องกันมิให้นักเรียนเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคในการเดินทางมาโรงเรียน หรือคลุกคลีกันที่โรงเรียนนั้น มักจะเป็นปัญหาเสมอว่าควรจะปิดหรือไม่ การปิดโรงเรียนเมื่อมีโรคระบาดควรพิจารณาถึง

ก. เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนเอาใจใส่ตรวจนักเรียนในตอนเช้าและสังเกตอาการผิดปกติของนักเรียนได้เพียงใด

ข. โรงเรียนนั้นตั้งอยู่ในเมืองที่มีชุมนุมชนหนาแน่นหรืออยู่ในชนบท ถ้าเป็นโรงเรียนในชนบท การปิดโรงเรียนเมื่อมีโรคระบาดจะช่วยให้นักเรียนเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคน้อยกว่าการเปิดโรงเรียน เพราะนักเรียนไม่ต้องเดินทางมาโรงเรียนมาคลุกคลีกับเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน และโอกาสที่นักเรียนในชนบทจะสัมผัสโรคจากชุมนุมชนย่อมมีน้อยกว่า ส่วนในเมืองที่มีชุมนุมชนหนาแน่น แม้จะปิดโรงเรียนนักเรียนเหล่านั้นก็ยังคงมีโอกาสสัมผัสโรคจากชุมนุมชนได้ตลอดเวลา

ค. สำหรับเขตชุมนุมชนหนาแน่น ในกรณีที่โรคระบาดเกิดขึ้นขณะที่โรงเรียนเปิดสอนอยู่ตามปกติ นักเรียนอาจได้สัมผัสโรคไปแล้ว ฉะนั้น การปิดโรงเรียนในระยะนี้ไม่ใคร่ได้ประโยชน์นัก เพราะนักเรียนที่สัมผัสโรคแล้ว ย่อมมีโอกาสไปแพร่โรคตามสถานที่ต่าง ๆ และนักเรียนส่วนมากก็อาจไปสัมผัสโรคยังที่ต่าง ๆ ได้ เช่น ตามโรงมหรสพ ตามสนามเด็กเล่น ดังนั้นในกรณีเช่นนี้ควรให้โรงเรียนเปิดสอน แต่เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนจะต้องหมั่นตรวจสอบดูอาการของนักเรียนของตนอย่างสม่ำเสมอและให้ทั่วถึง เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนและนายแพทย์ฝ่ายอนามัยในท้องถิ่นนั้น ๆ ควรพิจารณาหารือกันถึงความจำเป็นที่จะต้องปิดโรงเรียนให้เหมาะสม

สรุปผลดีและผลเสียในการเปิดและปิดโรงเรียน

การเปิดโรงเรียน

1. ทำให้ประชาชนมีความมั่นใจ
2. ถ้ามีนักเรียนป่วยจะได้ทราบและติดตามได้
3. การสัมผัสโรคอยู่ในขอบเขตและอยู่ในการสังเกตของครู
4. จำกัดการเดินทางของนักเรียนได้

การปิดโรงเรียน

1. ทำให้ประชาชนตื่นตกใจ

2. ไม่สามารถทราบว่ามีนักเรียนป่วยและไม่อาจติดตามได้

3. การสัมผัสโรคไม่อยู่ในขอบเขตและไม่อยู่ในการสังเกตของครู

4. ไม่สามารถจำกัดการเดินทางของนักเรียนได้

4. การให้ภูมิคุ้มกันโรค (Immunization) โรคติดต่อบางชนิดทางการแพทย์สามารถป้องกันได้ โดยการเพิ่มกำลังต้านทานโรคให้สูงขึ้น เช่น ฉีดเซรุ่มหรือวัคซีนเฉพาะโรค เมื่อฉีดแล้วจะเกิดอำนาจต้านทานโรคได้ทันที หรือต้องรอสักระยะเวลาหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายสร้างอำนาจต้านทานโรคหรือภูมิคุ้มกันโรคขึ้นมา (วิธีการนี้เราเรียกว่า การให้ภูมิคุ้มกันโรค)

ระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่เด็กนั้น คือ ในวัยก่อนเรียน และควรทำเป็นประจำก็คือ การปลูกฝี และการให้ภูมิคุ้มกันไข้คอตีบ ไอกรน ผู้ปกครองบางคนได้เอาใจใส่ และสนใจจัดการให้เด็กในปกครองของตนได้รับภูมิคุ้มกันโรคเหล่านี้ก่อนเข้าโรงเรียน แต่ยังมีผู้ปกครองเป็นจำนวนไม่น้อย ที่ไม่ได้พาบุตรของตนไปรับภูมิคุ้มกันโรคเหล่านั้นก่อนวัยเรียน ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของทางโรงเรียนในการที่จะต้องแนะนำส่งเสริมให้นักเรียนของตน ได้รับภูมิคุ้มกันโรคอย่างทั่วถึงทุกคน

การให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่นักเรียน ควรจะได้กระทำในระยะเวลาที่เหมาะสมและเหมาะกับวัยของนักเรียน และท้องถิ่นที่โรงเรียนนั้นตั้งอยู่ด้วย เช่น โรงเรียนตั้งอยู่ในท้องถิ่นที่มีการระบาดแพร่หลายของโรคติดต่ออันตราย หรือโรคติดต่อที่ร้ายแรงเสมอ ๆ เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนควรกวดขันให้นักเรียนได้รับภูมิคุ้มกันโรค ตามกำหนดระยะเวลา ที่แพทย์หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายอนามัยแนะนำ โดยปกติการให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่นักเรียนที่กระทำเป็นประจำซึ่งมีอยู่ 4 โรค ได้แก่ การให้ภูมิคุ้มกันไข้คอตีบ ไข้ทรพิษ อหิวาตกโรคและไข้รากสาดน้อย ดังนี้คือ

1. ภาคต้นของปีการศึกษาก่อนเข้าฤดูฝน ให้ภูมิคุ้มกันไข้คอตีบแก่นักเรียนที่เข้าเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นในปีแรก (อายุไม่เกิน 7 ปี) ที่ไม่เคยได้รับภูมิคุ้มกันโรคนี้มาก่อนเลย คนละ 1 ชุด (2 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 4 สัปดาห์) ส่วนนักเรียนเล็ก ๆ ที่เคยได้รับภูมิคุ้มกันโรคนี้มาแล้ว 1 ชุด ควรให้ภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง (เรียกว่า Booster Dose)

2. ภาคกลางของปีการศึกษา เป็นระยะเวลาที่เหมาะที่จะทำการปลูกฝีเพื่อป้องกันไข้ทรพิษ ให้แก่นักเรียนเข้าใหม่ทุกคน และแก่นักเรียนที่ปลูกฝีมาแล้วครบ 3 ปี

3. ภาคปลายของปีการศึกษาก่อนเข้าฤดูร้อน ควรทำการฉีดวัคซีนป้องกันอหิวาตกโรคและไข้รากสาดน้อย ให้แก่นักเรียนทุกคน

ระยะเวลาสำหรับให้ภูมิคุ้มกันโรคดังกล่าวแล้ว อาจเปลี่ยนแปลงได้ถ้ามีโรคระบาดเกิดขึ้นหรือสงสัยว่าจะเกิดขึ้น และเจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนควรดำเนินการให้นักเรียนได้รับภูมิคุ้มกันทุกครั้งที่มีโรคระบาดเกิดขึ้น หรือสงสัยว่าจะเกิดขึ้น ส่วนภูมิคุ้มกันโรคอื่นๆ เช่น วัณโรค โรคบาดทะยัก โรคกลัวน้ำ โรคโปลิโอ ควรพิจารณาทำตามควรแก่โอกาส

(โรงเรียนอนุบาลและโรงเรียนประถม ควรส่งเสริมให้ได้รับภูมิคุ้มกันโรคไข้คอตีบก่อนรับเข้าโรงเรียน สำหรับโรงเรียนอนุบาลควรให้นักเรียนได้รับภูมิคุ้มกันโรคไอกรนอีกโรคหนึ่งด้วย เมื่อรับนักเรียนไว้เล่าเรียนแล้ว ถ้าปรากฏว่ายังมีนักเรียนที่ยังไม่ได้รับการภูมิคุ้มกันโรค เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนควรจัดให้นักเรียนได้รับภูมิคุ้มกันโดยเร็ว)

การดำเนินการให้ภูมิคุ้มกันโรค

1. โรงเรียนที่มีแพทย์หรือพยาบาลประจำ ควรดำเนินการให้ภูมิคุ้มกันโรคในโรงเรียนของตน โดยเบิกหนองฝีและท็อกซอยด์ได้จากกรมควบคุมโรคติดต่อ หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สุดแล้วแต่ความสะดวก เพื่อนำเอาไปดำเนินการเอง

2. โรงเรียนที่ไม่มีแพทย์หรือพยาบาลประจำ ให้ทางฝ่ายโรงเรียนติดต่อเจ้าหน้าที่อนามัย หรือสถานพยาบาลประจำท้องถิ่นดำเนินการให้ภูมิคุ้มกันโรคให้

การให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่แพทย์

เจ้าหน้าที่ฝ่ายโรงเรียนควรให้ความร่วมมือในการให้ภูมิคุ้มกันโรค และบันทึกการให้ภูมิคุ้มกันโรค ลงในสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียนด้วย การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ในการให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่นักเรียน จะสะดวกรวดเร็วทั่วถึงและได้ผลดี จะต้องอาศัยความร่วมมือจากครู สิ่งที่ครูจะช่วยปฏิบัติได้ คือ

1. จัดนักเรียนให้ได้รับภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนดที่ควร

2. โรงเรียนควรแจ้งเรื่องนี้ให้ผู้ปกครองทราบล่วงหน้า

3. เตรียมนักเรียนก่อนให้ภูมิคุ้มกันโรค โดยครูอธิบายให้ทราบเรื่องอาการการติดต่อและวิธีป้องกันโรคนั้น ๆ

4. จัดเตรียมสถานที่และเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติงาน เช่น โต๊ะ อ่างน้ำล้างมือ สบู่ เตาไฟ หรือภาชนะสำหรับต้มเข็ม และอื่น ๆ

5. เมื่อเจ้าหน้าที่พร้อมที่จะปฏิบัติงาน ครูควรจัดส่งนักเรียนมาให้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และครูผู้ควบคุมนักเรียนควรเป็นผู้นำที่ดี โดยรับการให้ภูมิคุ้มกันโรคก่อน

6. ถ้านักเรียนคนใดมีอาการผิดปกติหรือสงสัยว่าป่วย ควรส่งปรึกษาเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานก่อน เพื่อพิจารณาว่าสมควรจะให้ภูมิคุ้มกันโรคหรือไม่

7. เมื่อนักเรียนได้รับภูมิคุ้มกันโรคแล้ว ครูประจำชั้นควรลงบันทึกในบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียนทันที (ในกรณีที่ทำการปลูกฝีหรือทดสอบทูเบอร์คูลิน ควรบันทึกการปลูกฝีและผลการทดสอบนั้น ๆ ด้วย)

8. หลังจากนักเรียนได้รับภูมิคุ้มกันแล้ว หากนักเรียนผู้หนึ่งผู้ใดที่อาการผิดปกติ โรงเรียนควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ผู้ทำการให้ภูมิคุ้มกันโรคทราบโดยเร็ว

5. การป้องกันและทำลายเชื้อโรค เนื่องจากเชื้อโรคเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคติดต่อ ดังนั้น จึงต้องป้องกันมิให้มีเชื้อโรคเกิดขึ้นในโรงเรียน และถ้ามีเชื้อโรคเกิดขึ้นก็ต้องรีบกำจัดให้หมดสิ้นไปโดยเร็ว ดังนี้

1. การป้องกันเชื้อโรค โรงเรียนควรจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะตามหลักการสุขาภิบาล ที่ควรสนใจและเอาใจใส่เป็นพิเศษ คือ

ก. การจัดน้ำดื่มน้ำใช้ให้ปลอดภัย รวมทั้งการเก็บน้ำและจ่ายน้ำให้ถูกสุขลักษณะด้วย

ข. การกำจัดขยะมูลฝอย และเศษอาหารให้ถูกสุขลักษณะไม่ให้เป็นแหล่งเพาะแมลงวันและหนูซึ่งเป็นสัตว์นำโรค

ค. มีส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และแนะนำวิธีใช้ที่ถูกต้องให้แก่นักเรียน

ง. จัดสถานที่และบริเวณต่าง ๆ ในโรงเรียนให้สะอาดและปราศจากเชื้อโรค

2. การทำลายเชื้อโรค ได้แก่ การทำลายเชื้อโรคที่อาจติดมากับสิ่งขับถ่ายจากผู้ป่วย เช่น เสมหะ น้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ ตลอดจนเสื้อผ้าเครื่องใช้ของผู้ป่วย โดยการใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคหรือการต้ม รวมทั้งการทำความสะอาดโดยใช้ความร้อนและวิธีอื่น ๆ

6. การให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อ การสุขศึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการสาธารณสุขทุกประเภท เพราะมีความสำคัญแก่สุขภาพของแต่ละบุคคลและของส่วนรวมมาก สำหรับการสุขศึกษาในโรงเรียนนั้น ครูควรมีส่วนร่วมในเรื่องการให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อ ดังนี้

1. ครูทุกคนควรมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคลของชุมนุมชนเป็นอย่างดี ควรร่วมมือสนับสนุนการปฏิบัติงานของโรงเรียน และเจ้าหน้าที่อนามัยในการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

2. ครูควรฝึกนักเรียนให้มีสุขนิสัยที่ดี โดยไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น ดินสอ เสื้อผ้า ผ้าเช็ดหน้า หวี ถ้วยน้ำ ตลอดจนการระมัดระวังในการไอจาม โดยใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษเช็ดน้ำมูก ไม่ป้ายหรือถ่มน้ำลายลงบนพื้น เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถช่วยให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อได้

3. ครูควรสอนหรืออธิบายให้นักเรียนทุกคน มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องโรคติดต่อที่กำลังระบาดอยู่นั้นเป็นอย่างดี และเน้นหรือกำชับว่า เมื่อนักเรียนรู้สึกตนเองเริ่มมีอาการไม่สบายให้รายงานให้ผู้ใหญ่ทราบทันที ถ้าอยู่ที่โรงเรียนให้รายงานครูประจำชั้นหรือผู้ควบคุมทราบ ถ้าอยู่ที่บ้านก็แจ้งให้ผู้ปกครองทราบ

การบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน

การบันทึกสุขภาพของเด็ก ภายหลังจากการตรวจสุขภาพโดยแพทย์ พยาบาล ครู ซึ่งการบันทึกสุขภาพในรายการต่าง ๆ เช่น

- การให้ภูมิคุ้มกัน
- การตรวจร่างกายโดยแพทย์
- การเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ
- ประวัติต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพ

การบันทึกสุขภาพของนักเรียน มีความสำคัญต่อ

- ครู
- ผู้ปกครอง
- แพทย์

ประโยชน์ของการบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน ได้แก่

- ทราบประวัติเกี่ยวกับสุขภาพ
- ทราบประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับสุขภาพ

การบันทึกสุขภาพ

1. ในตอนแรก ครูประจำชั้นจะบันทึกเกี่ยวกับประวัติและปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียน

2. ในตอนหลังของการบันทึกสุขภาพ เป็นรายการสำหรับบันทึกผลการตรวจและรักษาพยาบาลของแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่อนามัยอื่น ๆ

การเก็บรักษาบัตร

1. ครูประจำชั้นเป็นผู้เก็บรักษาบันทึกสุขภาพ โดยสอดในแฟ้ม เขียนชื่อ โรงเรียน ชั้น พร้อมทั้งรับผิดชอบในการสังเกต และบันทึกเหตุการณ์ของนักเรียนแต่ละคน

2. เจ้าหน้าที่อนามัย ควรจะอธิบายให้ครูมีความเข้าใจถึงความสำคัญของบัตร เพื่อจะได้ทราบประวัติการเจ็บป่วย

3. ควรทำสีแตกต่างกัน เช่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2525 ใช้สีเขียว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2526 ใช้สีฟ้า เป็นต้น

4. ถ้าเก็บในห้องพยาบาลโรงเรียน ให้เก็บแยกเป็นชั้นเรียนไป

5. บันทึกสุขภาพควรจะมีสภาพแข็งแรงดีพอสมควร เพราะนักเรียนจะมีบันทึกสุขภาพ 1 ชุด จนกว่าจะจบไปจากโรงเรียน และมีความใหญ่พอที่จะช่วยตรวจสุขภาพของแพทย์ และเจ้าหน้าที่อนามัยด้วย

หมายเหตุ

ดูรายละเอียดเกี่ยวกับการบันทึกสุขภาพ

ภาคผนวก ก. คู่มือการใช้บันทึกสุขภาพประจำตัวของนักเรียน

ภาคผนวก ข. บันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (แบบมาตรฐาน)

ภาคผนวก ค. บันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน (แบบย่อ)

บริการแนะแนวสุขภาพในโรงเรียน (School Health Guidance)

การแนะแนวสุขภาพในโรงเรียน ช่วยทำให้การเรียนการสอนสุขศึกษาได้ผลสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เพราะปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นกับนักเรียนส่วนใหญ่มักจะเป็นปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนเป็นรายบุคคล และปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้นต้องการความช่วยเหลือ หรือการแก้ไขโดยรีบด่วน

ความมุ่งหมายของการแนะแนวสุขภาพ

1. ให้นักเรียนได้ตรวจสอบสุขภาพของตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยวิธีการสังเกต
2. เพื่อตรวจหาสิ่งใดบกพร่องที่ควรได้รับการปรับปรุงหรือการรักษา
3. เพื่อให้นักเรียนระวังรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ
4. เพื่อให้นักเรียนมีวิธีที่จะพัฒนาสุขภาพของตัวเองอย่างเหมาะสม
5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องตามหลักสุขปฏิบัติ
6. เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักป้องกันโรค และอุบัติเหตุต่าง ๆ
7. เพื่อให้นักเรียนได้นำความรู้ทางด้านสุขศึกษาไปปฏิบัติอย่างได้ผล

วิธีการแนะแนวสุขภาพ

1. แนะแนวเป็นรายบุคคล เช่น
   - นักเรียนมีปัญหาเรื่องทุพโภชนาการ
   - นักเรียนขาดการออกกำลังกายอย่างพอเพียง
2. จัดแนะแนวเป็นคณะหรือเป็นกลุ่ม ซึ่งมีปัญหาเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน เช่น
   - การใช้ห้องพยาบาลอย่างถูกต้อง

- ความจำเป็นที่จะต้องฉีดวัคซีน

3. ผู้แนะแนวควรจะศึกษาปัญหาสุขภาพของนักเรียนเสียก่อนที่จะให้บริการแนะแนว เช่น

- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน
- ศึกษาจากบันทึกสุขภาพ
- ศึกษาจากการสัมภาษณ์นักเรียน
- ศึกษาจากการสนทนากับผู้ปกครอง

4. จัดการแนะแนวสุขภาพต่อเนื่องกันไปทั้งปี เช่น

- ปีละ 2 - 3 ครั้ง
- เทอมละ 1 ครั้ง
- เดือนละ 1 ครั้ง

5. ผู้แนะแนวจำเป็นต้องติดตามผลในเรื่องต่อไปนี้

- นักเรียนได้นำเอาไปปฏิบัติได้หรือไม่
- นักเรียนได้นำไปปฏิบัติได้ผลมากน้อยเพียงใด
- ผู้แนะแนวนำไปประเมินผลการแนะแนวทางสุขภาพ
- ผู้แนะแนวนำไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงเทคนิค หรือวิธีการแนะแนวให้ดีขึ้น

6. การแนะแนวสุขภาพ ถ้าไม่ใช่แพทย์ควรแนะนำเฉพาะหลักทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย เช่น

- การเลือกกิจกรรมกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
- การพักผ่อนให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย

สิ่งที่ควรแนะแนวทางสุขภาพ ได้แก่

1. แนะนำเกี่ยวกับการพักผ่อน เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพ เช่น ฤดูใกล้สอบ นอนน้อยอาจจะทำลายสุขภาพ

2. การออกกำลังกาย และการทำงานที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น มีรูปร่างอ้วนเลือกกิจกรรมวิชาเต้นรำ รำไทย แทนที่จะไปเลือกกิจกรรมกีฬาที่ต้องใช้ความว่องไวอย่างเช่นบาสเกตบอล กรีฑาประเภทลู่

3. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ให้พอเพียงในทุก ๆ หมู่ไม่ใช่รับประทานอาหารเกินพอดี จะทำให้อ้วนเกินไป

4. การรักษาอวัยวะของร่างกายให้สะอาด เช่น ฟัน ตา หู คอและจมูก ฯลฯ

5. การป้องกันอุบัติเหตุมิให้ทำลายสุขภาพ เช่น การปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด การเล่นกีฬาบนพื้นสนามที่ปรับเรียบ เป็นต้น

6. การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ มิให้เป็นภัยต่อสุขภาพและแนะนำให้ใช้บริการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

- เจ็บป่วยพบแพทย์แผนปัจจุบัน
- รับการตรวจร่างกายเป็นระยะ ๆ

วิธีที่ครูจะช่วยในการแนะแนวสุขภาพ[1]

1. สังเกตว่านักเรียนคนใดมีร่างกายไม่สมบูรณ์ ลาป่วยบ่อย ๆ มีความผิดปกติทางร่างกายบางประการ ความเจริญเติบโตทางด้านความสูง น้ำหนักไม่พัฒนาไปเท่าที่ควรหรือไม่สมดุลย์กัน กับอายุ ครูควรให้นักเรียนลองสำรวจตัวเอง ครูควรตรวจดูจากบัตรสุขภาพ ซึ่งได้ทำบันทึกไว้ ควรหาสาเหตุโดยการสัมภาษณ์ นักเรียน ผู้ปกครอง และส่งตัวนักเรียนไปให้แพทย์ตรวจเพื่อให้คำแนะนำ

2. สังเกตและศึกษาว่านักเรียนคนใดปรับตัวไม่ได้ หรือปรับตัวไปในทางที่ไม่เหมาะสม มีความวิตกกังวลอยู่เสมอ ชอบนั่งเหม่อลอย แก้ปัญหาไม่ได้ ไม่มีเพื่อน ไม่ชอบคบเพื่อน อารมณ์รุนแรง หวั่นไหวง่ายผิดปกติ ไม่สามารถบังคับอารมณ์ได้ ชอบแสดงกิริยาอาการแปลก ๆ ในห้องเรียนหรือในสนามเล่น ครูควรให้นักเรียนเขียนหรือเล่าความคับข้องใจ ความวิตกกังวลและปัญหาสุขภาพจิต ครูควรศึกษาถึงสาเหตุ โดยใช้กลวิธีทางการแนะแนวหลาย ๆ อย่างประกอบกัน และจากบุคคลหลาย ๆ ประเภท เช่น จากครูที่สอนวิชาต่าง ๆ ผู้ปกครอง เพื่อนของนักเรียน นอกเหนือไปจากตัวนักเรียนผู้นั้นเอง ครูควรให้การปรึกษาหารือเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) โดยให้นักเรียนเป็นผู้รับปรับปรุงแก้ไขตนเอง ถ้าครูมีความรู้และความสามารถที่จะ

---

[1] ดวงเดือน พิศาลบุตร, การแนะแนว, พระนคร. โรงพิมพ์มงคลการพิมพ์, 2515, หน้า 59-60.

จัดทำเองได้ ถ้าจัดเองไม่ได้ก็ควรส่งไปให้ครูแนะแนวประจำโรงเรียนเป็นผู้ดำเนินการ และถ้าถึงขั้นที่ควรจะให้จิตแพทย์ช่วย ก็ควรจะได้จัดการติดต่อและดำเนินการ

3. ครูควรสำรวจว่าสภาพของสิ่งแวดล้อมในห้องเรียน รวมทั้งบรรยากาศในโรงเรียนโดยทั่วไป กิจกรรมและการบริการต่าง ๆ มีผลต่อสุขภาพของนักเรียนทั้งทางกายและทางจิตใจอย่างไรหรือไม่ เช่น ห้องเรียน ห้องอาหาร ไม่ถูกสุขลักษณะ อาหารไม่มีคุณค่าทางอาหารเพียงพอ สนามเล่นและเครื่องเล่นไม่ได้รับการดูแลให้มีความปลอดภัยเพียงพอ การสอนและการให้การบ้านไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นงานหนักมากเกินกำลังสำหรับนักเรียนบางคน การสอนของครูแต่ละคนไม่มีการประสานงานกัน ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างวิชาเท่าที่ควร และไม่ทราบว่าครูคนใดให้การบ้านนักเรียนมากน้อยเพียงใด และกำหนดส่งงานเมื่อใดทำให้นักเรียนมีงานหนักเกินไปในบางขณะ และน้อยเกินไปในบางโอกาส ครูควรช่วยสร้างบรรยากาศสถานการณ์ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ให้ได้ผลดีต่อสุขภาพของนักเรียนทั้งทางร่างกายและทางจิตใจได้ การสอนควรจะคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลบ้าง และควรจัดให้เหมาะสมและสนองความสามารถ ความถนัด ความสนใจและความต้องการของนักเรียนพอสมควร

4. จัดแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ และให้อภิปรายแสดงความคิดเห็นในเรื่องการแบ่งเวลาการใช้เวลาให้ถูกต้องในด้านการเรียน การเล่น การทำงาน การพักผ่อนนอนหลับ การหาความเพลิดเพลิน การทำงานอดิเรก การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเป็นเวลา ว่ามีผลต่อสุขภาพทางกายและทางจิตอย่างไร นักเรียนจะช่วยกันคิดวิธีการแก้ไขปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไรบ้าง

(อาจจัดให้นักเรียนอภิปรายเรื่องการรักษาความสะอาด การรับประทานอาหารที่ถูกส่วนสัด มีคุณค่าทางอาหาร การปรับตัวเองเมื่อมีปัญหาต่าง ๆ การสนองความต้องการที่เป็นขั้นมูลฐานให้เหมาะสมและถูกทาง)

5. จัดเชิญวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในด้านต่าง ๆ มาบรรยาย หรืออภิปรายเป็นครั้งคราวเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพทางกายและทางจิต ความเจริญเติบโตของร่างกายตามวัย และความเปลี่ยนแปลงในระยะวัยรุ่น ควรช่วยตนเองได้อย่างไร การใช้ยาต่าง ๆ โดยอาจเชิญแพทย์ จิตแพทย์ พยาบาล ตำรวจมาเป็นวิทยากร

6 จัดฉายภาพยนตร์หรือภาพนิ่งเกี่ยวกับสุขภาพ หรืออาจเป็นเรื่องที่แสดงถึงสาเหตุของการมีพฤติกรรมแปลก ๆ อันเนื่องมาจากความกดดันของอารมณ์ทางเพศและอื่น ๆ ซึ่งเด็กไม่สามารถหาวิธีที่จะปรับตัวให้เหมาะสมและแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ถูกต้องได้

7. จัดนิทรรศการหรือจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับการมีสุขภาพดี โดยให้นักเรียนช่วยกันหาภาพ หรือหาความรู้ด้วยการตัดหรือคัดข้อความจากหนังสือพิมพ์ หรือเอกสารต่าง ๆ มาติด โดยให้มีการผลัดเปลี่ยนกันไปตลอดทั้งปี เพื่อสร้างความสนใจและทัศนคติที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการรู้จักรักษาสุขภาพของตนเองและสุขภาพของส่วนรวม

8. โรงเรียนควรจัดบริการในเรื่องการตรวจโรคและการป้องกันโรค เช่น การปลูกฝีฉีดยา การจัดห้องพยาบาลและการให้ยาที่ถูกต้อง การจัดสถานที่ให้ถูกสุขลักษณะ การสร้างสุขนิสัยที่ดีให้แก่นักเรียน การจัดอาหารกลางวันที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ รวมทั้ง การจัดน้ำดื่มที่สะอาด และการจัดห้องน้ำห้องส้วมให้ถูกสุขลักษณะ

9. จัดกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้ใช้ช่วงเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเป็นการช่วยเสริมสร้างความเจริญเติบโตทางร่างกายและจิตใจ เช่น กีฬา กิจกรรมสันทนาการ และกิจกรรมเสริมหลักสูตรอื่น ๆ

10. จัดการแสดงละครหรือจัดการแสดงนั้นสั้น ๆ ให้นักเรียนแต่งเนื้อเรื่องเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดความไม่สบายใจ ปรับตัวไม่ถูก แล้วแสดงวิธีแก้ไขและป้องกันด้วย

11. จัด (Group Counseling) แนะวิธีแก้ปัญหา ฝึกหัดทดลองปฏิบัติและแนะนำวิธีปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ

อนึ่ง สำหรับในเรื่องการแนะแนวทางสุขภาพ และรวมถึงการติดตามผลเกี่ยวกับบริการสุขภาพในด้านต่าง ๆ (เช่น การที่นักเรียนได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์ และแพทย์ให้ยาไปรักษาที่บ้าน เป็นต้น) ครูประจำชั้นจะต้องเป็นผู้มีหน้าที่และรับผิดชอบในเรื่องเหล่านี้ด้วย เพราะครูประจำชั้นเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนและมีโอกาสที่จะแนะนำตักเตือน เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติตนตามคำแนะนำต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

คณะกรรมการอนามัยโรงเรียน (School Health Committee)

คณะกรรมการอนามัยโรงเรียน มีหน้าที่ในการติดตามผลงานและแก้ไขข้อบกพร่องในแผนการอนามัยในโรงเรียน ให้ได้ผลดีตามความมุ่งหมาย

คณะกรรมการอนามัยโรงเรียน ประกอบด้วย

1. ประธานกรรมการ คือ อาจารย์ใหญ่
2. กรรมการที่ปรึกษา คือ แพทย์ พยาบาล สารวัตรสุขาภิบาล อนามัยอำเภอ อนามัยจังหวัด
3. กรรมการและเลขานุการ คือ พยาบาลโรงเรียน ครูสุขศึกษา ครูพลศึกษา
4. กรรมการทั่วไป คือ ครู และผู้ปกครองนักเรียนที่สนใจในสุขภาพของนักเรียน

หน้าที่ของคณะกรรมการอนามัยโรงเรียน มีดังนี้ คือ

1. วางโครงการสุขศึกษาในโรงเรียน
2. จัดการแนะแนวสุขภาพอนามัยแก่นักเรียน
3. ดำเนินงานตามโครงการให้ได้ผลตามความมุ่งหมาย
4. ส่งเสริมและเผยแพร่กิจการสุขศึกษาของโรงเรียน
5. รายงานสุขภาพของเด็กนักเรียนประจำปี มีการเก็บรวบรวมข้อเท็จจริงเกี่ยวกับอนามัย เช่น
   - จำนวนนักเรียนที่ป่วย
   - จำนวนนักเรียนที่เกิดอุบัติเหตุ
   - จำนวนนักเรียนที่มาใช้ห้องพยาบาล
   - รวบรวมสถิติเพื่อรายงานผลปลายปีการศึกษา
6. ทำหน้าที่ประสานงานกับทางบ้าน เพื่อปรับปรุงแก้ไขและส่งเสริมสุขภาพของเด็ก
7. ทำหน้าที่ติดต่อกับหน่วยงาน หรือสถาบันต่าง ๆ โดยขอความร่วมมือ เช่น
   - กองอนามัยโรงเรียน
   - สถานีอนามัย
   - กองส่งเสริมอาหาร

8. ทำหน้าที่ช่วยเหลือเด็กที่มีความบกพร่อง เช่น
   - เด็กพิการทางร่างกาย
   - เด็กที่มีปัญหาทางด้านสังคม
   - เด็กที่มีความผิดปกติ
9. จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร (Co-Curriculum Activities) เช่น
   - จัดสาธิตวิธีการดับเพลิง
   - จัดอบรมเกี่ยวกับการพยาบาล
   - จัดบริการสุขภาพ
   - จัดศึกษานอกสถานที่
   - จัดนิทรรศการเกี่ยวกับสุขภาพ
   - ประกวดเรียงความเกี่ยวกับสุขภาพ
   - จัดอภิปรายหรือโต้วาทีเกี่ยวกับสุขอนามัย
10. ทำหน้าที่จัดการแนะแนวสุขภาพแก่นักเรียน

5. สรุป

การบริการสุขภาพในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมการเรียนการสอนสุขศึกษาเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เช่น การตรวจค้นหาความบกพร่องทางสุขภาพและหาทางแก้ไขหรือช่วยเหลือต่อไป นอกจากนั้นยังจัดให้มีการป้องกันอุบัติเหตุ การแนะนำทางสุขภาพต่าง ๆ เป็นต้น ในการบริการสุขภาพของนักเรียนโดยแพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล ครู ซึ่งจะให้บริการเกี่ยวกับการตรวจร่างกายตอนเช้า ตรวจร่างกายประจำปี การสังเกตสุขภาพประจำวัน การตรวจฟัน การทดสอบประสาทหู การตรวจสายตา การชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง การจัดบริการอาหารกลางวัน การปลูกฝีฉีดยา การแนะแนวทางสุขภาพ การบันทึกสุขภาพ การปิด-เปิดโรงเรียน เมื่อมีโรคระบาด การปฐมพยาบาล และมีคณะกรรมการสุขศึกษาในโรงเรียน

6. คำถามและกิจกรรมประกอบท้ายบทที่ 6

1. ท่านจงบอกความหมายและความมุ่งหมายของการบริการสุขภาพในโรงเรียนมาพอเข้าใจ
2. ท่านจงระบุกิจกรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงต่อสุขภาพของนักเรียนมาพอสังเขป
3. ท่านจงอธิบายการตรวจสุขภาพของนักเรียนโดยแพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล และครูมาพอเข้าใจ
4. ท่านจงสรุปสาระสำคัญของขอบข่ายการบริการสุขภาพในโรงเรียนได้ทั้ง 14 ขอบข่าย
5. ท่านจงแสดงวิธีการปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้

   การตรวจร่างกายตอนเช้า

   การตรวจสอบสายตา

   การทดสอบประสาทหู

   การตรวจฟัน

   การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
6. ท่านจงอธิบายความหมายของคำว่า การป้องกัน การควบคุมพาหนะนำโรค การให้ภูมิคุ้มกันโรค และการบันทึกสุขภาพมาพอเข้าใจ