

บทที่ 1

บทนำ

ขอบข่ายของเนื้อหา

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

จุดประสงค์ในบทที่ 1

1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความรู้, ทัศนคติ การปฏิบัติและสุขนิสัยได้
2. อภิปรายเกี่ยวกับการให้การศึกษาทางด้านสุขศึกษา บทบาทขององค์การอนามัยโลก ความสำคัญของสุขศึกษา และสุขศาสตร์ในโรงเรียนได้
3. อธิบายความหมายของคำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขศาสตร์ในโรงเรียน ความมุ่งหมาย และขอบข่ายของสุขศาสตร์ในโรงเรียนได้

บทที่ 1

ความนำ

การให้การศึกษาด้านสุขศึกษาแก่เยาวชน และประชาชนในชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว จะทำให้มนุษย์มีสุขภาพดี และทำให้ชีวิตของคนยืนยาวขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงได้แก่โรงเรียน ซึ่งเป็นสถานที่รวมของบุคคลจากชุมชนต่าง ๆ จึงเป็นการง่ายและสะดวกต่อการให้สุขศึกษาและสุขภาพอนามัย อีกทั้งเป็นการถ่ายทอดความรู้ไปสู่ชุมชนได้อีกด้วย ส่วนหน่วยงานที่มีบทบาทมาเกี่ยวข้องด้วย คือ องค์การอนามัยโลก เป็นองค์การแห่งความร่วมมือระหว่างประเทศ รวม 159 ประเทศด้วยกัน ในการที่จะดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี และเสริมสร้างสุขภาพของมวลประชากรทั่วโลก

1. ความเบื้องต้น

การให้การศึกษาด้านสุขศึกษา (Health Education) แก่เยาวชนและประชาชนในชาติ เพื่อให้เกิดในสิ่งต่อไปนี้

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

ตัวอย่าง

ครูสอนความรู้วิชาสุขศึกษาในเรื่องวิธีการแปรงฟัน เมื่อนักเรียนเกิดเรียนรู้แล้ว มีความคิดที่ดีขึ้นกว่า วิธีการแปรงฟันที่ครูสอนไปเป็นวิธีที่ดี น่าจะนำมาลองปฏิบัติ การที่นักเรียนเกิดความคิดอย่างนั้น แสดงให้เห็นว่า นักเรียนเริ่มมีทัศนคติที่ดีต่อวิธีการแปรงฟันขึ้นมา และถ้านักเรียนนำความรู้ที่ได้เรียนมาบวกกับความคิดที่ดีแล้วนำไปปฏิบัติ คือ นำวิธีการแปรงฟันที่ครูสอนไปทำกับ

ตัวเอง และปฏิบัติเป็นประจำคือ แปร่งฟันหลังตื่นนอนและก่อนนอนทุก ๆ วัน วันไหนไม่ได้แปร่งฟัน
เกิดความรู้สึกว่า ไม่สะอาด แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีสุขนิสัยทางด้านสุขปฏิบัติขึ้นมา

ในการที่จะทำให้ประชาชน เยาวชน มีความรู้ ความเข้าใจ หักศนคติ การปฏิบัติ จนมีสุข
ปฏิบัติทางด้านสุขภาพนั้น จะต้องมี การให้การศึกษาทางด้านสุขศึกษา ซึ่งโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 3
วิธีด้วยกัน คือ

1) การสอนสุขศึกษาหรือสุขศาสตร์ในโรงเรียน (School Health Education)
เป็นการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาในโรงเรียน วิทยาลัยและมหาวิทยาลัย เริ่มการเรียนสุขศึกษา
มาตั้งแต่ชั้นอนุบาล ไปจนถึงระดับอุดมศึกษา มีการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาโดยตรง และสอน
โดยการสอดแทรกไปกับวิชาอื่น ๆ เพื่อต้องการให้เยาวชนมีสุขภาพดีตั้งแต่เยาว์วัย เพื่อที่จะเจริญ
เติบโตเป็นพลเมืองที่มีประสิทธิภาพต่อประเทศชาติต่อไป

2) การให้การศึกษาแก่ชุมชนหรือการให้การศึกษาด้านสาธารณสุข (Public Health
Education) หมายถึง การให้ประชาชนโดยทั่วไปมีความรู้ทางด้านสุขศึกษา อาจจะมีวิธีการให้
ความรู้ทางด้านสุขศึกษาแตกต่างกันไป เช่น อาจจะทำให้ความรู้เป็นรายบุคคล เป็นกลุ่ม ชุมชนและ
ท้องถิ่น เป็นต้น นอกจากจะให้ความรู้ทางด้านสุขศึกษา แล้วยังต้องมีการเพิ่มพูนความรู้โดยวิธีการ
ปฏิบัติ มีทัศนคติในเรื่องสุขภาพอนามัยดีขึ้น ซึ่งวิธีการให้ความรู้ทางด้านสุขศึกษา สามารถให้ได้
โดยวิธีการดังต่อไปนี้¹

2.1 การให้การศึกษาเป็นรายบุคคล (Individual approach) เป็นวิธีการ
ให้การศึกษาแบบตัวต่อตัว (Face to Face) ซึ่งเป็นวิธีการที่ได้ผลที่มากที่สุดและสามารถปฏิบัติ
ได้หลายแบบ คือ การเยี่ยมบ้าน การสนทนา การสัมภาษณ์ การถามคำตอบ เป็นต้น

2.2 การให้ศึกษาเป็นรายกลุ่มเล็ก (Small group approach) คือ การให้
ศึกษาแก่ประชาชนเป็นกลุ่มเล็ก ๆ เช่น การจัดสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การรับประทานอาหารที่มี
ประโยชน์ การปฏิบัติตนของหญิงมีครรภ์ การอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน ฯลฯ ซึ่งการให้ความ
รู้แก่ประชาชนเป็นกลุ่มเล็ก โดยวิธีการบรรยาย การสาธิต การจัดนิทรรศการ การประชุมกลุ่ม
เป็นต้น

¹พิพนธ์ สุจางงค์, สุขศึกษา, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเคียนสโตร์, 2522. หน้า 107-110.

2.3 การให้สุขศึกษาเป็นกลุ่มใหญ่ (Community approach) คือ การให้การศึกษแก่ราษฎรเป็นกลุ่มใหญ่ เช่น การฉายภาพยนตร์ เรื่องการป้องกันโรคพยาธิ และการโฆษณาให้ประชาชนมารับการคุมกำเนิด ฯลฯ

2.4 การให้สุขศึกษาโดยสื่อมวลชน (Mass media approach) คือ การให้สุขศึกษาแก่ประชาชนโดยอาศัยสื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และหนังสือวารสารต่าง ๆ เป็นต้น

การให้การศึกษาด้านสุขศึกษาแก่ชุมชน จะได้รับความรู้จากบุคคลที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

นักสุขศึกษา

นักสาธารณสุข

แพทย์ ทันตแพทย์ ทันตอนามัย

พยาบาล

นักโภชนาการ

สารวัตรสุขภาพ

ฯลฯ

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

2. ความสำคัญของสุขศึกษา

มนุษย์มีความเป็นอยู่ด้วยความสุขสมบูรณ์ และมีชีวิตยืนยาวจะต้องมีองค์ประกอบ 2 อย่างคือ

1. มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพและอนามัยเป็นอย่างดี

2. ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติเป็นประจำ ทุกวันเป็นประจำสม่ำเสมอโดยมิได้ขาดไป

สิ่งที่ทำให้อายุของคนสั้นลง มีสาเหตุ 2 ประการ คือ

1. การทำงานของร่างกายบกพร่องและไม่มีผลดี และเนื่องมาจากโรคร้ายไข้เจ็บ ความผิดปกติของอวัยวะ

2. จิตใจและอารมณ์ขุ่น มีความวิตกกังวล กลัวตื่นเต้นอยู่เสมอ ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายผิดปกติไปด้วย จนกลายเป็นความเจ็บป่วยทางกายได้

ซึ่งตามสถิติสาธารณสุขปรากฏว่า ปัจจุบันคนไทยมีอายุเฉลี่ย ดังนี้

อายุเฉลี่ยของผู้หญิง 68 ปี

อายุเฉลี่ยของผู้ชาย 62 ปี

ซึ่งอายุเฉลี่ยของผู้หญิงและผู้ชาย มีอายุสูงกว่าเมื่อ 18 ปี ที่ผ่านมา คืออายุเฉลี่ยของผู้หญิง 52 ปี (อายุยาวออกไปอีก 16 ปี) และอายุเฉลี่ยของผู้ชาย 49 ปี (ตายเข้าไป 13 ปี) แสดงว่าอายุเฉลี่ยของผู้ชายและผู้หญิงในปัจจุบันดีขึ้น เนื่องมาจากประชาชนมีความรู้ในเรื่องสุขศึกษา รู้จักปฏิบัติตนตามหลักอนามัย และการบริการทางสาธารณสุขมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

3. ความสำคัญของสุขศาสตร์ในโรงเรียน

เนื่องจากโรงเรียนเป็นสถานที่รวมของบุคคลจากชุมชนต่าง ๆ จึงเป็นการง่ายหรือสะดวกต่อการให้สุขศึกษาและสุขภาพอนามัย นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ทัศนคติทางด้านสุขศึกษาอีกด้วย อีกทั้งเป็นการถ่ายทอดความรู้ไปสู่ชุมชน โดยนักเรียนนำไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมการสาธารณสุขของชุมชนอีกด้วย

นอกจากนั้น สุขศาสตร์ในโรงเรียนยังช่วยส่งเสริมสุขภาพอนามัยของนักเรียนให้มีสุขภาพดี โดยการบริการทางด้านสุขภาพอนามัย และการสุขาภิบาลในโรงเรียน ซึ่งเป็นการปรับปรุงสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ดี เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาให้เกิดผลสำเร็จได้มุ่งหวังไว้

ความหมาย

ก่อนที่จะเข้าใจความหมายของสุขศาสตร์ในโรงเรียน ควรจะมีความเข้าใจในคำต่าง ๆ ดังนี้ คือ

4. องค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัย เป็นองค์การแห่งความร่วมมือระหว่างประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. ดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี
2. เสริมสร้างสุขภาพของมวลประชากรทั่วโลก

องค์การอนามัยโลก ได้สถาปนาขึ้นเมื่อวันที่ 7 เมษายน พ.ศ. 2491 โดยมีสมาชิกประเทศ 26 ประเทศ ปี พ.ศ. 2525 มีสมาชิกถึง 159 ประเทศ สมาชิกทุกประเทศมีหน้าที่จะต้องจ่ายเงินอุดหนุนให้กับองค์การทุก ๆ ปี

หน้าที่ขององค์การอนามัยโลก

1. ช่วยส่งเสริมบริการสุขภาพ และสวัสดิภาพในบรรดาสมาชิกประเทศให้ดีขึ้น
2. ช่วยฝึกหัดและอบรมเจ้าหน้าที่อนามัยให้มีคุณภาพดี และมีปริมาณมากขึ้นรวมทั้ง จัดพิมพ์

เอกสารทางวิชาการขึ้นเผยแพร่ด้วย

3. ต่อสู้ และป้องกันโรคติดต่อที่ระบาดเป็นอันตรายร้ายแรง
4. ให้ความคุ้มครองต่อสุขภาพของมารดาและทารก
5. ปรับปรุงการสุขภาพของสิ่งแวดล้อมทั่วไปให้ดียิ่งขึ้น
6. ปรับปรุงและส่งเสริมงานด้านสุขภาพจิต
7. ส่งเสริมการค้นคว้าและการวิจัยในปัญหาสุขภาพ
8. ติดต่อและประสานงานด้านสุขภาพระหว่างประเทศโดยทั่ว ๆ ไป

หลักเกณฑ์ในการให้ความช่วยเหลือจากองค์การอนามัยโลก

1. บริการช่วยเหลือทั้งทางด้านการแพทย์ และการสาธารณสุขแก่ประเทศต่าง ๆ
2. จัดให้บริการช่วยเหลือแก่สมาชิกประเทศได้ร้องขอไป
3. ส่งเสริมและความร่วมมือในการค้นคว้า และวิจัยระหว่างประเทศเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ

ภาพ

องค์การอนามัยโลกมีสำนักงานใหญ่ อยู่ที่เมืองเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และมีสำนักงานสาขาอยู่ตามภูมิภาคต่าง ๆ อีก 6 ประเทศ คือ

1. ทวีปแอฟริกา ที่เมือง Brazzaville ประเทศสาธารณรัฐคองโก
2. ทวีปอเมริกาที่เมือง Washington D.C. ประเทศสหรัฐอเมริกา
3. แถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียนตะวันออก ที่เมือง Alexandria ประเทศสาธารณรัฐ

อาหรับ

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

คำขวัญขององค์การอนามัยโลก คือ

- พ.ศ. 2493 "จงค้นเคยกับบริการอนามัยที่มีไว้เพื่อท่าน"
"Know Your Own Health Services"
- พ.ศ. 2494 "สุขภาพสำหรับเด็กของท่านและของโลก"
"Health for Your Child and the World's Children"
- พ.ศ. 2495 "สิ่งแวดล้อมได้สุลักษณะจะทำให้ประชาชนมีอนามัยดีขึ้น"
"Healthy Surroundings Make Healthy People"
- พ.ศ. 2496 "อโรคยา ปรมา ลาภา"
"Health is Wealth"
- พ.ศ. 2497 "พยาบาล คือผู้กรุยทางสุขภาพอนามัย"
"The Nurse-Pioneer of Health"
- พ.ศ. 2498 "น้ำสะอาดทำให้อาอนามัยดี"
"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 "ทั่วโลกเร่งรื้อให้กำจัดมาเลเรีย"
"Malaria Eradication-A World Challenge"
- พ.ศ. 2504 "อุบัติเหตุป้องกันได้ ถ้าไม่ประมาท"
"Accidents and Their Prevention"
- พ.ศ. 2505 "ถนอมสายตา ป้องกันตาบอด"
"Preserve Sight : Prevent Blindness"
- พ.ศ. 2506 "การขาดธาตุอาหารทำให้คนนับล้าน ๆ เป็นโรค"
"Hunger : Disease of Millions"
- พ.ศ. 2507 "วัณโรคคุกคาม ต้องปราบปราม ไม่หยุดยั้ง"
"No Truce for Tuberculosis"
- พ.ศ. 2508 "ใช้ทรพิษยังมี ระวังปลุกผีทั่วทุกคน"
"Smallpox Constant Alert"
- พ.ศ. 2509 "ปรับปรุงบ้านเมือง ราษฎรรุ่งเรือง ใจสุขสันต์"
"Man and His Cities"
- พ.ศ. 2510 "พัฒนาอนามัยให้สุขสันต์ ต้องร่วมกันทุกฝ่ายจึงได้ผล"
"Partners in Health"
- พ.ศ. 2511 "อนาคตจะสดใส เพราะอนามัยช่วงส่งเสริม"
"Health in the World of Tomorrow"

- พ.ศ. 2512 "อนามัยดี ทวีแรงงาน เพิ่มปริมาณผลผลิต"
"Health, Labour and Productivity"
- พ.ศ. 2513 "ตรวจพบมะเร็งระยะเริ่มแรก ช่วยชีวิตได้"
"Early Detection of Cancer Saves Lives"
- พ.ศ. 2514 "แม้เป็นเบาหวานชีวิตก็เป็นปกติสุขได้"
"A Full Life Despite Diabetes"
- พ.ศ. 2515 "หัวใจคือมีสุข"
"Your Health is Your Health"
- พ.ศ. 2516 "อนามัยดี เริ่มที่บ้าน"
"Health Begins at Home"
- พ.ศ. 2517 "ผลิตอาหารพอ บริโภคดี ทวีสุขภาพ"
"Better Food for a Healthier World"
- พ.ศ. 2518 "ใช้ทรพิษจะไม่กลับมา ถ้าบวงพระชาได้ปลูกฝี"
"Smallpox : Point of no Return"
- พ.ศ. 2519 "ป้องกันล่วงหน้า ตาไม่บอด"
"For Sight Prevents Blindness"
- พ.ศ. 2520 "วัคซีนช่วยป้องกันเด็กของท่านพ้นโรคร้าย"
"Immunize and Protect Your Child"
- พ.ศ. 2521 "อายุจะสั้น ถ้าความดันโลหิตสูง"
"Down with High Blood Pressure"
- พ.ศ. 2522 "อนามัยดีแต่เด็ก อนาคตเด็กแจ่มใส"
"A Healthy Child, A Sure Future"
- พ.ศ. 2523 "สุขภาพจะดีเมื่องดสูบบุหรี่ได้"
"Smoking or Health the Choice is Your"
- พ.ศ. 2524 "สุขภาพจะดีทั่วหน้าเมื่อ 2543"
"Health for All by the Year 2,000"

- พ.ศ. 2525 "ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน"
"Add Life to Year"
- พ.ศ. 2526 "สุขภาพดีถ้วนหน้าในปี 2543"
"The Countdown has Begun"
- พ.ศ. 2527 "เด็กสุขภาพดีในวันนี้จะมั่งมีในวันหน้า"
"Children Health, Wealth Tomorrow"
- พ.ศ. 2528 "เยาวชนสุขภาพดี เหมือนมีทรัพยากรเยี่ยม"
"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 "สุขภาพดีถ้วนหน้า เพราะประชาร่วมใจ"
"Health for All, All for Health"
- พ.ศ. 2532 "คุยกันวันละนิด เพื่อชีวิตและสุขภาพ"
"Let's Talk Health"
- พ.ศ. 2533 "ร่วมขจัดมลพิษ เสริมสร้างชีวิตและอนามัย"
"Our Planet Our Health Think Cloball Act Locally"
- พ.ศ. 2534 "เราพร้อมเมื่อภัยพิบัติมาเยือน"
"Should Diaster Strike-Be Prepared"
- พ.ศ. 2535 "ออกกำลังกายทุกวัน งดไขมันเหล้าบุหรี่ สุขภาพจิตดี จะไม่มีโรคร้าย"
"Heart Beat-the Rhythm of Health"

5. สุขภาพ (Health) หมายถึง

สภาพที่ดีที่แข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้เป็นนอย่างดี

ความหมายของคำว่า "สุขภาพ" (Health) ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ใหไว้ดังนี้

คือ

HE 347

11

"สภาพที่ดีที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ด้วยดี ไม่เพียงแต่การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือความอ่อนแอเท่านั้น" ซึ่งความหมายทางสุขภาพนี้ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. **สุขภาพทางกาย (Physical Health)** หมายถึง สภาพที่ดีที่สมบูรณ์ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบของสุขภาพทางกายที่ดี¹ มีดังนี้คือ

1. ร่างกายแข็งแรง มีอัตราส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงสัมพันธ์กัน
2. มีความว่องไว
3. มีความอดทน
4. มีความเร็ว
5. มีการทรงตัวดี
6. มีความอ่อนตัวดี
7. มีพลัง
8. ปอดและหัวใจมีความทนทาน
9. มีทักษะในการเคลื่อนไหว
10. ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติและมีประสิทธิภาพที่ดี

2. **สุขภาพทางจิต (Mental Health)** หมายถึง สุขภาพที่ดีจิตใจ อารมณ์มั่นคง เบิกบาน แจ่มใส มีการควบคุมอารมณ์ ซึ่งลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี² มีลักษณะดังนี้

1. สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับวิถีทางการดำรงชีพ รวมทั้งปรับตัวเองให้เข้ากับดิน ฟ้า อากาศ
2. มีความตั้งใจดี และจดจ่อกับงานที่กำลังทำอยู่

¹ รัตนา เสงส์สวัสดิ์, การป้องกันอันตรายจากกีฬา, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทประชาชนจำกัด, 2524, หน้า 32-33.

² จรินทร์ ธานีรัตน์, วิชาสุขศึกษา, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเคียนสโตร์, 2519, หน้า 4-5.

3. สามารถแก้ปัญหาหรือหาทางออกได้อย่างดีเมื่อประสบความล้มเหลวหรือผิดหวัง
ในชีวิต

4. ปรับตัวเองในการสังคมกับผู้อื่น
5. สามารถตัดสินใจ หรือเลือกกระทำได้อย่างถูกต้อง
6. มีความปรารถนาและสามารถป้องกันผู้อื่นให้พ้นจากการมีโรคหรืออันตราย
7. มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล

3. สุขภาพทางสังคม (Social Health) หมายถึง เป็นบุคคลที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น ความหมายของคำว่า "สุขภาพ" ที่องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความว่า จะต้องเป็นบุคคลที่มีสุขภาพทางกายดี สุขภาพจิตดี ก็จะต้องมีสุขภาพดีทั้งสองอย่าง เพราะสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตเป็นของคู่กัน แยกออกจากกันไม่ได้ ถ้าสุขภาพทางกายดี ก็จะทำให้สุขภาพทางจิตดีตามไปด้วย ถ้าสุขภาพทางกายดี สุขภาพทางจิตไม่ดี ไม่นานนักสุขภาพทางกายก็จะเสียไป ดังนั้น จะไปตรงกับปรัชญาพลศึกษา ที่ว่า "จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง"(Sound Mind in Sound Body) และนอกจากสุขภาพทางกายดีและสุขภาพจิตดี อีกทั้งจะต้องเป็นคนปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี จึงจะมีความหมายครบตามความหมายของคำว่า "สุขภาพ" ที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ไว้

องค์ประกอบของสุขภาพ

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

ความสมดุลของสุขภาพ (Health Balance) ประกอบด้วยหลัก 4 ประการคือ

- 1) การรับประทานอาหาร (Eating) ควรจะรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อความเจริญเติบโตของร่างกาย และมีให้เป็นโรคขาดสารอาหาร

2) การออกกำลังกาย (Exercise) ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น อีกทั้งไม่เป็นโรคการขาดการออกกำลังกาย (Hypokinetic Disease) อีกด้วย

3) การพักผ่อน (Rest) ร่างกายเมื่อทำงานแล้ว ก็ควรมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

4) นันทนาการ (Recreation) เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อ

สุขศาสตร์ (Health Education) หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพที่ดี ที่แข็งแรงและสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้การปรับตัวและดำเนินชีวิตในสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น

รูธ อี เกรทท์ (Rute E. Grout) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขศาสตร์ ไว้ว่า "การถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพ ไปสู่พฤติกรรมอันพึงประสงค์ของบุคคลและชุมชนโดยกระบวนการวิธีการศึกษา (Education Process)"

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

ดังนั้น สุขศาสตร์ จึงพอจะสรุปได้ว่า เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่บุคคลที่ศึกษาแล้ว จะทำให้ปรับตัวดำรงชีวิตอยู่อย่างสุขสมบูรณ์ทั้งตนเองและหมู่คณะหรือชุมชน

สุขศาสตร์ในโรงเรียน (School Health Education) หมายถึง การจัดการให้การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพแก่นักเรียน ครูและบุคคลอื่น ๆ ในโรงเรียน เพื่อเป็นการป้องกันการรักษา ปรับปรุง และสร้างเสริมให้บุคคลทุกคนในโรงเรียนมีสุขภาพที่ดีและสมบูรณ์ (Optimal Health) เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถถ่ายทอดพฤติกรรมทางสุขภาพอันพึงประสงค์ไปสู่ชุมชนอีกด้วย

อนามัย (Hygiene) หมายถึง วิทยาการแขนงหนึ่งที่ว่าด้วยหลักการบำรุงป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพของบุคคล เพื่อความสามารถนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความสมบูรณ์ ซึ่ง แบ่งออกเป็น 2 สาขา คือ

1. **อนามัยส่วนบุคคล** (Personal Hygiene) ว่าด้วยความรู้ และการปฏิบัติตน ตามหลักอนามัยที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น สุขวิทยาของตา หู คอ จมูก เป็นต้น

2. **อนามัยชุมชน** (Community Hygiene) ว่าด้วยความรู้ และการปฏิบัติตาม หลักอนามัยที่เกี่ยวข้องกับชุมชน เช่น การจัดสุขาภิบาลโรงเรียน และการจัดน้ำดื่ม น้ำใช้ เป็นต้น

6. ความมุ่งหมายของสุขศาสตร์ในโรงเรียน

1. เพื่อให้เกิดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ (Health Knowledge) มีทัศนคติที่ดีในเรื่อง สุขภาพ (Health Attitude) และให้เกิดสุขปฏิบัติ (Health Practice) จนกลายเป็นสุขนิสัย (Health Habits) ที่ดี

2. นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากโรงเรียน และประสบการณ์ไปปฏิบัติและนำไปถ่ายทอด ไปสู่ชุมชน

3. เพื่อป้องกัน ปรับปรุงและเสริมสร้างสุขภาพของนักเรียน ครู และบุคคลอื่น ๆ ใน โรงเรียน โดยการจัดบริการสุขภาพอนามัย

4. เพื่อให้ให้นักเรียน ครู และบุคคลอื่น ๆ ในโรงเรียน มีความเชื่อและปฏิบัติและเกิด การเรียน และเกิดประสบการณ์ที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ

5. จัดโรงเรียน และสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อประโยชน์ทางการเรียน และ ประสบการณ์ที่ถูกต้อง

6. ป้องกันโรคติดต่อ และความบกพร่องทางสุขภาพของนักเรียน

7. ส่งเสริมโครงการสุขศึกษา ให้มีความสัมพันธ์กับบ้านและชุมชนในเรื่องสุขภาพอนามัย

7. ขอบข่ายของสุขศาสตร์ในโรงเรียน แบ่งออกเป็น 4 ข้อ คือ

1. **การจัดสุขาภิบาลโรงเรียน** (School Sanitation) คือ การจัดโรงเรียนให้ถูก สุขลักษณะ (Healthful school living) หมายถึง การจัดสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ภายในโรงเรียน

ให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่จะเป็นภัยต่อสุขภาพ ตลอดจนจัดโรงเรียนให้สะอาด สบาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยทางกายและทางจิตใจแก่นักเรียน ครู และบุคคลต่างๆ ใน โรงเรียน เช่น การจัดเกี่ยวกับห้องเรียน ห้องน้ำ ห้องส้วม น้ำดื่ม น้ำใช้ การระบายน้ำ โรงอาหาร ห้องพยาบาล เป็นต้น

2. การจัดบริการสุขภาพอนามัยในโรงเรียน (School Health Services) หมายถึง การบริการทางด้านสุขภาพแก่นักเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น การป้องกัน การกำจัดโรคภัย การควบคุมโรคติดต่อ การช่วยเหลือ ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนให้ดีขึ้น เช่น การตรวจร่างกายตอนเช้า การตรวจร่างกายประจำปี การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง การตรวจ สายตา การทดสอบประสาทหู การปลูกฝี ฉีดยา เป็นต้น

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

4. การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียน บ้านและชุมชน หมายถึง โครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนที่โรงเรียนจัดให้ ผู้ปกครองควรจะทราบและติดต่อกับทางโรงเรียน เสมอ เช่น โครงการบรรยายสุขภาพโดยเชิญนายแพทย์จากโรงพยาบาลบ้าง จากชุมชนบ้าง หรือเชิญบิดามารดาและผู้ปกครองที่มีความสามารถช่วยทำให้โครงการสุขภาพของนักเรียน มี ประสิทธิภาพดีขึ้นก็ถึงเข้ามาช่วยเหลือ เป็นต้น

8. สรุป

โรงเรียนมีการจัดสุขศาสตร์ในโรงเรียนได้อย่างดีมีประสิทธิภาพแล้ว จะทำให้นักเรียนเป็นประชาชนที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต เนื่องจากมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสุขภาพของคนเราจะดีได้ต้องมียोगประกอบของสุขภาพ ได้แก่ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และสุขปฏิบัติที่ดี และทำให้เกิดความสมดุลของสุขภาพได้จากการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ นอกจากนั้นแล้ว ยังมีมืองค์การอนามัยโลกที่จะให้ความช่วยเหลือทางด้านการแพทย์ การสาธารณสุข และส่งเสริมการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ และเสริมสร้างมวลประชากรทั่วโลกที่มีเพื่อให้มีสุขภาพดี

9. คำถามและกิจกรรมท้ายบทที่ 1

1. ท่านจงอธิบายความหมายของคำต่อไปนี้มาพอเข้าใจ
 - 1.1 สุขศาสตร์
 - 1.2 สุขศาสตร์ในโรงเรียน
 - 1.3 สุขนิสัย
 - 1.4 องค์การอนามัยโลก
 - 1.5 สุขภาพ
 - 1.6 องค์ประกอบของสุขภาพ
 - 1.7 ความสมดุลของสุขภาพ
 - 1.8 อนามัย
2. ท่านจงอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ หัดคนคติ การปฏิบัติ และสุขนิสัยมาพอสังเขป
3. ท่านจงอภิปรายเกี่ยวกับการให้การศึกษาทางด้านสุขศึกษา บทบาทขององค์การอนามัยโลก ความสำคัญของสุขศึกษา และสุขศาสตร์ในโรงเรียน มาพอเข้าใจ
4. ท่านจงอธิบายความมุ่งหมายของสุขศาสตร์ในโรงเรียน พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบด้วย
5. ท่านจงระบุขอบข่ายของสุขศาสตร์ในโรงเรียนว่ามีอะไรบ้าง