



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

## ภาคผนวก ก

## ค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นและการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย และระดับความคิดเห็นตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (n=361คน)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ค่าเฉลี่ย	ระดับ ความคิดเห็น
<b>ข้อ 1</b> อาน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง		
1. การรักษาความสะอาดของร่างกาย สามารถป้องกันโรคผิวหนังได้	2.82	มาก
2. การตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ทำให้ดูสะอาด	2.95	มาก
3. การสระผม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นเหาได้	2.09	ปานกลาง
4. เสื้อผ้าถ้ายังไม่สกปรก ไม่สามารถใส่ซ้ำได้	2.61	มาก
5. การอาบน้ำเป็นเวลาทุกวัน ทำให้มีความสุขภาคี	2.56	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.61</b>	<b>มาก</b>
<b>ข้อ 2</b> รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง		
1. การแปรงฟันถูกวิธี สามารถป้องกันฟันผุได้	2.80	มาก
2. การแปรงฟันไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟันในปริมาณมาก ๆ	2.29	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.55</b>	<b>มาก</b>
<b>ข้อ 3</b> ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย		
การล้างมือด้วยสบู่หลังออกจากห้องส้วมสามารถป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้	2.85	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.85</b>	<b>มาก</b>
<b>ข้อ 4</b> กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด		
1. กินอาหารที่ได้สีฉูดฉาดไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ	2.31	ปานกลาง
2. อาหารที่สุกสะอาด แม้จะไม่อร่อยแต่ก็มีความปลอดภัย	2.74	มาก
3. ร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุ ถ้านักเรียนกินผักและผลไม้เป็นประจำ	2.91	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.65</b>	<b>มาก</b>

ตาราง 13 (ต่อ)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ค่าเฉลี่ย	ระดับ ความคิดเห็น
<b>ข้อ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการล่าสัตว์ทางเพศ</b>		
1. การสูบบุหรี่ ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาคับข้องใจ ความเครียดและอารมณ์เศร้าหมองได้	2.82	มาก
2. การทดลองใช้สารเสพติดทุกชนิด ไม่เป็นสาเหตุให้ ติดสารเสพติด	2.68	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.75</b>	<b>มาก</b>
<b>ข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น</b>		
ความรัก ความอบอุ่นจากพ่อ แม่ ทำให้เด็กไม่ติดสารเสพติด	2.73	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.73</b>	<b>มาก</b>
<b>ข้อ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท</b>		
1. การปฏิบัติตามกฎจราจรช่วยลดอุบัติเหตุได้	2.88	มาก
2. อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เพราะเป็นเรื่องของเวรกรรม หรือโชคชะตา	2.01	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.44</b>	<b>ปานกลาง</b>
<b>ข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี</b>		
1. การออกกำลังกาย ทำให้เรียนหนังสือเก่ง	2.65	มาก
2. การทำงานหนักทุกวัน ยังจำเป็นต้องออกกำลังกาย	2.22	ปานกลาง
3. การออกกำลังกาย ทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	2.97	มาก
4. การตรวจสุขภาพประจำปีทำให้ทราบภาวะเสี่ยงของ การเกิดโรคร้ายแรงต่างๆ ได้	2.79	มาก
<b>รวม</b>	<b>2.66</b>	<b>มาก</b>
<b>ข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ</b>		
เพื่อนไม่สามารถแก้ปัญหาคับข้องใจของนักเรียนได้เป็นอย่างดี	1.92	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>1.92</b>	<b>ปานกลาง</b>

ตาราง 13 (ต่อ)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ค่าเฉลี่ย	ระดับ ความคิดเห็น
<b>ข้อ 10 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม</b>		
1. นักเรียนสามารถช่วยลดภาวะสิ่งแวดล้อมเป็นพิษได้ โดย ไม่ทิ้งขยะเกลื่อนกลาด	2.81	มาก
2. การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมไม่ใช่หน้าที่ของเจ้าหน้าที่เท่านั้น	2.61	มาก
3. การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติช่วยรัฐบาลประหยัด งบประมาณในการรักษาโรค	2.43	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.62</b>	<b>มาก</b>

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย และระดับการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (n=361คน)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10ข้อ)	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
<b>ข้อ 1 อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง</b>		
1. นักเรียนอาบน้ำโดยใช้สบู่ฟอกตัวและขัดถูเหงื่อไคลทุกวัน	2.78	ดี
2. นักเรียนสระผม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง	2.35	พอใช้
3. นักเรียนตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นเสมอสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	2.40	พอใช้
4. นักเรียนถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน	2.40	พอใช้
5. นักเรียนไม่ใส่เสื้อผ้าซ้ำตัวเก่า	2.70	ดี
6. นักเรียนเช็ดตัวให้แห้งหลังอาบน้ำ	2.70	ดี
7. นักเรียนซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าเช็ดตัวให้สะอาด อยู่เสมอ	2.50	ดี
<b>รวม</b>	<b>2.55</b>	<b>ดี</b>
<b>ข้อ 2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง</b>		
1. นักเรียนแปรงฟันตอนเช้าและก่อนนอนทุกวัน	2.70	ดี
2. นักเรียนไม่ใช่ฟันเปิดฝาขวดน้ำอัดลมหรือฝาขวดอื่น	2.60	ดี
3. นักเรียนเปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อขนแปรงเริ่มบานออก	2.70	ดี
4. หลังแปรงฟันก่อนเข้านอนนักเรียนกินอาหารอื่นอีก	2.40	พอใช้
5. นักเรียนไม่กินซ็อกโกแลตหรืออมขนมทอฟฟี่	1.90	พอใช้
6. นักเรียนได้พบทันตบุคลากร เพื่อตรวจฟัน ปีละ 1 ครั้ง	2.40	พอใช้
7. นักเรียนตรวจสุขภาพในช่องปากหลังแปรงฟันอย่างน้อย วันละ 1 ครั้ง	2.30	พอใช้
8. นักเรียนไม่ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน	2.10	พอใช้
<b>รวม</b>	<b>2.39</b>	<b>พอใช้</b>
<b>ข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย</b>		
1. นักเรียนล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหารทุกครั้ง	2.20	พอใช้
2. นักเรียนล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังถ่ายอุจจาระ	2.70	ดี
<b>รวม</b>	<b>2.40</b>	<b>พอใช้</b>

## ตาราง 14 (ต่อ)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
<b>ข้อ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยง อาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด</b>		
1. นักเรียนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านที่สะอาดและมีภาชนะ ปกปิดอาหาร	2.30	พอใช้
2. นักเรียนไม่กินอาหารดิบหรือปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบดิบ พล่ากุ้ง เนื้อย่างน้ำตัก ส้มตำใส่ปลาไร่ดิบ ปลาต้ม แหนม	2.10	พอใช้
3. นักเรียนไม่ซื้ออาหารที่มีสีฉูดฉาด สดใส	2.10	พอใช้
4. นักเรียนไม่กินอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด	2.00	พอใช้
5. นักเรียนกินอาหารให้ครบ 5 หมู่	2.30	พอใช้
6. นักเรียนไม่กินถั่วลิสงป่นในถ้วยเต็วหรืออาหารอื่น	2.00	พอใช้
7. นักเรียนล้างผักสดด้วยน้ำในอ่าง 2-3 ครั้ง ก่อนนำมา รับประทาน	2.70	ดี
8. นักเรียนดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	2.70	ดี
<b>รวม</b>	<b>2.28</b>	<b>พอใช้</b>
<b>ข้อ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการล่าสัตว์ทางเพศ</b>		
1. นักเรียนไม่ซื้อหอยอนไลน์หรือสลากกินแบ่งรัฐบาล	2.70	ดี
2. นักเรียนไม่สูบบุหรี่เมื่ออยู่กับเพื่อน	2.90	ดี
3. นักเรียนไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม	2.80	ดี
4. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์การเลิกสูบบุหรี่หรือ สารเสพติดอื่นทุกครั้งที่โรงเรียนจัด	2.40	พอใช้
5. นักเรียนไม่อยู่กับเพื่อนต่างเพศหรือเดินทางสองต่อสอง	2.60	ดี
<b>รวม</b>	<b>2.68</b>	<b>ดี</b>

ตาราง 14 (ต่อ)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
<b>ข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น</b>		
1. ในวันหยุด นักเรียนและครอบครัวไปเที่ยวพักผ่อนคลายเครียด	2.10	พอใช้
2. ในวันสำคัญทางศาสนา นักเรียนและครอบครัวไปทำบุญ ตักบาตรหรือนั่งสมาธิ	2.30	พอใช้
3. ทุกคนในบ้านแบ่งหน้าที่กันทำงานบ้าน	2.50	ดี
4. เมื่อมีปัญหาครอบครัว นักเรียนและสมาชิกในครอบครัว ร่วมกันแสดงความคิดเห็น	2.20	พอใช้
<b>รวม</b>	<b>2.28</b>	<b>พอใช้</b>
<b>ข้อ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท</b>		
1. นักเรียนข้ามถนน โดยใช้สะพานลอยหรือข้ามทางม้าลาย	2.40	พอใช้
2. นักเรียนหุงต้มอาหารโดยทิ้งไว้บนเตาจนไหม้	2.40	พอใช้
3. เมื่อนักเรียนใช้ของมีคมเสร็จ นักเรียนเก็บไว้ในที่มิดชิด	2.40	พอใช้
4. นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าและสายไฟให้อยู่ในสภาพดี	2.30	พอใช้
<b>รวม</b>	<b>2.38</b>	<b>พอใช้</b>
<b>ข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี</b>		
นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที สม่ำเสมอ	2.40	พอใช้
<b>รวม</b>	<b>2.40</b>	<b>พอใช้</b>
<b>ข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ</b>		
1. นักเรียนไม่เอาชนะคนอื่นเสมอ ๆ	2.20	พอใช้
2. เมื่อนักเรียนมีเรื่องกลุ้มใจทุกครั้ง นักเรียนมักจะหาวิธีทำให้ ตนเองมีความสุขใจได้เสมอโดยไม่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่น เดือดร้อน	2.50	ดี
3. นักเรียนยอมรับฟังคำแนะนำ คำวิจารณ์จากคนอื่น	2.20	พอใช้
4. นักเรียนยิ้มให้เพื่อนและคนที่อยู่รอบข้างทุกวัน	2.30	พอใช้
<b>รวม</b>	<b>2.30</b>	<b>พอใช้</b>

ตาราง 14 (ต่อ)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
<b>ข้อ 10 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม</b>		
1. นักเรียนจัดบริเวณบ้านให้สะอาดอยู่เสมอและปลูกต้นไม้	2.20	พอใช้
2. นักเรียนทิ้งขยะในที่รองรับ	2.30	พอใช้
3. นักเรียนมักจะแยกขยะที่เป็นเศษอาหาร พลาสติก แก้ว ก่อนนำไปทิ้งลงถัง	2.20	พอใช้
4. นักเรียนทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ให้สะอาดอยู่เสมอ	2.40	พอใช้
5. นักเรียนไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ในระหว่างการแปรงฟัน	2.20	พอใช้
6. นักเรียนลดการใช้ถุงพลาสติกโดยการจ่ายตลาด ซื้อของ ใส่ตะกร้าแทน	2.00	พอใช้
<b>รวม</b>	<b>2.22</b>	<b>พอใช้</b>



ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและระดับความคิดเห็นตามสุขบัญญัติแห่งชาติรายข้อของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แยกตามระดับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ระดับทอง (n=249)		ระดับเงิน (n=102)		ระดับทองแดง (n=10)	
	ค่าเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น	ค่าเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น	ค่าเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
<b>ข้อ 1 อบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง</b>						
1. การรักษาความสะอาดของร่างกาย สามารถป้องกันโรคผิวหนังได้	2.83	มาก	2.83	มาก	2.80	มาก
2. การตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ทำให้ดูสะอาด	2.95	มาก	2.92	มาก	3.00	มาก
3. การสระผม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นเหาได้	1.86	ปานกลาง	2.02	ปานกลาง	2.40	ปานกลาง
4. เสื้อผ้าอ้ายังไม่สกปรก ไม่สามารถใส่ซ้ำได้	2.55	มาก	2.70	มาก	2.60	มาก
5. การขับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน ทำให้มีสุขภาพดี	2.59	มาก	2.70	มาก	2.40	ปานกลาง
<b>ข้อ 2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง</b>						
6. การแปรงฟันถูกวิธี สามารถป้องกันฟันผุได้	2.80	มาก	2.80	มาก	2.80	มาก
7. การแปรงฟันไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟันในปริมาณมากๆ	2.25	ปานกลาง	2.32	ปานกลาง	2.30	ปานกลาง
<b>ข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย</b>						
8. การล้างมือด้วยสบู่หลังออกจากห้องส้วมสามารถป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้	2.78	มาก	2.88	มาก	2.90	มาก

ตาราง 15 (ต่อ)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ระดับทอง (n=249)		ระดับเงิน (n=102)		ระดับทองแดง (n=10)	
	ค่าเฉลี่ย	ระดับความ คิดเห็น	ค่าเฉลี่ย	ระดับความ คิดเห็น	ค่าเฉลี่ย	ระดับความ คิดเห็น
	<b>ข้อ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด</b>					
9. กินอาหารที่ใส่สีสูดฉาดเป็น อันตรายต่อสุขภาพ	2.45	ปาน กลาง	2.29	ปาน กลาง	2.20	ปาน กลาง
10. อาหารที่สุกสะอาด แม้จะ ไม่อร่อยแต่ก็มีความปลอดภัย	2.76	มาก	2.68	มาก	2.80	มาก
11. ร่างกายจะได้รับวิตามินและ แร่ธาตุ ถ้านักเรียนกินผัก และผลไม้เป็นประจำ	2.86	มาก	2.89	มาก	3.00	มาก
<b>ข้อ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการล่าสัตว์ทางเพศ</b>						
12. การสูบบุหรี่ ไม่สามารถแก้ไข ปัญหาข้อข้องใจความเครียด และอารมณ์เศร้าหมองได้	2.78	มาก	2.78	มาก	2.90	มาก
13. การทดลองใช้สารเสพติด ทุกชนิดไม่เป็นสาเหตุให้ ติดสารเสพติด	2.61	มาก	2.64	มาก	2.80	มาก
<b>ข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น</b>						
14. ความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่ ทำให้เด็กไม่ติดสารเสพติด	2.81	มาก	2.79	มาก	2.60	มาก
<b>ข้อ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท</b>						
15. การปฏิบัติตามกฎจราจรช่วย ลดอุบัติเหตุได้	2.88	มาก	2.86	มาก	2.90	มาก
16. อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เพราะเป็นเรื่องของเวรกรรม หรือ โชคชะตา	1.99	ปาน กลาง	1.96	ปาน กลาง	2.10	ปาน กลาง

ตาราง 15 (ต่อ)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ระดับทอง (n=249)		ระดับเงิน (n=102)		ระดับทองแดง (n=10)	
	ค่าเฉลี่ย	ระดับความ คิดเห็น	ค่าเฉลี่ย	ระดับความ คิดเห็น	ค่าเฉลี่ย	ระดับความ คิดเห็น
	<b>ข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี</b>					
17. การออกกำลังกาย ทำให้เรียน หนังสือเก่ง	2.67	มาก	2.69	เห็น ด้วย	2.60	มาก
18. การทำงานหนักทุกวัน ยังจำเป็นต้องออกกำลังกาย	2.31	ปาน กลาง	2.17	ปาน กลาง	2.20	ปาน กลาง
19. การออกกำลังกาย ทำให้มี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	2.95	มาก	2.96	มาก	3.00	มาก
20. การตรวจสุขภาพประจำปี ทำให้ทราบภาวะเสี่ยงของ การเกิดโรคร้ายแรงต่างๆ ได้	2.73	มาก	2.75	มาก	2.90	มาก
<b>ข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ</b>						
21. เพื่อนสามารถแก้ปัญหา กับข้อใจของนักเรียนได้ เป็นอย่างดี	1.94	ปาน กลาง	2.03	ปาน กลาง	1.80	ปาน กลาง
<b>ข้อ 10 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม</b>						
22. นักเรียนสามารถช่วยลดภาวะ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษได้ โดยไม่ทิ้งขยะเกลื่อนกลาด	2.76	มาก	2.77	มาก	2.90	มาก
23. การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่หน้าที่ของเจ้าหน้าที่ เท่านั้น	2.45	ปาน กลาง	2.60	มาก	2.80	มาก
24. การปฏิบัติตามสุขบัญญัติ แห่งชาติช่วยรัฐบาล ประหยัดงบประมาณ ในการรักษาโรค	2.48	ปาน กลาง	2.42	ปาน กลาง	2.40	ปาน กลาง

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและระดับการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติรายข้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แยกตามระดับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10ข้อ)	ระดับทอง (n=249)		ระดับเงิน (n=102)		ระดับทองแดง (n=10)	
	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
<b>ข้อ 1 อบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง</b>						
1. นักเรียนอาบน้ำโดยใช้สบู่ ฟอกตัวและขจัด垢เหงื่อไคล ทุกวัน	2.88	ดี	2.85	ดี	2.60	ดี
2. นักเรียนสระผม อย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง	2.16	พอใช้	2.38	พอใช้	2.50	ดี
3. นักเรียนตัดเล็บมือเล็บเท้าให้ สั้นเสมอสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	2.46	พอใช้	2.51	ดี	2.50	ดี
4. นักเรียนถ่ายอุจจาระเป็นเวลา ทุกวัน	2.50	ดี	2.61	ดี	2.20	พอใช้
5. นักเรียนไม่ใส่เสื้อผ้าซ้ำตัวเก่า	2.65	ดี	2.79	ดี	2.80	ดี
6. นักเรียนเช็ดตัวให้แห้งหลัง อาบน้ำ	2.80	ดี	2.86	ดี	2.60	ดี
7. นักเรียนซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนผ้าเช็ดตัว ให้สะอาดเสมอ	2.54	ดี	2.56	ดี	2.40	พอใช้
<b>ข้อ 2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง</b>						
8. นักเรียนแปรงฟันตอนเช้า และก่อนนอนทุกวัน	2.67	ดี	2.73	ดี	2.80	ดี
9. นักเรียนไม่ใช้ฟันเปิดฝาขวด น้ำอัดลมหรือฝาขวด	2.56	ดี	2.71	ดี	2.70	ดี
10. นักเรียนเปลี่ยนแปรงสีฟัน เมื่อขนแปรงเริ่มบานออก	2.61	ดี	2.64	ดี	2.90	ดี
11. หลังแปรงฟันก่อนเข้านอน นักเรียนไม่กินอาหารอื่นอีก	2.25	พอใช้	2.41	พอใช้	2.50	ดี

ตาราง 16 (ต่อ)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ระดับทอง (n=249)		ระดับเงิน (n=102)		ระดับทองแดง (n=10)	
	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
12. นักเรียนไม่กินช็อกโกแลตหรืออมขนมทอฟฟี่	1.96	พอใช้	2.07	พอใช้	1.90	พอใช้
13. นักเรียนได้พบทันตบุคลากรเพื่อตรวจฟัน ปีละ 1 ครั้ง	2.41	พอใช้	2.45	พอใช้	2.60	ดี
14. นักเรียนตรวจสอบสุขภาพในช่องปากหลังแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	2.29	พอใช้	2.30	พอใช้	2.40	พอใช้
15. นักเรียนไม่ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน	2.11	พอใช้	2.23	พอใช้	2.20	พอใช้
<b>ข้อ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย</b>						
16. นักเรียนล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหารทุกครั้ง	2.32	พอใช้	2.35	พอใช้	2.00	พอใช้
17. นักเรียนล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังถ่ายอุจจาระ	2.65	ดี	2.82	ดี	2.80	ดี
<b>ข้อ 4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด</b>						
18. นักเรียนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านที่สะอาดและมีภาชนะปกปิดอาหาร	2.27	พอใช้	2.17	พอใช้	2.50	ดี
19. นักเรียนไม่กินอาหารดิบหรือปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบดิบ พล่ากุ้ง เนื้อย่างน้ำตก ส้มตำใส่ปลาร้าดิบ ปลาต้ม แหนม	2.15	พอใช้	2.22	พอใช้	2.20	พอใช้

ตาราง 16 (ต่อ)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ระดับทอง (n=249)		ระดับเงิน (n=102)		ระดับทองแดง (n=10)	
	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
	20. นักเรียนไม่ซื้ออาหารที่มีสี ฉูดฉาด สดใส	2.12	พอใช้	2.22	พอใช้	2.10
21. นักเรียนไม่กินอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด	1.99	พอใช้	2.06	พอใช้	2.00	พอใช้
22. นักเรียนกินอาหารให้ครบ 5 หมู่	2.39	พอใช้	2.43	พอใช้	2.30	พอใช้
23. นักเรียนไม่กินถั่วลิสงป่น ก๋วยเตี๋ยวหรืออาหารอื่น	2.03	พอใช้	2.15	พอใช้	2.10	พอใช้
24. นักเรียนล้างผักสดด้วยน้ำใน อ่าง 2-3 ครั้ง ก่อนนำมา รับประทาน	2.55	ดี	2.85	ดี	2.90	ดี
25. นักเรียนดื่มน้ำสะอาดอย่าง น้อยวันละ 8 แก้ว	2.61	ดี	2.72	ดี	2.90	ดี
<b>ข้อ 5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการล่าสัตว์ทางเพศ</b>						
26. นักเรียนไม่ซื้อหอยอนไลน์ หรือสลากกินแบ่งรัฐบาล	2.63	ดี	2.70	ดี	3.00	ดี
27. นักเรียนไม่สูบบุหรี่เมื่ออยู่กับ เพื่อน	2.84	ดี	2.91	ดี	3.00	ดี
28. นักเรียนไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ผสม	2.70	ดี	2.85	ดี	2.90	ดี

ตาราง 16 (ต่อ)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ระดับทอง (n=249)		ระดับเงิน (n=102)		ระดับทองแดง (n=10)	
	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
29. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม รณรงค์การเลิกสูบบุหรี่หรือ สารเสพติดอื่นทุกครั้งที่ โรงเรียนจัด	2.31	พอใช้	2.41	พอใช้	2.50	ดี
30. นักเรียนไม่อยู่กับเพื่อนต่าง เพศหรือเดินทางสองต่อสอง	2.46	พอใช้	2.69	ดี	2.70	ดี
<b>ข้อ 6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น</b>						
31. ในวันหยุด นักเรียนและ ครอบครัวไปเที่ยวพักผ่อน คลายเครียด	2.13	พอใช้	2.02	พอใช้	2.20	พอใช้
32. ในวันสำคัญทางศาสนา นักเรียนและครอบครัวไป ทำบุญตักบาตรหรือนั่งสมาธิ	2.29	พอใช้	2.28	พอใช้	2.40	พอใช้
33. ทุกคนในบ้านแบ่งหน้าที่กัน ทำงานบ้าน	2.65	ดี	2.68	ดี	2.40	พอใช้
34. เมื่อมีปัญหาครอบครัว นักเรียนและสมาชิกใน ครอบครัวร่วมกันแสดง ความคิดเห็น	2.36	พอใช้	2.37	พอใช้	2.10	พอใช้
<b>ข้อ 7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท</b>						
35. นักเรียนข้ามถนนโดยใช้ สะพานลอยหรือข้ามทางม้าลาย	2.43	พอใช้	2.35	พอใช้	2.70	ดี

ตาราง 16 (ต่อ)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ระดับทอง (n=249)		ระดับเงิน (n=102)		ระดับทองแดง (n=10)	
	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
36. นักเรียนหุงต้มอาหารโดยไม่ทิ้งไว้บนเตาจนไหม้	2.47	พอใช้	2.69	ดี	2.20	พอใช้
37. เมื่อนักเรียนใช้ของมีคมเสร็จนักเรียนเก็บไว้ในที่มิดชิด	2.43	พอใช้	2.53	ดี	2.50	ดี
38. นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าและสายไฟให้อยู่ในสภาพดี	2.28	พอใช้	2.38	พอใช้	2.30	พอใช้
<b>ข้อ 8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี</b>						
39. นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที สม่ำเสมอ	2.37	พอใช้	2.41	พอใช้	2.50	ดี
<b>ข้อ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ</b>						
40. นักเรียนไม่เอาชนะคนอื่นเสมอ ๆ	2.14	พอใช้	2.23	พอใช้	2.50	ดี
41. เมื่อนักเรียนมีเรื่องกลุ่มใจทุกครั้ง นักเรียนมักจะหาวิธีทำให้ตนเองมีความสบายใจได้เสมอโดยไม่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่นเดือดร้อน	2.33	พอใช้	2.32	พอใช้	2.90	ดี
42. นักเรียนยอมรับฟังคำแนะนำ คำวิจารณ์จากคนอื่น	2.35	พอใช้	2.41	พอใช้	2.10	พอใช้
43. นักเรียนยิ้มให้เพื่อนและคนที่อยู่รอบข้างทุกวัน	2.45	พอใช้	2.61	ดี	2.10	พอใช้



ตาราง 16 (ต่อ)

สุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ข้อ)	ระดับทอง (n=249)		ระดับเงิน (n=102)		ระดับทองแดง (n=10)	
	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
	<b>ข้อ 10 มีสำนักต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม</b>					
44. นักเรียนจัดบริเวณบ้านให้ดูสะอาดอยู่เสมอและปลูกต้นไม้	2.31	พอใช้	2.50	ดี	2.00	พอใช้
45. นักเรียนทิ้งขยะในที่รองรับ	2.42	พอใช้	2.43	พอใช้	2.30	พอใช้
46. นักเรียนมักจะแยกขยะที่เป็นเศษอาหาร พลาสติก แก้ว ก่อนนำไปทิ้งลงถัง	2.25	พอใช้	2.27	พอใช้	2.30	พอใช้
47. นักเรียนทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ให้สะอาดอยู่เสมอ	2.44	พอใช้	2.56	ดี	2.20	พอใช้
48. นักเรียนไม่เปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ในระหว่างการแปรงฟัน	2.13	พอใช้	2.32	พอใช้	2.20	พอใช้
49. นักเรียนลดการใช้ถุงพลาสติกโดยการจ่ายตลาด ซื้อของใส่ตะกร้าแทน	2.01	พอใช้	1.91	พอใช้	2.10	พอใช้

## ภาคผนวก ข

## ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ความคิดเห็น และการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตาราง 17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยร้อยละความรู้ตามสุขบัญญัติแห่งชาติแยกชาย หญิง

เพศ	ระดับ ความรู้	n (361)	$\bar{X}$	SD	Mean Rank	P-value
ชาย	พอใช้	172	54.6	17.47	152.68	0.000
หญิง	ค่อนข้างดี	189	63.9	15.86	206.77	
รวม	พอใช้	361	59.5	17.26		

จากตาราง พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความรู้ตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และนักเรียนหญิงมีความรู้ตามสุขบัญญัติแห่งชาติดีกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 โดยมีค่าเฉลี่ย 63.9 ซึ่งมีความรู้ในระดับค่อนข้างดี ส่วนนักเรียนชายมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้

ตาราง 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดเห็นตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แยกชาย หญิง

เพศ	ระดับ ความคิดเห็น	n (361)	$\bar{X}$	SD	Mean Rank	P-value
ชาย	เหมาะสมมาก	172	2.55	0.201	162.68	0.001
หญิง	เหมาะสมมาก	189	2.62	0.161	197.67	
รวม	เหมาะสมมาก	361	2.59	0.184		

จากตาราง พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และนักเรียนหญิงมีความคิดเห็นตามสุขบัญญัติแห่งชาติดีกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ตาราง 19 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติแยกชาย หญิง

เพศ	ระดับ การปฏิบัติ	n (361)	$\bar{X}$	SD	Mean Rank	P-value
ชาย	พอใช้	172	2.38	0.199	162.72	.001
หญิง	พอใช้	189	2.44	0.178	197.63	
รวม	พอใช้	361	2.41	0.190		

จากตาราง พบว่า นักเรียนชายและหญิง มีการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติดีกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

## ภาคผนวก ก

## IOC รายข้อตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตาราง 20 แสดงผลการคำนวณค่าดัชนี IOC โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

ประเด็นที่ ต้องการวัด	ข้อคำถาม	ความสอดคล้อง			IOC
		สอดคล้อง ไม่แน่ใจ		ไม่ สอดคล้อง	
		(1)	(0)		
ความรู้ตาม สุขบัญญัติ แห่งชาติ	1. ถ้านักเรียนสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดทุกวัน จะมีผลดีต่อนักเรียนอย่างไร	3	2	0	0.6
	2. วิธีป้องกันการเป็นเหาที่ดีที่สุด	3	2	0	0.6
	3. อาหารในข้อใดที่มีสารปนเปื้อนหรือ สารปรุงแต่งที่อาจเป็นอันตรายต่อ สุขภาพมากที่สุด	3	2	0	0.6
	4. อาหารประเภทใดที่นักเรียนควร รับประทานแต่น้อย เท่าที่จำเป็น	5	0	0	1.0
	5. เพราะเหตุใดเราจึงต้องรับประทาน อาหารให้ครบทุกหมู่	5	0	0	1.0
	6. อาหารประเภทใดให้วิตามิน แร่ธาตุและ ใยอาหารมากที่สุด	5	0	0	1.0
	7. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ	4	1	0	0.8
	8. อาหารที่มักตรวจพบสารฟอกขาว มากที่สุด	5	0	0	1.0
	9. อาหารประเภทใดที่ผู้ใหญ่ควรหลีกเลี่ยง หรือรับประทานแต่น้อย	5	0	0	1.0
	10. ถ้าไม่สามารถแปรงฟันหลังรับประทาน อาหารได้ทุกครั้ง อย่างน้อยควรแปรงฟัน ตอนไหน	5	0	0	1.0

ลิขสิทธิ์ในวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ประเด็นที่ ต้องการวัด	ข้อความ	ความสอดคล้อง			IOC
		สอดคล้อง ไม่น่าใจ		ไม่ สอดคล้อง	
		(1)	(0)		
11.	ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่มี ประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด	4	1	0	0.8
12.	ข้อควรคำนึงในการออกกำลังกาย ของพวกเราคือข้อใด	3	2	0	0.6
13.	การตรวจสอบสุขภาพประจำปี มีประโยชน์ อย่างไร	4	1	0	0.6
14.	การหาทางออกที่ดีที่สุดเมื่อนักเรียน มีปัญหาซับซ้อนใจด้านการเรียนได้แก่ ข้อใด	5	0	0	1.0
15.	การสร้างค่านิยมไม่ซิงสุกก่อนห้าม สามารถป้องกันโรคอะไร	5	0	0	1.0
16.	นักเรียนจะมีวิธีป้องกันอันตรายจาก ของมีคมได้อย่างไร	3	2	0	0.6
17.	อะไรเป็นสาเหตุทำให้ความสมดุล ทางธรรมชาติเสียไปมากที่สุด	5	0	0	1.0
18.	วัสดุอุปกรณ์ในข้อใดที่ไม่ก่อให้เกิด มลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม	5	0	0	1.0
19.	การปฏิบัติตามข้อใดจึงจะส่งผลให้ ลดมลภาวะสิ่งแวดล้อมได้มากที่สุด	4	1	0	0.8
20.	นักเรียนควรปฏิบัติตามข้อใดมากที่สุด เพื่อลดความเครียด	5	0	0	1.0

ประเด็นที่ ต้องการวัด	ข้อความ	ความสอดคล้อง			IOC
		ไม่แน่ใจ		ไม่ สอดคล้อง	
		(1)	(0)		
ความ คิดเห็นตาม สุขบัญญัติ แห่งชาติ	1. การรักษาความสะอาดของร่างกาย สามารถป้องกันโรคผิวหนังได้	4	1	0	0.8
	2. การตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ทำให้ดูสะอาด	4	1	0	0.8
	3. การสระผม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วยป้องกัน ไม่ให้เป็นเหาได้	3	2	0	0.6
	4. เสื้อผ้าถ้ายังไม่สกปรก สามารถใส่ซ้ำได้	5	0	0	1.0
	5. การขยับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน ทำให้มีสุขภาพดี	5	0	0	1.0
	6. การแปรงฟันถูกวิธี สามารถป้องกันฟันผุได้	5	0	0	1.0
	7. การแปรงฟันไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟันใน ปริมาณมากๆ	4	1	0	0.8
	8. การล้างมือด้วยสบู่หลังจากออกจากห้องส้วม สามารถป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้	5	0	0	1.0
	9. กินอาหารที่ใส่สีชูคนชาติ เป็นอันตราย ต่อสุขภาพ	5	0	0	1.0
	10. อาหารที่สุกสะอาด แม้จะไม่อร่อยแต่ก็มี ความปลอดภัย	5	0	0	1.0
	11. ร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุ ถ้านักเรียนกินผักและ ผลไม้เป็นประจำ	5	0	0	1.0
	12. การออกกำลังกาย ทำให้เรียนหนังสือไม่เก่ง	5	0	0	1.0
	13. การทำงานหนักทุกวัน ไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย	5	0	0	1.0
	14. การออกกำลังกาย ทำให้มีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรง	5	0	0	1.0

ประเด็นที่ ต้องการวัด	ข้อความ	ความสอดคล้อง			IOC
		สอดคล้อง ไม่น่าใจ		ไม่ สอดคล้อง	
		(1)	(0)		
15.	การตรวจสุขภาพประจำปี ช่วยป้องกัน การเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรงต่างๆได้	4	1	0	0.8
16.	ความรัก ความอบอุ่นจากพ่อ แม่ ทำให้ เด็กไม่ติดสารเสพติด	5	0	0	1.0
17.	เพื่อนสามารถแก้ปัญหาข้อข้องใจของ นักเรียนได้เป็นอย่างดี	5	0	0	1.0
18.	การสูบบุหรี่ช่วยแก้ปัญหาความเครียด อารมณ์เศร้าหมองได้	5	0	0	1.0
19.	การทดลองใช้สารเสพติดทุกชนิด ไม่เป็นสาเหตุให้ติดสารเสพติด	5	0	0	1.0
20.	การปฏิบัติตามกฎจราจร ช่วยลดอุบัติเหตุได้	5	0	0	1.0
21.	อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เพราะเป็น เรื่องของเวรกรรมหรือโชคชะตา	5	0	0	1.0
22.	นักเรียนสามารถช่วยลดภาวะ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษได้ โดยไม่ทิ้งขยะ เกลื่อนกลาด	5	0	0	1.0
23.	การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม เป็นหน้าที่ของ เจ้าหน้าที่เท่านั้น	5	0	0	1.0
24.	การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติช่วย รัฐบาลประหยัดงบประมาณในการรักษาโรค	5	0	0	1.0

ประเด็นที่ ต้องการวัด	ข้อความ	ความสอดคล้อง			IOC
		สอดคล้อง ไม่แน่ใจ		ไม่ สอดคล้อง	
		(1)	(0)		
การปฏิบัติ ตัวตามสุข บัญญัติ แห่งชาติ	1. นักเรียนอาบน้ำ โดยใช้สบู่ฟอกตัวและ ขัดถู เหงื่อ ใคลทุกวัน	5	0	0	1.0
	2. นักเรียนสระผม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง	4	1	0	0.8
	3. นักเรียนตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นเสมอ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	5	0	0	1.0
	4. นักเรียนถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน	5	0	0	1.0
	5. นักเรียนใส่เสื้อผ้าสะอาด	5	0	0	1.0
	6. นักเรียนเช็ดตัวให้แห้งหลังอาบน้ำ	5	0	0	1.0
	7. นักเรียนซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าเช็ดตัวให้สะอาดอยู่เสมอ	4	1	0	0.8
	8. นักเรียนแปรงฟันตอนเช้า และก่อนนอน ทุกวัน	5	0	0	1.0
	9. นักเรียนใช้ฟันเปิดฝาขวดน้ำอัดลมหรือ ฝาขวดอื่น	5	0	0	1.0
	10. นักเรียนเปลี่ยนแปลงสีฟันเมื่อขนแปรง เริ่มบานออก	5	0	0	1.0
	11. หลังแปรงฟันก่อนเข้านอนนักเรียน กินอาหารอื่นอีก	4	1	0	0.8
	12. นักเรียนกินช็อคโกแลตหรืออมขนม ทอฟฟี่	4	1	0	0.8
	13. นักเรียนได้พบทันตบุคลากร เพื่อ ตรวจฟันปีละ 1 ครั้ง	4	1	0	0.8
	14. นักเรียนตรวจสุขภาพในช่องปากหลัง แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	4	1	0	0.8



ประเด็นที่ ต้องการวัด	ข้อความ	ความสอดคล้อง			IOC
		สอดคล้อง ไม่น่าใจ		ไม่ สอดคล้อง	
		(1)	(0)		
15.	นักเรียนดื่มน้ำอัดลมทุกวัน	4	1	0	0.8
16.	นักเรียนล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหาร ทุกครั้ง	4	1	0	0.8
17.	นักเรียนล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลัง ถ่ายอุจจาระ	5	0	0	1.0
18.	นักเรียนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้าน ที่สะอาดและมีภาชนะปิดอาหาร	5	0	0	1.0
19.	นักเรียนกินอาหารดิบหรือปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบดิบ ปลา กุ้ง เนื้อย่าง น้ำตก ส้มตำ ใสปลาร้าดิบ ปลาต้ม แหนม	5	0	0	1.0
20.	นักเรียนซื้ออาหารที่มีสีฉูดฉาด สดใส	5	0	0	1.0
21.	นักเรียนกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด และของหมักดอง	4	1	0	0.8
22.	นักเรียนกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน	4	1	0	0.8
23.	นักเรียนกินถั่วลิสงป่นในถ้วยเตี๋ยหรือ ปรุงในอาหารอื่น	5	0	0	1.0
24.	นักเรียนล้างผักสดด้วยน้ำในอ่าง 2-3 ครั้ง ก่อนนำมารับประทาน	5	0	0	1.0
25.	นักเรียนดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	5	0	0	1.0
26.	นักเรียนซื้อหอยอ่อน ไส้หรือสลากกินแบ่ง ของรัฐบาล	3	2	0	0.6
27.	นักเรียนสูบบุหรี่เมื่ออยู่กับเพื่อน	4	1	0	0.8
28.	นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม	5	0	0	1.0

ประเด็นที่ ต้องการวัด	ข้อความ	ความสอดคล้อง			IOC
		สอดคล้อง ไม่น่าใจ		ไม่ สอดคล้อง	
		(1)	(0)		
29.	นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ การเลิกสูบบุหรี่หรือสารเสพติดอื่น ทุกครั้งที่โรงเรียนจัด	5	0	0	1.0
30.	ในวันหยุด นักเรียนและครอบครัว ไปเที่ยวพักผ่อนคลายเครียด	3	2	0	0.6
31.	ในวันสำคัญทางศาสนา นักเรียนและ ครอบครัวไปทำบุญตักบาตรหรือ นั่งสมาธิ	5	0	0	1.0
32.	ทุกคนในบ้านแบ่งหน้าที่กันทำงานบ้าน	5	0	0	1.0
33.	เมื่อมีปัญหาครอบครัว นักเรียนและ สมาชิกในครอบครัวร่วมกันแสดง ความคิดเห็น	5	0	0	1.0
34.	นักเรียนข้ามถนนโดยใช้สะพานลอย หรือข้ามทางม้าลาย	5	0	0	1.0
35.	นักเรียนหุงต้มอาหารทิ้งไว้บนเตาจนไหม้	5	0	0	1.0
36.	เมื่อนักเรียนใช้ของมีคมเสร็จ นักเรียน เก็บไว้ในที่มิดชิด	5	0	0	1.0
37.	นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าและ สายไฟให้อยู่ในสภาพดี	4	1	0	0.8
38.	นักเรียนมักอยู่กับเพื่อนต่างเพศหรือ เดินทางสองต่อสอง	5	0	0	1.0
39.	นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที สม่ำเสมอ	5	0	0	1.0
40.	นักเรียนมักเอาชนะคนอื่นเสมอๆ	5	0	0	1.0

ประเด็นที่ ต้องการวัด	ข้อความ	ความสอดคล้อง			IOC
		สอดคล้อง ไม่แน่ใจ		ไม่ สอดคล้อง	
		(1)	(0)		
41.	เมื่อนักเรียนมีเรื่องกลุ่มใจทุกครั้ง นักเรียนมักจะหาวิธีทำให้ตนเองมีความ สบายใจได้เสมอโดยไม่ทำให้ตนเอง หรือผู้อื่นเดือดร้อน	4	1	0	0.8
42.	นักเรียนยอมรับฟังคำแนะนำ คำวิจารณ์ จากคนอื่น	5	0	0	1.0
43.	นักเรียนยิ้มให้เพื่อนและคนที่อยู่รอบ ข้างทุกวัน	5	0	0	1.0
44.	นักเรียนจัดบริเวณบ้านให้สะอาดอยู่ เสมอและปลูกต้นไม้	5	0	0	1.0
45.	นักเรียนทิ้งขยะในที่รองรับ	5	0	0	1.0
46.	นักเรียนมักจะแยกขยะที่เป็นเศษอาหาร พลาสติก แก้วก่อนนำไปทิ้งลงถัง	5	0	0	1.0
47.	นักเรียนทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วมให้สะอาดอยู่เสมอ	5	0	0	1.0
48.	นักเรียนเปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ในระหว่าง การแปรงฟัน	5	0	0	1.0
49.	นักเรียนลดการใช้ถุงพลาสติกโดยการ จ่ายตลาดซื้อของใส่ตะกร้าแทน	4	1	0	0.8

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ง

## แบบทดสอบและแบบสอบถาม

ความรู้ ความคิดเห็นและการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียน.....ตำบล.....อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง

ส่วนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในวงเล็บ ( ) ให้ตรงกับความเป็นจริง  
ของนักเรียนมากที่สุด

1. เพศของนักเรียน

 ชาย หญิง

2. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

 บิดา มารดา บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อาญาติพี่น้อง เพื่อน อื่นๆ โปรดระบุ.....

3. อาชีพหลักของบิดา มารดาหรือบุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย

 เกษตรกรรม ค้าขาย รับจ้าง ราชการ/รัฐวิสาหกิจ ลูกจ้าง อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. นักเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ข้อ จากแหล่งใดมากที่สุด

(ให้ใส่เลขเรียงลำดับจาก 1 มากที่สุด ,2 มาก, 3 ปานกลาง , 4,5,6 จนครบทุกข้อ)

 ครู/โรงเรียน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อน บิดา มารดา,ผู้ที่นักเรียนพักอาศัย โทรทัศน์/วิทยุ หนังสือ เอกสาร

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับลงบนตัวอักษรหน้าข้อความที่นักเรียนเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ถ้านักเรียนสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดทุกวัน จะมีผลดีต่อนักเรียนอย่างไร
  - ก. ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค
  - ข. ช่วยป้องกันโรคอีสุกอีใส
  - ค. ช่วยป้องกันโรคผิวหนัง
  - ง. ช่วยให้ดูสวยงาม
2. วิธีป้องกันการเป็นเหาที่ดีที่สุด
  - ก. ใส่ยาฆ่าเหา
  - ข. หวีผมบ่อยๆ
  - ค. ไม่คลุกคลีกับคนเป็นเหา
  - ง. หมักผมด้วยใบน้อยหน้า
3. อาหารในข้อใดที่มีสารปนเปื้อนหรือสารปรุงแต่งที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด
  - ก. ราดหน้าหมู
  - ข. ขนมจิ้นน้ำยา
  - ค. ก๋วยเตี๋ยวเนื้อ
  - ง. เย็นตาโฟ
4. อาหารประเภทใดที่นักเรียนควรรับประทานแต่น้อย เท่าที่จำเป็น
  - ก. ประเภทข้าว แป้ง
  - ข. ประเภทผักและผลไม้
  - ค. ประเภทเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่และนม
  - ง. ประเภทน้ำมัน น้ำตาล เกลือ
5. เพราะเหตุใดเราจึงต้องรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่
  - ก. เพื่อให้ได้สารอาหารปริมาณมากๆ
  - ข. เพื่อไม่ให้ป่วยเป็นโรคขาดสารอาหาร
  - ค. เพื่อให้ได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและวิตามินเพียงพอ
  - ง. เพื่อให้ได้รับสารอาหารโปรตีนและพลังงานอย่างเพียงพอ

6. อาหารประเภทใดให้วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหารมากที่สุด
- แกงกะทิ
  - ขนมหวาน
  - เนื้อสัตว์
  - ผักและผลไม้
7. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
- กินผักและผลไม้เป็นทุกมื้อ
  - กินเนื้อสัตว์มากกว่าผักและผลไม้
  - กินอาหารที่มีไขมันมาก
  - กินอาหารที่มีสารปนเปื้อน
8. อาหารที่มักตรวจพบสารฟอกขาวมากที่สุด
- ถั่วงอก ทูเรียนกวน
  - ผักสด ปลาแห้ง
  - หอม กระเทียม
  - หมูปด ผลไม้ดอง
9. อาหารประเภทใดที่ผู้ใหญ่ควรหลีกเลี่ยงหรือรับประทานแต่น้อย
- ข้าวกล้อง
  - นม
  - แกงกะทิ
  - ผักพื้นบ้าน
10. ถ้าไม่สามารถแปร่งฟันหลังรับประทานอาหารได้ทุกครั้ง อย่างน้อยควรแปร่งฟันตอนไหน
- ตอนตื่นนอนตอนเช้าและหลังรับประทานอาหารตอนเช้า
  - ตอนตื่นนอนตอนเช้าและหลังรับประทานอาหารมื้อกลางวัน
  - ตอนตื่นนอนตอนเช้าและหลังรับประทานอาหารมื้อเย็น
  - ตอนตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน
11. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด
- ออกกำลังกายให้เหน็ดเหนื่อยที่สุด
  - ออกกำลังกายครั้งละนานๆ
  - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
  - ออกกำลังกายเป็นเวลา

12. ข้อควรคำนึงในการออกกำลังกายของคนเราคือข้อใด
- เวลา ้วย สุขภาพ
  - ้วย เวลา อุปกรณ์การเล่น
  - เพศ เวลา สถานที่
  - เพศ สถานที่ ผู้แนะนำ
13. การตรวจสุขภาพประจำปี มีประโยชน์อย่างไร
- ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
  - ป้องกันโรคไขมันในเลือด
  - ทำให้นักเรียนทราบความผิดปกติของร่างกาย
  - ถูกทั้งข้อ ก. และ ข.
14. การหาทางออกที่ดีที่สุดเมื่อนักเรียนมีปัญหาข้อข้องใจด้านการเรียนได้แก่ข้อใด
- แก้ปัญหาด้วยตนเอง
  - ปรึกษาพ่อแม่ ครู
  - ยอมรับสภาพปัญหา
  - เรียนไปตามปกติ ไม่ต้องแก้ปัญหา
15. การสร้างค่านิยมไม่ซิงสุกก่อนห้าม สามารถป้องกันโรคอะไร
- โรคท้องร่วง
  - โรคหัวใจ
  - โรคเอดส์และกามโรค
  - โรคความดันโลหิตสูง
16. นักเรียนจะมีวิธีป้องกันอันตรายจากของมีคมได้อย่างไร
- เก็บให้เรียบร้อย
  - เก็บไว้ในที่สูง
  - เก็บไว้ในที่มีดซิด
  - เก็บไว้ข้างฝาผนัง
17. อะไรเป็นสาเหตุทำให้ความสมดุลทางธรรมชาติเสียไปมากที่สุด
- ลม
  - ฝน
  - มนุษย์
  - ไฟฟ้า

18. วัสดุอุปกรณ์ในข้อใดที่ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม

- ก. พลาสติก
- ข. โฟม
- ค. ใบตอง
- ง. สเปรย์

19. การปฏิบัติตามข้อใดจึงจะส่งผลให้ลดมลภาวะสิ่งแวดล้อมได้มากที่สุด

- ก. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
- ข. งดบุหรี่ยุติยา สารเสพติด
- ค. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ง. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

20. นักเรียนควรปฏิบัติตามข้อใดมากที่สุดเพื่อลดความเครียด

- ก. อยู่คนเดียวเงียบๆ
- ข. ดูโทรทัศน์รายการที่ชอบในตอนกลางคืน
- ค. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
- ง. เล่นเกมส์ออนไลน์ในตอนดึก



- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
- คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่างท้ายข้อความแต่ละข้อให้ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียง 1 ช่อง

ลำดับที่	ความคิดเห็น	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1	การรักษาความสะอาดของร่างกาย สามารถป้องกันโรคผิวหนังได้				
2	การตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ทำให้ดูสะอาด				
3	การสระผม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วยป้องกันไม่ให้ เป็นเหาได้				
4	เสื้อผ้าถ้ายังไม่สกปรก สามารถใส่ซ้ำได้				
5	การจับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน ทำให้มีสุขภาพดี				
6	การแปรงฟันถูกวิธี สามารถป้องกันฟันผุได้				
7	การแปรงฟัน ไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟันในปริมาณ มากๆ				
8	การล้างมือด้วยสบู่หลังออกจากห้องส้วม สามารถป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้				
9	กินอาหารที่ได้สัดส่วน เป็นอันตรายต่อสุขภาพ				
10	อาหารที่สุกสะอาด แม้จะไม่อร่อยแต่ก็มี ความปลอดภัย				
11	ร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุ ถ้านักเรียน กินผักและ ผลไม้เป็นประจำ				
12	การออกกำลังกาย ทำให้เรียนหนังสือไม่เก่ง				

ลำดับที่	ความคิดเห็น	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
13	การทำงานหนักทุกวัน ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย			
14	การออกกำลังกาย ทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง			
15	การตรวจสุขภาพประจำปี ช่วยป้องกันการเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรงต่างๆได้			
16	ความรัก ความอบอุ่นจากพ่อ แม่ ทำให้เด็กไม่ติดสารเสพติด			
17	เพื่อนสามารถแก้ปัญหาข้อข้องใจของนักเรียนได้เป็นอย่างดี			
18	การสูบบุหรี่ช่วยแก้ปัญหาความเครียด อารมณ์เศร้าหมองได้			
19	การทดลองใช้สารเสพติดทุกชนิด ไม่เป็นสาเหตุให้ติดสารเสพติด			
20	การปฏิบัติตามกฎจราจร ช่วยลดอุบัติเหตุได้			
21	อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เพราะเป็นเรื่องของเวรกรรมหรือโชคชะตา			
22	นักเรียนสามารถช่วยลดภาวะสิ่งแวดล้อมเป็นพิษได้ โดยไม่ทิ้งขยะเคลื่อนกลาด			
23	การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม เป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่เท่านั้น			
24	การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติช่วยรัฐบาลประหยัดงบประมาณในการรักษาโรค			

- ส่วนที่ 4           แบบสอบถามการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
- คำชี้แจง           ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่างทางขวามือของข้อความ  
ตามที่นักเรียนได้ปฏิบัติจริง เพียงข้อละ 1 ช่อง

ลำดับ ที่	การปฏิบัติตัวของนักเรียน	ทำป็น ประจำ สม่ำเสมอ	ทำป็น บางครั้ง	ไม่เคย ทำเลย
1	นักเรียนอาบน้ำ โดยใช้สบู่ฟอกตัวและขัดถู เหงื่อไคลทุกวัน			
2	นักเรียนสระผม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง			
3	นักเรียนตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นเสมอ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง			
4	นักเรียนถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน			
5	นักเรียนใส่เสื้อผ้าสะอาด			
6	นักเรียนเช็ดตัวให้แห้งหลังอาบน้ำ			
7	นักเรียนซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าเช็ดตัว ให้สะอาดอยู่เสมอ			
8	นักเรียนแปรงฟันตอนเช้า และก่อนนอนทุกวัน			
9	นักเรียนใช้ฟันเปิดฝาขวดน้ำอัดลมหรือฝาขวดอื่น			
10	นักเรียนเปลี่ยนแปลงสีฟันเมื่อขนแปรงเริ่มบานออก			
11	หลังแปรงฟันก่อนเข้านอนนักเรียนกินอาหารอื่นอีก			

ลำดับ ที่	การปฏิบัติตัวของนักเรียน	ทำป็น ประจำ สม่ำเสมอ	ทำป็น บางครั้ง	ไม่เคย ทำเลย
12	นักเรียนกินซี้อค โกลด์หรืออมขนมทอฟฟี่			
13	นักเรียนได้พบทันตบุคลากร เพื่อตรวจฟัน ปีละ 1 ครั้ง			
14	นักเรียนตรวจสอบสภาพในช่องปากหลังแปรงฟัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง			
15	นักเรียนดื่มน้ำอัดลมทุกวัน			
16	นักเรียนล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหารทุกครั้ง			
17	นักเรียนล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังถ่ายอุจจาระ			
18	นักเรียนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านที่สะอาด และมีภาชนะปกปิดอาหาร			
19	นักเรียนกินอาหารดิบหรือปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบดิบ พล่ากุ้ง เนื้อย่างน้ำตก ส้มตำใส่ปลาร้าดิบ ปลาต้ม แหนม			
20	นักเรียนซื้ออาหารที่มีสีฉูดฉาด สดใส			
21	นักเรียนกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัดและของหมักดอง			
22	นักเรียนกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน			
23	นักเรียนกินถั่วลิสงป่นในถ้วยเดี่ยวหรือปรุง ในอาหารอื่น			
24	นักเรียนล้างผักสดด้วยน้ำในอ่าง 2-3 ครั้ง ก่อนนำมา รับประทาน			

ลำดับ ที่	การปฏิบัติตัวของนักเรียน	ทำป็น ประจำ สม่ำเสมอ	ทำป็น บางครั้ง	ไม่เคย ทำเลย
25	นักเรียนดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว			
26	นักเรียนซื้อห่วยออนไลน์หรือสลากกินแบ่ง ของรัฐบาล			
27	นักเรียนสูบบุหรี่เมื่ออยู่กับเพื่อน			
28	นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม			
29	นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์การเลิกสูบบุหรี่ หรือสารเสพติดอื่นทุกครั้งี่โรงเรียนจัด			
30	ในวันหยุด นักเรียนและครอบครัวไปที่วพักผ่อน คลายเครียด			
31	ในวันสำคัญทางศาสนา นักเรียนและครอบครัวไป ทำบุญตักบาตรหรือนั่งสมาธิ			
32	ทุกคนในบ้านแบ่งหน้าที่กันทำงานบ้าน			
33	เมื่อมีปัญหาครอบครัว นักเรียนและสมาชิกใน ครอบครัวร่วมกันแสดง ความคิดเห็น			
34	นักเรียนข้ามถนน โดยใช้สะพานลอยหรือข้ามทาง ม้าลาย			
35	นักเรียนหุงต้มอาหารทิ้งไว้บนเตาจนไหม้			
36	เมื่อนักเรียนใช้ของมีคมเสร็จ นักเรียนเก็บไว้ในที่ มิดชิด			
37	นักเรียนตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าและสายไฟให้อยู่ ในสภาพดี			

ลำดับ ที่	การปฏิบัติตัวของนักเรียน	ทำป็น ประจำ สม่ำเสมอ	ทำป็น บางครั้ง	ไม่เคย ทำเลย
38	นักเรียนมักอยู่กับเพื่อนต่างเพศหรือเดินทาง สองต่อสอง			
39	นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที สม่ำเสมอ			
40	นักเรียนมักเอาชนะคนอื่นเสมอๆ			
41	เมื่อนักเรียนมีเรื่องก่อกวนใจทุกครั้ง นักเรียนมักจะหา วิธีทำให้ตนเองมีความสุขสบายใจได้เสมอโดยไม่ทำ ให้ตนเองหรือผู้อื่นเดือดร้อน			
42	นักเรียนยอมรับฟังคำแนะนำ คำวิจารณ์จากคนอื่น			
43	นักเรียนยิ้มให้เพื่อนและคนที่อยู่รอบข้างทุกวัน			
44	นักเรียนจัดบริเวณบ้านให้ดูสะอาดอยู่เสมอและ ปลูกต้นไม้			
45	นักเรียนทิ้งขยะในที่รองรับ			
46	นักเรียนมักจะแยกขยะที่เป็นเศษอาหาร พลาสติก แก้วก่อนนำไปทิ้งลงถัง			
47	นักเรียนทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ให้สะอาดอยู่เสมอ			
48	นักเรียนเปิดก๊อกน้ำทิ้งไว้ในระหว่างการแปรงฟัน			
49	นักเรียนลดการใช้ถุงพลาสติกโดยการจ่ายตลาด ซื้อของใส่ตะกร้าแทน			

## ภาคผนวก จ

### องค์ประกอบสุขศึกษา

#### ความหมาย

สุขศึกษาในโรงเรียน หมายถึง การที่โรงเรียนจัดกิจกรรมสุขศึกษาทั้งในหลักสูตร การศึกษา และผ่านทางกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อมุ่งให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และมีการฝึกปฏิบัติ ที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพดี

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กวัยเรียนและเยาวชนมีทักษะสุขภาพ (Health Skills) และทักษะชีวิต (Life Skills)
2. เพื่อให้เด็กวัยเรียนและเยาวชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมติดตัวไปผู้วัยผู้ใหญ่

#### ความสอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษา

- มาตรฐานที่ 10 ผู้เรียนมีสุขนิสัย สุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี
- มาตรฐานที่ 11 ผู้เรียนปลอดภัยจากสิ่งเสพติดให้โทษและมอมเมา
- มาตรฐานที่ 18 สถานศึกษาจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- มาตรฐานที่ 22 ครูมีความสามารถในการจัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ และเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- มาตรฐานที่ 23 ครูมีความสามารถในการแสวงหาความรู้ คิควิเคราะห์ และสร้างองค์ความรู้

#### แนวทางการดำเนินงาน ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา (ช่วงชั้นที่ 1-2)

แนวทางการดำเนินงานในองค์ประกอบนี้มี 2 ส่วน คือการให้ความรู้และสร้างเสริมเจตคติ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดทักษะที่จำเป็น ซึ่งสอดคล้องกับสุขบัญญัติ

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
<p>สุขบัญญัติแห่งชาติทั้ง 10 ประการ ถูกกำหนดขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ประชาชนปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดีทั้งสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคม การสอนเรื่องนี้ตั้งแต่วัยเด็ก จะช่วยให้ง่ายที่จะปลูกฝังเรื่องดังกล่าว จนเกิดการปฏิบัติเป็นประจำกลายเป็นพฤติกรรมสุขภาพติดตัวไปตลอดชีวิต</p> <p>เมื่อพิจารณารายละเอียดของสุขบัญญัติแห่งชาติทั้ง 10 ประการ จะเห็นได้ว่ามีความเกี่ยวข้องกับมาตรฐานการศึกษาต่าง ๆ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาทั้ง 5 กลุ่มสาระจึงเป็นเรื่องง่ายที่ครูจะจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยบูรณาการกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยมีแนวทางดำเนินงาน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วางแผนการจัดการเรียนรู้สุขบัญญัติแห่งชาติให้นักเรียน ชั้นต่าง ๆ โดยการวิเคราะห์สุขบัญญัติข้อใดสอดคล้อง กับมาตรฐานการเรียนรู้</li> <li>2. การพิจารณาว่าเนื้อหาของสุขบัญญัติข้อใดจะสอนในระดับชั้นไหนให้พิจารณาจากสาระการเรียนรู้รายชั้นปีที่กระทรวงศึกษาธิการจัดทำไว้ หรือตามความคิดเห็นของคณะกรรมการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาของโรงเรียนแต่ละแห่ง</li> <li>3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขบัญญัติแห่งชาติควรเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการสร้างทักษะ (Skill-based Health Education) ซึ่งมีหลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ <ul style="list-style-type: none"> <li>• ความรู้หรือเจตคติที่ครูนำไปสอนจะต้องทำให้เกิดการปฏิบัติ เช่น สอนขั้นตอนการแปรงฟันที่ถูกต้องจบแล้วจะต้องมีการสาธิตให้นักเรียนเห็นขั้นตอนต่าง ๆ แล้วให้นักเรียนได้ทดลองปฏิบัติจนเชื่อมั่นว่านักเรียนทำถูกต้องสามารถกลับไปทำด้วยตนเองที่บ้านได้</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้รับความรู้ความเข้าใจและสร้างเสริมเจตคติตามสุขบัญญัติ 10 ประการ</li> </ol> <p><b>สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ได้แก่</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด</li> <li>2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง</li> <li>3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย</li> <li>4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด</li> <li>5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ</li> <li>6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น</li> <li>7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท</li> <li>8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี</li> <li>9. ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส อยู่เสมอและ</li> <li>10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. นักเรียนเคยได้รับการฝึกทักษะในเรื่องต่อไปนี้</li> </ol>



แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
<ul style="list-style-type: none"> <li>● บางเรื่องที่ต้องการตอกย้ำให้เกิดเจตคติที่มั่นคง เช่น การสร้างความตระหนักภัยจากสารเสพติด การมีสำนึกต่อส่วนรวม ครูควรใช้วิธีการสอนโดยใช้สื่อ หรือกรณีศึกษาที่เกิดขึ้นจริง ๆ ในชุมชนหรือสังคมมาอ่านให้นักเรียนฟังแล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นในประเด็นที่เป็นผลกระทบต่อสุขภาพและความปลอดภัยต่อชีวิต คุณค่าของการกระทำนั้น ๆ ต่อจิตใจของนักเรียน ต่อความผูกพันในครอบครัว ต่อสังคม เป็นต้น</li> <li>● สร้างปัจจัยสนับสนุนหรือจูงใจให้เกิดการปฏิบัติจริงและทำต่อไปเรื่อย ๆ จนเป็นนิสัย หรือ เพื่อให้ละเว้นการปฏิบัติบางเรื่องอาจเป็นรางวัลตอบแทนการลงโทษ กฎระเบียบ เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำสมุดบันทึกกิจกรรมแปรงฟัน (อาจรวมเรื่องการดูแลความสะอาดร่างกายอื่น ๆ ) ที่ทำที่บ้าน หรือที่โรงเรียน แล้ว ให้ผู้ปกครองหรือเพื่อนช่วยตรวจสอบความสะอาด ลงลายมือชื่อเป็นหลักฐาน ครูตรวจสมุดทุกวันแล้วให้รางวัลทางจิตใจ เช่น ให้ความ ให้แค้น เป็นต้น</li> <li>- ผลัดเปลี่ยนกันตรวจความสะอาดร่างกายสัปดาห์ละ 1 วัน เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนดูแลความสะอาดของตนเองอย่างสม่ำเสมอ</li> <li>- ให้นักเรียนมีส่วนร่วมกำหนดกฎระเบียบปฏิบัติของห้องเรียน เช่น จัดอาสาสมัครช่วยดูแลเรื่องการแปรงฟัน หลังอาหารกลางวัน การเข้าแถวล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ฯลฯ</li> <li>- การชักชวนนักเรียนให้ร่วมลงนามประกาศปฏิญญาว่า “จะไม่กินขนมถุง จะไม่ดื่มน้ำอัดลม จะไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด” เป็นต้น</li> <li>- กำหนดบทลงโทษ เช่น ชักชวนให้นักเรียนให้นักเรียนในห้องร่วมกันกำหนดบทลงโทษถ้านักเรียนคนหนึ่ง</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* การสระผม</li> <li>* การล้างมือ</li> <li>* การเลือกซื้ออาหาร</li> <li>* การไม่กินอาหารที่มีสารอันตราย</li> <li>* การหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> <li>* การป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัย</li> <li>* การหลีกเลี่ยงการพนัน</li> </ul> <p>การเที่ยวกลางคืน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* การจัดการกับความเครียด</li> <li>* ความปลอดภัยในชีวิตและการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</li> </ul> <p>3. นักเรียนแปรงฟันอย่างถูกวิธี</p> <p>4. นักเรียนไม่เป็นเพื่อนนักเรียนเคยได้รับการฝึกทักษะในเรื่องต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเลือกซื้ออาหาร</li> <li>2. การไม่กินอาหารที่มีสารอันตราย</li> <li>3. การหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> <li>4. การป้องกันอุบัติเหตุ อุบัติภัย</li> <li>5. การหลีกเลี่ยงการพนัน</li> </ol> <p>เที่ยวกลางคืน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. การจัดการกับความเครียด</li> <li>7. การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวันอันควร</li> </ol>

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
<p>คนไต่ผู้เกี่ยวข้องกับการพนัน หรือ สารเสพติดจัดให้มี</p> <p>อาสาสมัครช่วยกันสอดส่องดูแล และควบคุมตนเอง เป็นต้น</p> <p>* จัดให้มีปัจจัยที่เอื้อให้เกิดความสะดวกต่อการปฏิบัติ ทักษะนั้น เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดหาอ่างล้างมือไว้บริเวณโรงอาหาร</li> <li>- ควบคุมตรวจสอบการจำหน่ายอาหารเพื่อให้เป็นโรงอาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ</li> <li>- จัดที่สำหรับแขวนแก้วนํ้าส่วนตัวของทุกคนไว้หลังห้อง</li> <li>- จัดเตรียมสถานที่สำหรับแปรงฟันหลังอาหาร</li> <li>- จัดเวลาว่างจากการเรียนไว้สำหรับนักเรียนจับคู่กันตรวจความสะอาดร่างกาย ตรวจหา หรือ ตรวจสุขภาพตัวเองด้วยวิธีง่าย ๆ</li> <li>- ติดประกาศเตือนเรื่องการเลือกซื้ออาหาร การไม่ซื้ออาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ บริเวณใกล้ ๆ โรงอาหาร</li> <li>- ติดประกาศ “ห้ามสูบบุหรี่” “เขตปลอดการพนัน” ทั่วทั้งบริเวณ โรงเรียน</li> <li>- จัดติเส้นทางขึ้นลงบันไดไว้ให้เห็นชัดเจน</li> <li>- จัดให้มีระบบการดูแลช่วยเหลือ เมื่อนักเรียนมีปัญหาต้องการคำแนะนำสามารถเข้าพบได้สะดวกตลอดเวลา</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● สนับสนุนส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำโครงการทดลองเรื่องการรักษาโรคเบาหวานโดยไม่ใช้ยา</li> <li>- โครงการณรงค์เพื่อให้โรงเรียนปลอดบุหรี่</li> </ul> </li> <li>● บูรณาการการเรียนรู้ข้ามกลุ่มสาระเพื่อต่อยอดให้นักเรียนเห็นความสำคัญและคุณค่าของสิ่งที่เรียนรู้</li> </ul>	

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
<ul style="list-style-type: none"> <li>● สนับสนุนให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการกำกับดูแลให้นักเรียนปฏิบัติตามสิ่งที่นักเรียนได้รับการฝึกไปจากโรงเรียน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการปฏิบัติจนคิดเป็นพฤติกรรมถาวร เช่น           <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดสมุด “สื่อสัมพันธ์เพื่อสุขภาพลูกรัก” สำหรับสื่อสารเรื่องการฝึกปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น ให้ผู้ปกครองสำรวจพฤติกรรมเรื่องความสะอาดของนักเรียน บอกเล่าถึงพฤติกรรมสุขภาพที่ คาดหวังเมื่ออยู่ที่บ้าน ฯลฯ</li> <li>- ครูบอกเล่าว่าโรงเรียนต้องการให้นักเรียนปฏิบัติในเรื่องอะไรบ้าง เป็นต้น</li> <li>- เมื่อมีการประชุมผู้ปกครองทั้งโรงเรียน หรือมีการเชิญผู้ปกครองมาพบในห้องเรียน ครูอนามัย หรือครูประจำชั้นบอกให้ผู้ปกครองทราบว่าโรงเรียนกำลังฝึกนักเรียนเรื่องอะไรและต้องการให้ผู้ปกครองช่วยฝึกอะไรบ้าง เป็นต้น</li> </ul> </li> </ul> <p>ทักษะต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในตัวชี้วัดสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ในกลุ่มสาระสุขภาพศึกษาและพลศึกษา จึงเป็นการง่ายสำหรับครูที่จัดให้มีการสอนเนื้อหาในห้องเรียน และจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกไปพร้อม ๆ กัน</p> <p>สุขภาพศึกษาในโรงเรียนแนวใหม่คือสุขภาพที่เน้นการสร้างทักษะ (Skill-based Health Education) คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่มุ่งให้เกิดทักษะสุขภาพ (Health Skills) ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานเพื่อการมีสุขภาพดี และทักษะชีวิต (Life Skills) ซึ่งเป็นความสามารถที่จะเผชิญและจัดการกับความเครียดต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน</p> <p>ตัวชี้วัดนี้กำหนดให้มีการสร้างทักษะสุขภาพ ในเรื่องการเลือกซื้ออาหาร ไม่กินอาหารที่มีสารอันตราย การป้องกันอุบัติเหตุอุบัติภัย และสร้างทักษะชีวิตเรื่อง การหลีกเลี่ยงสารเสพติด การพนัน เทียบกลางคืน การจัดการอารมณ์และความเครียด การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร</p>	

แนวทางการดำเนินงาน	ตัวชี้วัด
<p>1. การให้ความรู้ต่าง ๆ จะต้องตามมาด้วยการมอบหมายกิจกรรมที่มีการฝึกปฏิบัติจริง ๆ เช่น</p> <p>การให้ความรู้เรื่องการตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร ตามด้วยการตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหารที่จำหน่ายในโรงเรียนหรือรอบบริเวณโรงเรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลางวัน</li> <li>● การวิเคราะห์เรื่องความปลอดภัยในโรงเรียนและร่วมกันวางระบบความปลอดภัยในโรงเรียน</li> </ul> <p>2. การสอนเพื่อสร้างเจตคติที่จำเป็น เช่น ภัยจากสารเสพติดความรับผิดชอบในเรื่องเพศ จิตสำนึกเรื่องความปลอดภัย ฯลฯ ครูควรจัดกิจกรรมที่นักเรียนได้มีการวิเคราะห์กรณีศึกษาต่าง ๆ ด้วยตัวนักเรียนเอง กรณีศึกษาที่นำมาสอนควรเป็นเหตุการณ์ใกล้ตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จากข่าวหนังสือพิมพ์ เป็นต้น</p> <p>3. จัดให้มีช่วงเวลาสำหรับการนำเสนอความคิดใหม่ มุมมองใหม่ ๆ หรือ จัดเวทีเพื่ออภิปรายหัวข้อที่อยู่ในความสนใจในสังคมที่เกี่ยวกับสุขภาพ และความปลอดภัยในชีวิต เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ครูยกประเด็นร้อนที่เป็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ มาพูดคุยกันในชั่วโมงโฮมรูมทุกสัปดาห์</li> <li>● จัดเสวนาเรื่อง “รักษานวลสงวนตัวไม่ต้องกลัวเอดส์”</li> <li>● จัดโต้วาทีเรื่อง “สุราเป็นน้ำอมฤตหรือเป็นพิษต่อสุขภาพ”</li> </ul> <p>4. สนับสนุนการจัดกิจกรรมชุมนุมของนักเรียน อาจไม่จำเป็นต้องมีชื่อเป็นเรื่อง “สุขภาพ” โดยตรง แต่กิจกรรมชุมนุม ส่งผลให้เกิดการเผยแพร่เรื่องที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และความปลอดภัยในชีวิต เช่น ชุมนุมคุ้มครอง ผู้บริโภค ชุมนุมรักษาสีเสื้อแวดล้อม เป็นต้น</p>	

### ผลที่ได้รับ

1. นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติทักษะด้านสุขภาพ จนเกิดเป็นสุขนิสัยที่ติดตัว และเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมต่อไป
2. นักเรียนมีทักษะชีวิตที่จำเป็น เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันต่อปัญหาต่าง ๆ เช่น ไม่เป็นทาสยาเสพติด มีค่านิยมและพฤติกรรมที่เหมาะสมในเรื่องเพศ มีความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นต้น
3. นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้เรื่องสุขภาพ และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในเรื่องการรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองในอนาคต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก จ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## ผู้ทรงคุณวุฒิ

## สังกัด

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1. นายพิสูจน์ สร้อยเงิน       | ศึกษานิเทศก์ 7<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปาง เขต 2                                       |
| 2. นางสาวเสาร์แก้ว กั้นทะวงส์ | นักวิชาการสุศึกษา 7 งานสุศึกษา<br>สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง                               |
| 3. นางนงคราญ คชรักษา          | นักวิชาการสาธารณสุข 7 งานส่งเสริม<br>สุขภาพและรักษาพยาบาล<br>สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง    |
| 4. นายชุมพล กาไวย์            | นักวิชาการสาธารณสุข 7 งานอนามัย<br>สิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย<br>สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง |
| 5. นางสาวนงลักษณ์ โต้บันลือภพ | นักวิชาการสุศึกษา 7 งานสุศึกษา<br>สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง                               |

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางพิมพ์ใจ วิญญพาส

วัน เดือน ปีเกิด

11 มิถุนายน 2508

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2523

หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพงษ์สวัสดิ์วิทยานุกเคราะห์  
จังหวัดลำปาง

พ.ศ. 2526

หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย  
จังหวัดลำปาง

พ.ศ. 2529

ประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์(ระดับต้น)  
วิทยาลัยพยาบาลพะเยา จังหวัดพะเยา

พ.ศ. 2540

ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2529

พยาบาลเทคนิค 2 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเถิน

พ.ศ. 2533

เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 3 สถานีอนามัยคอนแก้ว

พ.ศ. 2535

เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 4-5 สถานีอนามัยเด่นแก้ว

พ.ศ. 2540

นักวิชาการสาธารณสุข 5 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเถิน

พ.ศ. 2546

นักวิชาการสาธารณสุข 6 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเถิน

พ.ศ. 2547-ปัจจุบัน

นักวิชาการสาธารณสุข 7 งานส่งเสริมสุขภาพและรักษาพยาบาล  
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเถิน จังหวัดลำปาง