



หลักการปฏิบัติการสร้างสุขภาวะอนามัยที่ดี

ความหมายของสุขภาวะ

สุขภาวะ หมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่ามิใช่เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลก ในปัจจุบัน หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ คือ มีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา อันได้แก่

1. **สุขภาวะทางกาย** หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ
2. **สุขภาวะทางจิต** หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ
3. **สุขภาวะทางสังคม** หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น
4. **สุขภาวะทางปัญญา** หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว



ดูแลรักษาร่างกาย
และของใช้ ให้สะอาด



มีสำนึกต่อส่วนรวม
ร่วมสร้างสังคมที่ดี



สร้างความสัมพันธ์
ในครอบครัวให้อบอุ่น



ล้างมือให้สะอาด
ก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย



ทำจิตใจให้ร่าเริง
แจ่มใสอยู่เสมอ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และตรวจสุขภาพประจำปี



งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด
การพนัน และการค้าทางเพศ



สุขภาวะอนามัยที่ดี



ป้องกันอุบัติเหตุ
ด้วยการไม่ประมาท



รักษาฟันให้แข็งแรง
และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง



กินอาหารสุก สะอาด
ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยง
อาหารรสจัด สุกจัด



**การป้องกันอุบัติเหตุและ
การแก้ไขที่ดีในศูนย์
พัฒนาเด็กเล็ก**



อุบัติเหตุในสนามเด็กเล่น

พื้นที่สนามเด็กเล่นเป็นบริเวณที่เด็ก ๆ ชอบเป็นพิเศษ เพราะมีเครื่องเล่นให้สนุกกันเต็มที่ และยังสนุกก็ยิ่งขาดความระวัง ดังนั้น สิ่งที่โรงเรียนต้องตรวจสอบและเฝ้าระวัง ก็คือ พื้นสนามเด็กเล่นต้องเป็นพื้นเรียบและปูด้วยวัสดุอ่อน เช่น ทราย ยางสังเคราะห์ เป็นต้น จะช่วยรองรับแรงกระแทก หากเด็กพลัดตกจากเครื่องเล่นจัดพื้นที่สนามเด็กเล่นให้เป็นส่วน ทำรั้วรอบสนามเด็กเล่นป้องกันไม่ให้เด็กแอบเข้าไปเล่น ในช่วงที่ไม่มีครูผู้ดูแล ต้องตรวจสอบว่าเครื่องเล่นยึดติดกับพื้นอย่างแน่นหนาหรือไม่ โดยเฉพาะเครื่องเล่นที่หมุนหรือเคลื่อนที่ได้ เช่น ลูกโลก ชิงช้า เพื่อไม่ให้เครื่องเล่นล้มทับเด็ก ควรจัดหาเครื่องเล่นที่เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก ซึ่งเครื่องเล่นไม่ควรสูงเกิน 120 เซนติเมตร , เครื่องเล่นกระดานลื่นต้องมีราวจับและแผงกันการพลัดตก , เครื่องเล่นที่มีลักษณะเป็นลูกกรง ควรมีช่องว่างมากกว่า 23 นิ้ว เพื่อป้องกันศีรษะเด็กเข้าไปติด , หมั่นตรวจสอบเครื่องเล่นให้อยู่ในสภาพที่มั่นคงแข็งแรงอยู่เสมอ หากพบเครื่องเล่นชำรุดควรรีบแจ้งช่างมาดำเนินการแก้ไขทันที

การแก้ไขอุบัติเหตุที่ดี

ควรตรวจสอบสภาพพื้นที่เครื่องเล่นสนามอยู่เสมอเพื่อให้ได้มาตรฐานขึ้นเพราะสนามเด็กเล่นเป็นปัจจัยความปลอดภัยที่สำคัญมากสำหรับเด็กปฐมวัยและควรร่วมมือกันดูแลความปลอดภัยให้เด็กตลอดเวลาเพราะบางครั้งอุบัติเหตุก็เกิดอยู่เหนือความคาดหมาย ที่จะเข้ามาโดยไม่รู้ตัว สิ่งที่สำคัญสุด คือความไม่ประมาท

สมาชิกในกลุ่มที่ 14



นางสาวยลิตา อมา รหัส 106



นางสาวยามิละ สะอิ รหัส 111



นางสาวทริปะห์ อาลี รหัส 061



นางสาวคอรินห์ เทะแวกูนิง รหัส 077



นางสาวรอฮานี กาหม รหัส 110



นางสาวสุไฮลา เจ๊ะเลาะ รหัส 076



นางสาวรอกีเยาะ ลีอิจิ รหัส 002

