

☘️สุขอนามัยที่ดีสำหรับเด็กอนามัย☘️

☘️เด็ก คือ วัยที่ช่างเรียนรู้ ช่างสำรวจ และชอบเลียนแบบ เด็กจะเจริญเติบโตได้สมบูรณ์และแข็งแรงต้องมีพื้นฐานของสุขภาพที่ดี พ่อแม่จึงควรเป็นแบบอย่างให้ลูกเห็น การฝึกให้เด็กมีระเบียบวินัยทางด้านสุขอนามัย คือรากฐานสำคัญของการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อการมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่ดี และแข็งแรง ระเบียบวินัยที่คุณพ่อคุณแม่ควรปลูกฝังให้เป็นวิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยควรฝึกให้เด็กยอมทำตามอย่างมีความสุข เพื่อเป็นนิสัยติดตัวไปตลอด เช่น การล้างมือ การแปรงฟัน ฯลฯ



ความสำคัญของสุขอนามัยที่ดีสำหรับเด็ก

สุขภาพ คือ ภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น แต่จะแสดงให้เห็นว่า ภาวะของความไม่มีโรคหรือไม่บกพร่องยังไม่ถือว่าเป็นสุขภาพ แต่สุขภาพมีความหมาย เชิงบวกที่เน้นความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม นั่นคือ ต้องมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคมครบทุกด้าน

นิยามคำว่าสุขภาพแบบไทย คือ สุขภาวะ หรือ Well-being ความสุข คือ ความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้น ดังนั้น สุขภาพคือสุขภาวะหรือความเป็นอิสระหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางกายทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา

ดังนั้นสุขภาพ หมายถึง ภาวะของการดำรงชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจรวมทั้งการอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วยดี อยู่บนพื้นฐานของคุณธรรม และการใช้สติปัญญา

สุขภาพกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่มีความเจริญเติบโต แต่พัฒนาการสมกับวัย สะอาด แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และทุพพลภาพ พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคหรือความต้านทานโรคเป็นอย่างดี

สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของคนเราให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันรวมทั้งสถานการณ์ในอดีตและอนาคตด้วย





🍎 สุขอนามัยมีประโยชน์ต่อเด็กปฐมวัย 🍎



เด็กได้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพเพราะได้รับการส่งเสริมให้ช่วยเหลือตนเองและเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา เด็กจะเกิดการเรียนรู้การป้องกันโรคและภัยที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะการอบรมจากพ่อแม่ ครูซึ่งเป็นผู้ใหญ่ที่เด็กรักและศรัทธาได้แสดงการปกป้องเขาอย่างเป็นมิตร เป็นแบบอย่างให้เขา เด็กก็จะพร้อมปฏิบัติตาม เด็กจะมีความรู้สึกผูกพัน มีความรักพ่อแม่ หรือคนเลี้ยงเพราะขณะฝึก เด็กจะสนิทและเกิดความไว้วางใจ เมื่อเด็กปฏิบัติตนถูกสุขลักษณะแสดงถึงการเป็นผู้มีวินัย เด็กได้รับการฝึกฝนเกิดเป็นความรู้ เด็กจะเข้าใจและปฏิบัติตนถูกสุขลักษณะ ส่งผลให้เด็กจะอยู่รอดปลอดภัยจากโรคและภัยอันตราย เป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี



🌸🌸 แนวทางการจัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ลูก 🌸🌸

🌸 การทำให้เด็กรู้สึกรักจะปฏิบัติ ยอมปฏิบัติโดยไม่รู้สึกว่าถูกบังคับ เด็กจะได้ไม่ต่อต้านและออกนอกทาง เช่น ผู้ใหญ่ต้องค่อย ๆ สอนอย่างอ่อนโยน พูดจาไพเราะกับเด็กแต่จริงจัง

🌸🌸 การสอนอย่างถูกวิธีเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเด็กจะได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นนิสัยต่อไป เช่น การแปรงฟันที่ถูกวิธี การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า รับประทานตรงตามเวลา การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การเล่นที่ถูกวิธี เป็นต้น การสอนวิธีที่ถูกต้องตั้งแต่ครั้งแรกเด็กจะจำวิธีถูกและนำไปใช้ซ้ำบ่อยๆ จะเป็นนิสัยดีมีผลต่อสุขอนามัยเด็ก

🌸🌸🌸 การสอนเด็กควรสอนทีละน้อย ทีละเรื่อง ในช่วงเวลาที่เหมาะสมตามวัย เพราะเด็กยังอายุน้อย การรับรู้ที่ละหลายๆ เรื่องเด็กจะสับสนหมดความสนุกที่จะเรียนรู้

🌸🌸🌸🌸 วิธีปฏิบัติในการปลูกฝังสุขลักษณะที่บ้านและสถานศึกษาต้องสอดคล้องกัน เพื่อเด็กจะได้มั่นใจแนวทางนั้นๆ เช่น ขณะที่สถานพัฒนาเด็กแนะนำอบรมเด็กให้ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร พ่อแม่ผู้ปกครองควรให้ลูกปฏิบัติเช่นนั้น

🌸🌸🌸🌸🌸 เด็กควรได้เห็นการปฏิบัติที่ถูกต้องจากพ่อแม่ ครู และบุคคลรอบตัว เพราะเด็กปฐมวัยอยู่ในวัยของการเรียนรู้และเลียนแบบ

🌸🌸🌸🌸🌸 ควรสอนให้เด็กช่วยเหลือตนเองให้ได้และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ การสอนเช่นนี้ใช้ได้ทั้งวิธีการให้เด็กปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหารเองและตรงต่อเวลา การเล่นออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างอิสระหรือเล่นกับเพื่อน แต่การสนับสนุนให้เด็กช่วยเหลือตนเองจะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมตามวัย การเรียนรู้ข้อความรู้ การปลูกฝังทัศนคติที่ดี และการฝึกทักษะทางด้านสุขอนามัยให้แก่เด็ก ควรปฏิบัติต่อเด็กด้วยความเข้าใจธรรมชาติของเด็ก และสนับสนุนให้เด็กเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเองจนเป็นนิสัยที่ดี





ปัญหาด้านสุขอนามัยที่พบในเด็กปฐมวัย

🕒 ภาวะขาดโภชนาการ โรคขาดสารอาหารโปรตีน ระบบการเผื่อระวังและติดตามภาวะโภชนาการพบว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีเด็กขาดสารอาหารมากที่สุด รองลงมาคือ ภาคเหนือ

🌸 ภาวะการเจริญเติบโตบกพร่องเช่น น้ำหนักหรือส่วนสูงไม่เป็นไปตามเกณฑ์ และปัญหาน้ำหนักเกิน

🌻 ภาวะการเจ็บป่วย การติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด โรคมือเท้าปาก โรคตาแดง ฯลฯ

💖 อุบัติเหตุประเภทต่างๆ ซึ่งอาจเกิดจากการหกล้มเพียงเล็กน้อย หรืออาจรุนแรงถึงอุบัติเหตุที่อาจนำไปสู่การสูญเสียอวัยวะหรือชีวิต เนื่องจากเด็กขาดประสบการณ์หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์

🌺 การได้รับสารพิษ การรักษาความสะอาดที่ไม่ดีพอ การรักษาความสะอาดที่ไม่ดีพอ





การส่งเสริมสุขอนามัยที่ดีแก่เด็กปฐมวัย

 การแปรงฟัน ควรฝึกให้เด็กได้แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

 การล้างมือ ควรฝึกให้ลูกล้างมือให้สะอาดอยู่บ่อยๆ และล้างทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่ติดมากับมือ เพราะเด็กเล็กชอบเอามือเข้าปากอยู่เสมอ

 การขับถ่าย ควรฝึกให้เด็กนั่งกระโถนหรือชักโครก และขับถ่ายให้เป็นเวลา

 การฝึกให้เด็กมีระเบียบวินัยทางด้านสุขอนามัย คือรากฐานสำคัญของการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี และแข็งแรง ระเบียบวินัยการปลูกฝังให้เป็นวิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยควรฝึกให้เด็กยอมทำตามอย่างมีความสุข เพื่อเป็นนิสัยติดตัวไปตลอด



👩‍🏫 เกร็ดความรู้เพื่อครู 👩‍🏫

👶👶👶 โรงเรียนเป็นสถานที่แพร่เชื้อโรคแหล่งสำคัญแหล่งหนึ่งสำหรับเด็ก ทั้งนี้เพราะเด็กมาจากหลากหลายครอบครัว ซึ่งต่างคนอาจมีปัญหาด้านสุขภาพที่ต่างกัน แต่ก็สามารถแพร่กระจายเชื้อโรคสู่กันและกันได้ นอกจากนี้เด็กยังจำเป็นต้องทำกิจ กรรมที่ต้องปฏิสัมพันธ์กัน โดยใกล้ชิด ซึ่งการแพร่เชื้อโรคก็พร้อมจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ดังนั้นครูจึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกันช่วยเหลือ หรือแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพและความปลอดภัยในเด็กปฐมวัยเป็นอย่างยิ่ง และเพื่อให้การเรียนรู้ของเด็กที่โรงเรียนมีความเสี่ยงน้อยที่สุด ครูอาจดำเนินการตามคำแนะนำดังต่อไปนี้



🧑🧑 จัดเตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาลให้พร้อมในทุกห้องเรียน

🧑🧑 เข้ารับการฝึกอบรมการปฐมพยาบาล และการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)

🧑🧑 ฝึกซ้อมสถานการณ์จำลอง เพื่อความพร้อมของบุคลากรภายในโรงเรียน ในการรับมือกับเหตุการณ์ฉุกเฉินต่างๆ

🧑🧑 ตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ภายในห้องเรียนเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

🧑🧑 ตรวจสอบห้องเรียนและพื้นที่โดยรอบโรงเรียน โดยหากมีจุดที่อาจเป็นอันตรายต่อนักเรียน ครูควรแจ้งฝ่ายที่เกี่ยวข้องให้ดำเนินการแก้ไข

🧑🧑 เมื่อจะนำนักเรียนประกอบกิจกรรมใดๆ ครูควรเผื่อระวังให้เด็กอยู่ในสายตาตลอดเวลา รวมถึงเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนล่วงหน้า เมื่อต้องเริ่มทำกิจกรรมใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น สอนให้เด็กรู้จักวิธีการใช้ รวมถึงลองใช้เครื่องมือในการเพาะปลูก ก่อนที่จะให้เด็กลงมือเพาะปลูกจริง

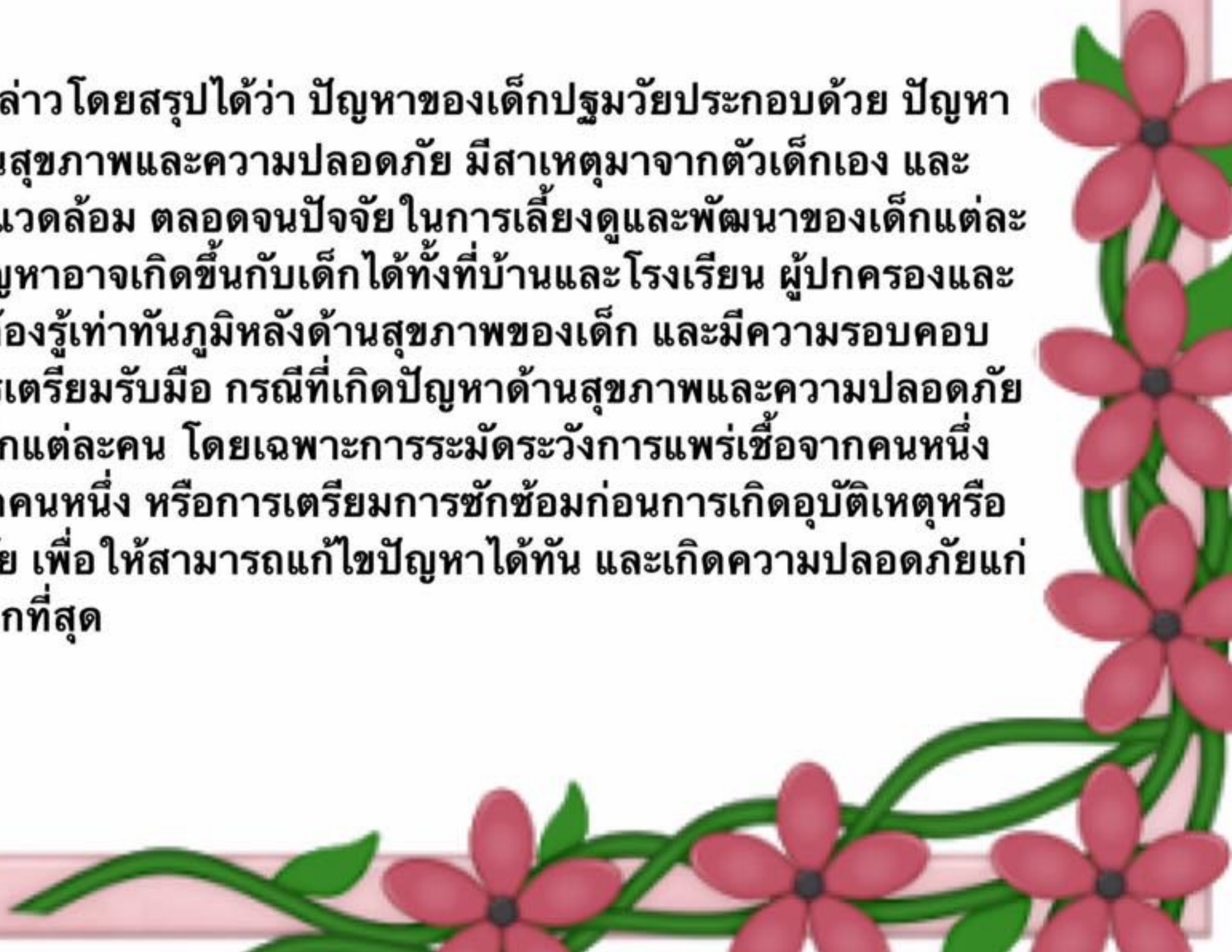
🧑🧑 สอนให้เด็กรักษาความสะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการล้างมืออย่างถูกวิธี ทั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร รวมถึงหลังจากทำกิจกรรมที่ต้องใช้มือเป็นหลัก

🧑🧑 คำนึงถึงการรับมือกับสภาพภูมิอากาศ เช่น หากอากาศร้อนและนักเรียนจำเป็นต้องทำกิจกรรมนอกห้องเรียน ควรจัดให้นักเรียนสวมหมวก เป็นต้น

🧑🧑 ศึกษาข้อมูลทางด้านสุขภาพของนักเรียนทุกคน เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการ และข้อจำกัดที่ต่าง กันของเด็กแต่ละรายได้อย่างเหมาะสม

🧑🧑 เนื่องจากปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำลายสุขภาพและร่างกายของนักเรียนนั้นมีหลากหลายประการ อีกทั้งยังอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ดังนั้นครูจึงควรร่วมมือกับผู้ปกครอง รวมถึงแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ และหน่วยงานในชุมชนที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาหนทางในการลดและควบคุมปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว

🍎🍎 กล่าวโดยสรุปได้ว่า ปัญหาของเด็กปฐมวัยประกอบด้วย ปัญหาทั้งด้านสุขภาพและความปลอดภัย มีสาเหตุมาจากตัวเด็กเอง และสภาพแวดล้อม ตลอดจนปัจจัยในการเลี้ยงดูและพัฒนาของเด็กแต่ละคน ปัญหาอาจเกิดขึ้นกับเด็กได้ทั้งที่บ้านและโรงเรียน ผู้ปกครองและครูจึงต้องรู้เท่าทันภูมิหลังด้านสุขภาพของเด็ก และมีความรอบคอบในการเตรียมรับมือ กรณีที่เกิดปัญหาด้านสุขภาพและความปลอดภัยของเด็กแต่ละคน โดยเฉพาะการระมัดระวังการแพร่เชื้อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง หรือการเตรียมการซักซ้อมก่อนการเกิดอุบัติเหตุหรืออุบัติภัย เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ทัน และเกิดความปลอดภัยแก่เด็กมากที่สุด



🌻 รายชื่อสมาชิก 🌻

- 1.)นางสุรียกรณ์ เชิดชน รหัส 004
- 2.)นางวชิราภรณ์ จันทรชนะ รหัส 012
- 3.)นางสาวคณิงนุช วิทเวทย์ รหัส 013
- 4.)นางสาวรุ่งทิวา ไชยชุม รหัส 014
- 5.)นางสาวกวิสรา เนินปัญญา รหัส 015
- 6.)นางณธิดา พารจำรัส รหัส 1032
- 7.)นางสาวบังอร แสนมนตรี รหัส 1035
- 8.)นางสาวเยาวเรศ ชันธุแสง รหัส 1036

