

แนวทางการ

จัดทำเอกสาร

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล

(Global Standards for Health Promoting School : GSHPS)



กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนและวัยรุ่น
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี กรมอนามัย

คำแนะนำการใช้

แนวทางการจัดทำเอกสารโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล (Global Standards for Health Promoting School : GSHPS)

แนวทางการจัดทำเอกสารโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล (Global Standards for Health Promoting School : GSHPS) ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ครู บุคลากรในโรงเรียน นักวิชาการหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนหรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง นำแนวทางไปใช้ในการจัดทำเอกสารแนบในระบบประเมินตนเองเท่านั้น ซึ่งผู้ที่จะนำแนวทางการจัดทำเอกสารนี้ไปใช้ จะต้องศึกษามาตรฐานและแนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล : GSHPS จากเล่มคู่มือที่จัดทำโดยกรมอนามัยควบคู่ไปด้วย ทั้งนี้แนวทางการจัดเอกสารเป็นเพียงแนวทางเบื้องต้น สามารถปรับได้ตามความเหมาะสมและตามบริบทของโรงเรียนนั้นๆ

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

	หน้า
ส่วนที่ 1	
รูปแบบการจัดเอกสาร	5
ส่วนที่ 2	
การจัดทำเอกสารโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล : GSHPs	
ด้านกระบวนการ 10 องค์ประกอบ	
องค์ประกอบที่ 1 นโยบายและทรัพยากร	6
องค์ประกอบที่ 2 การขับเคลื่อนโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21	7
องค์ประกอบที่ 3 การมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียน ชุมชน และภาคประชาสังคม	8
องค์ประกอบที่ 4 โรงเรียนคือองค์กรแห่งความสุข	9
องค์ประกอบที่ 5 สิ่งแวดล้อมปลอดภัย โรงเรียนปลอดภัย	11
องค์ประกอบที่ 6 อนามัยโรงเรียนสู่นักเรียนสุขภาพดี	12
องค์ประกอบที่ 7 กระบวนการเรียนรู้สู่เด็กไทยรอบรู้ด้านสุขภาพ	15
องค์ประกอบที่ 8 โภชนาการดีอาหารปลอดภัย เด็กไทยสุขภาพดี	17
องค์ประกอบที่ 9 กิจกรรมทางกายเพียงพอ นอนหลับดี	19
องค์ประกอบที่ 10 บุคคลต้นแบบด้านสุขภาพในโรงเรียน	21
ส่วนที่ 3	
การจัดทำเอกสารโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล : GSHPs	
ด้านผลลัพธ์สุขภาพนักเรียน 6 ตัวชี้วัด	
ตัวชี้วัดที่ 1 ภาวะโภชนาการ	22
ตัวชี้วัดที่ 2 สุขภาพช่องปากและฟัน	24
ตัวชี้วัดที่ 3 สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	25
ตัวชี้วัดที่ 4 นักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ สังคม ได้รับการดูแลช่วยเหลือจนดีขึ้น	26
ตัวชี้วัดที่ 5 นักเรียนที่เจ็บป่วย บาดเจ็บหรือได้รับอุบัติเหตุจากสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ทำให้ต้องพักรักษาตัว	27
ตัวชี้วัดที่ 6 นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	28

ภาคผนวก

แนวทางการจัดทำเอกสารโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล (Global Standards for Health Promoting School : GSHPS)

- ส่วนที่ 1 รูปแบบการจัดเอกสาร
- ส่วนที่ 2 การจัดทำเอกสารโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล : GSHPS
 ด้านกระบวนการ 10 องค์ประกอบ
- ส่วนที่ 3 การจัดทำเอกสารโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล : GSHPS
 ด้านผลลัพธ์สุขภาพนักเรียน 6 ตัวชี้วัด

ส่วนที่ 1

รูปแบบการจัดเอกสาร

1. จัดทำเอกสารโดยใช้โปรแกรม Microsoft Word ขนาดกระดาษ A4
2. ระบุหัวข้อขององค์ประกอบ และตัวชี้วัด พร้อมอธิบายรายละเอียดที่ได้ดำเนินการและแนบภาพประกอบ
3. การแนบภาพประกอบ ให้แนบหน้าละไม่เกิน 2 ภาพ ไม่จำกัดหน้า โดยขยายขนาดใหญ่ เห็นรายละเอียดของภาพอย่างชัดเจนชัดเจน พร้อมระบุ/อธิบายรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับภาพที่แนบมาด้วย
4. บันทึกไฟล์เป็น PDF

ตัวอย่าง

องค์ประกอบที่ 1 นโยบายและทรัพยากร

1.1 มีการกำหนดนโยบาย หรือวิสัยทัศน์ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาของโรงเรียน หรือชุมชน หรือในระดับประเทศ หรือมีการบูรณาการประเด็นสุขภาพในนโยบายหรือวิสัยทัศน์ของโรงเรียน

(อธิบายรายละเอียด).....

.....

.....

รูปภาพตัวอย่าง

ภาพ : นโยบายของโรงเรียน ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาของโรงเรียน หรือชุมชนฯ

ส่วนที่ 2

การจัดทำเอกสารโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล

(Global Standards for Health Promoting School : GSHPS)

ด้านกระบวนการ 10 องค์ประกอบ

องค์ประกอบที่ 1 นโยบายและทรัพยากร

1.1 มีการกำหนดนโยบาย หรือวิสัยทัศน์ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาของโรงเรียน หรือชุมชน หรือในระดับประเทศ หรือมีการบูรณาการประเด็นสุขภาพในนโยบายหรือวิสัยทัศน์ของโรงเรียน

- 1) กำหนดนโยบายหรือวิสัยทัศน์ หรือมีการบูรณาการประเด็นสุขภาพในนโยบายหรือวิสัยทัศน์ของโรงเรียน
- 2) มีการประกาศนโยบายหรือวิสัยทัศน์เป็นลายลักษณ์อักษร

1.2 มีการกำหนดประเด็นด้านสุขภาพไว้ในแผนงานของโรงเรียน

1.3 มีการแสวงหาทุนหรือระดมทรัพยากรในการพัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

- 1) ทุนมนุษย์
- 2) งบประมาณ (มีจัดสรรงบประมาณในการดำเนินงาน หรือมีการแสวงหางบประมาณจากแหล่งอื่น)
- 3) วัสดุ อุปกรณ์ หรือสิ่งของ

หลักฐาน

- 1.1 ☐ นโยบาย หรือวิสัยทัศน์ของโรงเรียน ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาของโรงเรียน หรือชุมชน หรือในระดับประเทศ ที่จัดทำเป็นลายลักษณ์อักษร และลงนามโดยผู้บริหารของโรงเรียน
- ☐ ประกาศนโยบาย หรือ วิสัยทัศน์ของโรงเรียนฯ ที่จัดทำเป็นลายลักษณ์อักษร และลงนามโดยผู้บริหารของโรงเรียน และภาพถ่ายประกาศนโยบายฯที่ป้ายประชาสัมพันธ์ของโรงเรียน 1-2 ภาพ
- 1.2 ☐ แผนงานโครงการหรือแผนปฏิบัติการของโรงเรียน ที่สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ
- 1.3 ☐ หนังสือขอสนับสนุนวิทยากร ในการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ
- ☐ หนังสือขอสนับสนุน วัสดุ อุปกรณ์ หรือสิ่งของ จากหน่วยงานภาคนอก (ถ้ามี)
- ☐ รูปกิจกรรม การมอบ/สนับสนุนงบประมาณ หรือ การบริจาคสิ่งของต่างๆ ให้โรงเรียน หรือ รูปภาพประกอบอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง อย่างน้อย 2 ภาพ

องค์ประกอบที่ 2 การขับเคลื่อนโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21

- 2.1 มีการถ่ายทอดนโยบาย วิสัยทัศน์ และแผนสู่การปฏิบัติทุกระดับ ดังนี้
 - 1) ระดับบุคลากร
 - 2) ระดับผู้ปกครองและชุมชน
 - 3) ระดับนักเรียน
- 2.2 มีการแต่งตั้งคณะกรรมการหรือคณะทำงานในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
- 2.3 มีการวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือชุมชน และกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกัน
 - 2.4 มีโครงการของโรงเรียนที่แก้ไขปัญหาสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือชุมชน
 - 2.5 มีโครงงานของนักเรียนที่แก้ไขปัญหาสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือชุมชน
 - 2.6 มีการบูรณาการประเด็นสุขภาพหรืออนามัยสิ่งแวดล้อมในหลักสูตรการเรียนการสอนหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร
 - 2.7 มีการนิเทศ ติดตาม ประเมินผล โดยคณะกรรมการหรือคณะทำงานในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ภาคเรียนละ 1 ครั้ง ดังนี้
 - 1) กำหนดวิธีการนิเทศ ติดตาม ประเมินผล และระบุผู้รับผิดชอบให้ชัดเจน
 - 2) บูรณาการงานร่วมกับการนิเทศ ติดตามระบบปกติของโรงเรียน หรือคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับอำเภอ (คปสอ.) หรือคณะนิเทศอื่นๆ
 - 3) สรุปรายงานผลการนิเทศ ติดตาม ประเมินผล ต่อคณะกรรมการหรือคณะทำงานและผู้บริหารโรงเรียน

หลักฐาน

- 2.1 ☐ บันทึกข้อความ หรือหนังสือเวียน หรือรายงานการประชุมคณะกรรมการสถานศึกษา การประชุมครู ประชุมผู้ปกครอง เรื่องนโยบาย วิสัยทัศน์ และแผนปฏิบัติการของโรงเรียนในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ให้ครบ 3 ระดับ และภาพกิจกรรม 2-3 ภาพ เช่น ภาพถ่ายบอร์ดประชาสัมพันธ์ของโรงเรียน ภาพการเผยแพร่ทางสื่อ social media ต่างๆ ของโรงเรียน
- 2.2 ☐ สำเนาคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการหรือคณะทำงานในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง
- 2.3 ☐ รายงานการวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือชุมชน และ แนวทางการแก้ไขปัญหา โดยจัดลำดับความสำคัญในการแก้ปัญหา
- 2.4 ☐ โครงการของโรงเรียนหรือชุมชน และภาพกิจกรรม 3-5 ภาพ
- 2.5 ☐ โครงงานของนักเรียน และภาพกิจกรรม 3-5 ภาพ
- 2.6 ☐ ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ 1 รายชั่วโมง ระดับชั้นใดก็ได้ และตัวอย่างใบงาน (ถ้ามี) และภาพกิจกรรมการสอนในห้องเรียน 2-3 ภาพ หรือภาพกิจกรรมการสอนนอกหลักสูตร (ถ้ามี)
- 2.7 ☐ รายงานการนิเทศ ติดตาม ประเมินผล โดยคณะกรรมการ/คณะทำงาน (จากข้อ 2.2)
☐ สมุดเยี่ยมโรงเรียน (กรณีการนิเทศแบบบูรณาการ)
☐ ภาพกิจกรรม 3-5 ภาพ

องค์ประกอบที่ 3 การมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียน ชุมชน และภาคประชาสังคม

3.1 การมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน ดังนี้

- 1) ร่วมวิเคราะห์ปัญหาและกำหนดประเด็นปัญหา
- 2) ร่วมวางแผน
- 3) ร่วมดำเนินการ
- 4) ร่วมตรวจสอบทบทวน
- 5) ร่วมแก้ไข พัฒนา ปรับปรุง

3.2 การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายภาคประชาสังคม ดังนี้

- 1) ร่วมวิเคราะห์ปัญหาและกำหนดประเด็นปัญหา
- 2) ร่วมวางแผน
- 3) ร่วมดำเนินการ
- 4) ร่วมตรวจสอบทบทวน
- 5) ร่วมแก้ไข พัฒนา ปรับปรุง

หลักฐาน

- 3.1 ☐ สรุปลผลการดำเนินงาน หรือโครงการระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน หรือ รายงานการประชุม (แสดงขั้นตอนที่ 1-5)
- ☐ ภาพกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง 3-5 ภาพ
- 3.2 ☐ สรุปลผลการดำเนินงาน หรือโครงการระหว่างโรงเรียนและภาคประชาสังคม หรือรายงานการประชุม (แสดงขั้นตอนที่ 1-5)
- ☐ ภาพกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง 3-5 ภาพ

องค์ประกอบที่ 4 โรงเรียนคือองค์กรแห่งความสุข

4.1 โรงเรียนจัดพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับนักเรียน ดังนี้

- 1) โรงเรียนเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน เช่น มีระบบดูแลความปลอดภัย มีกล้องวงจรปิด
- 2) โรงเรียนมีพื้นที่สีเขียว สำหรับพักผ่อนหย่อนใจ เป็นระเบียบสวยงามและไม่อยู่ในจุดที่ลับตา
- 3) โรงเรียนมีพื้นที่สำหรับการทำกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมสันทนาการ เช่น ห้องดนตรี ห้องศิลปะ ห้องสมุด ห้องชมรม

4) โรงเรียนมีห้องหรือมุมให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ

4.2 มีการจัดการเรียนการสอนหรือการทำกิจกรรมในรูปแบบ Active Learning หรือ PBL หรือ PLC หรือรูปแบบที่ให้นักเรียนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระและเท่าเทียมกัน

4.3 มีแผน หรือมาตรการ หรือแนวทางการป้องกันการใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบ รวมทั้งการกลั่นแกล้งรังแกกัน (Bully) ในโรงเรียน

- 1) มีแผน หรือมาตรการ หรือแนวทางการต่อต้านการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียน และภัยคุกคามทุกรูปแบบ
- 2) มีช่องทางการรับเรื่องร้องเรียน หรือการขอความช่วยเหลือ เมื่อมีการกลั่นแกล้งรังแกกัน

4.4 มีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนดังนี้

- 1) มีครูที่คอยให้คำปรึกษานักเรียน
- 2) มีการเยี่ยมบ้านนักเรียน อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง
- 3) คัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้น (9S) อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง
- 4) การติดตามช่วยเหลือนักเรียนอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง

หลักฐาน

4.1 ☐ ภาพถ่ายระบบความปลอดภัยของโรงเรียน เช่น

- ☐ ระบบกล้องวงจรปิด 3-5 ภาพ
- ☐ ตารางเวรรักษาการประจำวันของครู/บุคลากรในโรงเรียน 3-5 ภาพ
- ☐ ทางม้าลาย/สะพานลอย/ป้ายจราจรเขต บริเวณหน้าโรงเรียน 3-5 ภาพ
- ☐ สารวัตรนักเรียน 2-3 ภาพ
- ☐ อื่นๆ พร้อมภาพประกอบ 3-5 ภาพ

☐ ภาพถ่ายสนามหญ้า/สวนหย่อม/สวนดอกไม้ ที่อยู่ในโรงเรียน 3-5 ภาพ

☐ ภาพถ่ายลานกิจกรรมอเนกประสงค์/ห้องสมุด/ห้องชมรม/ห้องศิลปะ/ห้องดนตรี 4-5 ภาพ

☐ ภาพถ่ายห้องให้คำปรึกษาหรือมุมให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ 3-5 ภาพ

4.2 ☐ แผนการจัดการเรียนรู้ Active Learning 1 รายชั่วโมง ระดับชั้นใดก็ได้ และตัวอย่างใบงาน (ถ้ามี)

☐ ภาพกิจกรรมการสอนในห้องเรียน 3-5 ภาพ

4.3 ☐ มาตรการ หรือ แนวทางการป้องกันการใช้ความรุนแรงในโรงเรียน

☐ ภาพถ่ายช่องทางการรับเรื่องร้องเรียนหรือการขอความช่วยเหลือ กรณีนักเรียนถูกกลั่นแกล้งหรือ Bully เช่น

- ☐ กล่องรับเรื่องร้องเรียน
- ☐ สายด่วนขอความช่วยเหลือ
- ☐ Line open chat (ที่ไม่เปิดเผยชื่อสมาชิกในกลุ่ม)
- ☐ อื่นๆ

หลักฐาน (ต่อ)

- 4.4 ☐ ทำเนียบครูให้คำปรึกษา หรือ คำสั่งมอบหมายงานครู ทำหน้าที่ให้คำปรึกษานักเรียน
- ☐ แผนการเยี่ยมบ้านนักเรียน หรือ บันทึกการเยี่ยมบ้านนักเรียน หรือ สรุปรายงานการเยี่ยมบ้าน (3-5 คน) พร้อมภาพการเยี่ยมบ้าน 3-5 ภาพ
- ☐ ตัวอย่างแบบคัดกรองสุขภาพจิตนักเรียน (9S หรือ SDQ) ตัวอย่างทุกระดับ ระดับชั้นละ 2 คน
- ☐ แบบรายงานการประเมินจุดแข็ง จุดอ่อน : SDQ (นักเรียนรายคน) ประเมินโดยครู ตัวอย่าง 1 ห้องเรียน
- หมายเหตุ : กรณีใช้แบบสังเกตอาการ 9S ให้สรุปรายงานเหมือนกัน
- ☐ รายงานการให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียน

องค์ประกอบที่ 5 สิ่งแวดล้อมปลอดภัย โรงเรียนปลอดภัย

5.1 มีการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ

5.2 มีการป้องกันภัยจากอุบัติเหตุและการบาดเจ็บในโรงเรียน

- 1) มีการบันทึกการเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บในโรงเรียน
- 2) มีแผนเผชิญเหตุและการซ้อมแผน
- 3) มีแนวทางหรือกิจกรรมป้องกันภัยจากอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ และสาธารณภัยในโรงเรียน
- 4) มีแนวทางการช่วยเหลือส่งต่อเมื่อเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ

5.3 มีการป้องกันภัยคุกคามสุขภาพจากสิ่งแวดล้อมและโรคอุบัติใหม่ ดังนี้

- 1) มีการบันทึกสถิติผู้ป่วยในโรงเรียน และมีการจัดทำสรุปรายงานประจำปี
- 2) มีแผนเผชิญเหตุและการซ้อมแผน
- 3) มีแนวทางและกิจกรรมในการป้องกันและมีแผนการเรียนรู้และส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง แม้ใน

สถานการณ์ฉุกเฉินด้านสาธารณสุข

- 4) มีแนวทางการช่วยเหลือส่งต่อเมื่อเกิดปัญหา
- 5) มีการควบคุมกำกับกับร้านเกมส์ ร้านจำหน่ายสุรา บุหรี่ และการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่มาจากกัญชา บริเวณ

โดยรอบรั้วโรงเรียน

5.4 มีการดำเนินการให้โรงเรียนปลอดสารเสพติด

- 1) มีแนวทางการป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียน และลดการเข้าถึงสารเสพติดของนักเรียน
- 2) มีกิจกรรมเฝ้าระวังปัญหายาเสพติด
- 3) บันทึกรายงานการใช้สารเสพติดของนักเรียน
- 4) การช่วยเหลือและส่งต่อนักเรียนที่ติดสารเสพติด

หลักฐาน

- 5.1 ☐ รายงานผลการประเมินอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน (48 ข้อ) พร้อมภาพประกอบตามหัวข้อเกณฑ์การประเมิน
- 5.2 ☐ รายงานการเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บในโรงเรียน ของปีที่ผ่านมา โดยระบุ วัน เดือน ปี และสถานที่เกิด
- ☐ แผนเผชิญเหตุและภาพกิจกรรมการซ้อมแผน 3-5 ภาพ
- ☐ กิจกรรมการซ้อมแผนต่างๆ เช่น ซ้อมแผนไฟไหม้ หรือ น้ำท่วม หรือแผนกราดยิง เป็นต้น พร้อมแนบภาพกิจกรรม 3-5 ภาพ (ใช้แนบเอกสารข้อ 5.3 ได้)
- ☐ กิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อฝึกฝนความปลอดภัยให้กับนักเรียน เช่น ฝึกการปฐมพยาบาลและกู้ชีพเบื้องต้น (ถ้ามี) พร้อมแนบภาพประกอบ 3-5 ภาพ (ใช้แนบเอกสารข้อ 5.3 ได้)
- ☐ Flow chart ระบบช่วยเหลือ/ส่งต่อ เมื่อนักเรียนเกิดอุบัติเหตุหรือป่วย พร้อมเบอร์โทรศัพท์เพื่อติดต่อบุคคล/สถานบริการ (ใช้แนบเอกสารข้อ 5.3 ได้)
- 5.3 ☐ รายงานการใช้ห้องพยาบาลของนักเรียน ในปีการศึกษาปัจจุบัน
- ☐ ภาพป้ายโรงเรียนปลอดบุหรี่ สุรา และยาเสพติด/กัญชา บริเวณโดยรอบรั้วโรงเรียน/หน้าโรงเรียน
- 5.4 ☐ รายการกิจกรรมเฝ้าระวังปัญหายาเสพติด/โครงการป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียน พร้อมผลการดำเนินกิจกรรม และภาพกิจกรรม 3-5 ภาพ
- ☐ Flow chart ระบบช่วยเหลือ/ส่งต่อ นักเรียนที่ติดสารเสพติด พร้อมเบอร์โทรศัพท์เพื่อติดต่อบุคคล/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

องค์ประกอบที่ 6 อนามัยโรงเรียนสู่นักเรียนสุขภาพดี

6.1 การตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นโดย ครูอนามัย/ครูประจำชั้น

1) ตรวจคัดกรองสายตา การได้ยิน และตรวจร่างกายพื้นฐาน 10 ท่า อย่างน้อยปีการศึกษาละ 1 ครั้ง
 2) ประเมินการเจริญเติบโตและจัดการภาวะโภชนาการ ภาคเรียนละ 1 ครั้ง (ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แปลผล) โดยใช้อย่างน้อย 2 เกณฑ์

- ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (H/A)
- น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (W/H)

3) เครื่องมือและวิธีการในการประเมิน การเจริญเติบโตของนักเรียนถูกต้อง และได้มาตรฐาน

- มีการทดสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนัก และใช้ที่วัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐานการวางและการ

ติดตั้งที่ถูกต้อง

- วิธีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงถูกต้องและได้มาตรฐาน

4) เด็กที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนต้องได้รับการคัดกรอง obesity sign 5 ข้อ ดังนี้

- รอยปื้นดาร์บอค หรือรักแร้
- นั้งหลับในเวลาเรียนเป็นประจำ
- นอนกรน และหยุดหายใจขณะหลับ
- ประวัติความเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว
- การวัดความดัน

5) นักเรียนได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กจำนวน 1 เม็ด (60 มิลลิกรัม) ต่อสัปดาห์

6) นักเรียนได้รับการทดสอบประสิทธิภาพ การแปร่งฟัน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง

7) มีการคัดกรองสุขภาพจิต และเฝ้าระวังด้านพฤติกรรม อารมณ์ สังคม รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยง ปีการศึกษาละ 1 ครั้ง

8) นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพได้รับคำแนะนำเบื้องต้นในการดูแล ช่วยเหลือ ส่งต่อเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพรายบุคคล เช่น ภาวะโภชนาการสุขภาพจิต สุขภาพทางเพศ และโรคติดต่อ เป็นต้น ภาคเรียนละ 1 ครั้ง

9) มีครูหรือบุคลากรที่ให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพเบื้องต้นได้ เช่น ภาวะโภชนาการ สุขภาพจิต สุขภาพทางเพศ และโรคติดต่อ เป็นต้น

6.2 การตรวจคัดกรองสุขภาพ โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1) วัดความดันโลหิตนักเรียนชั้น ป.5 และนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน รวมถึงกลุ่มเสี่ยง อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง

2) คัดกรองโลหิตจางอย่างน้อย 1 ครั้ง (ตลอดช่วงของการศึกษา)

3) นักเรียนชั้น ป.1 ที่ไม่เคยได้รับวัคซีนหรือฉีดไม่ครบถ้วนตามเกณฑ์ (ต้องได้รับวัคซีน BCG, dT, OPV, MMR, HB, LAJE และ IPV

4) นักเรียนหญิงชั้น ป.5 ได้รับวัคซีน HPV

5) นักเรียนชั้น ป. 6 ได้รับวัคซีน dT

6) การสร้างภูมิคุ้มกันโรคในสถานการณ์ฉุกเฉินด้านสาธารณสุข เช่น วัคซีนโควิด-19 วัคซีนไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น

7) การตรวจสุขภาพช่องปาก โดยทันตบุคลากร

สำหรับโรงเรียนประถมศึกษา

นักเรียนชั้นอนุบาล - ป.6 หรือ นักเรียนชั้นอนุบาล - ม.3 ได้รับการตรวจสุขภาพช่องปาก ภาคเรียนละ 1 ครั้ง

สำหรับโรงเรียนมัธยมศึกษา

นักเรียนทุกคน ได้รับการตรวจสุขภาพช่องปาก ปีละ 1 ครั้ง

องค์ประกอบที่ 6 อนามัยโรงเรียนสู่นักเรียนสุขภาพดี (ต่อ)

6.2 การตรวจคัดกรองสุขภาพ โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ต่อ)

8) นักเรียนได้รับการทันตกรรมป้องกัน

9) นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพได้รับคำแนะนำในการดูแล ช่วยเหลือ ส่งต่อ รวมทั้งการติดตามการแก้ไขปัญหาสุขภาพของนักเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง

หลักฐาน

- 6.1.1 ☐ สรุปรายงานผลการตรวจคัดกรองสายตาและการคัดกรองการได้ยิน และการตรวจร่างกายพื้นฐานตั้งแต่ระดับชั้น ป.1 ขึ้นไป (รายงานและภาพรวมโรงเรียน)
- ☐ รูปภาพแสดงขั้นตอนการตรวจวัดสายตา , การตรวจการได้ยิน และการตรวจร่างกายพื้นฐาน
- ☐ ตัวอย่างการบันทึกข้อมูลการตรวจในสมุดบันทึกสุขภาพนักเรียน จำนวน.....ราย
- 6.1.2 ☐ แบบสรุปรายงานการประเมินภาวะเจริญเติบโตรายชั้น
- ☐ รายงานการติดตามภาวะสุขภาพนักเรียนสำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยง (ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย ค่อนข้างผอมและผอม)
- 6.1.3 ☐ รูปสัทธิวิธีตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนัก , การวัดส่วนสูงและการชั่งน้ำหนักของนักเรียน
- ☐ รูปเครื่องชั่งน้ำหนัก และที่วัดส่วนสูงของโรงเรียน
- 6.1.4 ☐ แบบสรุปผลการคัดกรองเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง
- ☐ แบบฟอร์มคัดกรองเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง (สำหรับครู)
- 6.1.5 ☐ รายงานการได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กของนักเรียน ตั้งแต่ระดับชั้นป.1ขึ้นไป (รายงานและภาพรวมโรงเรียน) และ ภาพกิจกรรมการแจกยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กให้นักเรียน (ถ้ามี)
- 6.1.6 ☐ แบบบันทึกผลการตรวจประสิทธิภาพการแปร่งฟันของนักเรียนที่ได้รับการทดสอบ
- ☐ รูปแสดงการตรวจประสิทธิภาพการแปร่งฟัน / การใช้เม็ดสีย้อมฟัน (ถ้ามี)
- 6.1.7 ☐ แบบรายงานการประเมินจุดแข็ง จุดอ่อน : SDQ (นักเรียนรายคน) ประเมินโดยครู (รายงานและภาพรวมโรงเรียน) หรือรายงานใน School Health Hero
- 6.1.8 ☐ รายงานการติดตาม ดูแล ช่วยเหลือ ส่งต่อนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพ
- 6.1.9 ☐ หลักฐานการให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพ เช่น บันทึก/ทะเบียนการให้คำปรึกษาที่เป็นรายบุคคล หรือรูปภาพการให้คำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา
- ☐ หลักฐานการได้รับการอบรมให้คำปรึกษา เช่น ใบประกาศนียบัตร
- 6.2.1 ☐ รายงานการวัดความดันโลหิตนักเรียนชั้น ป.5 และนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน รวมถึงนักเรียนกลุ่มเสี่ยงทุกคน
- ☐ รายงานการติดตามภาวะโภชนาการเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง และการช่วยเหลือส่งต่อ
- 6.2.2 ☐ รายงานการคัดกรองโลหิตจาง ระดับชั้นป.1
- ☐ รายงานการคัดกรองโลหิตจาง ระดับชั้น ป.3 (ถ้ามี)
- 6.2.3 ☐ รายงานสรุปจำนวนนักเรียนชั้นป.1
- 6.2.4 ☐ รายงานสรุปจำนวนนักเรียนชั้นป.5 ที่ได้รับวัคซีน HPV
- 6.2.5 ☐ รายงานสรุปจำนวนนักเรียนชั้นป.6 ที่ได้รับวัคซีน dT
- 6.2.6 ☐ รายงานสรุปจำนวนนักเรียนที่ได้รับวัคซีนไขหวัดใหญ่
- 6.2.7 ☐ แบบสรุปการตรวจสุขภาพช่องปากโดยทันตบุคลากร (กรณีโรงเรียนประถมศึกษา ตั้งแต่ชั้น ป.1 ขึ้นไป) (รายงานและภาพรวมโรงเรียน)

- ☐ แบบสรุปการตรวจสอบสุขภาพช่องปากโดยทันตบุคลากร (กรณีโรงเรียนมัธยมศึกษา ตั้งแต่ชั้น ม.1ขึ้นไป) (รายงานและภาพรวมโรงเรียน)
- 6.2.8 ☐ รายงานสรุปนักเรียนที่ได้รับการทันตกรรมป้องกัน (ถอน/อุดฟัน / ขัดฟัน / เคลือบฟลูออไรด์ / เคลือบหลุมร่องฟัน) รายงานและภาพรวมโรงเรียน
- 6.2.9 ☐ รายงานสรุปกรณีนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพได้รับการแก้ไข หรือ การช่วยเหลือ ส่งต่อ หรือ แบบรายงานผลการช่วยเหลือ นักเรียน ตามผลการคัดกรองนักเรียน หรือแบบรายงานแจ้งผลการช่วยเหลือนักเรียน

องค์ประกอบที่ 7 กระบวนการเรียนรู้สู่เด็กไทยรอบรู้ด้านสุขภาพ

7.1 มีนวัตกรรมเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ หรือการบูรณาการความรอบรู้ด้านสุขภาพในสาระการเรียนรู้

7.2 มีการจัดกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (V-shape)

7.2.1 สร้างการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพในโรงเรียน

- 1) มีช่องทางการสื่อสารความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- 2) มีการฝึกให้นักเรียนมีการสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
- 3) ฝึกทักษะการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) และความปลอดภัยในโลกดิจิทัล (E-safety)

7.2.2 สร้างกระบวนการเข้าใจ

- 1) มีการจัดการเรียนการสอนด้านสุขภาพด้วยกระบวนการ Active Learning หรือ PBL หรือ PLC
- 2) จัดกิจกรรมด้านสุขภาพเสริมนอกชั่วโมงเรียน
- 3) ตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนด้วย teach back (ถามกลับ) และ ask me 3

7.2.3 มีการแลกเปลี่ยนซักถามประเด็นด้านสุขภาพ

- 1) มีการแลกเปลี่ยนระดับกลุ่มหรือระดับชั้นเรียน
- 2) สร้างบรรยากาศให้เกิดการแลกเปลี่ยน ซักถามอย่างสร้างสรรค์และอิสระ
- 3) มีช่องทางการถาม – ตอบ แบบออฟไลน์ หรือออนไลน์ เช่น การสนทนากลุ่ม Facebook Line

7.2.4 การฝึกทักษะการตัดสินใจ

- 1) คิด วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล โดยใช้ข้อมูลเปรียบเทียบในการตัดสินใจ
- 2) ฝึกทักษะการต่อรองและการปฏิเสธ ในสิ่งที่เป็ผลเสียต่อสุขภาพ
- 3) ฝึกทักษะการตั้งเป้าหมายด้านสุขภาพ

7.2.5 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- 1) ฝึกให้นักเรียนวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เช่น ลดน้ำหนัก มีกิจกรรม ทางกาย ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม เป็นต้น
- 2) สร้างแรงจูงใจและเสริมพลังให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้
- 3) ติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน

7.2.6 การบอกต่อ

นำเสนอเพื่อบอกต่อความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การนำเสนอหน้าชั้นเรียน หรือหน้าเสาธง หรือเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระดับโรงเรียน

หลักฐาน

- 7.1 ☐ ตัวอย่างนวัตกรรม ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หรือการบูรณาการความรอบรู้ด้านสุขภาพในสาระการเรียนรู้ หรือ รายงานการจัดการเรียนการสอนที่มีการบูรณาการความรอบรู้ด้านสุขภาพ เช่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่มีการสอนด้านสุขภาพ พร้อมรูปภาพกิจกรรมระหว่างการเรียนการสอน และใบงานของนักเรียน เป็นต้น
- 7.2.1 ☐ รูปภาพกิจกรรมแสดงช่องทางที่สามารถให้นักเรียนเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ หรือช่องทางที่เป็นการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในโรงเรียน เช่น การประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ ประกาศหน้าเสาธงของโรงเรียน บูรณาการการเรียนการสอนในสาระการเรียนรู้ บอร์ดประชาสัมพันธ์ มุมความรู้ สื่อการเรียนรู้
- ☐ รายงานการจัดการเรียนการสอน หรือรูปภาพกิจกรรมที่มีการฝึกให้นักเรียนสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพ
- ☐ รายงานการจัดการเรียนการสอน หรือรูปภาพกิจกรรมที่มีการฝึกให้นักเรียนมีทักษะการรู้เท่าทันสื่อ และความปลอดภัยในโลกดิจิทัล

- 7.2.2 ☐ ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ Active Learning จำนวน 1 ชั่วโมง 1 ระดับชั้น พร้อมรูปภาพกิจกรรมการเรียนการสอนในห้องเรียน
- ☐ รูปภาพกิจกรรมจัดกิจกรรมด้านสุขภาพเสริมนอกชั่วโมงเรียน
- 7.2.3 ☐ ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ Active Learning จำนวน 1 ชั่วโมง 1 ระดับชั้น พร้อมรูปภาพกิจกรรมการเรียนการสอนในห้องเรียน
- ☐ รูปภาพกิจกรรมระหว่างการสอนที่มีการนำเสนอหน้าชั้นเรียน หรือการสนทนากลุ่ม พร้อมคำบรรยายใต้ภาพ
- ☐ รูปภาพแสดงช่องทางการถาม - ตอบ แบบออฟไลน์ หรือออนไลน์ เช่น การสนทนากลุ่ม Facebook , line
- 7.2.4 ☐ โครงการ หรือสรุปรูปภาพกิจกรรมสร้างเสริมการตัดสินใจด้านสุขภาพในนักเรียน ฝึกการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ใช้ข้อมูลเปรียบเทียบในการตัดสินใจ เช่น
- กิจกรรม อย.น้อย การให้ความรู้ในเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อให้เด็กนักเรียนมีข้อมูลในการเปรียบเทียบตัดสินใจเลือกซื้อเลือกบริโภคได้อย่างถูกต้อง
 - หรือ รูปภาพการจัดกิจกรรมโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกทักษะการตัดสินใจ ทั้งนี้ สามารถแนบใบงาน หรือ ผลงานนักเรียนได้ (ถ้ามี)
- ☐ สรุปโครงการหรือภาพกิจกรรมเกี่ยวเนื่องกับการปฏิเสธในสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพพร้อมคำบรรยายใต้ภาพ เช่น ทักษะการปฏิเสธในเรื่องเพศ / ยาเสพติด หรือด้านสุขภาพอื่นๆ
- ☐ สรุปภาพกิจกรรมเกี่ยวกับการฝึกตั้งเป้าหมายด้านสุขภาพของนักเรียน พร้อมคำบรรยายใต้ภาพหรือรูปแบบของนักเรียนที่มีการบันทึกการตั้งเป้าหมายการดูแลสุขภาพตนเอง
- 7.2.5 ☐ โครงการ หรือสรุปภาพกิจกรรมหรือที่มีการฝึกให้นักเรียนวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พร้อมคำบรรยายใต้ภาพ เช่น กิจกรรมทางกาย , การบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม , การลดน้ำหนัก , การแปรงฟัน เป็นต้น หรือ การจัดทำแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามประเด็นที่นักเรียนสนใจ
- ☐ สรุปการติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน
- 7.2.6 ☐ โครงการ หรือสรุปภาพกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบอกต่อเรื่องของสุขภาพพร้อมคำบรรยายใต้ภาพ เช่น การถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเอง , การเล่าประสบการณ์ของบุคคลต้นแบบหรือนักเรียนแกนนำที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำเร็จ ผ่านเวทีการนำเสนอหน้าชั้นเรียน , การนำเสนอหน้าเสาธง หรือเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระดับโรงเรียน

องค์ประกอบที่ 8 โภชนาการดีอาหารปลอดภัย เด็กไทยสุขภาพดี

- 8.1 มีโรงเรียนมีการจัดอาหารกลางวันตามมาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับเด็กไทย
- 1) วางแผนการจัดเมนูอาหารกลางวันล่วงหน้า
 - 2) การจัดการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนโดยใช้ Platform เช่น Thai School Lunch Program หรือการจัดอาหารกลางวันตามมาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับเด็กไทย
 - 3) กำกับ ดูแลการตักอาหารให้ได้ตามปริมาณตามที่แนะนำ รวมทั้งการรับประทานอาหารของนักเรียน
- 8.2 มีการดูแลความสะอาดและคุณภาพของเครื่องปรุง และมีการปรุงประกอบอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม
- 1) มีการดูแลความสะอาดของเครื่องปรุง
 - 2) มีการดูคุณภาพของเครื่องปรุง เช่น วันหมดอายุ มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน
 - 3) มีคำแนะนำเรื่องลดหวาน มัน เค็ม หากมีการจัดวางเครื่องปรุง และมีการปรุงประกอบอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม
- 8.3 มีการใช้เกลือไอโอดีน หรือผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน
- 8.4 นักเรียนได้ดื่มนมรสจืดทุกวัน
- 8.5 นมโรงเรียนได้รับการเก็บรักษาในสถานที่และอุณหภูมิที่เหมาะสมทุกวัน ดังนี้
- 1) นมพาสเจอร์ไรส์ เก็บไว้ในที่อุณหภูมิไม่เกิน 8 °C
 - 2) นม UHT เก็บไว้ในอุณหภูมิห้องปกติ ไม่ควรโดนแสงแดด ไม่เก็บซ้อนกันหลายๆ ชั้น วางลังนมสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 ซม. ไม่วางติดพื้น
 - 3) นมผง เก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง ไม่ควรโดนแสงแดด ผลิตภัณฑ์นมผงควรบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท สามารถป้องกันน้ำได้ ควรเป็นแบบทึบแสง หมั่นดูแลไม่ให้ช้อนตวงนมผงเปียก ควรเช็ดให้แห้งสนิทก่อนเก็บ
- 8.6 มีการควบคุมการจัดจำหน่ายหรือบริการอาหาร/อาหารว่าง/เครื่องดื่ม/ขนมที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีรสหวานจัด เค็มจัด และมันจัด
- 8.7 โรงเรียนมีการควบคุมสื่อโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- 8.8 โรงอาหารผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน

หลักฐาน

- 8.1 ☐ แผนการจัดเมนูอาหารกลางวันของโรงเรียน ล่วงหน้า 1 เดือน
- ☐ รายงานประเมินคุณค่าสารอาหารของระดับชั้นอนุบาล และชั้นประถมศึกษา จาก Thai School Lunch Program ช่วงชั้นละ 1 เดือน (สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร)
- ☐ การกำกับ ดูแลการตักอาหารให้ได้ตามปริมาณตามที่แนะนำ รวมทั้งการรับประทานอาหารของนักเรียน พร้อมทั้งรูปภาพตักอาหารของนักเรียนในแต่ละช่วงชั้น ได้แก่ ระดับชั้นอนุบาล ระดับชั้นประถมศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา (ถ้ามี) อธิบายรายการอาหาร และสัดส่วนปริมาณอาหารแต่ละกลุ่ม ที่ตักให้นักเรียนรับประทานในมือกลางวัน
- ☐ รูปภาพของป้ายเมนูอาหารกลางวันของโรงเรียนบริเวณโรงอาหาร ที่มีขนาดใหญ่พอเหมาะ สามารถอ่านเมนูอาหารได้อย่างชัดเจน
- ☐ รูปภาพการจัดบริการอาหารกลางวันนักเรียน อย่างน้อย 2 ภาพ
- 8.2 ☐ การดูแลความสะอาดของเครื่องปรุงรสที่ใช้ปรุงประกอบอาหารให้กับนักเรียน และรูปภาพประกอบ อย่างน้อย 2 ภาพ
- ☐ การดูคุณภาพของเครื่องปรุงรสที่ใช้ปรุงประกอบอาหารให้กับนักเรียน เช่น วันหมดอายุ มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน และรูปภาพประกอบ อย่างน้อย 2 ภาพ

- ☐ การให้คำแนะนำเรื่องลดหวาน มัน เค็ม และการปรุงประกอบอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม ของโรงเรียน และรูปภาพประกอบ อย่างน้อย 2 ภาพ
- 8.3 ☐ การใช้เกลือไอโอดีนหรือผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ที่โรงเรียนใช้ในการปรุงประกอบอาหารกลางวันนักเรียน และรูปภาพประกอบ อย่างน้อย 2 ภาพ
- 8.4 ☐ รายงานการได้รับนมของนักเรียน หรือแบบบันทึกการดื่มนมของนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 1 – 2 และระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 เป็นระยะเวลา 1 เดือน
- ☐ รูปภาพการดื่มนมรสจืดของนักเรียน อย่างน้อย 2 ภาพ
- 8.5 ☐ รายงานการทดสอบอุณหภูมิของนมพาสเจอร์ไรซ์ ที่เก็บรักษาไว้ก่อนให้นักเรียนดื่ม 1 เดือน
- ☐ รูปภาพสถานที่เก็บรักษา และการทดสอบอุณหภูมิของนมพาสเจอร์ไรซ์ อย่างน้อย 2 ภาพ
- ☐ รูปภาพสถานที่เก็บรักษานม UHT อย่างน้อย 2 ภาพ
- ☐ รูปภาพสถานที่เก็บรักษานมผง อย่างน้อย 2 ภาพ (ถ้ามี)
- 8.6 ☐ หลักฐานการควบคุมการจัดจำหน่ายหรือบริการอาหาร/ อาหารว่าง/ เครื่องดื่ม/ ขนมที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีรสหวานจัด เค็มจัด และมันจัด
- ☐ รูปภาพอาหาร/ อาหารว่าง/ เครื่องดื่ม/ ขนมที่โรงเรียนมีการจัดจำหน่าย
- ☐ กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีรสหวานจัด เค็มจัด และมันจัด อย่างน้อย 2 ภาพ
- 8.7 ☐ หลักฐานการควบคุมสื่อโฆษณาที่เกี่ยวกับอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการของโรงเรียน
- ☐ รูปภาพบริเวณสหกรณ์โรงเรียน ร้านสวัสดิการหรือร้านจำหน่ายอาหารของโรงเรียน และโรงอาหารของโรงเรียน อย่างน้อย 2 ภาพ
- 8.8 ☐ ผลการตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสำหรับโรงอาหารในโรงเรียน ตามแบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสำหรับโรงอาหารในโรงเรียน 75 ข้อ ที่ได้รับการตรวจจากคณะกรรมการ ในปีการศึกษาปัจจุบัน
- ☐ รูปภาพบริเวณโรงอาหาร ได้แก่
- 1) สถานที่บริโภคอาหาร และสถานที่เตรียม ปรุง ประกอบอาหาร
 - 2) อาหาร กรรมวิธีการทำ ประกอบ หรือปรุง และการเก็บรักษาอาหารสด อาหารแห้ง และอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค น้ำดื่มและน้ำใช้ และน้ำแข็ง
 - 3) สุขลักษณะของภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้อื่นๆ
 - 4) สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ดูแลและผู้สัมผัสอาหาร
 - 5) การเฝ้าระวังทางสุขาภิบาลอาหาร
- ☐ รูปภาพการตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสำหรับโรงอาหารในโรงเรียน โดยคณะกรรมการ อย่างน้อย 2 ภาพ

องค์ประกอบที่ 9 กิจกรรมทางกายเพียงพอ นอนหลับดี

9.1 มีสถานที่และอุปกรณ์ในการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

9.2 จัดตั้งชมรมกิจกรรมทางกาย

9.3 มีรูปแบบส่งเสริมการออกกำลังกาย

1) นักเรียนระดับประถมศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ หรือมีรายงานผลการออกกำลังกาย

2) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

9.4 มีโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย

1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เช่น เดินจิงโจ้ FUN for FIT เต้นแอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดตบ กระโดดเชือก บาสเกตบอล หรือกีฬาอื่นๆ เป็นต้น

2) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance exercise) เช่น แก้อื้อ...ขี้พุง ลูกนั่ง (Sit-Up) ดันพื้น (Push Up) แพลงก์ (Plank) สควอช (Squat) โทบาร์ ยกดัมเบล เป็นต้น

3) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว (Flexibility exercise) เช่น จิงโจ้ ยืดตัว กายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ เป็นต้น

9.5 จัดกิจกรรมทางกายของนักเรียนอย่างน้อยวันละ 60 นาที (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป) ทุกวันหรืออย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์

9.6 นักเรียนนอนหลับเพียงพอ

- อายุ 6-12 ปี ควรนอนหลับ 9 - 11 ชั่วโมง/วัน

- อายุ 13-18 ปี ควรนอนหลับ 8 - 10 ชั่วโมง/วัน

9.7 นักเรียนได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ ภาคเรียนละ 1 ครั้ง

แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน สำหรับประถมศึกษา (อายุ 7-12 ปี) และสำหรับมัธยมศึกษา (อายุ 13-18 ปี) ของกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562

หลักฐาน

- 9.1 ☐ ภาพถ่ายสถานที่ที่ใช้ทำกิจกรรมทางกายและอุปกรณ์ออกกำลังกายต่างๆ ที่สามารถใช้ได้อย่างเพียงพอ 5-6 ภาพ
- 9.2 ☐ ภาพถ่ายนักเรียนทำกิจกรรมในชมรม เช่น ชมรมออกกำลังกาย กีฬา สันทนาการ เป็นต้น
- 9.3 ☐ หลักฐานการลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ หรือ รายงานผลการออกกำลังกาย (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
- 9.4 ☐ ภาพถ่ายกิจกรรมออกกำลังกายของนักเรียน ดังนี้
- ☐ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) 2-3 ภาพ
 - ☐ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance exercise) 2-3 ภาพ
 - ☐ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว (Flexibility exercise) 2-3 ภาพ
- 9.5 ☐ ภาพกิจกรรมทางกายของนักเรียนอย่างน้อยวันละ 60 นาที 5-6 ภาพ (ใช้หลักฐานแนบเหมือนกับข้อ 9.4 ได้)
- ☐ แผนการจัดกิจกรรมทางกายของนักเรียน
- 9.6 ☐ รายงานการนอนหลับ (รายคน) ตัวอย่างระดับชั้นละ 1 คน โรงเรียน)
- ☐ สรุปรายงานการนอนหลับ (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน)

หลักฐาน (ต่อ)

- 9.7 ☐ ภาพกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานฯ ทั้ง 3 ด้าน พร้อมคำบรรยาย
- ☐ รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียน (นักเรียนรายคน) ตัวอย่าง 2 ห้องเรียน โดยระบุเกณฑ์ที่โรงเรียนใช้ทดสอบสมรรถภาพ เช่น
- เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน สำหรับประถมศึกษา (อายุ 7-12 ปี) กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562
 - เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน สำหรับมัธยมศึกษา (อายุ 13-18 ปี) กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562

ทั้งนี้ ระบุกิจกรรมการทดสอบที่นำมาแปลผลทั้ง 3 ด้าน (1 ด้าน ต่อ 1 กิจกรรมการทดสอบ)

กิจกรรมที่ทดสอบ	อายุ 7-12 ปี	อายุ 13-18 ปี
ด้านระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ	ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที	ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที
ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ	ดันพื้นประยูกต์ 30 วินาที หรือ ลูก-นั่ง 60 วินาที	ดันพื้นประยูกต์ 30 วินาที หรือ ลูก-นั่ง 60 วินาที
ด้านความอ่อนตัว	นั่งงอตัวไปข้างหน้า	นั่งงอตัวไปข้างหน้า

โดยผลการทดสอบทั้ง 3 ด้านต้องผ่านเกณฑ์ตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป (ปานกลาง ดี ดีมาก)

- ☐ แบบรายงานการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน (รายชั้นและภาพรวมโรงเรียน)

องค์ประกอบที่ 10 บุคคลต้นแบบด้านสุขภาพในโรงเรียน

10.1 มีคณะผู้บริหารที่สนับสนุนการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

- 1) สนับสนุนงบประมาณในการพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
- 2) สร้างแรงจูงใจในการพัฒนาครูและบุคลากรให้เป็นต้นแบบด้านสุขภาพ เช่น การให้รางวัล การเชิดชูเกียรติ เป็นต้น

10.2 ผู้บริหาร ครู บุคลากร มีการเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง

- ตรวจสุขภาพประจำปี วัด BMI เส้นรอบเอว รวมถึงการได้รับการบริการสุขภาพตามสิทธิขั้นพื้นฐาน เป็นต้น ปีละ 1 ครั้ง

10.3 มีครูหรือบุคลากรเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Role Model) ดังนี้

- 1) ได้รับการพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
- 2) เป็นบุคคลที่มีการเฝ้าระวังสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ
- 3) เป็นผู้นำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร เป็นต้น

10.4 ครูอนามัยต้องผ่านการอบรมหลักสูตรครูอนามัยโรงเรียนของกระทรวงสาธารณสุขหรือหลักสูตรด้านการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนและอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

หลักฐาน (ต่อ)

- 10.1 ☐ แผนการดำเนินงานประจำปีที่มีการจัดสรรงบประมาณในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรของโรงเรียนไว้ด้วย หรือ หนังสือส่งบุคลากร (ครู) เข้าร่วมอบรมในหลักสูตรต่างๆที่เกี่ยวข้องด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ในรูปแบบ Onsite หรือ Online ตัวอย่าง 1-2 เรื่องที่ส่งบุคลากรเข้าร่วมอบรม พร้อมภาพการเข้าร่วมประชุม/อบรม (ถ้ามี) 1-2 ภาพ
- ☐ ภาพกิจกรรมให้รางวัล หรือ การเชิดชูเกียรติ ครูต้นแบบ เช่น มอบใบประกาศ เกียรติบัตร เป็นต้น
- 10.2 ☐ รายงานการเฝ้าระวังสุขภาพครูและบุคลากรในโรงเรียน ปีการศึกษาปัจจุบัน (รายคนและภาพรวมของโรงเรียน)
- ☐ ภาพกิจกรรมการเฝ้าระวังสุขภาพครูและบุคลากรในโรงเรียน 2-3 ภาพ
- 10.3 ☐ ใบประกาศ หรือ เกียรติบัตร ของครูที่ผ่านการพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม พร้อมภาพกิจกรรมการเข้าร่วม (ถ้ามี)
- ☐ ภาพตัวอย่างการดูแลสุขภาพของครู อย่างน้อย 1 คน เช่น การใช้แอปพลิเคชันสะสมก้าวเดิน สะสมระยะวิ่ง เป็นต้น
- ☐ ภาพตัวอย่างการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ดีประโยชน์ ของครู อย่างน้อย 1 คน
- 10.4 ☐ ใบประกาศหรือเกียรติบัตร ของครูที่ผ่านการอบรมหลักสูตรครูอนามัยโรงเรียนของกระทรวงสาธารณสุขหรือหลักสูตรด้านการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนและอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และภาพกิจกรรม (ถ้ามี)

ส่วนที่ 3

การจัดทำเอกสารโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล

(Global Standards for Health Promoting School : GSHPS)

ด้านผลลัพธ์สุขภาพนักเรียน 6 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 1 ภาวะโภชนาการ

1.1 นักเรียนสูงตีสัดส่วน มากกว่าหรือเท่ากับ

- ☐ ร้อยละ 57 (ปี 2566)
- ☐ ร้อยละ 59 (ปี 2567)
- ☐ ร้อยละ 61 (ปี 2568)
- ☐ ร้อยละ 63 (ปี 2569)
- ☐ ร้อยละ 65 (ปี 2570)

1.2 นักเรียนเตี้ย ไม่เกิน

- ☐ ร้อยละ 10 (ปี 2566)
- ☐ ร้อยละ 9.5 (ปี 2567)
- ☐ ร้อยละ 9 (ปี 2568)
- ☐ ร้อยละ 8.5 (ปี 2569)
- ☐ ร้อยละ 8 (ปี 2570)

1.3 นักเรียนเริ่มอ้วนและอ้วน ไม่เกินร้อยละ 10

1.4 นักเรียนผอม ไม่เกินร้อยละ 5

หลักฐาน

- 1.1 ☐ แบบรายงานตัวชี้วัดที่ 1 ภาวะโภชนาการ แบบรายงานการประเมินภาวะเจริญเติบโต (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน) ช่วงชั้นอนุบาล
- ☐ แบบรายงานตัวชี้วัดที่ 1 ภาวะโภชนาการ แบบรายงานการประเมินภาวะเจริญเติบโต (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน) ช่วงชั้นประถมศึกษา และชั้นมัธยมศึกษา (ถ้ามี)
- ☐ รูปภาพเครื่องชั่งน้ำหนัก และการชั่งน้ำหนักนักเรียน ได้แก่ รูปเครื่องชั่งน้ำหนัก รูปการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนัก รูปการชั่งน้ำหนักนักเรียนชั้นอนุบาล 1 รูป และชั้นประถมศึกษา 1 รูป (ถ้ามีชั้นมัธยมศึกษา 1 รูป)
- ☐ รูปภาพที่วัดส่วนสูง และการวัดส่วนสูงนักเรียน ได้แก่ รูปที่วัดส่วนสูง (รูปที่วัดส่วนสูงที่เห็นแถบวัดระบุตัวเลขค่าส่วนสูงชัดเจน และเห็นการติดตั้งเครื่องวัดทั้งหมด) รูปการวัดส่วนสูงนักเรียนชั้นอนุบาล 1 รูป และชั้นประถมศึกษา 1 รูป (ถ้ามีชั้นมัธยมศึกษา 1 รูป)
- ☐ วิธีการแปลผลภาวะโภชนาการนักเรียน เช่น ใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี พ.ศ.2564 โดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง และกราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แยกเพศชายและหญิง หรือใช้โปรแกรมสำเร็จรูปต่างๆ (หากใช้โปรแกรมโปรดระบุชนิดของโปรแกรมที่โรงเรียนใช้)

- ☐ การติดตามเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโต ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ส่งเสริมและจัดการแก้ไขภาวะโภชนาการทุกภาคเรียน และวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการย้อนหลังเพื่อดูแนวโน้มสถานการณ์ปัญหา สำหรับนำมาวางแผนโครงการมาตรการ ให้มีความเหมาะสม
 - ☐ แนวทางการส่งเสริมโภชนาการนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการดี เช่น โครงการหรือกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการของนักเรียน พร้อมทั้งผลการดำเนินงานและรูปภาพที่เกี่ยวข้อง
 - ☐ การจัดบริการอาหารกลางวันให้เป็นไปตามมาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับเด็กไทย การกำกับ ดูแลการตักอาหารให้ได้ตามปริมาณตามที่แนะนำ รวมทั้งการรับประทานอาหารของนักเรียน
 - ☐ การจัดจำหน่ายอาหารว่างและเครื่องดื่ม การจัดอาหารกลางวัน ปริมาณผักและเนื้อสัตว์ตามคำแนะนำ
 - ☐ การส่งเสริมความรู้และข้อแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของนักเรียน และสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต การอ่านฉลากโภชนาการในการเลือกและบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม การเลือกกินอาหารลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ หางไกลโรค
 - ☐ การสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง
 - ☐ การเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสม เช่น การปลูกผักสวนครัว การจัดอาหารมื้อหลักและอาหารว่างในสัดส่วนที่เหมาะสม อาหารในโรงเรียนและรอบรั้วโรงเรียน ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม ปลอดภัยลดนม การควบคุมการตลาดและโฆษณา อาหารและเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพในโรงเรียน
- 1.2 ☐ แบบรายงานตัวชี้วัดที่ 1 ภาวะโภชนาการ แบบรายงานการประเมินภาวะเจริญเติบโต (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน) ช่วงชั้นอนุบาล
- ☐ แบบรายงานตัวชี้วัดที่ 1 ภาวะโภชนาการ แบบรายงานการประเมินภาวะเจริญเติบโต (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน) ช่วงชั้นประถมศึกษา และชั้นมัธยมศึกษา (ถ้ามี)
- ☐ แนวทางการส่งเสริมโภชนาการ/ แก้ไขภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน (ภาวะค่อนข้างเตี้ย และภาวะเตี้ย) เช่น โครงการหรือกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับทางการส่งเสริมโภชนาการ/ แก้ไขภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน พร้อมทั้งผลการดำเนินงานและรูปภาพที่เกี่ยวข้อง
- 1.3 ☐ แบบรายงานตัวชี้วัดที่ 1 ภาวะโภชนาการ แบบรายงานการประเมินภาวะเจริญเติบโต (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน) ช่วงชั้นอนุบาล
- ☐ แบบรายงานตัวชี้วัดที่ 1 ภาวะโภชนาการ แบบรายงานการประเมินภาวะเจริญเติบโต (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน) ช่วงชั้นประถมศึกษา และชั้นมัธยมศึกษา (ถ้ามี)
- ☐ แนวทางการส่งเสริมโภชนาการ/ แก้ไขภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน (ภาวะท้วม ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน) เช่น โครงการหรือกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับทางการส่งเสริมโภชนาการ/ แก้ไขภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน พร้อมทั้งผลการดำเนินงานและรูปภาพที่เกี่ยวข้อง
- 1.4 ☐ แบบรายงานตัวชี้วัดที่ 1 ภาวะโภชนาการ แบบรายงานการประเมินภาวะเจริญเติบโต (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน) ช่วงชั้นอนุบาล
- ☐ แบบรายงานตัวชี้วัดที่ 1 ภาวะโภชนาการ แบบรายงานการประเมินภาวะเจริญเติบโต (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน) ช่วงชั้นประถมศึกษา และชั้นมัธยมศึกษา (ถ้ามี)
- ☐ แนวทางการส่งเสริมโภชนาการ/ แก้ไขภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน (ภาวะค่อนข้างพอม และภาวะพอม) เช่น โครงการหรือกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับทางการส่งเสริมโภชนาการ/ แก้ไขภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน พร้อมทั้งผลการดำเนินงานและรูปภาพที่เกี่ยวข้อง

ตัวชี้วัดที่ 2 สุขภาพช่องปากและฟัน

- 2.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปราศจากฟันผุ (Caries free) มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 45
- 2.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปราศจากฟันผุ (Caries free) มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 35
- 2.3 นักเรียนชั้น ป.1-ป.6 ได้รับการบูรณะฟันถาวร (ไม่นับรวมกรณีถอนฟัน) (Cavity free) มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 60
- 2.4 นักเรียนชั้น ม.1-ม.3 ได้รับการบูรณะฟันถาวร (ไม่นับรวมกรณีถอนฟัน) (Cavity free) มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 50

หลักฐาน

- ☐ รายงานภาวะทันตสุขภาพของนักเรียนในปีการศึกษาปัจจุบัน ที่ตรวจโดย ทันตบุคลากรในหน่วยงานสาธารณสุข ดังนี้ (มีการลงนามรับรองผลการตรวจโดยทันตบุคลากร)
 - ☐ แบบรายงานผลการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน (นักเรียนรายคน) ทุกชั้น
 - ☐ แบบรายงานสรุปผลการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน)
- ☐ รายงานการดำเนินงานและแก้ไขปัญหา เช่น การอุดฟัน ถอนฟัน ขูดหินปูน ฯลฯ นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพช่องปากและฟันหรือการได้รับการทันตกรรมป้องกัน เช่น เคลือบฟลูออไรด์ เคลือบหลุมร่องฟัน ฯลฯ
 - ☐ แบบรายงานการดำเนินงานและแก้ไขปัญหา (นักเรียนรายคน) (ถ้ามี)
 - ☐ แบบรายงานสรุปงานการดำเนินงานและแก้ไขปัญหา (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน) (ถ้ามี)
- ☐ ภาพการตรวจสุขภาพช่องปากของนักเรียน และ การจัดกิจกรรมด้านทันตสุขภาพ เช่น โครงการด้านทันตสุขภาพ การแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน สถานที่แปรงฟันหลังอาหารกลางวัน ฯลฯ 3-5 ภาพ

หมายเหตุ : โรงเรียนที่มีจำนวนห้องเรียนในแต่ละระดับชั้น มากกว่า 3 ห้อง ให้แนบเอกสาร ดังนี้

1. รายงานผลการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน ของนักเรียนชั้น ป.1-ป.5 ระดับชั้นละ 1 ห้อง
2. รายงานผลการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน ของนักเรียนชั้น ม.1-ม.2 ระดับชั้นละ 1 ห้อง
3. รายงานผลการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน ของนักเรียนชั้น ป.6 และ ม.3 ทุกคน
4. รายงานสรุปผลการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน)

ตัวชี้วัดที่ 3 สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related physical fitness)

นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกาย ทั้ง 3 ด้าน ร้อยละ 80

- 1) ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (cardiovascular endurance)
- 2) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strength) และความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscle endurance)
- 3) ความอ่อนตัว (flexibility)

หลักฐาน

☐

แบบรายงานการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน (รายคน) ตัวอย่าง 1 ห้องเรียน

โดยระบุเกณฑ์ที่โรงเรียนใช้ทดสอบสมรรถภาพ เช่น

- เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน สำหรับประถมศึกษา (อายุ 7-12 ปี) กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562

- เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน สำหรับมัธยมศึกษา (อายุ 13-18 ปี) กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562

ทั้งนี้ ระบุกิจกรรมการทดสอบที่นำมาแปลผลทั้ง 3 ด้าน (1 ด้าน ต่อ 1 กิจกรรมการทดสอบ)

กิจกรรมที่ทดสอบ	อายุ 7-12 ปี	อายุ 13-18 ปี
ด้านระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที
ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ	ดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที หรือ ลูก-นั่ง 60 วินาที	ดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที หรือ ลูก-นั่ง 60 วินาที
ด้านความอ่อนตัว	นั่งงอตัวไปข้างหน้า	นั่งงอตัวไปข้างหน้า

โดยผลการทดสอบทั้ง 3 ด้านต้องผ่านเกณฑ์ตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป (ปานกลาง ดี ดีมาก)

☐

แบบรายงานการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน (รายชั้นและภาพรวมโรงเรียน)

☐

รูปภาพสถิติการทดสอบสมรรถภาพทั้ง 3 ด้าน พร้อมคำบรรยายได้ภาพ

☐

สรุปการแก้ไขปัญหากรณีพบนักเรียนที่ไม่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพ

ตัวชี้วัดที่ 4 นักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ สังคม ได้รับการดูแลช่วยเหลือจนดีขึ้น
นักเรียนทุกคนที่มีปัญหาต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือจนดีขึ้น

หลักฐาน

- ☐ แบบรายงานการประเมินจุดแข็ง จุดอ่อน : SDQ รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน ของปีการศึกษาปัจจุบัน
หมายเหตุ : กรณีใช้แบบคัดกรองสุขภาพจิต 9S ให้สรุปรายงานเหมือนกัน
- ☐ รายงานการแก้ไขช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตรายคน (ปีการศึกษาปัจจุบัน) พร้อมทั้งผลการแก้ไขช่วยเหลือ

ตัวชี้วัดที่ 5 นักเรียนที่เจ็บป่วย บาดเจ็บหรือได้รับอุบัติเหตุจากสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ทำให้ต้องพักรักษาตัว

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา นับถึงวันที่ได้รับการประเมิน ไม่มีนักเรียนที่เจ็บป่วย บาดเจ็บหรืออุบัติเหตุจากสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ทำให้ต้องพักรักษาตัว กรณี มีนักเรียนเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือได้รับอุบัติเหตุ โรงเรียนต้องมีมาตรการหรือแนวทางการป้องกัน จนสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

หลักฐาน

- ☐ รายงานการเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บในโรงเรียน ของปีที่ผ่านมา โดยระบุ วัน เดือน ปี และสถานที่เกิด
- ☐ รายงานการใช้ห้องพยาบาลของนักเรียน ในปีการศึกษาปัจจุบัน
- ☐ ภาพถ่ายห้องพยาบาล และ ภาพถ่ายตุ๊กตา/เวชภัณฑ์ ที่ถูกต้องตามมาตรฐาน 3-5 ภาพ

ตัวชี้วัดที่ 6 นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 50

หลักฐาน



รายงานผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของนักเรียน ในระบบ GSHPs

ภาคผนวก

แบบรายงานตัวชีวิตที่ 1 ภาวะโภชนาการ
แบบรายงานการประเมินภาวะเจริญเติบโต (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน)

โรงเรียน.....ชั้น.....ภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....วัน/เดือน/ปี.....

ชั้น	จำนวนนักเรียนทั้งหมด (คน)	จำนวนนักเรียนที่ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง (คน)	นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (คน)					นักเรียนมีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (H/A)			นักเรียนได้รับการประเมินภาวะโภชนาการปกติ สูงตามเกณฑ์ขึ้นไปและมีรูปร่างสมส่วน (คน)
			ผอม	ค่อนข้างผอม	สมส่วน	ท้วม	เริ่มอ้วนและอ้วน	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	สูงตามเกณฑ์ขึ้นไป	
ประถมศึกษาปีที่ 1											
ประถมศึกษาปีที่ 2											
ประถมศึกษาปีที่ 3											
ประถมศึกษาปีที่ 4											
ประถมศึกษาปีที่ 5											
ประถมศึกษาปีที่ 6											
มัธยมศึกษาปีที่ 1											
มัธยมศึกษาปีที่ 2											
มัธยมศึกษาปีที่ 3											
มัธยมศึกษาปีที่ 4											
มัธยมศึกษาปีที่ 5											
มัธยมศึกษาปีที่ 6											
รวม											
		ร้อยละ									

แบบรายงานการประเมินภาวะเจริญเติบโต (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน)

โรงเรียน.....ชั้น.....ภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....วัน/เดือน/ปี.....

ชั้น	จำนวนนักเรียนทั้งหมด (คน)	จำนวนนักเรียนที่ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง (คน)	นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (คน)					นักเรียนมีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (H/A)			นักเรียนได้รับการประเมินภาวะโภชนาการปกติสูงตามเกณฑ์ขึ้นไปและมีรูปร่างสมส่วน (คน)
			พอม	ค่อนข้างพอม	สมส่วน	ท้วม	เริ่มอ้วนและอ้วน	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	สูงตามเกณฑ์ขึ้นไป	
อนุบาล 1											
อนุบาล 2											
อนุบาล 3											
รวม											
		ร้อยละ									

แบบรายงานตัวชี้วัดที่ 2
แบบรายงานผลการตรวจสอบสภาพช่องปากและฟัน (นักเรียนรายคน)

โรงเรียน.....ชั้น/ห้อง.....ภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....
 ผู้สำรวจ.....หน่วยงาน.....วันที่สำรวจ.....

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ฟันแท้หรือ อุด หรือถอน	สถานะฟันผุ (จำนวนซี่)				สถานะเหงือก อักเสบ
		(มี = 1 ไม่มี = 0)	ผุ	ถอน	อุด	รวม	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
	รวม	จำนวนนักเรียนที่ไม่มีฟันแท้ ผุ อุด และ ถอน.....คน คิดเป็นร้อยละ					

หมายเหตุ : สถานะฟันผุ
 - ผุ หมายถึง ฟันผุ (ซี่) ที่ยังไม่ได้การรักษา/แก้ไข
 - อุด หมายถึง ฟันผุ (ซี่) ที่ได้รับการรักษา/แก้ไขแล้ว

แบบรายงานผลการตรวจสอบสภาพช่องปากและฟัน (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน)

ภาคเรียน.....ปีการศึกษา.....

โรงเรียน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ผู้รายงาน.....หน่วยงาน.....วันที่.....

ชั้นเรียน	จำนวนนักเรียนทั้งหมด	จำนวนนักเรียน ที่ได้รับการตรวจ	จำนวนนักเรียน ที่ไม่มีฟันผุ อุดและถอน
ประถมศึกษาปีที่ 1			
ประถมศึกษาปีที่ 2			
ประถมศึกษาปีที่ 3			
ประถมศึกษาปีที่ 4			
ประถมศึกษาปีที่ 5			
ประถมศึกษาปีที่ 6			
มัธยมศึกษาปีที่ 1			
มัธยมศึกษาปีที่ 2			
มัธยมศึกษาปีที่ 3			
มัธยมศึกษาปีที่ 4			
มัธยมศึกษาปีที่ 5			
มัธยมศึกษาปีที่ 6			
รวม			

สรุปผล

- ร้อยละของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ไม่มีฟันแท้ผุ อุดและถอน
สูตรคำนวณ $\frac{\text{จำนวน นร. ป.1 – 6 ไม่มีฟันแท้ผุ อุดและถอน} \times 100}{\text{จำนวน นร. ป.1 – 6 ทั้งหมดที่ได้รับการตรวจ}}$ = ...
- ร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ไม่มีฟันแท้ผุ อุดและถอน
สูตรคำนวณ $\frac{\text{จำนวน นร. ป.1 – 6 ไม่มีฟันแท้ผุ อุดและถอน} \times 100}{\text{จำนวน นร. ม.1 – ม.3 ทั้งหมดที่ได้รับการตรวจ}}$ = ...

หมายเหตุ การรายงานผลการตรวจสอบสภาพช่องปากและฟันนักเรียน ให้รายงานทุกระดับชั้นตั้งแต่ ป.1- ม.6 แต่การวัดผลลัพธ์สุขภาพที่จะนำมารายงานนั้นให้นำข้อมูลเฉพาะ ระดับชั้น ป.6 และ/หรือ ม.3 รายงานเท่านั้น

แบบรายงานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (นักเรียนรายคน)

โรงเรียน ชั้น ภาคเรียน ปีการศึกษา วัน/เดือน/ปีที่ทดสอบ

[illegible]

รวม

ระบุเกณฑ์ที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แบบรายงานการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน)

โรงเรียน ภาคเรียน ปีการศึกษา วัน/เดือน/ปี

ชั้นเรียน	จำนวน นักเรียน ทั้งหมด	จำนวน นักเรียน ที่ได้รับ การทดสอบ	สรุปผลการผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	
			ผ่าน (คน)	ไม่ผ่าน (คน)
ประถมศึกษาปีที่ 1				
ประถมศึกษาปีที่ 2				
ประถมศึกษาปีที่ 3				
ประถมศึกษาปีที่ 4				
ประถมศึกษาปีที่ 5				
ประถมศึกษาปีที่ 6				
มัธยมศึกษาปีที่ 1				
มัธยมศึกษาปีที่ 2				
มัธยมศึกษาปีที่ 3				
มัธยมศึกษาปีที่ 4				
มัธยมศึกษาปีที่ 5				
มัธยมศึกษาปีที่ 6				
รวม		A	B	C

$$\text{ร้อยละนักเรียนผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย} = \frac{B}{A} \times 100$$

$$\text{ร้อยละนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย} = \frac{C}{A} \times 100$$

แบบรายงานการประเมินจุดแข็ง จุดอ่อน : SDQ (นักเรียนรายคน) ประเมินโดยครู

โรงเรียน.....ชั้น.....ภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....วัน/เดือน/ปีที่ประเมิน.....

[illegible]

แบบรายงานการประเมินจุดแข็ง จุดอ่อน : SDQ (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน) ประเมินโดยครู

โรงเรียน.....ภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....วัน/เดือน/ปีที่ประเมิน.....

ชั้นเรียน	จำนวนนักเรียน	พฤติกรรมจุดอ่อน (Difficulty Scores)			พฤติกรรมจุดแข็ง (Strength Scores)		นักเรียนที่มี ปัญหาได้รับการ ดูแลช่วยเหลือ (คน)	นักเรียนที่มี ปัญหาได้รับการ ดูแลช่วยเหลือจน ดีขึ้น (คน)
		ผลการประเมินรวมทั้ง 4 ด้าน			ด้านความสามารถทางสังคม			
		ปกติ (คน)	เสี่ยง (คน)	มีปัญหา (คน)	มี	ไม่มี		
ประถมศึกษาปีที่ 1								
ประถมศึกษาปีที่ 2								
ประถมศึกษาปีที่ 3								
ประถมศึกษาปีที่ 4								
ประถมศึกษาปีที่ 5								
ประถมศึกษาปีที่ 6								
มัธยมศึกษาปีที่ 1								
มัธยมศึกษาปีที่ 2								
มัธยมศึกษาปีที่ 3								
มัธยมศึกษาปีที่ 4								
มัธยมศึกษาปีที่ 5								
มัธยมศึกษาปีที่ 6								
รวม								

ร้อยละของนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้รับการดูแลช่วยเหลือจนดีขึ้น = $\frac{\text{นักเรียนที่มีปัญหาได้รับการดูแลช่วยเหลือจนดีขึ้น}}{\text{จำนวนนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต}} \times 100 = \dots\dots\dots$

จำนวนนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต

แบบรายงานการเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ

โรงเรียน.....

ภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....

[illegible]

แบบสังเกตอาการ 9S

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....
 เพศ.....วันเดือนปีเกิด.....ชั้นเรียน.....

กลุ่มอาการ	อาการ	ใช่	ไม่ใช่
กลุ่มพฤติกรรมสมาธิสั้น	ซนเกินไป		
	ใจลอย		
	รอคอยไม่ได้		
กลุ่มอารมณ์ซึมเศร้าและวิตกกังวล	เครียด หงุดหงิดง่าย		
	ท้อแท้ เบื่อหน่าย		
	ไม่อยากไปโรงเรียน		
กลุ่มการกลั่นแกล้งรังแกและปัญหาการเข้าสังคม	แกล้งเพื่อน		
	ถูกเพื่อนแกล้ง		
	ไม่มีเพื่อนสนิท		

เกณฑ์การคิดคะแนน

- 3 ข้อแรก ซนเกินไป ใจลอย รอคอยไม่ได้ **เป็นบวกเมื่อ** ตอบ “ใช่” 1 ข้อ
 3 ข้อกลาง เครียด/หงุดหงิดง่าย ท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่อยากไปโรงเรียน **เป็นบวกเมื่อ** ตอบ “ใช่” 1 ข้อ
 3 ข้อหลัง ถูกเพื่อนแกล้ง แกล้งเพื่อน ไม่มีเพื่อน **เป็นบวกเมื่อ** ตอบ “ใช่” 2 ข้อ หรือตอบ “ใช่” ข้อ ไม่มีเพื่อนสนิท

ข้อกำหนด และคำชี้แจงการใช้เครื่องมือ

- เป็นข้อคำถามสั้นๆ เพื่อช่วยให้ครูมีแนวทางในการสังเกตอาการนักเรียนที่อาจมีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ สังคม
- ใช้สังเกตอาการนักเรียนอายุ 6 – 15 ปี
- ครูผู้สังเกตอาการควรรู้จักนักเรียนมาแล้วอย่างน้อย 3 เดือน
- หากสังเกตอาการแล้วมีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ สังคม อย่างน้อยหนึ่งด้านเป็นบวก แนะนำให้ครูใช้แบบประเมินจุดแข็งจุดอ่อน (SDQ) ต่อ เพื่อประเมินปัญหาให้ละเอียดยิ่งขึ้นก่อนการดูแลและประเมินซ้ำ เพื่อติดตามผลการดูแลในแต่ละด้าน

แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน

Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)

ทำเครื่องหมาย x ในช่อง ☐ ได้ข้อความไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อคำถาม กรุณาตอบทุกข้อ
ให้ใกล้เคียงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา หรือในช่วงปีการศึกษานี้

ชื่อเด็ก.....นามสกุล..... เพศของเด็ก ☐ ชาย
วัน เดือน ปีเกิดของเด็ก.....อายุของเด็ก.....ปี ☐ หญิง

	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1. ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น	☐	☐	☐
2. อยู่ไม่สุข เคลื่อนไหวมาก ไม่สามารถอยู่นิ่งได้นาน	☐	☐	☐
3. บ่นปวดศีรษะ ปวดท้องหรือคลื่นไส้บ่อยๆ	☐	☐	☐
4. เต็มใจแบ่งปันกับผู้อื่น (ขนม ของเล่น ดินสอ ฯลฯ)	☐	☐	☐
5. แผลงฤทธิ์บ่อย หรืออารมณ์ร้อน	☐	☐	☐
6. ค่อนข้างอยู่โดดเดี่ยว มักเล่นตามลำพัง	☐	☐	☐
7. โดยปกติแล้ว เชื่อฟัง ทำตามที่คุณใหญ่บอก	☐	☐	☐
8. มีความกังวลหลายเรื่อง ดูเหมือนกังวลบ่อย	☐	☐	☐
9. ช่วยเหลือถ้ามีใครบาดเจ็บ ไม่สบายใจ หรือเจ็บป่วย	☐	☐	☐
10. หยุกหยิก หรือเดินไปเดินมาตลอดเวลา	☐	☐	☐
11. มีเพื่อนสนิทอย่างน้อยหนึ่งคน	☐	☐	☐
12. มีเรื่องต่อสู้หรือรังแกเด็กอื่นบ่อยๆ	☐	☐	☐
13. ไม่มีความสุข เศร้าหรือร้องไห้บ่อย	☐	☐	☐
14. โดยทั่วไปเป็นที่ชอบพอของเด็กอื่น	☐	☐	☐
15. วอกแวกง่าย ไม่มีสมาธิ	☐	☐	☐
16. วิดกกังวลหรือติดแฉเมื่ออยู่ในสถานการณ์ใหม่ เสียความมั่นใจง่าย	☐	☐	☐
17. ใจดีกับเด็กที่อายุน้อยกว่า	☐	☐	☐
18. พุดบดหรือขี้โกงบ่อยๆ	☐	☐	☐
19. ถูกเด็กคนอื่นแกล้งหรือรังแก	☐	☐	☐
20. มักอาสาช่วยเหลือผู้อื่น (พ่อแม่ ครู เด็กอื่น)	☐	☐	☐
21. คิดก่อนทำ	☐	☐	☐
22. ขโมยของที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น	☐	☐	☐
23. เข้ากับคุณใหญ่ได้ดีกว่าเข้ากับเด็กอื่น	☐	☐	☐
24. มีความกลัวหลายเรื่อง หวาดกลัวง่าย	☐	☐	☐
25. มีสมาธิในการติดตามทำงานจนเสร็จ	☐	☐	☐

โปรดกรอกเพิ่มเติมถ้าคุณมีความเห็นอื่น.....

(โปรดพลิกหน้าถัดไป)

โดยรวมคุณคิดว่าเด็กมีปัญหาในด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่นด้านใดด้านหนึ่งหรือไม่

ไม่มี ปัญหา	มีปัญหา เล็กน้อย	มีปัญหา ชัดเจน	มีปัญหา อย่างรุนแรง
☐	☐	☐	☐

ถ้าคุณตอบ “มีปัญหา.....” โปรดตอบข้อ 1) -4) ต่อไปนี้ด้วย

1) ปัญหาที่มี เกิดขึ้นมานานเท่าไรแล้ว

น้อยกว่า 1 เดือน	1-5 เดือน	6-12 เดือน	มากกว่า 1 ปี
☐	☐	☐	☐

2) เด็กรู้สึกหงุดหงิดหรือไม่สบายใจกับปัญหาที่มีหรือไม่

ไม่เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
☐	☐	☐	☐

3) ปัญหาที่มี รบกวนชีวิตประจำวันของเด็กในด้านต่างๆ ต่อไปนี้หรือไม่

	ไม่เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
การคบเพื่อน	☐	☐	☐	☐
การเรียนรู้ในห้องเรียน	☐	☐	☐	☐

4) ปัญหาที่มี ทำให้คุณหรือชั้นเรียนเกิดความยุ่งยากหรือไม่

ไม่เลย	เล็กน้อย	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
☐	☐	☐	☐

ในแต่ละสัปดาห์ เด็กคนนี้อยู่กับคุณโดยเฉลี่ยกี่ชั่วโมง (โปรดระบุ) ชั่วโมง

ลายเซ็น.....วันที่.....

โปรดระบุความสัมพันธ์กับเด็ก (ครูประจำชั้น/ อื่นๆ)

โปรดตรวจสอบอีกครั้งว่าท่านตอบครบทุกข้อ
ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการกรอกแบบประเมินนี้

การให้คะแนนและการแปลผลแบบประเมินจุดแข็งจุดอ่อน (SDQ)

การให้คะแนน แบ่งเป็น 5 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ คะแนนแต่ละด้านจะอยู่ระหว่าง 0 – 10 คะแนน

1. พฤติกรรมด้านอารมณ์	ได้แก่ ข้อ	3, 8, 13, 16, 24
2. ปัญหาพฤติกรรมเกรี้ยว	ได้แก่ ข้อ	5, 7, 12, 18, 22
3. ปัญหาพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/ สมาธิสั้น	ได้แก่ ข้อ	2, 10, 15, 21, 25
4. ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน	ได้แก่ ข้อ	6, 11, 14, 19, 23
5. สัมพันธภาพทางสังคม	ได้แก่ ข้อ	1, 4, 9, 17, 20

การให้คะแนนแต่ละข้อ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

ข้อ

1	2	3	4	5	6	8	9	10	12	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

คำตอบ	ไม่จริง	ให้	0	คะแนน
	ค่อนข้างจริง	ให้	1	คะแนน
	จริง	ให้	2	คะแนน

ข้อ

7	11	14	21	25
---	----	----	----	----

คำตอบ	ไม่จริง	ให้	2	คะแนน
	ค่อนข้างจริง	ให้	1	คะแนน
	จริง	ให้	0	คะแนน

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนในกลุ่มที่ 1 – 4 (20 ข้อ) เป็นคะแนนรวมที่แสดงถึงปัญหาพฤติกรรมในเด็ก (Total difficulties score) ส่วนกลุ่มที่ 5 เป็นจุดแข็งของเด็ก (Strength score)

หน้าที่ 2 ในด้านหลังของแบบประเมินเป็นการประเมินผลกระทบของพฤติกรรมว่ามีความรื้อรังส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้างตัวเด็กเอง มีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคม ชีวิตประจำวันของเด็กมากน้อยแค่ไหน

ค่าคะแนนจุดแข็งจุดอ่อนเด็กไทย

ลักษณะ	ค่าปกติ			กลุ่มเสี่ยง			กลุ่มปัญหา		
	ผู้ปกครอง	ครู	ตนเอง	ผู้ปกครอง	ครู	ตนเอง	ผู้ปกครอง	ครู	ตนเอง
ค่าคะแนนรวม (4 ด้าน)	0 - 13	0 - 11	0 - 15	14 - 16	12 - 15	16 - 19	17 - 40	16 - 40	20 - 40
ด้านอารมณ์	0 - 4	0 - 4	0 - 5	5	5	6	6 - 10	6 - 10	7 - 10
ด้านพฤติกรรมเกร	0 - 2	0 - 2	0 - 3	3	3	4	4 - 10	4 - 10	5 - 10
ด้านสมาธิ	0 - 5	0 - 5	0 - 5	6	6	6	7 - 10	7 - 10	7 - 10
ปัญหาความสัมพันธ์ กับเพื่อน	0 - 2	0 - 3	0 - 3	3	4	4 - 5	4 - 10	5 - 10	6 - 10
สัมพันธ์ภาพสังคม	6 - 10	6 - 10	6 - 10	5	5	5	0 - 4	0 - 4	0 - 4

ทั้งนี้ อาจบันทึกคำตอบของเด็กลงในแบบบันทึกคะแนนและวิเคราะห์ผล จะช่วยให้สะดวกในการคิดคะแนน และเห็นภาพรวมของคะแนนพฤติกรรมของเด็กแต่ละบุคคล เปรียบเทียบระหว่างฉบับเด็ก ครู และผู้ปกครอง ในกรณีใช้แบบประเมินมากกว่า 2 ฉบับขึ้นไป

แบบบันทึกคะแนนและวิเคราะห์ผล
แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน (Strangth and Difficulties Questionnaire)

ชื่อ – นามสกุล อายุ.....ปี ประเมินวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ด้าน	ข้อที่	ตนเอง				ผู้ปกครอง				ครู			
พฤติกรรมดี ด้านสัมพันธภาพ ทางสังคม	1	0	1	2	ปกติ (6-10 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (5 คะแนน) มีปัญหา (0-4 คะแนน)	0	1	2	ปกติ (6-10 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (5 คะแนน) มีปัญหา (0-4 คะแนน)	0	1	2	ปกติ (6-10 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (5 คะแนน) มีปัญหา (0-4 คะแนน)
	4	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	9	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	17	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	20	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	รวม												
ปัญหาทาง อารมณ์	3	0	1	2	ปกติ (0-5 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (6 คะแนน) มีปัญหา (7-10 คะแนน)	0	1	2	ปกติ (0-4 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (5 คะแนน) มีปัญหา (6-10 คะแนน)	0	1	2	ปกติ (0-4 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (5 คะแนน) มีปัญหา (6-10 คะแนน)
	8	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	13	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	16	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	24	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	รวม												
ปัญหาพฤติกรรม เกเร	5	0	1	2	ปกติ (0-3 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (4 คะแนน) มีปัญหา (5-10 คะแนน)	0	1	2	ปกติ (0-2 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (3 คะแนน) มีปัญหา (4-10 คะแนน)	0	1	2	ปกติ (0-2 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (3 คะแนน) มีปัญหา (4-10 คะแนน)
	7	2	1	0		2	1	0		2	1	0	
	12	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	18	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	22	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	รวม												
ปัญหาพฤติกรรม อยู่ไม่นิ่ง/ สมาธิสั้น	2	0	1	2	ปกติ (0-5 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (6 คะแนน) มีปัญหา (7-10 คะแนน)	0	1	2	ปกติ (0-5 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (6 คะแนน) มีปัญหา (7-10 คะแนน)	0	1	2	ปกติ (0-5 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (6 คะแนน) มีปัญหา (7-10 คะแนน)
	10	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	15	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	21	2	1	0		2	1	0		2	1	0	
	25	2	1	0		2	1	0		2	1	0	
	รวม												
ปัญหา ความสัมพันธ์กับ เพื่อน	6	0	1	2	ปกติ (0-3 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (4-5 คะแนน) มีปัญหา (6-10 คะแนน)	0	1	2	ปกติ (0-2 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (3 คะแนน) มีปัญหา (4-10 คะแนน)	0	1	2	ปกติ (0-3 คะแนน) กลุ่มเสี่ยง (4 คะแนน) มีปัญหา (5-10 คะแนน)
	11	2	1	0		2	1	0		2	1	0	
	14	2	1	0		2	1	0		2	1	0	
	19	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	23	0	1	2		0	1	2		0	1	2	
	รวม												

--มีต่อหน้าถัดไป--

แบบบันทึกคะแนนและวิเคราะห์ผล

แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน (Strangth and Difficulties Questionnaire) (ต่อ)

ชื่อ – นามสกุล อายุ.....ปี ประเมินวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คะแนนรวมปัญหา

ด้าน	ตนเอง		ผู้ปกครอง		ครู	
	คะแนนรวม		คะแนนรวม		คะแนนรวม	
ปัญหาทางอารมณ์		ปกติ (0-15		ปกติ (0-13		ปกติ (0-11
ปัญหาพฤติกรรมเกร		คะแนน)		คะแนน)		คะแนน)
ปัญหาพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง/ สมาธิสั้น		กลุ่มเสี่ยง (16-		กลุ่มเสี่ยง (14-		กลุ่มเสี่ยง (12-
ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน		19 คะแนน)		16 คะแนน)		15 คะแนน)
รวม		มีปัญหา (20-		มีปัญหา (17-		มีปัญหา (16-40
		40 คะแนน)		40 คะแนน)		คะแนน)

แบบประเมินอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน (48 ข้อ) กรมอนามัย

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ผ่าน	มีเงื่อนไข	ไม่ผ่าน	
1.สนามและบริเวณ	1.บริเวณโดยรอบโรงเรียนสะอาดและปลอดภัย				
	2.มีขอบเขตบริเวณรอบโรงเรียน เช่น รั้วแนวต้นไม้ ฯลฯ โดยรั้วและประตูรั้วมีความมั่นคง ปลอดภัย				
	3.มีการจัดระเบียบการจราจรทางเข้า-ออก จุดจอดรถ หรือจุดรับส่งนักเรียนเป็นสัดส่วนและปลอดภัย พร้อมป้ายสัญลักษณ์การจราจรรวมถึงมีป้ายแสดงการดับเครื่องยนต์ขณะจอด				
	4.สนามกีฬา สนามเด็กเล่น สถานที่ทำกิจกรรมทางกาย รวมถึงอุปกรณ์และเครื่องเล่นในบริเวณนั้นจัดเป็นสัดส่วน มั่นคง ปลอดภัยและมีระบบการตรวจสอบให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน				
	5.จัดให้มีพื้นที่สีเขียว สำหรับพักผ่อนหย่อนใจ เป็นระเบียบสวยงามและไม่อยู่ในจุดที่ลับตา				
2.อาคารเรียน	6.อาคารเรียน พื้น ผนัง เพดาน หน้าต่าง ประตูและบันไดสะอาด แข็งแรง และมีความปลอดภัยโดยมีการจัดระเบียบการขึ้นลง พร้อมมีป้ายสัญลักษณ์				
	7.จัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ เหมาะสม ปลอดภัยและสวยงาม				
3.ห้องเรียน /ห้องสมุด	8.สภาพห้อง อุปกรณ์และเครื่องใช้ต่างๆ มีความสะอาด ไม่เป็นแหล่งสะสมฝุ่น และจัดให้เป็นระเบียบและส่งเสริมมาตรการประหยัดพลังงานในอาคาร				
	9.มีการระบายอากาศดี เปิดประตูและหน้าต่างเพื่อถ่ายเทอากาศ หากใช้เครื่องปรับอากาศต้องมีการบำรุงรักษาทุก 6 เดือน				
	10.มีแสงสว่างเพียงพอ สามารถอ่านหนังสือได้อย่างชัดเจน				
	11.ขนาดของวัสดุ อุปกรณ์ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ มีขนาดเหมาะสมกับนักเรียนเพียงพอและสภาพดี				
4. ห้องพยาบาล	12.ห้องพยาบาลอยู่ชั้นล่างในอาคาร จัดเป็นสัดส่วน ไม่อยู่ในที่ลับตา อุปกรณ์ของใช้สะอาด สภาพดี กรณีโรงเรียนสหศึกษา มีเตียงพักแยกสำหรับชาย-หญิงและมีที่กั้นชัดเจน				
	13.มียาเวชภัณฑ์ และวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็น จัดเก็บเป็นระเบียบ มีป้ายบอกชื่อยาชัดเจน และยาไม่หมดอายุ **ในพื้นที่เสี่ยงที่มีปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก ควรมีอุปกรณ์ป้องกันที่จำเป็น เช่น หน้ากากป้องกันฝุ่น				
	14.ในห้องหรือบริเวณใกล้เคียงมีที่ล้างมือและทำความสะอาดเครื่องมือ / อุปกรณ์				
	15.น้ำใช้ปริมาณเพียงพอ ใสสะอาด ไม่มีตะกอน				
5.น้ำดื่ม/น้ำใช้	16.น้ำใช้ปริมาณคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำ 0.2 - 0.5 มิลลิกรัม/ลิตร หรือมีกลิ่นคลอรีนอ่อนๆ				
	17.น้ำดื่มใส สะอาด ไม่มีตะกอน ไม่พบการปนเปื้อนโคลิฟอร์มแบคทีเรีย				
	18.น้ำดื่มมีปริมาณเพียงพอ (1 จุดหรือหัวก๊อก ต่อจำนวนนักเรียน 75 คน)				
	19.ที่เก็บน้ำดื่มหรือตู้กดน้ำดื่ม มีสภาพสมบูรณ์ ทำด้วยวัสดุที่ปลอดภัย สะอาด ไม่มีตะไคร่น้ำและคราบสกปรกทั้งภายนอกและภายใน มีฝาปิด มีก๊อกสำหรับเปิด ไม่รั่วซึม หากเป็นตู้กดน้ำเย็นต้องมีการต่อสายดินป้องกันไฟฟ้าดูด จุดตั้งตู้ น้ำดื่ม พื้นไม่แฉะ ไม่มีสิ่งสกปรก ฝุ่น หยากไย ไม่ตั้งหน้าห้องส้วม				
	20.มีภาชนะดื่มน้ำประจำตัว ไม่ใช้ร่วมกัน ทำจากวัสดุปลอดภัยสำหรับใส่น้ำดื่ม มีการทำความสะอาดหลังใช้ หรือเป็นน้ำดื่มแบบน้ำพุ				

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ผ่าน	มีเงื่อนไข	ไม่ผ่าน	
	21.มีผลตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำบริโภคทางห้องปฏิบัติการ 21 พารามิเตอร์ ปีละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจติดตามคุณภาพ และปรับปรุงแก้ไขหากพบว่าไม่ได้มาตรฐาน				
6.ห้องส้วม	22.บริเวณที่ตั้งส้วมต้องไม่อยู่ใกล้ตา/เปลี่ยว				
	23.แยกเป็นห้องส้วมสำหรับชาย-หญิง โดยมีป้ายหรือสัญลักษณ์ที่ชัดเจน				
	24. พื้น ผนัง เพดาน โถส้วม ที่กอดโถส้วม โถปัสสาวะ ที่กอดโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ ประตูที่จับเปิด-ปิดและที่ล็อคด้านใน สะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้				
	25.อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ กระຈก สะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้				
	26.มีสบู่ล้างมือพร้อมให้ใช้ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ				
	27.พื้นห้องส้วมแห้ง ไม่มีน้ำขัง				
	28.น้ำใช้สะอาด เพียงพอ และไม่มีลูกน้ำยุงใน ภาชนะเก็บกักน้ำ ชันตักน้ำ สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้				
	29.ถังรองรับมูลฝอย สะอาด มีฝาปิด อยู่ในสภาพดี ไม่รั่วซึม ตั้งอยู่ในบริเวณ อ่างล้างมือหรือบริเวณใกล้เคียง				
	30.มีการระบายอากาศดีและไม่มีกลิ่นเหม็น				
	31.มีแสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นได้ทั่วบริเวณ				
	32.สภาพท่อระบายสิ่งปฏิกูลและถังเก็บกักไม่รั่ว แตก หรือชำรุด และ มีการกำจัดอย่างถูกสุขาภิบาล				
	33.จัดให้มีการทำความสะอาด และระบบการควบคุมตรวจตราเป็นประจำ				
	34.ส้วมในโรงเรียนพร้อมใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ				
	35.จัดให้มีส้วมนั่งราบสำหรับผู้พิการ ผู้สูงวัย หญิงตั้งครรภ์และประชาชนทั่วไป อย่างน้อย 1 ที่ (โดยสามารถจัดแยกออกมาเฉพาะในจุดที่สามารถเข้าใช้บริการได้ สะดวก หรือสามารถจัดส้วมนั่งราบแยกสำหรับห้องส้วมหญิงและชาย ตามความเหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน และมีราวจับ บริเวณส้วมนั่งราบ ทั้งนี้ ราวจับสามารถทำจากวัสดุในพื้นที่ คงทน ใช้งานได้)				
7.ที่แปร่งฟัน	36.จัดให้มีที่แปร่งฟัน ก๊อกน้ำ และกระຈก สะอาด และอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี				
	37. ที่แปร่งฟันมีความเพียงพอ (พิจารณา 1 หัวก๊อก : เด็ก 5 คน) และ มีขนาดที่เหมาะสมกับวัย (สำหรับเด็กประถมศึกษามีความสูง 60 ซม.)				
8.การจัด ขยะ/น้ำเสีย/ สัตว์และ แมลงพาหะ นำโรค	38.ภาชนะรองรับขยะที่สะอาด สภาพดี มีฝาปิด ไม่รั่วซึม ไม่แตกร้าว มีจำนวนเพียงพอต่อการรองรับขยะ มีการทำความสะอาดและจัดเก็บ ออกจากอาคารทุกวัน ไม่มีขยะเกลื่อนกลาดในบริเวณโรงเรียน				
	39.มีการคัดแยกขยะแต่ละประเภท และจัดให้มีภาชนะรองรับขยะแยก ประเภทพร้อมสัญลักษณ์				
	40.มีที่พักรวมขยะที่มิดชิด ป้องกันสัตว์และแมลงพาหะนำโรค มีการนำไป กำจัดอย่างถูกวิธี มีการดูแลให้สะอาดอยู่เสมอ และมีการรวบรวมน้ำเสียที่ เกิดขึ้น ลงระบบบำบัดหรือรางระบายน้ำ				
	41.มีท่อ/รางระบายน้ำสภาพดีไม่อุดตันโดยไม่มีน้ำท่วมขัง เป็นแหล่ง เพาะพันธุ์สัตว์และแมลงพาหะนำโรค				
	42.มีการบำบัดน้ำเสียอย่างเหมาะสม เช่น บ่อดักไขมัน หลุมซึม หรือระบบ ร่องซึม				
	43.มีการควบคุมกำจัดสัตว์และแมลงพาหะนำโรคได้แก่ หนู แมลงวัน แมลงสาบ สุนัข แมว เป็นต้น				

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ผ่าน	มีเงื่อนไข	ไม่ผ่าน	
	44.มีการตรวจสอบแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยภาชนะขังน้ำในโรงเรียนต้องไม่มียุงลาย และกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง				
9.การป้องกันและความปลอดภัย	45.มีการติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าอย่างปลอดภัยและตรวจสอบให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน				
	46.มีระบบป้องกัน/อุปกรณ์ช่วยในการดับไฟให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน				
	47.มีการให้ความรู้ในเรื่องการดับเพลิงเบื้องต้นหรือฝึกซ้อมหนีไฟ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง				
	48.มีการป้องกัน ตรวจสอบบริเวณที่มีความเสี่ยง/จุดเสี่ยง เช่น แหล่งน้ำ บ่อน้ำ สระน้ำ โดยการล้อมรั้ว ติดป้ายเตือน อุปกรณ์ป้องกันและช่วยเด็กตกน้ำ ฯลฯ				

เกณฑ์คุณภาพน้ำประปาดื่มได้

พารามิเตอร์	หน่วยวัด	ค่ามาตรฐาน	วิธีวิเคราะห์
ด้านกายภาพ			
1.ความขุ่น (Turbidity)	เอ็นทียู	ไม่เกิน 5	Nephelometry
2.สีปรากฏ (Apparent color)	แพลตตินัมโคบอลต์	ไม่เกิน 15	Spectrophotometric-single-wavelength, visual comparison method
3.ความเป็นกรดและด่าง (pH)	-	6.5 – 8.5	Electrometric method
ด้านเคมีทั่วไป			
4.ของแข็งละลายน้ำทั้งหมด (Total dissolved solids)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 500	TDS dried at 180 องศาเซลเซียส, Gravimetric, Electrometric method
5.ความกระด้าง (Hardness)	มิลลิกรัมต่อลิตร (as CaCO ₃)	ไม่เกิน 300	EDTA titrimetric
6.ซัลเฟต (Sulfate)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 250	Turbidimetry, ion chromatography
7.คลอไรด์ (Chloride)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 250	Argentometry, ion chromatography
8.ไนเตรท (Nitrate)	มิลลิกรัมต่อลิตร (as NO ₃ ⁻)	ไม่เกิน 50	Cadmium reduction, ion chromatography, spectrophotometry
9.ไนไตรท์ (Nitrite)	มิลลิกรัมต่อลิตร (as NO ₂ ⁻)	ไม่เกิน 3	Cadmium reduction, ion chromatography, spectrophotometry
10.ฟลูออไรด์ (Fluoride)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 0.7	ion chromatography, SPADNS colorimetric method, ion-selective electrode
ด้านเคมี (โลหะหนัก)			
11.เหล็ก (Iron)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 0.3	AAS (flame), ICP, spectrophotometry
12.แมงกานีส (Manganese)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 0.3	AAS (flame), ICP, spectrophotometry
13.ทองแดง (Copper)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 1	AAS (flame), ICP, spectrophotometry
14.สังกะสี (Zinc)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 3	AAS (flame), ICP, spectrophotometry
ด้านเคมี (โลหะหนักที่เป็นพิษ)			
15.ตะกั่ว (Lead)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 0.01	AAS (graphite furnace), ICP
16.โครเมียมรวม (Total chromium)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 0.05	AAS (graphite furnace), ICP
17.แคดเมียม (Cadmium)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 0.003	AAS (graphite furnace), ICP
18.สารหนู (Arsenic)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 0.01	AAS (vapor generation technique), ICP, graphite furnace
19.ปรอท (Mercury)	มิลลิกรัมต่อลิตร	ไม่เกิน 0.001	AAS (vapor generation technique), ICP, Automatic direct mercury analyzer
ด้านชีวภาพ			
20.โคลิฟอร์มแบคทีเรีย (Total coliforms bacteria)	ต่อ 100 มิลลิลิตร	ไม่พบ	Presence-Absence Test
	เอ็มพีเอ็น ต่อ 100 มิลลิลิตร	น้อยกว่า 1.1	MPN method
21.อี.โคไล (<i>Escherichia coli</i>)	ต่อ 100 มิลลิลิตร	ไม่พบ	Presence-Absence Test
	เอ็มพีเอ็น ต่อ 100 มิลลิลิตร	น้อยกว่า 1.1	MPN method

หมายเหตุ: - วิธีวิเคราะห์ในแต่ละพารามิเตอร์ ให้เลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่งในการตรวจวัด

- คลอรีนอิสระคงเหลือ (Residual chlorine) กำหนดให้มีที่ปลายเส้นท่อ 0.2 – 0.5 มิลลิกรัมต่อลิตรใช้ในระบบการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำประปา

แบบบันทึกผลการตรวจประสิทธิภาพการแปรงฟัน

กิจกรรมรณรงค์ “ฟันสะอาด เหงือกแข็งแรง”

วันที่ เดือน..... 25.....

นักเรียนชั้น..... ห้อง.....โรงเรียน.....จังหวัด.....

จำนวนนักเรียนทั้งหมด.....คน

ลำดับที่	รายชื่อ	อายุ	เพศ	ผลการตรวจ			มีหินน้ำลาย หรือเหงือก อักเสบ ต้องรักษาต่อ	หมายเหตุ (ฟันผุ)
				ไม่ติดสี	ติดสี 1-5 ซี่	ติดสีเกิน 5 ซี่		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

ลงชื่อ.....ครูผู้รับผิดชอบการตรวจและบันทึกผล

ตัวอย่างแบบรายงานการทดสอบสายตาและการได้ยิน (นักเรียนรายคน)

โรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....
 ชั้น.....ภาคเรียน.....ปีการศึกษา.....
 ชื่อผู้ทดสอบ.....หน่วยงาน.....วัน / เดือน / ปีที่ทดสอบ.....

ที่	ชื่อ-สกุล	ผลการทดสอบสายตา (ระบุค่า V.A.)		สรุปผลการทดสอบสายตา		สรุปผลการทดสอบ การได้ยิน		ระบุการแก้ไข	หมายเหตุ
		ตาขวา	ตาซ้าย	ปกติ	ผิดปกติ	หูขวา	หูซ้าย		
1	ด.ช.....	20/20	20/20	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ		

ตัวอย่างแบบรายงานการทดสอบสายตาและการได้ยิน (รายชั้นและภาพรวมโรงเรียน)
โรงเรียน.....ชั้น.....ภาคเรียน.....ปีการศึกษา.....วัน/เดือน/ปี.....

ชั้นเรียน	จำนวนนักเรียนทั้งหมด (คน)	จำนวนนักเรียนที่ได้รับการทดสอบสายตาและการได้ยิน (คน)	จำนวนนักเรียนที่มีผลการทดสอบสายตา (คน)		จำนวนนักเรียนที่มีผลการทดสอบการได้ยิน (คน)		จำนวนนักเรียนที่พบความผิดปกติและส่งต่อสถานบริการสาธารณสุข (คน)
			ปกติ	ผิดปกติ	ปกติ	ผิดปกติ	
ประถมศึกษาปีที่ 1							
ประถมศึกษาปีที่ 2							
ประถมศึกษาปีที่ 3							
ประถมศึกษาปีที่ 4							
ประถมศึกษาปีที่ 5							
ประถมศึกษาปีที่ 6							
มัธยมศึกษาปีที่ 1							
มัธยมศึกษาปีที่ 2							
มัธยมศึกษาปีที่ 3							
รวม							

สรุปผลการคัดกรองเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง

โรงเรียน..... วัน เดือน ปี ที่คัดกรอง.....

นักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน จำนวน.....คน

นักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ได้รับการตรวจคัดกรอง Obesity sign จำนวน.....คน

ระดับชั้น	จำนวนที่ตรวจพบ Obesity sign (คน)				ตรวจไม่พบ ทั้ง 4 อาการ (คน)	ตรวจพบ 1 – 2 อาการ (คน)	ตรวจพบ 3 – 4 อาการ (คน)	ตรวจพบ 3 – 4 อาการ และได้รับการส่งต่อ (คน)
	รอยปื้นดำ รอบคอ	นั่งหลับใน เวลาเรียน	นอน กรน	ประวัติความ เจ็บป่วย				
ประถมศึกษาปีที่ 1								
ประถมศึกษาปีที่ 2								
ประถมศึกษาปีที่ 3								
ประถมศึกษาปีที่ 4								
ประถมศึกษาปีที่ 5								
ประถมศึกษาปีที่ 6								
รวม								

สรุป นักเรียนที่ตรวจพบ Obesity sign 3 – 4 อาการ และได้รับการส่งต่อ จำนวน.....คน

แบบฟอร์มคัดกรองเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง (สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)

เลขประจำตัวประชาชน

ข้อมูลทั่วไปของเด็กนักเรียน

1. ชื่อ - นามสกุล
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
3. วัน เดือน ปี เกิด (ตัวอย่าง 01/02/2545)
4. อายุ (ตัวอย่าง 16 ปี 4 เดือน) ปี เดือน
5. โรงเรียน ☐ ประถมศึกษาปีที่..... ☐ มัธยมศึกษาปีที่.....
6. น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)
7. ภาวะโภชนาการ ☐ เริ่มอ้วน ☐ อ้วน ☐ อ้วนอันตราย

การคัดกรอง / ประเมินเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง

เกณฑ์การคัดกรอง (Obesity Sign)	พบ	ไม่พบ	หมายเหตุ
1. รอยรอบคอดำ หรือรอบรักแร้			
2. นิ่งหลับในเวลาเรียนเป็นประจำ			
3. นอนกรน และหยุดหายใจขณะหลับ			
4. ประวัติความเจ็บป่วยบุคคลในครอบครัว			
4.1 มีพี่น้อง บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นเบาหวาน หรือเด็กที่เกิดจาก มารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรืออ้วนรุนแรง			
4.2 มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ หรือโรคหัวใจและหลอดเลือด ก่อนอายุ 55 ปี ในผู้ชาย และก่อนอายุ 65 ปี ในผู้หญิง			
4.3 มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง			
5. วัดความดันโลหิต (วัดซ้ำ 2 ครั้ง ห่างกัน 30 นาที) ถ้าค่า >110/70 mmHg (อายุ 6-11 ปี) ค่า >120/80 mmHg (อายุ 12-17 ปี) มีความเสี่ยงต่อภาวะ prehypertension			

เฉพาะข้อ 3, 4 ระบุชื่อ-นามสกุล ผู้ให้ข้อมูล.....

ความสัมพันธ์กับเด็ก ☐ พ่อ ☐ แม่ ☐ ปู่/ย่า ☐ ตา/ยาย ☐ อื่นๆ.....

**** หากพบ Obesity Sign 3 ใน 4 ข้อ + และ/หรือ มีความเสี่ยงต่อภาวะ prehypertension ให้ส่งต่อพบแพทย์หรือกุมารแพทย์ในพื้นที่****

ระบุสถานบริการที่ส่งต่อ (ระบุชื่อ)

- ☐ รพช.
- ☐ รพท.....
- ☐ รพศ.....
- ☐ ไม่ส่งต่อ ระบุ (เหตุผล).....

ลงชื่อ (.....)

เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ

วันที่..... เดือน พ.ศ.

หลังจากการส่งต่อ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำเบื้องต้นและติดตามเด็กที่โรงเรียน อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง

แบบฟอร์มคัดกรองเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง (สำหรับครู)

เลขประจำตัวประชาชน

ข้อมูลทั่วไปของเด็กนักเรียน

1. ชื่อ – นามสกุล
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
3. วัน เดือน ปี เกิด (ตัวอย่าง 01/02/2545)
4. อายุ (ตัวอย่าง 16 ปี 4 เดือน) ปี เดือน
5. โรงเรียน ☐ ประถมศึกษาปีที่..... ☐ มัธยมศึกษาปีที่.....
6. น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)
7. ภาวะโภชนาการ ☐ เริ่มอ้วน ☐ อ้วน ☐ อ้วนอันตราย

การคัดกรอง / ประเมินเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง

เกณฑ์การคัดกรอง (Obesity Sign)	พบ	ไม่พบ
1. รอยรอบคอดำ หรือรอบรักแร้		
2. นิ่งหลับในเวลาเรียนเป็นประจำ		
3. นอนกรน และหยุดหายใจขณะหลับ		
4. ประวัติความเจ็บป่วยบุคคลในครอบครัว		
4.1 มีพี่น้อง บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นเบาหวาน หรือเด็กที่เกิดจากมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรืออ้วนรุนแรง		
4.2 มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ หรือโรคหัวใจและหลอดเลือด ก่อนอายุ 55 ปี ในผู้ชาย และก่อนอายุ 65 ปี ในผู้หญิง		
4.3 มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง		

เฉพาะข้อ 3, 4 ระบุชื่อ-นามสกุล ผู้ให้ข้อมูล.....
ความสัมพันธ์กับเด็ก ☐ พ่อ ☐ แม่ ☐ ปู่/ย่า ☐ ตา/ยาย ☐ อื่นๆ.....

หากพบ Obesity Sign 3 ใน 4 ข้อ ส่งต่อสถานบริการสาธารณสุข ตามสิทธิ

ระบุสถานบริการสาธารณสุขที่ส่งต่อ (ระบุชื่อ)

- ☐ รพ.สต.....
- ☐ รพช.
- ☐ รพท.....
- ☐ รพศ.....
- ☐ ไม่ส่งต่อ ระบุ (เหตุผล).....

ลงชื่อ (.....)

ผู้ประเมินความเสี่ยง

วันที่..... เดือน พ.ศ.

ชื่อสถานบริการสาธารณสุขที่ให้บริการ

รหัสสถานบริการ.....

ตัวอย่างแบบฟอร์มสรุปการได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก (องค์ประกอบ 6.1.5)

แบบรายงานการได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก

โรงเรียน.....

วันที่โรงเรียนแจกยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก

ตารางแสดง จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก

ระดับชั้น	จำนวนนักเรียนที่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง หรือจำนวนนักเรียนทั้งหมดในห้องเรียน (A)	จำนวนนักเรียนที่ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก (B)	หมายเหตุ
ประถมศึกษาปีที่ 1			
ประถมศึกษาปีที่ 2			
ประถมศึกษาปีที่ 3			
ประถมศึกษาปีที่ 4			
ประถมศึกษาปีที่ 5			
ประถมศึกษาปีที่ 6			
รวม			

ร้อยละของนักเรียนชั้นป.1 ขึ้นไปที่ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก = $\frac{\text{จำนวนนักเรียนที่ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก (B)}}{\text{จำนวนนักเรียนที่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง หรือจำนวนนักเรียนทั้งหมดในห้องเรียน (A)}} \times 100$

= ร้อยละ.....

ตัวอย่างฟอร์มรายงานการติดตาม ดูแล ช่วยเหลือ ส่งต่อ ภาวะสุขภาพนักเรียน (องค์ประกอบ 6.1.8)

ที่	ชื่อ – สกุล	ระดับชั้น	ลักษณะปัญหา สุขภาพที่พบ	การให้คำแนะนำ	ผลการติดตาม	การส่งต่อสถาน บริการสาธารณสุข		หมายเหตุ
						ส่งต่อ	ไม่ส่งต่อ	
1.			☐ โภชนาการ ได้แก่ ☐ สุขภาพจิต ได้แก่ ☐ โรคติดต่อ ได้แก่ ☐ สุขภาวะทางเพศ ได้แก่ ☐ อื่นๆ ระบุ.....					

ครูที่ปรึกษา /ครูผู้รายงาน 1. 2.

วันที่รายงาน

ตัวอย่างแบบบันทึกการให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพรายบุคคล
(องค์ประกอบ 6.1.9)

โรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....

นักเรียนชื่อ สกุล ชั้น /.....

วันที่ให้คำปรึกษา

ประเภทของปัญหา ☐ภาวะโภชนาการ ☐สุขภาพจิต ☐ภาวะการเจ็บป่วย ☐การเรียนรู้

☐ การปรับตัว ☐บุคลิกภาพ ☐พฤติกรรม ☐อื่นๆ (ระบุ).....

ประวัติส่วนตัว / ครอบครัว.....

.....

.....

ข้อมูลการเรียนรู้

.....

.....

สภาพปัญหา

.....

.....

วิธีการให้คำปรึกษา / ช่วยเหลือ

.....

.....

ผลการติดตาม / นัดหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ครูผู้ให้คำปรึกษา

(.....)

ตัวอย่างแบบรายงาน 6.2.2

แบบรายงานการตรวจคัดกรองโลหิตจาง (รายห้องเรียน)

โรงเรียน.....ชั้น.....ภาคเรียน.....ปีการศึกษา.....วัน/เดือน/ปี ที่ตรวจคัดกรอง.....

หน่วยบริการที่ตรวจคัดกรอง (เทศบาล / รพ.สต./ รพ. / สสอ.).....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ผลตรวจคัดกรองระดับความเข้มข้นของเม็ดเลือดแดง (Hb) หรือปริมาณเม็ดเลือดแดงอัดแน่น (Hct)			หมายเหตุ
		ระบุ(ค่า)	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	
1	ด.ญ.....	35	√		
2					
3					
4					
5					

ตัวอย่างแบบรายงาน 6.2.2

แบบรายงานการตรวจคัดกรองโลหิตจาง (รายชั้นและภาพรวมโรงเรียน)

โรงเรียน.....ชั้น.....ภาคเรียน.....ปีการศึกษา.....วัน/เดือน/ปี ที่ตรวจคัดกรอง.....

หน่วยบริการที่ตรวจคัดกรอง (เทศบาล / รพ.สต./ รพ. / สสอ.).....

จำนวนนักเรียนชั้น ป.1				จำนวนนักเรียนที่พบผล Hct/Hb <u>ต่ำกว่าเกณฑ์</u> และ จ่ายยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก (คน)	จำนวนนักเรียนชั้น ป.3 (กรณีมีการตรวจคัดกรอง)				จำนวนนักเรียนที่พบ ผลHct/Hb <u>ต่ำกว่า</u> <u>เกณฑ์</u> และจ่ายยา เม็ดเสริมธาตุเหล็ก (คน)	หมายเหตุ
ทั้งหมด (คน) (A)	ตรวจ Hct/Hb (คน) (B)	ผลการตรวจเลือด			ทั้งหมด (คน)	ตรวจ Hct/Hb (คน)	ผลการตรวจเลือด			
		ปกติ (คน)	เสี่ยง (คน)				ปกติ (คน)	เสี่ยง (คน)		

ร้อยละของนักเรียนชั้น ป.1 ได้รับการตรวจคัดกรองระดับความเข้มข้นของเม็ดเลือดแดง (Hb) หรือปริมาณเม็ดเลือดแดงอัดแน่น (Hct) เท่ากับ

$$= \frac{\text{จำนวนนักเรียนชั้น ป.1 ที่ได้รับการตรวจคัดกรองระดับความเข้มข้นของเม็ดเลือดแดง (HB) หรือปริมาณ เม็ดเลือดแดงอัดแน่น (Hct) (B) \times 100}{\text{จำนวนนักเรียนชั้น ป.1 ทั้งหมดในโรงเรียน (A)}}$$

= ร้อยละ.....

ตัวอย่างแบบรายงาน 6.2.3

การได้รับวัคซีนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (ที่ไม่เคยได้รับวัคซีนหรือฉีดไม่ครบตามเกณฑ์)

วันที่ได้รับวัคซีน วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หน่วยงานผู้ให้บริการวัคซีน...(รพ.สต./รพ./pcu/เทศบาล).....

สถานที่ให้วัคซีน ห้องประชุม / อาคาร.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล นักเรียน	อายุ	ชนิดวัคซีนที่ได้รับ							หมายเหตุ
			BCG	dT	OPV	MMR	HB	LAJE	IPV	

** ไม่ควรระบุหมายเลขบัตรประชาชนของนักเรียนลงในแบบรายงาน

ตัวอย่างแบบรายงาน 6.2.4

แบบรายงานการได้รับวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก (HPV)

ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หรือ กลุ่มนักเรียนช่วงอายุ 11-12 ปี

วันที่ได้รับวัคซีน วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หน่วยงานผู้ให้บริการวัคซีน...(รพ.สต./รพ./pcu/เทศบาล).....

สถานที่ให้วัคซีน ห้องประชุม / อาคาร.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล นักเรียน	อายุ	การได้รับวัคซีน(HPV)		ไม่ได้รับวัคซีน	หมายเหตุ
			ครั้งที่ 1 วันที่.....	ครั้งที่ 2 วันที่.....		
1.			✓	✓		กรณีไม่ได้รับวัคซีนเพราะ

** ไม่ควรระบุหมายเลขบัตรประชาชนของนักเรียนลงในแบบรายงาน

**กรณีการสนับสนุนวัคซีนจากภาครัฐไม่เป็นไปตามแผน โรงเรียนจะได้คะแนนเต็มในข้อนี้

สรุป ครอบคลุมการได้รับวัคซีน HPV อย่างน้อย 1 เข็ม ของโรงเรียน.....

$$= \frac{\text{จำนวนนักเรียนชั้นป. 5 ที่ได้รับการฉีดวัคซีน (HPV) จากสถานบริการสาธารณสุข (คน) อย่างน้อย 1 เข็ม}}{\text{จำนวนนักเรียนหญิงชั้นป. 5 ทั้งหมดของโรงเรียน (คน)}} \times 100$$

= ร้อยละ

ตัวอย่างแบบรายงาน 6.2.5

การได้รับวัคซีน dT ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

วันที่ได้รับวัคซีน วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หน่วยงานผู้ให้บริการวัคซีน...(รพ.สต./รพ./pcu/เทศบาล).....

สถานที่ให้วัคซีน ห้องประชุม / อาคาร.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล นักเรียน	อายุ	วันที่ได้รับวัคซีน	หมายเหตุ
1.				
2.				
3.				
4.				

** ไม่ควรระบุหมายเลขบัตรประชาชนของนักเรียนลงในแบบรายงาน

สรุป ครอบคลุมการได้รับวัคซีน dT ของโรงเรียน.....

$$= \frac{\text{จำนวนนักเรียนชั้นป.6 ที่ได้รับการฉีดวัคซีน dT จากสถานบริการสาธารณสุข (คน)} \times 100}{\text{จำนวนนักเรียนชั้นป. 6 ทั้งหมดของโรงเรียน (คน)}}$$

= ร้อยละ

ตัวอย่างแบบรายงาน 6.2.6

การได้รับวัคซีนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคในสถานการณ์ฉุกเฉินด้านสาธารณสุข เช่น วัคซีนโควิด-19 หรือวัคซีนไขหวัดใหญ่ **รายบุคคล**

วันที่ได้รับวัคซีน วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หน่วยงานผู้ให้บริการวัคซีน...(รพ.สต./รพ./pcu/เทศบาล).....

สถานที่ให้วัคซีน ห้องประชุม / อาคาร.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุลนักเรียน	อายุ	วันที่ได้รับวัคซีน	หมายเหตุ
1.				
2.				
3.				
4.				

****** ไม่ควรระบุหมายเลขบัตรประชาชนของนักเรียนลงในแบบรายงาน

ตัวอย่างแบบรายงาน 6.2.6

การได้รับวัคซีนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคในสถานการณ์ฉุกเฉินด้านสาธารณสุข เช่น วัคซีนโควิด-19 หรือวัคซีนไขหวัดใหญ่ (รายชั้นและภาพรวมโรงเรียน)

วันที่ได้รับวัคซีน วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หน่วยงานผู้ให้บริการวัคซีน...(รพ.สต./รพ./pcu/เทศบาล).....

สถานที่ให้วัคซีน ห้องประชุม / อาคาร.....

ลำดับ	ระดับชั้น	จำนวนนักเรียน ทั้งหมด	จำนวนนักเรียนที่ได้รับ อนุญาตจากผู้ปกครอง ให้ฉีดวัคซีน	จำนวนนักเรียนที่ได้รับ การฉีดวัคซีน	วันที่ได้รับวัคซีน	หมายเหตุ
1.	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1					
2.	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2					
3.	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3					
4.	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4					
5.	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5					
6.	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6					

สรุป ครอบคลุมการได้รับวัคซีนของโรงเรียน.....

= $\frac{\text{จำนวนนักเรียนที่ได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 หรือ วัคซีนไขหวัดใหญ่จากสถานบริการสาธารณสุข(คน)}}{\text{จำนวนนักเรียนที่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองให้ฉีดวัคซีนทั้งหมด (คน)}} \times 100$

= ร้อยละ

แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสำหรับโรงอาหารในโรงเรียน

ส่วนที่ 1 : คำชี้แจง

แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสำหรับโรงอาหาร ใช้สำหรับตรวจประเมินโรงอาหารในสถานศึกษา สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่ประกอบอาหารกลางวันโดยสถานที่นั้น หรือ มีผู้รับจ้างประกอบอาหาร หรือสถานที่นั้นมีการจำหน่ายอาหาร

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลทั่วไป :

1. ชื่อโรงอาหาร
2. ชื่อสถานศึกษา,สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย,หน่วยงาน.....สังกัด
จำนวนนักเรียน หรือพนักงาน.....คน
3. จำนวนผู้รับบริการจากโรงอาหาร จำนวน คน/วัน
4. ผู้สัมผัสอาหาร (เตรียมวัตถุดิบอาหาร/ปรุง ประกอบอาหาร/เสิร์ฟอาหาร/ล้างภาชนะอุปกรณ์/จำหน่ายอาหาร)
จำนวน คน ผ่านการอบรมฯ จำนวน คน
5. ขนาดพื้นที่ ☐ น้อยกว่า 200 ตารางเมตร ☐ มากกว่า 200 ตารางเมตร
6. ชื่อหน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่นที่ตรวจประเมิน จังหวัด
ข้อมูลการยื่นคำขอฯ ☐ ใบอนุญาต ☐ หนังสือรับรองการแจ้ง จัดตั้งสถานที่ปรุง ประกอบอาหาร
เลขที่ ออกเมื่อวันที่
ชื่อ-สกุล ผู้รับใบอนุญาต/หนังสือรับรองการแจ้ง
ที่ตั้งเลขที่ ตรอก/ซอย หมู่ที่ ถนน
ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต จังหวัด

ส่วนที่ 3 แบบตรวจมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสำหรับโรงอาหาร จำนวน 75 ข้อ (5 หมวด)

วิธีการใช้แบบประเมิน : ให้แสดงเครื่องหมาย ✓ ในช่องผลการตรวจแนะนำตามรายละเอียดของข้อกำหนดสุขลักษณะ

1. ถูกต้องครบถ้วน : โรงอาหารเป็นไปตามข้อกำหนดสุขลักษณะได้ถูกต้องครบถ้วน
2. ต้องปรับปรุง : โรงอาหารไม่เป็นไปตามข้อกำหนดสุขลักษณะ
ผู้ตรวจประเมินควรให้คำแนะนำเพื่อให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาตามข้อกำหนด
3. ไม่มีกิจกรรม : โรงอาหารไม่มีกิจกรรมที่ระบุไว้ในข้อกำหนด และไม่เป็นปัญหาด้านสุขาภิบาลอาหาร
ให้ถือว่าผ่านมาตรฐานข้อกำหนดสุขลักษณะในข้อนั้น ๆ

หมวด 1 สถานที่บริโภคอาหาร และสถานที่เตรียม ปูรง ประกอบอาหาร (จำนวน 35 ข้อ)

1.1 บริเวณที่บริโภคอาหาร (จำนวน 10 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. พื้น สะอาด ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหาร ในระหว่างให้บริการ				
2. ผนังหรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไย่				
3. เป็นเขตปลอดบูหรี ตามกฎหมายการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ				
4. มีอ่างล้างมือหรืออุปกรณ์ทำความสะอาดมือ ในพื้นที่บริโภคอาหาร				
5. โต๊ะหรือเก้าอี้ ที่ใช้บริโภคอาหาร สะอาด ไม่ชำรุดและไม่มีคราบสกปรก				
6. ไม่พบสัตว์ แมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในพื้นที่รับประทานอาหาร				
7. จัดบริการช้อนกลาง สำหรับอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน				
8. ไม่ใช้กำขงต้ม เป็นเชื้อเพลิงบนโต๊ะหรือที่รับประทานอาหาร				
9. ไม่ใช้เมทานอล/เมทิลแอลกอฮอล์เป็นเชื้อเพลิงในการปรุง/อุ่นอาหาร กรณีใช้แอลกอฮอล์แข็งเป็นเชื้อเพลิง ต้องได้มาตรฐาน มอก.				
10. มีมาตรการ/อุปกรณ์/เครื่องมือ สำหรับป้องกันอัคคีภัย				
รวม				

1.2 บริเวณที่เตรียม ปูรง ประกอบอาหาร (จำนวน 15 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. พื้น ทำด้วยวัสดุแข็งแรง ไม่ชำรุด ทำความสะอาดได้ง่าย				
2. พื้น สะอาด ไม่มีน้ำขัง ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหารบนพื้น				
3. ผนัง หรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไย่หรือคราบน้ำมัน				
4. มีการระบายอากาศเพียงพอ เช่น มีปล่องระบายควัน หรือพัดลมดูดอากาศ หรือเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น				
5. มีอ่างล้างมือ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ใช้การได้ดี มีสบู่ใช้ตลอดเวลา				
6. โต๊ะ ที่ใช้เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหาร สะอาด มีสภาพดี ไม่มีคราบสกปรก สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.				
7. ไม่เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหารบนพื้น และบริเวณหน้าต่างส้วม				
8. ไม่พบสัตว์/แมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในบริเวณที่เตรียม ปูรง ประกอบอาหาร				
9. สารเคมีที่เป็นพิษหรืออันตราย จัดเก็บแยกออกจากบริเวณที่เตรียม ปูรง ประกอบอาหาร และมีการติดฉลากหรือป้ายที่ชัดเจน				
10. ไม่นำภาชนะบรรจุสารเคมี มาใช้บรรจุอาหาร				
11. มีถังรองรับมูลฝอยที่มีสภาพดี ไม่รั่วซึม และมีฝาปิดมิดชิด				
12. บริเวณรอบถังมูลฝอย สะอาด ไม่มีเศษขยะตกค้าง และคราบสกปรก				
13. มีการแยกเศษอาหาร ออกจากมูลฝอยประเภทอื่น				
14. ท่อหรือรางระบายน้ำ สามารถระบายน้ำได้ดี ไม่มีเศษอาหารตกค้าง				
15. มีระบบดักไขมัน/การบำบัดน้ำเสียก่อนระบายทิ้งสู่สาธารณะ				
รวม				

1.3 บริเวณห้องส้วม (จำนวน 4 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. ห้องส้วม และอ่างล้างมือ มีจำนวนเพียงพอ มีสภาพที่พร้อมใช้งานตลอดระยะเวลาให้บริการ				
2. ห้องส้วม สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีคราบสกปรก ไม่มีน้ำขัง				
3. อ่างล้างมือ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ใช้งานได้ดี มีสบู่ใช้ตลอดเวลา				
4. ห้องส้วม แยกเป็นสัดส่วน และประตูต้องปิดตลอดเวลา จากบริเวณที่เก็บ เตรียม ปรง ประกอบ จำหน่าย และบริโภคอาหาร				
รวม				

1.4 ค่าความเข้มของแสงสว่างในบริเวณต่างๆ (จำนวน 6 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. บริเวณที่บริโภคอาหาร แสงสว่างฯ อย่างน้อย 215 ลักซ์ และมีที่ครอบหลอดไฟ				
2. บริเวณที่เตรียม ปรงอาหาร แสงสว่างฯ อย่างน้อย 300 ลักซ์ และมีที่ครอบหลอดไฟ				
3. บริเวณที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ แสงสว่างฯ อย่างน้อย 300 ลักซ์				
4. ห้องแช่เย็น แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์				
5. ห้องเก็บอาหาร แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์				
6. ห้องส้วม แสงสว่างฯ อย่างน้อย 100 ลักซ์				
รวม				

หมวด 2 อาหาร กรรมวิธีการทำ ประกอบ หรือปรุง การเก็บรักษาอาหาร (จำนวน 22 ข้อ)

2.1 อาหารสด อาหารแห้ง และอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค (จำนวน 10 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. เนื้อสัตว์สด สะอาด ไม่มีกลิ่นเน่าเสีย หรือลักษณะผิดปกติ				
2. เนื้อสัตว์สด เก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส เก็บในภาชนะสะอาด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
3. เนื้อสัตว์สด ผัก และผลไม้สด มีการล้าง ก่อนนำมาปรุงหรือเก็บ				
4. อาหารแห้ง ไม่พบเชื้อรา สิ่งสกปรก สิ่งแปลกปลอม เก็บในภาชนะสะอาด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
5. อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีเครื่องหมาย อย. มอก. หรือเครื่องหมายอื่นที่หน่วยงานราชการรับรอง				
6. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค เก็บในภาชนะที่สะอาด เหมาะสมกับอาหาร และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
7. อาหารปรุงสำเร็จ มีการปกปิดด้วยวิธีที่สามารถป้องกัน การปนเปื้อนได้ เช่น ตู้ ภาชนะที่มีฝาปิด เป็นต้น				
8. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ที่รอให้บริการ ประเภท ต้ม/แกง เก็บที่อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส				
9. อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ประเภท สลัด ซูชิ เป็นต้น เก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส				
10. อาหารสด อาหารแห้ง อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค				

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
เก็บแยกเป็นสัดส่วน มีการปกปิด ไม่วางบนพื้น				
รวม				

2.2 น้ำดื่ม และน้ำใช้ (จำนวน 7 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
<u>น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ในภาชนะบรรจุปิดสนิทที่ให้บริการ</u>				
1. ได้มาตรฐาน และมีเลขสารบบอาหาร (อย.)				
2. พื้นผิวภายนอกของภาชนะ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตร				
<u>น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ที่ไม่ได้บรรจุในภาชนะบรรจุปิดสนิท</u>				
3. ภาชนะบรรจุ สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำ หรือ มีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะ				
4. ภาชนะบรรจุ เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
5. น้ำที่ใช้สำหรับปรุง ประกอบอาหาร หรือเครื่องดื่ม สะอาด ได้มาตรฐานตามที่หน่วยงานราชการรับรอง				
<u>น้ำใช้</u>				
6. น้ำใช้ เป็นน้ำประปา หรือน้ำที่ผ่านการปรับปรุงคุณภาพน้ำ ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่				
7. ภาชนะบรรจุน้ำใช้ สะอาด มีสภาพดี				
รวม				

2.3 น้ำแข็ง (จำนวน 5 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. น้ำแข็ง ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด เช่น เครื่องหมาย อย.				
2. น้ำแข็ง เก็บในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก มีฝาปิด				
3. ภาชนะบรรจุน้ำแข็ง วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 เซนติเมตร จากปากขอบภาชนะสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร บริเวณที่วางภาชนะ ไม่มีน้ำขังแฉะและ หรือวางใกล้ถังขยะ				
4. ใช้อุปกรณ์ที่สะอาด มีด้าม สำหรับคีบหรือตักน้ำแข็งโดยเฉพาะ				
5. ไม่นำอาหารหรือสิ่งของ ไปแช่รวมในถังน้ำแข็งสำหรับบริโภค				
รวม				

หมวด 3 สุขลักษณะของภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้อื่น ๆ (จำนวน 11 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. ภาชนะ อุปกรณ์ จัดเก็บในที่สะอาด มีการปกปิด เช่น ตู้ กล่องที่มีฝาปิด เป็นต้น				
2. เชียง สะอาด มีสภาพดี มีการแยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ ผัก และผลไม้				
3. เครื่องปรุงรส เช่น น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำจิ้ม ใส่ในภาชนะที่ปลอดภัย เช่น แก้ว กระเบื้องเคลือบขาว และมีฝาปิด/การปกปิด				
4. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นหรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
5. จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ ที่จัดไว้บริการอาหารเก็บในภาชนะหรือตะแกรงที่สะอาด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
6. ตู้เย็น/ตู้แช่/อุปกรณ์เก็บรักษาความเย็น มีขนาดที่เพียงพอ สะอาด มีสภาพดี มีประสิทธิภาพเหมาะสมในการเก็บรักษาคุณภาพอาหาร				
7. ตู้อบ/เตาอบ/เตาไมโครเวฟ/อุปกรณ์ประกอบหรือปรุงอาหารด้วยความร้อนอื่น ๆ สะอาด มีสภาพดี และไม่ชำรุด				
การล้างภาชนะอุปกรณ์				
8. ที่สำหรับล้างภาชนะฯ สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร				
9. มีการแยกเศษอาหารออกก่อนการทำความสะอาด และใส่ในภาชนะรองรับ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซนติเมตร				
10. ล้างภาชนะฯ ด้วยสารทำความสะอาด และล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อย 2 ครั้ง/ล้างด้วยน้ำไหล/ใช้เครื่องล้างภาชนะที่ได้มาตรฐาน				
11. มีการฆ่าเชื้อภาชนะฯ ภายหลังการทำความสะอาด เช่น ตากแดด/แช่น้ำร้อน/แช่น้ำคลอรีน/ใช้เครื่องอบ เป็นต้น				
รวม				

หมวด 4 สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ดูแลและผู้สัมผัสอาหาร (จำนวน 6 ข้อ)

ข้อกำหนดสุขลักษณะของผู้ดูแลและผู้สัมผัสอาหาร	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. มีหลักฐานการตรวจสุขภาพในปีนั้น ๆ ให้ตรวจสอบได้ (X-ray ปอด ตรวจอุจจาระ ตรวจเลือดเพื่อหาไวรัสตับอักเสบ ชนิดเอ)				
2. มีสุขภาพดี ไม่แสดงอาการเจ็บป่วย ในขณะปฏิบัติงาน				
3. มีทะเบียน หรือหลักฐานผ่านการอบรมตามหลักสูตร สุขาภิบาลอาหารจากหน่วยงานจัดการอบรมที่กำหนด ทุกคน				
4. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน หรือมีเครื่องแบบ และสวมหมวก หรือเนคไทคลุมผม หรือวิธีการอื่น ที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้				
5. ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค				
6. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่ทาสีเล็บ ไม่สูบบุหรี่ หรือกระทำใดๆ ที่จะก่อให้เกิดการปนเปื้อนต่ออาหารในขณะปฏิบัติงานด้านอาหาร				
รวม				

หมวด 5 การเฝ้าระวังทางสุขภาพอาหาร (จำนวน 1 ข้อ)

ข้อกำหนด	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. มีการเฝ้าระวังทางสุขภาพอาหารโดยชุดทดสอบการปนเปื้อน โคลิฟอร์มแบคทีเรียในอาหาร ภาชนะและมือผู้สัมผัสอาหาร (อ.13) ความถี่ 3 เดือน/ครั้ง หรือภาคการศึกษาละ 2 ครั้ง				
รวม				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

ผู้ตรวจ (ชื่อ-สกุล) : ตำแหน่ง :

หน่วยงาน : จังหวัด :

เจ้าของสถานที่เตรียมปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร.....

วันที่ตรวจแนะนำ

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 14-18 ปี

ชื่อ-สกุล.....
ครั้งที่.....วันที่.....

ความหมาย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใดไม่ปฏิบัติ แสดงว่าต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้น

วิธีประเมิน

1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา
2. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติ ให้ดูว่าสิ่งที่ทำนั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
1. กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้งและเนื้อสัตว์ และเสริมด้วยผักผลไม้			
2. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน			
3. กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง (ช่วงสายและช่วงบ่าย) ทุกวัน			
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม			
4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 10 ทัพพี ทุกวัน			
4.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 5 ทัพพี ทุกวัน			
4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 4 ส่วน ทุกวัน			
4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 9 ช้อนกินข้าว ทุกวัน			
4.5 ดื่มนม			
● นมรสจืด วันละ 2 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กไม่อ้วน			
● นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กอ้วน			
5. กินปลา สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน			
6. กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน ไข่ 1 ฟอง			
7. กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เป็นต้น สัปดาห์ละ 1-2 วัน			
8. กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก)			
● สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไข่ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี			
● ทุกวัน ไข่ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง เป็นเวลา 1 เดือน			
9. กินอาหารประเภทผัก ทอด และกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก)			
● ไม่มากกว่า 3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี เด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง			
● ไม่มากกว่า 2 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง			
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
10. ไม่กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้น			
11. ไม่กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีมหวานเย็น ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น			
12. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น			
13. ไม่กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น			
14. ไม่กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปิ้งรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น			
15. ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทุกครั้ง			
16. ไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว			

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 6-13 ปี

ชื่อ-สกุล.....

ครั้งที่.....วันที่.....

ความหมาย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใดไม่ปฏิบัติ แสดงว่า ต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้น

วิธีประเมิน

1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา
2. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติ ให้ดูว่าสิ่งที่ทำนั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
1. กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้งและเนื้อสัตว์ และเสริมด้วยผัก ผลไม้			
2. กินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ทุกวัน			
3. กินอาหารว่าง วันละ 2 ครั้ง (ช่วงสายและช่วงบ่าย) ทุกวัน			
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม			
4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 8 ทัพพี ทุกวัน			
4.2 กินอาหารกลุ่มผัก วันละ 4 ทัพพี ทุกวัน			
4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้ วันละ 3 ส่วน ทุกวัน			
4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 6 ช้อนกินข้าว ทุกวัน			
4.5 ดื่มนม ● นมรสจืด วันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กไม่อ้วน ● นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวัน สำหรับเด็กอ้วน			
5. กินปลา สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน			
6. กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน ไข่ 1 ฟอง			
7. กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เป็นต้น สัปดาห์ละ 1-2 วัน			
8. กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก) ● สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไข่ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี ● ทุกวัน ไข่ 1 เม็ด สำหรับเด็กที่ขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง เป็นเวลา 1 เดือน			
9. กินอาหารประเภทผัด ทอดและกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก) ● ไม่มากกว่า 3 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กที่มีการเจริญเติบโตดี เด็กขาดอาหารและกลุ่มเสี่ยง ● ไม่มากกว่า 2 อย่างต่อวัน สำหรับเด็กอ้วนและกลุ่มเสี่ยง			
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
10. ไม่กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้น			
11. ไม่กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีมหวานเย็น ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น			
12. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น			
13. ไม่กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น			
14. ไม่กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปิ้งรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น			
15. ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม้ก้ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทุกครั้ง			
16. ไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว			

มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย”สำหรับเด็กไทยแต่ละวัย ใน 1 สัปดาห์

“มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย” สำหรับเด็กไทยแต่ละวัย ใน 1 สัปดาห์ (ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่างๆ ที่จัดเสริมเป็นอาหารกลางวันและอาหารเสริมระหว่างมื้อ)						
กลุ่มอาหาร	3 – 5 ปี		6 – 12 ปี		13 – 18 ปี	
	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์
ข้าวสวย (ข้าวสารเป็นกรัม)	1.5 ทัพพี (40)	5	2.5 ทัพพี (65)	5	3 ทัพพี (80)	5
ผัก*	0.5 ทัพพี	3 – 5	1 ทัพพี	4 - 5	1 -1.5 ทัพพี	5
ผลไม้*	0.5 ส่วน	3 – 5	1 ส่วน	3 - 5	1 ส่วน	5
ปลา	2 ช้อนกินข้าว	1	2 ช้อนกินข้าว	1	3 ช้อนกินข้าว	1
เนื้อสัตว์ต่างๆ	2 ช้อนกินข้าว	1	2 ช้อนกินข้าว	2	3 ช้อนกินข้าว	2
ไข่	1 ฟอง	2	1 ฟอง	2	1 ฟอง	3
ดื่มน้ำดื่มต่างๆ	0.25 ช้อนกินข้าว	0 – 1	0.25 ช้อนกินข้าว	0 - 1	1 ช้อนกินข้าว	0-1
เต้าหู้ต่างๆ **	2 ช้อนกินข้าว	0 – 1	2 ช้อนกินข้าว	0 - 1	3 ช้อนกินข้าว	0-2
ปลาเล็กปลาน้อยที่กินทั้งก้างได้ **			2 ช้อนกินข้าว	0 - 1		
เลือดสัตว์ต่างๆ ***					2 ช้อนกินข้าว	1-2
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	5	1.5 ช้อนชา	5	2 ช้อนชา	5
ข้าว-แป้ง จากอาหารว่าง-ขนม	1 ทัพพี	2	1 ทัพพี	2	1 ทัพพี	2
ถั่วเมล็ดแห้ง (เขียว-แดง-ดำ) สุก	6 ช้อนกินข้าว	1	6 ช้อนกินข้าว	1	6 ช้อนกินข้าว	3
เผือก-มันต่างๆ	1 ทัพพี	1	1 ทัพพี	1	1 ทัพพี	2
น้ำตาล	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5
น้ำดื่มที่สะอาด	1 แก้ว	5	1 แก้ว	5	1 แก้ว	5
นมจืดครบส่วน	200 มล.	5	200 มล.	5	250 มล.	5
(นมถั่วเหลือง) ****	200 มล.	(2)	200 มล.	(2)	250 มล.	(2)

หมายเหตุ

* ผัก –ผลไม้ครบทุกวันควรได้ไม่น้อยกว่าความถี่ขั้นต่ำเพราะเมื่อรวมกับกลุ่มอาหารอื่น ๆ แล้ว ปริมาณ

ใยอาหารจะยังผ่านเกณฑ์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของเป้าหมาย

** กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูงซึ่งเสริมให้สารอาหารพวกแร่ธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามินเอ เข้าใกล้ปริมาณสารอาหารเป้าหมาย ในกรณีที่ไม่มีการใช้กลุ่มอาหารนี้เลย สารอาหารต่างๆ นี้ยังผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำคือไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของเป้าหมาย แต่ลดความหลากหลายไปบ้าง

*** ถ้าจัดผัก-ผลไม้ไม่ครบทุกวัน (*) และไม่มีการจัดกลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นสารสูง (**) ควรมีเลือดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ถ้าน้อยกว่านี้มีความเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเพศหญิง และหากไม่ใช้เลยควรได้ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 60 มก. อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งทั้งหญิงและชาย

**** ถ้าเลือกจัดด้วยความถี่ต่ำสุดทุกกลุ่มอาหาร ต้องมีการทดแทนพลังงานส่วนที่ขาดไป เช่น การเสริมด้วยนมถั่วเหลืองสัปดาห์ละ 2 แก้ว

ที่มา : หลักการการพัฒนาและคุณค่าสารอาหารของมาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับเด็กไทย. สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2548

แบบฟอร์มรายงานผลการออกกำลังกาย

ประจำเดือน ปี พ.ศ.

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ชั้น.....

รวมจำนวนเวลาออกกำลังกายทั้งสิ้น.....ชั่วโมง นาที

รายละเอียด ดังต่อไปนี้

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	ระดับความเหนื่อย		
			เหนื่อยเล็กน้อย	เหนื่อยปานกลาง	เหนื่อยมาก

หมายเหตุ : บันทึกการออกกำลังกายทุกวัน

รายงานผลการออกกำลังกาย
(รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน)

โรงเรียน.....ชั้น.....ภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....วัน/เดือน/ปี.....

ระดับชั้น	จำนวนนักเรียนทั้งหมด (คน) (A)	จำนวนนักเรียนที่ลงทะเบียนผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ หรือ มีรายงานผลการออกกำลังกาย (คน) (B)	จำนวนนักเรียนที่ลงทะเบียน ผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ (คน)	จำนวนนักเรียนมีรายงาน ผลการออกกำลังกาย (คน)	หมายเหตุ
ประถมศึกษาปีที่ 1					
ประถมศึกษาปีที่ 2					
ประถมศึกษาปีที่ 3					
ประถมศึกษาปีที่ 4					
ประถมศึกษาปีที่ 5					
ประถมศึกษาปีที่ 6					
รวม					

$$\text{ร้อยละของนักเรียนมีรูปแบบส่งเสริมการออกกำลังกาย} = \frac{B \times 100}{A}$$

แบบฟอร์มรายงานการนอนหลับ
ประจำเดือน ปี พ.ศ.
ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ชั้น.....

วันที่	เวลาเข้านอน	เวลาตื่นนอน	รวมเวลานอน (ชั่วโมง : นาที)	ความรู้สึกในตอนเช้า
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

รายงานการนอนหลับ
(รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน)

โรงเรียน.....ชั้น.....ภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....วัน/เดือน/ปี.....

ระดับชั้น	จำนวนนักเรียน ทั้งหมด (คน)	จำนวนนักเรียนที่ทำ บันทึกการนอนหลับ (คน) (A)	จำนวนนักเรียนมีเวลานอน หลับน้อยกว่า 9 ชม./วัน (คน)	จำนวนนักเรียนมีเวลา นอนหลับ 9-12 ชม./วัน (คน) (B)	จำนวนนักเรียนมีเวลานอน หลับมากกว่า 9 ชม./วัน (คน)
ประถมศึกษาปีที่ 1					
ประถมศึกษาปีที่ 2					
ประถมศึกษาปีที่ 3					
ประถมศึกษาปีที่ 4					
ประถมศึกษาปีที่ 5					
ประถมศึกษาปีที่ 6					
รวม					

$$\text{ร้อยละของนักเรียนนอนหลับเพียงพอ} = \frac{B \times 100}{A}$$

รายงานการนอนหลับ

(รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน)

โรงเรียน.....ชั้น.....ภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....วัน/เดือน/ปี.....

ระดับชั้น	จำนวนนักเรียน ทั้งหมด (คน)	จำนวนนักเรียนที่ทำ บันทึกการนอนหลับ (คน) (A)	จำนวนนักเรียนมีเวลานอน หลับน้อยกว่า 8 ชม./วัน (คน)	จำนวนนักเรียนมีเวลา นอนหลับ 8-10 ชม./วัน (คน) (B)	จำนวนนักเรียนมีเวลานอนหลับ มากกว่า 10 ชม./วัน (คน)
มัธยมศึกษาปีที่ 1					
มัธยมศึกษาปีที่ 2					
มัธยมศึกษาปีที่ 3					
มัธยมศึกษาปีที่ 4					
มัธยมศึกษาปีที่ 5					
มัธยมศึกษาปีที่ 6					
รวม					

$$\text{ร้อยละของนักเรียนนอนหลับเพียงพอ} = \frac{B \times 100}{A}$$

แบบรายงานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (นักเรียนรายคน)

โรงเรียน ชั้น ภาคเรียน ปีการศึกษา วัน/เดือน/ปีที่ทดสอบ

[illegible]

รวม

ระบบเกณฑ์ที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แบบรายงานการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน (รายชั้นและภาพรวมของโรงเรียน)

โรงเรียน ภาคเรียน ปีการศึกษา วัน/เดือน/ปี

ชั้นเรียน	จำนวน นักเรียน ทั้งหมด	จำนวน นักเรียน ที่ได้รับ การทดสอบ	สรุปผลการผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	
			ผ่าน (คน)	ไม่ผ่าน (คน)
ประถมศึกษาปีที่ 1				
ประถมศึกษาปีที่ 2				
ประถมศึกษาปีที่ 3				
ประถมศึกษาปีที่ 4				
ประถมศึกษาปีที่ 5				
ประถมศึกษาปีที่ 6				
มัธยมศึกษาปีที่ 1				
มัธยมศึกษาปีที่ 2				
มัธยมศึกษาปีที่ 3				
มัธยมศึกษาปีที่ 4				
มัธยมศึกษาปีที่ 5				
มัธยมศึกษาปีที่ 6				
รวม		A	B	C

$$\text{ร้อยละนักเรียนผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย} = \frac{B}{A} \times 100$$

$$\text{ร้อยละนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย} = \frac{C}{A} \times 100$$

แบบรายงานการเฝ้าระวังสุขภาพครูและบุคลากรในโรงเรียน

โรงเรียน.....

ภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....วัน/เดือน/ปี.....

[illegible]

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นางสาวดลฤดี แก้วสวาท

รองผู้อำนวยการศูนย์ด้านวิชาการ
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ผู้จัดทำ

นางศิริลักษณ์

ขณะฤกษ์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

นายนิธิฤทธิ์

เจริญสกุลมณีเกิด

เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

นางจุติพร

นงษ์รัก

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นางสาวเกษร

กำลังหาญ

นักโภชนาการชำนาญการ

นางปาณิสรา

ศรีสำราญ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นางสาววรรณิ

พงษ์โสภะ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

