



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเด็กและเยาวชน 5 ปี พ.ศ. 2525-2529. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2525.
- จันทนา ศิริโยธินันท์. การปฏิบัติจริงและการปฏิบัติที่คาดหวังของผู้นำเยาวชนสาธารณสุขในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา ตามการรับรู้ของตนเองและนักเรียนอื่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- เจลา เพียรชอบ. การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. "การดูแลสุขภาพตนเอง งานวิจัยที่ทำหายการศึกษาสาธารณสุขมูลฐานในประเทศที่กำลังพัฒนา." บทความสำหรับการประชุมที่ปรึกษาทางการวิจัยสาธารณสุข องค์การอนามัยโลก กรกฎาคม-สิงหาคม 2530. (อัดสำเนา)
- ทัศนีย์ อินทรสุขศรี. ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524.
- บุษยา อุ่พงษ์ภูวนาท. "รายงานการประเมินผลโครงการสาธารณสุขมูลฐานในโรงเรียนสาธารณสุขภาค 4 สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร." เอกสารสรุปผลการปฏิบัติงาน. 2531. (อัดสำเนา)
- พิมพ์พร ยศแก้ว. ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- พัชรา กาญจนารัตน์ และคณะ. การศึกษาโครงการสุขภาพและการเปรียบเทียบพฤติกรรมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในอำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี รายงานการวิจัย ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มหาดไทย, กระทรวง. สำนักอนามัย, กองส่งเสริมสุขภาพ. โครงการสาธารณสุขมูลฐาน
ในโรงเรียน. เอกสารโรเนียว, 2530.
- มาลี สุธาธารตระกูล. การปฏิบัติงานของผู้นำเยาวชนสาธารณสุขในโรงเรียนมัธยมศึกษา
กรมสามัญศึกษา ตามการรับรู้ของตนเองและนักเรียนอื่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- มูทธิกา ตระกูลวงศ์. เด็กกับสุขภาพ. วารสารสุขภาพ. 2 (เมษายน - มิถุนายน 2522)
: 43 - 46.
- มัลลิกา มัติโก. "แนวความคิดและการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเอง." ใน พิมพ์วัลย์
ปรีดาสวัสดิ์ (บรรณาธิการ), การดูแลสุขภาพตนเองทักษะทางสังคมวัฒนธรรม.
หน้า 20-40. ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- ล้วน มายอด และคณะ. กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, 2526.
- _____ . กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพมหานคร :
วัฒนาพานิช, 2526.
- วรพรรณ รุ่งศิริวงศ์. ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพของผู้นำนักเรียน ฝ่าย
ส่งเสริมอนามัยในโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดราชบุรี วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- ศิริศรี ศิริบุญย์. ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ
เขตการศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น, 2520.
- ส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กอง. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาเส้นทางไปสู่
สุขภาพดีถ้วนหน้าเมื่อปี 2543 ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษา.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2530.

- สมชัย ขวลิทธาดา. ความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสิ่งเสพติดของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ
ประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- สมบอง ยวงสะอาด. เจตคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการดูแลสุขภาพ
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2528.
- สาธารณสุข, กระจ่าง, กองอนามัยโรงเรียน. "รายงานการตรวจสุขภาพนักเรียน โดย
พยาบาลและเจ้าหน้าที่ไม่ใช้แพทย์ ปีการศึกษา 2528 ในกรุงเทพมหานคร."
เอกสารสรุปผลการปฏิบัติงาน. 2526. (อัคราเนหา)
- ____. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, กองสาธารณสุขภูมิภาค. โครงการอาสาสมัคร
สาธารณสุขในโรงเรียน อ.ส.ร., เอกสารโรเนียว, 2525.
- คู่มืออาสาสมัครสาธารณสุขในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การ
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2531.
- สุชาติ โสภประยูร. การบริหารงานสุขศึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2526.
- สุนทร บำรุงกุล. ความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับทัศนสุขภาพของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- สุนันท์ ไทใหญ่ของ. มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 เขตการศึกษา 12. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สุพจน์ รัตนาพันธ์. การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพของตนเองระหว่างนักเรียนที่เป็นผู้นำ
เยาวชนสาธารณสุขกับนักเรียนอื่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญา
โทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุมนทา สิทธิพงศ์สกุล. "อาสาสมัครสาธารณสุขในโรงเรียน." วารสารพยาบาลศาสตร์
4 (มกราคม - มีนาคม 2529) : 64-74.

- สุรีย์ จันทรมณี และคณะ. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, 6 และผู้ที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมือง และอำเภอ ลำปลายมาศ. รายงานการวิจัยภาควิชาสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- สุโท เจริญสุข. จิตวิทยาพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2520.
- ไสว เพ็ญวิฑารัตน์. การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในกรุงเทพมหานครกับจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนามัยภาค 5, สำนัก. กรุงเทพฯ. เพื่อนช่วยเพื่อน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บุญสินธุ์, 2527.
- อรวรรณ หุ่นดี. สภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.

ภาษาต่างประเทศ

- Fry I. Self Care : Its place in the total health care system. 1973.
(Mimeogrph)
- Jalso, Shirley B., and others. "Nutrition Beliefs and Practices." *Journal of the American Dietetic Association.* 47 (March 1965) : 263-268.
- Keller, Fred S. "Good-Bye, Teacher." *Journal of Applied Behavior Analysis.* 1976 : 79-89.
- Morley, David. "Child-to-Child Activities in Ajojo," *Division of Public Health Information and Education,* 1984.
- Taketa, Sachiko. "Student Accidents in Hawaii's Public School." *The Journal of School Health.* 54 (May 1984) : 208-209.

Thiagarajan, Sivasailum. "Madres System Revised : A New Structure for Peer Tutoring." *Educational Technology*. 10 (December 1973) : 10-15.

Yamane, Taro. *Statistics : An Introduction Analysis*. 2nd ed. New York : Harper and Row, 1970.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์สุชาติ โสสมประยูร | อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. รองศาสตราจารย์พิชรา กาญจนารัตน์ | อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รองศาสตราจารย์รัชนี้ ขวัญบุญจัน | อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. คุณชูจิต จันทรังษี | หัวหน้าฝ่ายสาธารณสุขมูลฐาน
กองส่งเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย
กรุงเทพมหานคร |
| 5. นางสาวเจลา เพียรชอบ | กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข |
| 6. นางเบ็ญจวรรณ วงศ์อนันต์ | กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ แผนกมาตรฐานการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 2150895-9

ที่ ทม 0309/1573 วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2533

เรื่อง ขอใช้บริการเครื่องคอมพิวเตอร์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันบริการคอมพิวเตอร์

เนื่องด้วย นางเพียงเพ็ญ ธีญะตุลย์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
เลขประจำตัว C141983 กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การดูแล
สุขภาพตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร"
ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องใช้บริการเครื่องคอมพิวเตอร์ของทางสถาบันเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล
จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตได้ใช้
บริการเครื่องคอมพิวเตอร์เท่าที่ท่านจะอำนวยความสะดวกได้ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

(ศาสตราจารย์ ดร. ถาวร วัชรภักย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ แผนกมาตรฐานการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 2150895-9 ต่อ 3530

ที่ ทม 0309/1572 วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ศาสตราจารย์ สุชาติ โสภประยูร

เนื่องด้วย นางเพ็ญเพ็ญ วัฒนคุณย์ นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวดี หอมสนิท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจแบบสอบถามที่ นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ศาสตราจารย์ ดร. ถาวร วัชรากัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทม 0309/1536

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

7 กุมภาพันธ์ 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถาม
2. รายชื่อโรงเรียน

เนื่องด้วย นางเพ็ญเพ็ญ วัฒนฤกษ์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวดี หอมสนิท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ของโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดของสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางเพ็ญเพ็ญ วัฒนฤกษ์ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. ถาวร วัชรภักย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150871-3 ต่อ 3530

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักการศึกษา กองวิชาการ โทร. 4372047

ที่ กท 3004/2419 วันที่ 2 มีนาคม 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบแบบสอบถามเพื่อการทววิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการเขตราชบุรีบูรณะ

เรื่องเดิม บันทึกวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้มีหนังสือขอความร่วมมือมายังสำนักการศึกษา ขออนุญาตให้ นางเพียงเพ็ญ ธัญญะตุลย์ นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา ได้เก็บข้อมูลในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อทววิทยานิพนธ์

ข้อเท็จจริง นางเพียงเพ็ญ ธัญญะตุลย์ ทววิทยานิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร" ซึ่งต้องการข้อมูลจากนักเรียนโรงเรียนวัดบางปะกอก และโรงเรียนราชบุรีบูรณะ ในการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

โรงเรียนวัดบางปะกอก

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 27 คน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 33 คน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 33 คน

โรงเรียนราชบุรีบูรณะ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน

โดย นางเพียงเพ็ญ ธัญญะตุลย์ จะเป็นผู้ไปเก็บข้อมูลเอง

ข้อพิจารณาเสนอแนะ จึงเรียนมาเพื่อโปรดฯให้ความอนุเคราะห์ โดยอนุญาตให้นางเพียงเพ็ญ ธัญญะตุลย์ ได้ทำการเก็บข้อมูลดังกล่าว และกรุณาแจ้งให้ผู้บริหารโรงเรียนวัดบางปะกอก และโรงเรียนราชบุรีบูรณะได้ทราบด้วย จักขอบคุณยิ่ง

(นายบุญเหลือ พูลทอง)

รองผู้อำนวยการสำนักการศึกษา

แบบสอบถาม

เรื่อง

การดูแลสุขภาพตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขในโรงเรียนประถมศึกษา
สังกัดกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 13 หน้า แบ่งออกเป็น 3 ตอน
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียน
ตอนที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน
ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
2. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนก่อนลงมือทำ คำตอบของนักเรียนไม่มีผลต่อคะแนนสอบ แต่จะเป็นประโยชน์ในการวิจัยเพื่อนำไปปรับปรุงโครงการอาสาสมัครสาธารณสุขในโรงเรียน จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง และตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียน

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [] หน้าข้อความและเติมคำตอบ
ตามความเป็นจริงในช่องว่าง

สำหรับผู้วิจัย

1 2 3

ชื่อโรงเรียน.....

[] [] []

1. ระดับชั้นของนักเรียน

[]4

[] ป. 4

[] ป. 5

[]5

[] ป. 6

2. เพศ

[] ชาย

[]6

[] หญิง

3. ศาสนา

[] พุทธ

[]7

[] คริสต์

[] อิสลาม

[] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. อาชีพหลักของบิดา

[] รับราชการ

[]8

[] รับจ้าง

[] ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว

[] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. อาชีพหลักของมารดา

[] รับราชการ

[]9

[] รับจ้าง

[] ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว

[] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน

- 1,000-2,000 บาท/เดือน []10
- 2,000 บาทขึ้นไป-3,000 บาท/เดือน
- 3,000 บาทขึ้นไป-4,000 บาท/เดือน
- 4,000 บาทขึ้นไป

7. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา

- ประถมศึกษา []11
- มัธยมศึกษา
- อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
- ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

8. ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา

- ประถมศึกษา []12
- มัธยมศึกษา
- อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
- ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน

ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วกาเครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายข้อความ
ของแต่ละข้อ
ตัวอย่าง

ลำดับ ที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็น ประจำ	ทำบ่อย ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย	ไม่มีเหตุการณ์ เช่นนี้เกิดขึ้น กับนักเรียน
1	ฉันใช้ไม้แคะหู.....			✓		
2	ฉันถอนขนจมูก.....	✓				

เกณฑ์ที่ 1

(ใช้สำหรับข้อ 1, 5, 20, 22, 29, 33,
37, 40)

ทำเป็นประจำ = ทำ 7 วัน/สัปดาห์
ทำบ่อยครั้ง = ทำ 4-6 วัน/สัปดาห์
ทำนาน ๆ ครั้ง = ทำ 1-3 วัน/สัปดาห์
ไม่เคยทำเลย = ทำ 0 วัน/สัปดาห์

เกณฑ์ที่ 2

(ใช้สำหรับข้อ 1-105)
ยกเว้นข้อ 1, 5, 20, 22, 29, 33,
37, 40)

ทำเป็นประจำ = ทำทุกครั้ง
ทำบ่อยครั้ง = ทำเกือบทุกครั้ง
ทำนาน ๆ ครั้ง = ทำเป็นบางครั้ง
ไม่เคยทำเลย = ไม่เคยปฏิบัติ

ลำดับ ที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็น ประจำ	ทำบ่อย ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย	ไม่มีเหตุการณ์ เช่นนี้เกิดขึ้น กับนักเรียน	สำหรับ ผู้วิจัย
อนามัยส่วนบุคคล							
1.	ฉันอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ครั้ง.....						[]13
2.	ฉันสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ ละ 2 ครั้ง.....						[]14
3.	ฉันแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร						[]15
4.	ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหาร						[]16
5.	ฉันตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น และรักษาความสะอาด.....						[]17
6.	ฉันใช้ช้อนกลางในการรับ ประทานอาหารร่วมกัน.....						[]18
7.	ฉันสวมรองเท้าเมื่อออกจาก บ้าน.....						[]19
8.	ฉันบอกผู้ปกครองเมื่อฉันไม่ สบาย.....						[]20
9.	ฉันนอนในที่อากาศถ่ายเท สะดวก.....						[]21
10.	ฉันดูแลรักษาห้องนอนให้ สะอาด.....						[]22
11.	ฉันหลีกเลี่ยงไม่อยู่กับคนที่ สูบบุหรี่.....						[]23

ลำดับ ที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็น ประจำ	ทำบ่อย ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย	ไม่มีเหตุการณ์ เช่นนี้เกิดขึ้น กับนักเรียน	สำหรับ ผู้วิจัย
12.	ฉันเข้านอนดึก.....						[]24
13.	ฉันพักผ่อนโดยการ หลับตา.....						[]25
14.	ฉันอ่านหนังสือในที่ แสงสว่างไม่เพียงพอ.....						[]26
15.	ฉันนั่งดูโทรทัศน์ใกล้จอ เพื่อเห็นได้ชัด.....						[]27
16.	ฉันไปพบจักษุแพทย์เมื่อมี ปัญหาเกี่ยวกับสายตา.....						[]28
17.	ฉันอาบน้ำทันทีภายหลังจาก กีฬาหรือออกกำลังกายเสร็จ โดยไม่พักผ่อน.....						[]29
18.	เมื่อเป็นหวัด ฉันพักผ่อน ให้มาก ๆ.....						[]30
19.	ฉันเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที เมื่อเปียกชื้น.....						[]31
20.	ฉันล้างมือ.....						[]32
21.	ฉันทำความสะอาดอวัยวะ เพศทุกครั้งก่อนอาบน้ำหรือ เข้าห้องน้ำ.....						[]33
22.	ฉันดื่มน้ำชาหรือกาแฟ.....						[]34
23.	ฉันใช้แก้วน้ำส่วนตัวไม่ ปะปนกับคนอื่น.....						[]35

ลำดับ ที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็น ประจำ	ทำบ่อย ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย	ไม่มีเหตุการณ์ เช่นนี้เกิดขึ้น กับนักเรียน	สำหรับ ผู้วิจัย
24.	ฉันทิ้งหลังงอ.....						[]36
25.	ฉันทิ้งกระจกเพื่อสำรวจ ความผิดปกติของเหงือก และฟัน.....						[]37
26.	ฉันให้ทันตแพทย์ตรวจฟันปี ละครั้ง.....						[]38
27.	ฉันหลีกเลี่ยงจากเสียงอึกทิก หรือเสียงที่ดังมาก ๆ.....						[]39
<u>โภชนาการ</u>							
28.	ฉันซื้ออาหารพวกหยาบเร็ว แผงลอยข้างถนน.....						[]40
29.	ฉันดื่มนม.....						[]41
30.	ฉันรับประทานอาหารเช้า ทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน.....						[]42
31.	ฉันรับประทานบะหมี่สำเร็จ รูปเปส่า ๆ โดยไม่ต้มให้ สุกก่อน.....						[]43
32.	ฉันรับประทานทอฟฟี่ ลูกกวาด และชอคโกแลต.....						[]44
33.	ฉันดื่มน้ำอัดลม.....						[]45
34.	ฉันรับประทานแต่อาหารที่ ชอบโดยไม่คำนึงถึงคุณค่า หรือประโยชน์.....						[]46

ลำดับ ที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็น ประจำ	ทำบ่อย ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย	ไม่มีเหตุการณ์ เช่นนี้เกิดขึ้น กับนักเรียน	สำหรับ ผู้วิจัย
35.	ฉันรับประทานอาหารเป็น เวลาทุกมื้อ.....						[] 47
36.	ฉันรับประทานอาหารรสจัด.....						[] 48
37.	ฉันรับประทานผลไม้ดอง.....						[] 49
38.	ฉันเคยขมะรับประทาน อาหาร.....						[] 50
39.	ฉันไม่รับประทานอาหาร มื้อเช้า.....						[] 51
40.	ฉันดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์เช่น เบียร์ ไวน์ เหล้า.....						[] 52
41.	ฉันดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย วันละ 6-8 แก้ว.....						[] 53
	<u>อนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาล</u> <u>อาหาร</u>						
42.	ฉันล้างผักและผลไม้ให้สะอาด ก่อนนำมารับประทาน.....						[] 54
43.	ฉันรับประทานอาหารที่มี แมลงวันตอม.....						[] 55
44.	ฉันรับประทานอาหารที่ตก ลงพื้น.....						[] 56
45.	ฉันปิดกวาดเช็ดถูบ้านเรือน ให้สะอาด.....						[] 57

ลำดับ ที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็น ประจำ	ทำบ่อย ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย	ไม่มีเหตุการณ์ เช่นนี้เกิดขึ้น กับนักเรียน	สำหรับ ผู้วิจัย
46.	ฉันแยกล้างภาชนะที่ใส่ อาหารไม่ให้ปะปนกัน.....						[]58
47.	ฉันทิ้งขยะมูลฝอยในถังขยะ หรือที่รองรับขยะ.....						[]59
48.	ฉันรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ.....						[]60
49.	ฉันรับประทานอาหารที่ใส่ ผงกรอบเช่น ลูกชิ้นปิ้งบอง หมุยอ ทับทิมกรอบ.....						[]61
50.	ฉันเลือกซื้ออาหารที่ไม่ว่าง ซามพลาสติก.....						[]62
51.	ฉันเลือกซื้ออาหารจากร้าน ที่ทำสะอาดและมีภาชนะปิด มิดชิด.....						[]63
52.	ฉันเลือกซื้ออาหารที่มีสีสวย ๆ นำรับประทาน.....						[]64
53.	ฉันบอกผู้ขายไม่ให้ใส่ผงชูรส ในอาหารที่สั่ง.....						[]65
54.	ฉันเลือกซื้อสินค้าที่มีของแถม.....						[]66
55.	ฉันดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำดื่ม สุก น้ำกรอง.....						[]67
56.	ฉันไม่สั่งน้ำหมึกและบัวน้ำลาย ลงพื้น.....						[]68

ลำดับ ที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย	ไม่มีเหตุการณ์ เช่นนี้เกิดขึ้น กับนักเรียน	สำหรับ ผู้วิจัย		
							1	2	3
	การใช้ยา						[]	[]	[]
57.	ฉันซื้อยามารับประทานเอง ตามโฆษณาในวิทยุ โทรทัศน์ หรือหนังสือพิมพ์.....							[2]	4
58.	เมื่อฉันปวดศีรษะ ฉันกินยา แก้ปวดโดยไม่ปรึกษาแพทย์.....							[]	6
59.	เมื่อฉันลืมรับประทานยา ชนิดหนึ่ง ฉันจะรับประทาน เป็น 2 เท่าเมื่อถัดไป.....							[]	7
60.	ฉันเก็บยาที่ใช้ภายในและ ภายนอกไว้รวมกัน.....							[]	8
61.	ฉันเสือกยาที่มีสีเปลี่ยนไป จากเดิมหรือเสื่อมคุณภาพทิ้ง.....							[]	9
62.	ฉันอ่านฉลากยาก่อนหยิบมาใช้.....							[]	10
63.	ฉันซื้อยาโดยนำตัวอย่างยา เก่าไปซื้อ.....							[]	11
64.	ฉันหยิบยามาใช้โดยการจาสี ของยา.....							[]	12
65.	ฉันรับประทานยาครบตามที่ แพทย์สั่ง.....							[]	13
66.	ฉันซื้อยามาหยอดเองเมื่อมี อาการตาอักเสบ.....							[]	14

ลำดับ ที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็น ประจำ	ทำบ่อย ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย	ไม่มีเหตุการณ์ เช่นนี้เกิดขึ้น กับนักเรียน	สำหรับ ผู้วิจัย
<u>โรคติดต่อ</u>							
67.	ฉันใช้ของร่วมกับคนอื่น.....						[] 15
68.	ฉันนอนในมุ้งหรือห้องที่มี มุ้งลวด.....						[] 16
69.	ฉันไม่คลุกคลีกับเพื่อนที่เป็น เหา.....						[] 17
70.	ฉันไม่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่เป็น โรคติดต่อ.....						[] 18
71.	ฉันใช้ผ้าปิดปากและจมูกขณะ ไอหรือจาม.....						[] 19
<u>สุขภาพจิต</u>							
72.	ฉันแสดงความยินดีเมื่อเพื่อน ประสบความสำเร็จ.....						[] 20
73.	ฉันแสดงอารมณ์รุนแรงเมื่อ เกิดความไม่พอใจ เช่น ขว้างปาสิ่งของ ร้องไห้ กระแทกเท้า.....						[] 21
74.	เมื่อรู้สึกผิดหวังหรือไม่สบาย ใจฉันชอบแยกตัวอยู่คนเดียว.....						[] 22
75.	เมื่อฉันถูกพ่อแม่ดุ ฉันหนี ออกจากบ้าน.....						[] 23
76.	เมื่อฉันไม่สบายใจฉันปรึกษา ผู้ปกครอง ครูหรือเพื่อนสนิท.....						[] 24

ลำดับ ที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็น ประจำ	ทำบ่อย ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย	ไม่มีเหตุการณ์ เช่นนี้เกิดขึ้น กับนักเรียน	สำหรับ ผู้วิจัย
77.	ฉันทำจิตใจให้ร่าเริง เบิกบาน และยิ้มแย้มอยู่เสมอ.....						[]25
78.	ฉันฝึกทาสมาธิ.....						[]26
	<u>การบริการสาธารณสุขใน ชุมชน</u>						
79.	ฉันไปรับการฉีดวัคซีนที่ศูนย์ บริการสาธารณสุข.....						[]27
80.	เมื่อฉันเจ็บป่วยเล็กน้อยฉัน ปล่อยให้อาการเจ็บป่วยหาย ไปเอง.....						[]28
81.	ฉันไปพบแพทย์เมื่อมีอาการ ป่วยหนักมากเท่านั้น.....						[]29
	<u>การป้องกันอุบัติเหตุ</u>						
82.	ฉันจับเครื่องใช้ไฟฟ้าขณะมือ เปียก.....						[]30
83.	ฉันปีนป่ายต้นไม้และที่สูง.....						[]31
84.	ฉันยืนที่บันไดรถโดยสาร ประจำทาง.....						[]32
85.	ฉันเล่นบนถนน.....						[]33
86.	ฉันวางสิ่งของไว้เป็นระเบียบ ไม่เกะกะ.....						[]34
87.	ฉันข้ามถนนตรงทางม้าลาย หรือสะพานลอย.....						[]35

ลำดับ ที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็น ประจำ	ทำบ่อย ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย	ไม่มีเหตุการณ์ เช่นนี้เกิดขึ้น กับนักเรียน	สำหรับ ผู้วิจัย
88.	เมื่อใช้ของมีคมเสร็จแล้วฉัน เก็บไว้ที่เดิม.....						[] 36
89.	ฉันไม่ปิดฝาภาชนะก่อนยกลง จากเตาไฟ.....						[] 37
90.	ฉันปิดเตาไฟหรือเตาแก๊ซหลัง จากใช้เสร็จแล้ว.....						[] 38
91.	ฉันปิดไฟฟ้าและถอดปลั๊กไฟฟ้า ทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน.....						[] 39
	การปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริม สุขภาพ						
92.	ฉันบันทึกสุขภาพของตัวเอง.....						[] 40
93.	ฉันชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเพื่อ สังเกตความเจริญเติบโตของ ร่างกาย.....						[] 41
	การปฐมพยาบาล						
94.	ฉันลดไข้โดยการเช็ดตัว ด้วยน้ำธรรมดา.....						[] 42
95.	เมื่อสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ฉันลืมตาในน้ำสะอาด.....						[] 43
96.	ฉันนำความรู้อะไรเรื่องการปฐม พยาบาลมาใช้กับตนเอง.....						[] 44
97.	เมื่อมีบาดแผล ฉันล้างแผล ด้วยน้ำสะอาด.....						[] 45

ลำดับ ที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็น ประจำ	ทำบ่อย ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย	ไม่มีเหตุการณ์ เช่นนี้เกิดขึ้น กับนักเรียน	สำหรับ ผู้วิจัย
98.	เมื่อมีบาดแผลฟกช้ำ จันทใช้ ผ้าเย็บประคบบริเวณนั้น ทันทีหลังจากที่บาดเจ็บ.....						[] 46
99.	จันทเกาหรือถูแรง ๆ บริเวณ ที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย.....						[] 47
100.	จันทห่มผ้าและใส่เสื้อผ้า ๆ เมื่อใช้ขึ้นสูง.....						[] 48
101.	เมื่อเลือดกำเดาออก จันท เอาผ้าท่อน้ำแข็งวางไว้ ที่บริเวณดังกล่าว.....						[] 49
102.	เมื่อมีอาการหน้ามืดหรือ วิงเวียนศีรษะ จันทรีบนั่ง ลงและสูดหายใจยาวๆ.....						[] 50
103.	เมื่อมีอาการข้อเคล็ดจันท ยกส่วนนั้นให้สูงขึ้นแล้ว ใช้น้ำแข็งประคบ.....						[] 51
104.	จันทใช้ยาสัฟันทาบริเวณที่ ถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก.....						[] 52
105.	เมื่ออุจจาระร่วง จันทด อาหารชั่วคราวแล้วดื่มน้ำ ต้มสุกผสมผงน้ำตาลเกลือ แร่หรือดื่มน้ำต้มใบฝรั่ง.....						[] 52

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

1. นักเรียนคิดว่าควรจัดให้มีการจัดอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขในโรงเรียนหรือไม่
เพราะเหตุใด

.....

2. นักเรียนคิดว่าการดูแลสุขภาพตนเองในหัวข้อต่อไปนี้ มีความสำคัญหรือไม่เพราะอะไร

(1) อนามัยส่วนบุคคล.....

.....

(2) โภชนาการ.....

.....

(3) อนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาลอาหาร.....

.....

(4) การช้ยา.....

.....

(5) โรคติดต่อ.....

.....

(6) สุขภาพจิต.....

.....

(7) การบริการสาธารณสุขในชุมชน.....

.....

(8) การป้องกันอุบัติเหตุ.....

.....

(9) การปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....

.....

(10) การปฐมพยาบาล.....
.....

ก่อนส่ง ขอให้ให้นักเรียนตรวจทาน

1. ตอบครบทุกข้อ
2. แต่ละข้อมีคำตอบเดียว

ขอชื่นชมในความร่วมมือ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียน

นางเพียงเพ็ญ ธีญะตุลย์ เกิดเมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2501 สำเร็จ
การศึกษาปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต (อายุรศาสตร์) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหิดล เมื่อปี พ.ศ. 2524 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2531 ปัจจุบันรับราชการอยู่ที่แผนกพยาบาล
สูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลศิริราช



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย