

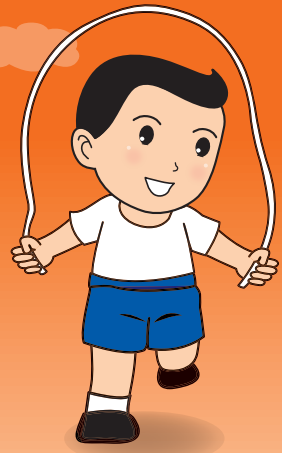
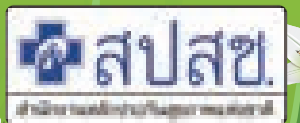
# แบบบันทึก การตรวจสุขภาพด้วยตนเอง

สำหรับนักเรียนชั้น ป.5 - ป.6

(ฉบับปรับปรุงปี พ.ศ. 2557)



สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ชั้น ป.5/..... เลขที่.....

ชั้น ป.6/..... เลขที่.....

เลขประจำตัวประชาชน

ชื่อนักเรียน..... นามสกุล.....

โรงเรียน..... ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต..... จังหวัด.....

# ข้อมูลสุขภาพ



ชื่อ - สกุล นักเรียน.....

เกิดวันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

- ประวัติการคลอด
- คลอดปกติ
  - คลอดโดยวิธีอื่น
  - ผ่าตัดทางหน้าท้อง
  - ใช้คีมช่วย
  - ใช้เครื่องดูด

กลุ่มเลือด  โอ  เอ  บี  เอบี

- การแพ้พิษ แพ้ยา
- แพ้พิษ (บอกชนิด) คือ.....
  - แพ้ยา (บอกชื่อยา) คือ.....
  - เคย คือ.....
  - ไม่เคย

อุบัติเหตุร้ายแรง.....

## ประวัติการเจ็บป่วย

ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ถ้าเคยเกิดโรคหรืออาการผิดปกติต่อไปนี้

- หัด
- อีสุกอีใส
- คางทูม
- คอตีบ
- ไอกรน
- เป็นหวัดบ่อย ๆ
- หิด
- ปอดบวม
- วัณโรค
- ใช้เลือดออก
- ลมบ้าหมู
- โลหิตจาง
- พูดไม่ชัด
- พูดติดอ่าง
- โรคไต
- กระจกขนหรือขา คด งอผิดปกติ
- ปวดศีรษะเป็นประจำ
- ปวดประจำเดือนมากกว่าปกติ
- เลือดกำเดาออกบ่อยๆ
- เหนื่อยง่ายขณะออกกำลังกาย ปากเขียว เล็บเท้าเขียว
- อื่นๆ ระบุ

ประวัติการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ได้รับภูมิคุ้มกันโรค (ช่วงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน)

วัน เดือน ปี	ปีซีจี	ตัวอักษรปี	ใช้สมอง อักษร	คอตีบ+ ไอกรน+ บาดทะยัก	โปลิโอ	หัด+ หัดเยอรมัน +คางทูม	คอตีบ+ บาดทะยัก	หน่วยงาน ที่ ให้บริการ	หมายเหตุ

# ตอนที่ 1

## แบบสำรวจ

### ความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า



#### คำแนะนำ

1. ให้นักเรียนสำรวจความสะอาดร่างกายของตนเอง แล้วบันทึกว่า “สะอาด” หรือ “ไม่สะอาด” ลงในช่องที่ตรงกับชั้น และภาคการศึกษา
2. ให้นักเรียนปรับปรุงความสะอาดในข้อที่ยังไม่สะอาด

สิ่งที่ตรวจ	
	ผมและศีรษะ (สะอาด คือ ไม่มีตัวเหา ไข่เหา รังแค หรือผมเหนียวสกปรก)
	ใบหูและช่องหู (สะอาด คือ ไม่มีคราบสกปรก ขี้ไคล หรือขี้หูเหนียว ไหลเปราะเปื้อน)
	ฟัน (สะอาด คือ ไม่มีเศษอาหาร หรือ ขี้ฟัน)
	ใบหน้าและผิวหนังทั่วร่างกาย (สะอาด คือ ไม่มีคราบสกปรก หรือขี้ไคล)
	มือและเล็บมือ (สะอาด คือ เล็บตัดสั้น ไม่มีขี้เล็บ ไม่มีคราบสกปรกและขี้ไคล)
	เท้าและเล็บเท้า (สะอาด คือ เล็บตัดสั้น ไม่มีขี้เล็บ ไม่มีคราบสกปรกและขี้ไคล)
	เสื้อผ้า (สะอาด คือ สวมเสื้อผ้าที่ซักสะอาดทุกวัน ไม่มีกลิ่นเหม็น)
	รองเท้าและถุงเท้า (สะอาด คือ สวมรองเท้า และ ถุงเท้าที่ซักสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น)
วัน เดือน ปี ที่ตรวจ	
ลงชื่อนักเรียน	
ลายมือชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา	
ลายมือชื่อผู้ปกครอง	

ระดับชั้นและภาคการศึกษา			
ป.5		ป.6	
ภาค การศึกษาที่ 1	ภาค การศึกษาที่ 2	ภาค การศึกษาที่ 1	ภาค การศึกษาที่ 2

# ตอนที่ 2

## แบบสำรวจ

### โรคหรือความผิดปกติของร่างกาย



#### คำแนะนำ

1. ให้นักเรียนสำรวจ ความผิดปกติของร่างกาย
2. ถ้าสำรวจพบว่า **ไม่มีความผิดปกติ** ให้ใส่ คำว่า “ปกติ” ลงในช่องที่ตรงกับชั้น และภาคการศึกษา
3. ถ้าสำรวจพบว่า **มีความผิดปกติ** ให้เขียนความผิดปกตินั้นๆ ลงในช่องที่ตรงกับชั้นและภาคการศึกษาและแจ้งให้ครูประจำชั้นทราบ
4. หากนักเรียนมีโรคหรืออาการอื่นๆ นอกเหนือจาก ตัวอย่างความผิดปกติสามารถลงบันทึกเพิ่มเติมได้

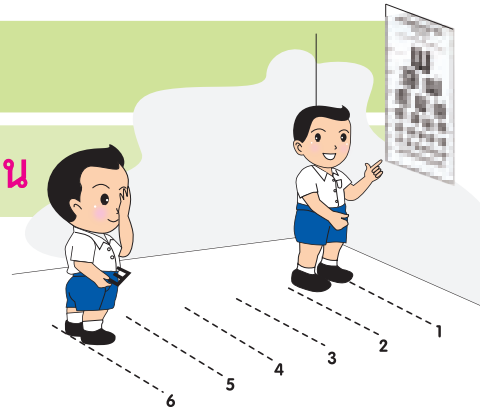
อวัยวะที่ตรวจ	ตัวอย่างความผิดปกติ
ผมและศีรษะ	เหา แผลที่หนังศีรษะ
ตา	ตาแดง กุ้งยิง ต้ออักเสบ
หู	หูอื้อ มีน้ำหรือหนองไหล
จมูก	น้ำมูกไหล คัดจมูก
ปาก ลิ้น	แผลมุมปาก แผลในปากหรือลิ้น
ฟัน	ฟันเป็นจุดดำ ฟันผุ ปวดฟัน
เหงือก	บวมแดง มีหนอง เลือดออก
คอ	ไอ เจ็บคอ อ้าปากดูในกระจกพบว่า คอแดง หรือเป็นหนอง ทอนซิลโต
ต่อมไทรอยด์	มีก้อนโตบริเวณคอ (แหงนหน้าส่องกระจกแล้ว กลืนน้ำลาย มองเห็นเป็นก้อนใต้ลูกกระเดือก)
ผิวหนัง	ต่างขาว กลาก เกาฬอน พุพอง มีแผล มีผื่นแดง หิด
อาการผิดปกติอื่นๆ	
วัน เดือน ปี ที่ตรวจ	
ลงชื่อนักเรียน	
ลายมือชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา	
ลายมือชื่อผู้ปกครอง	

ระดับชั้นและภาคการศึกษา			
ป.5		ป.6	
ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2	ภาคการศึกษาที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2

# ตอนที่ 3

## แบบสำรวจ

### ภาวะสายตา และการได้ยิน



#### คำแนะนำ

#### การสำรวจภาวะสายตา

นักเรียนวัดสายตาตนเอง โดยใช้แผ่นวัดสายตา ดังนี้

#### 1. แผ่นวัดสายตาแบบตัว E (E-Chart) วัดสายตา อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

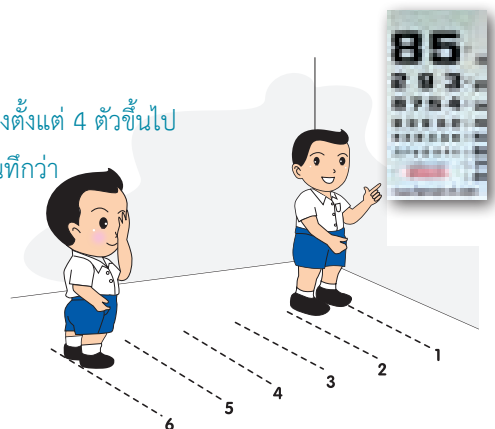
(ควรวัดต้นปีการศึกษา) โดยวิธีต่อไปนี้

- ติดแผ่นวัดสายตากับผนังที่เรียบ ให้แถวสุดท้ายของอักษร E อยู่ในระดับสายตาศูนย์นักเรียนโดยเฉลี่ย
- ใช้เทปวัดระยะห่างจากผนังที่ติดแผ่นวัดสายตา แล้ววัดจากผนังห่างออกมา ครั้งละ 1 เมตร เขียนเลขกำกับตามลำดับจนครบ 6 เมตร
- นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดกันวัดสายตาในห้องที่มีแสงสว่างเพียงพอ
- นักเรียนยืนห่างจากแผ่นวัดสายตา 6 เมตร โดยส้นเท้าชิดเส้นระยะ 6 เมตร วัดสายตาทีละข้าง โดยใช้ฝ่ามือซ้ายปิดตาข้างซ้าย แล้วอ่านด้วยตาขวา ใช้มือขวาปิดตาขวา แล้วอ่านด้วยตาซ้ายให้อ่านแถวล่างสุด โดยผู้ถูกวัดถือกระดาษแข็งรูปตัวอี หันอักษรตัวอีให้เหมือนกับที่เพื่อนชี้บนแผ่นวัดสายตา ถ้าหันอักษรตัวอี ถูกต้องตั้งแต่ 4 ตัวขึ้นไป ให้บันทึกว่า “ปกติ” ถ้าไม่ถึง 4 ตัว ให้บันทึกว่า “ผิดปกติ” บันทึกลงในช่องที่ตรงกับชั้นเรียน (ข้อควรระวัง อย่าใช้ฝ่ามือกดลูกตา จะทำให้ตาพร่า มองเห็นไม่ชัด)
- นักเรียนที่สายตาผิดปกติ ให้ไปพบครูประจำชั้น หรือครูพยาบาลเพื่อวัดสายตาโดยละเอียดอีกครั้ง
- นักเรียนที่สวมแว่นสายตาอยู่แล้วให้วัดสายตาโดยไม่ต้องถอดแว่น และให้บันทึกว่า “สวมแว่นสายตา”

#### 2. แผ่นวัดสายตาแบบตัวเลข

(ใช้วิธีวัดเหมือนกับข้อ 1)

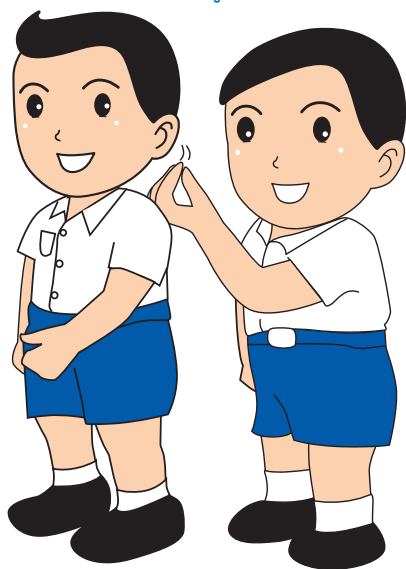
- ถ้าอ่านตัวเลขในแถวที่ 7 (แถวสุดท้าย) ได้ถูกต้องตั้งแต่ 4 ตัวขึ้นไป ให้บันทึกว่า “ปกติ” ถ้าอ่านไม่ถึง 4 ตัวให้บันทึกว่า “ผิดปกติ”



## การทดสอบการได้ยิน

นักเรียนทดสอบการได้ยินโดยวิธีต่อไปนี้ ในห้องเงียบ

1. ให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันถูนิ้วมือ เพื่อทดสอบการได้ยินของเพื่อน โดยให้เพื่อนที่อยู่ด้านหลังเป็นผู้ทดสอบ
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ถูกันเบาๆ หน้าใบหู ห่างจากหูประมาณ 1 นิ้ว ฟังว่าได้ยินเสียงถูนิ้วหรือไม่ ทดสอบหูทีละข้าง ถ้าข้างใดไม่ได้ยินให้สงสัยว่าการได้ยินผิดปกติ ให้บันทึกว่า “ผิดปกติ” ถ้าได้ยินให้บันทึกว่า “ปกติ”
3. นักเรียนที่การได้ยินผิดปกติ ให้แจ้งครูประจำชั้น หรือครูพยาบาล

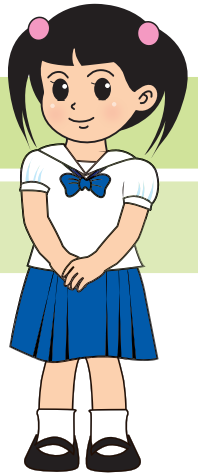


		ระดับชั้น	
		ป. 5	ป. 6
วัดสายตา	ตาขวา		
	ตาซ้าย		
การได้ยิน	หูขวา		
	หูซ้าย		
วัน เดือน ปี ที่ตรวจ			
ลงชื่อนักเรียน			
ลายมือชื่อครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา			
ลายมือชื่อผู้ปกครอง			

# ตอนที่ 4

## แบบประเมิน

### การเจริญเติบโตด้วยตนเอง



เราเคยสังเกตตัวเองไหมว่า

กางเกงหรือเสื้อผ้าที่ใส่ตั้งแต่ตอนเป็นเด็กเล็กๆ ล้นหรือเล็กไปแล้วนั้น เป็นเพราะว่า ตัวเราโตขึ้น แต่จะรู้ได้อย่างไรว่า เราเติบโตอย่างเหมาะสมหรือไม่ วิธีการง่ายๆ ที่เราจะรู้ได้ว่าเราเติบโตเป็นอย่างไร ก็คือการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง และแปลผลโดยจุดน้ำหนัก และส่วนสูงบนกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็กทุกครั้ง เพื่อดูว่าเราเติบโตได้ตามเกณฑ์หรือไม่

#### ชั่งน้ำหนักอย่างไร จึงจะเป็นน้ำหนักตัวเรา



การชั่งน้ำหนักนั้นง่ายนิดเดียว ดังนี้

1. ก่อนชั่งน้ำหนักต้องนำสิ่งของที่อยู่ในตัวเราออกให้มากที่สุด เช่น นาฬิกา กระเป๋า รองเท้า ถุงเท้า มือถือ เงินที่เป็นเหรียญ เข็มขัด เป็นต้น
2. ตรวจสอบเครื่องชั่งน้ำหนักว่า เข็มชี้อยู่ตรงเลข 0 หรือไม่ ถ้าไม่ตรง ปรับให้เข็มตรงกับเลข 0
3. ขึ้นไปยืนบนเครื่องชั่ง แล้วอ่านตัวเลขให้มีจุดทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 40.3 กิโลกรัม

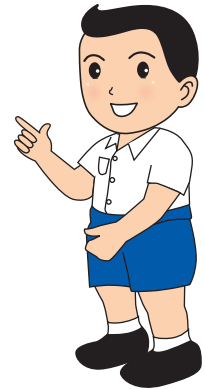
#### วัดส่วนสูงอย่างไร จึงจะเป็นส่วนสูงของตัวเอง

1. ก่อนวัดส่วนสูง ต้องถอดรองเท้า ถุงเท้า และสิ่งของที่อยู่บนศีรษะ เช่น ที่คาดผม กิ๊บ หรือ หากมัดผมไว้ ให้แกะออกก่อน
2. ยืนตัวตรง ให้ส้นเท้า ก้น ไหล่ ศีรษะ แนบกับที่วัดส่วนสูง ศีรษะไม่เอียง ไม่ก้มหน้า หรือ เงยหน้าขึ้น เขาไม่งอ ไหล่ไม่งุ้ม
3. ใช้ไม้วัดที่มีลักษณะเป็นไม้ฉาก เลื่อนลงมาให้พอดีกับศีรษะ
4. อ่านตัวเลขให้มีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 130.7 เซนติเมตร โดยระดับตาของคนอ่านอยู่ในระดับเดียวกับตัวเลขที่จะอ่าน
5. การคำนวณอายุ ทำได้โดย ใช้วันเดือนปีที่ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูงลบด้วยวันเดือนปีที่นักเรียนเกิด (การหักลบ จะคำนวณในส่วนของวันก่อน หากลบกันไม่ได้ ต้องยืมเดือนมา 1 เดือน เท่ากับ 30 วัน แล้วนำไปรวมกับจำนวนวันเดิมและลบกันตามปกติ ส่วนเดือนก็เช่นเดียวกัน หาก ลบกันไม่ได้ ต้องยืมปีมา 1 ปี เท่ากับ 12 เดือน แล้วบวกกับจำนวนเดือนที่มีอยู่จึงลบกันตามปกติ หลังจากนั้นลบปีตามปกติ จะได้อายุเป็น ปี เดือน วัน เศษของวันที่มากกว่า 15 วัน ให้ปัดเป็น 1 เดือน)

## ตัวอย่างการคำนวณอายุ

	ปี	เดือน	วัน
ปีเดือนวันที่ซังน้ำหนัก-วัดสวนสูง	57	5	20
ปีเดือนวันเกิด	52	9	29
อายุของเด็ก	4	7	21

อายุของเด็ก เท่ากับ 4 ปี 8 เดือน



## กราฟการเจริญเติบโตของเรา

กราฟมีทั้งของเด็กชายและเด็กหญิง เลือกให้ตรงกับเพศของเรา มี 2 เกณฑ์ คือ

1. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
2. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

## การแปลผล

**ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ** ใช้ดูการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด แสดงถึงการได้รับอาหารในอดีตที่ผ่านมา (เป็นเดือนหรือปี)

**วิธีการจุดส่วนสูงในกราฟ** คือ ดูอายุของเราที่อยู่ในแนวนอน ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้นส่วนสูงของเรา ที่เป็นเส้นตรงในแนวนอนทางซ้ายมือ ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

**ภาวะการเจริญเติบโตของเรา** ให้ดูเครื่องหมายกากบาทที่เราจุดไว้ว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น ถ้าพบว่า

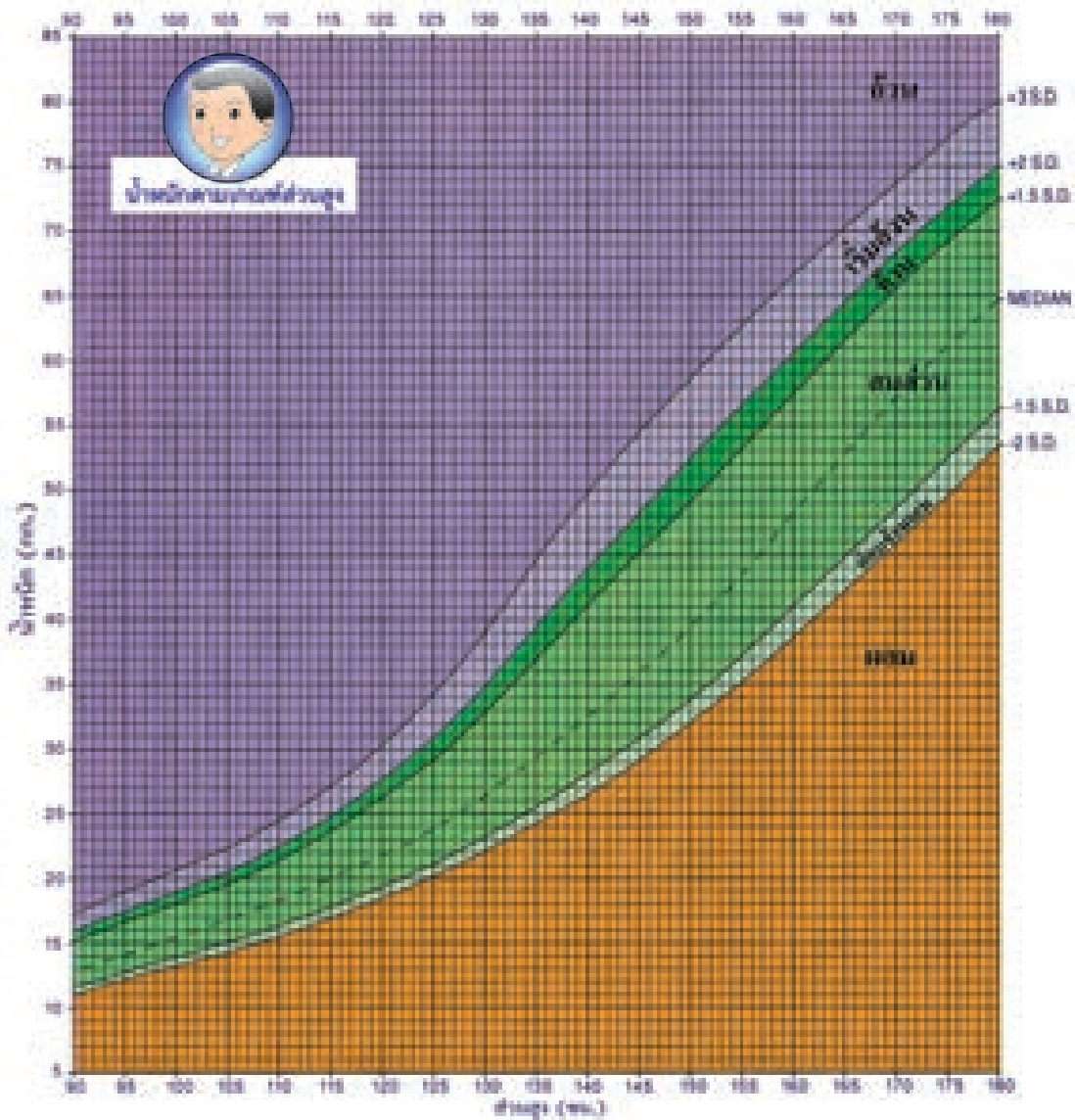
- 1) **อยู่ในแถบสีขาว (สูง)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก ๆ เรามีส่วนสูงมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน
- 2) **อยู่ในแถบสีเขียวเข้ม (ค่อนข้างสูง)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก เรามีส่วนสูงมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน
- 3) **อยู่ในแถบสีเขียวปานกลาง (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี เรามีส่วนสูงเหมาะสมตามอายุ
- 4) **อยู่ในแถบสีเขียวอ่อน (ค่อนข้างเตี้ย)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหารแบบเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นน้อย และอยู่ในภาวะเตี้ยได้
- 5) **อยู่ในแถบสีส้ม (เตี้ย)** หมายถึง ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารแบบเรื้อรัง มีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน แสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ขาดอาหารเรื้อรัง ต้องปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อให้ได้พลังงาน โปรตีน แคลเซียม สังกะสี เพียงพอ

**น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง** เป็นการดูลักษณะของการเจริญเติบโตของเด็กว่ามีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อบ่งบอกว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือผอม

**วิธีการจุดน้ำหนักในกราฟ** คือ ดูส่วนสูงของเราที่อยู่ในแนวนอน ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้นน้ำหนักของเรา ที่เป็นเส้นตรงในแนวนอนทางซ้ายมือ ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้



# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5 - 18 ปี



## วิธีการอ่านกราฟ

### น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงความอ้วน - ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

### ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

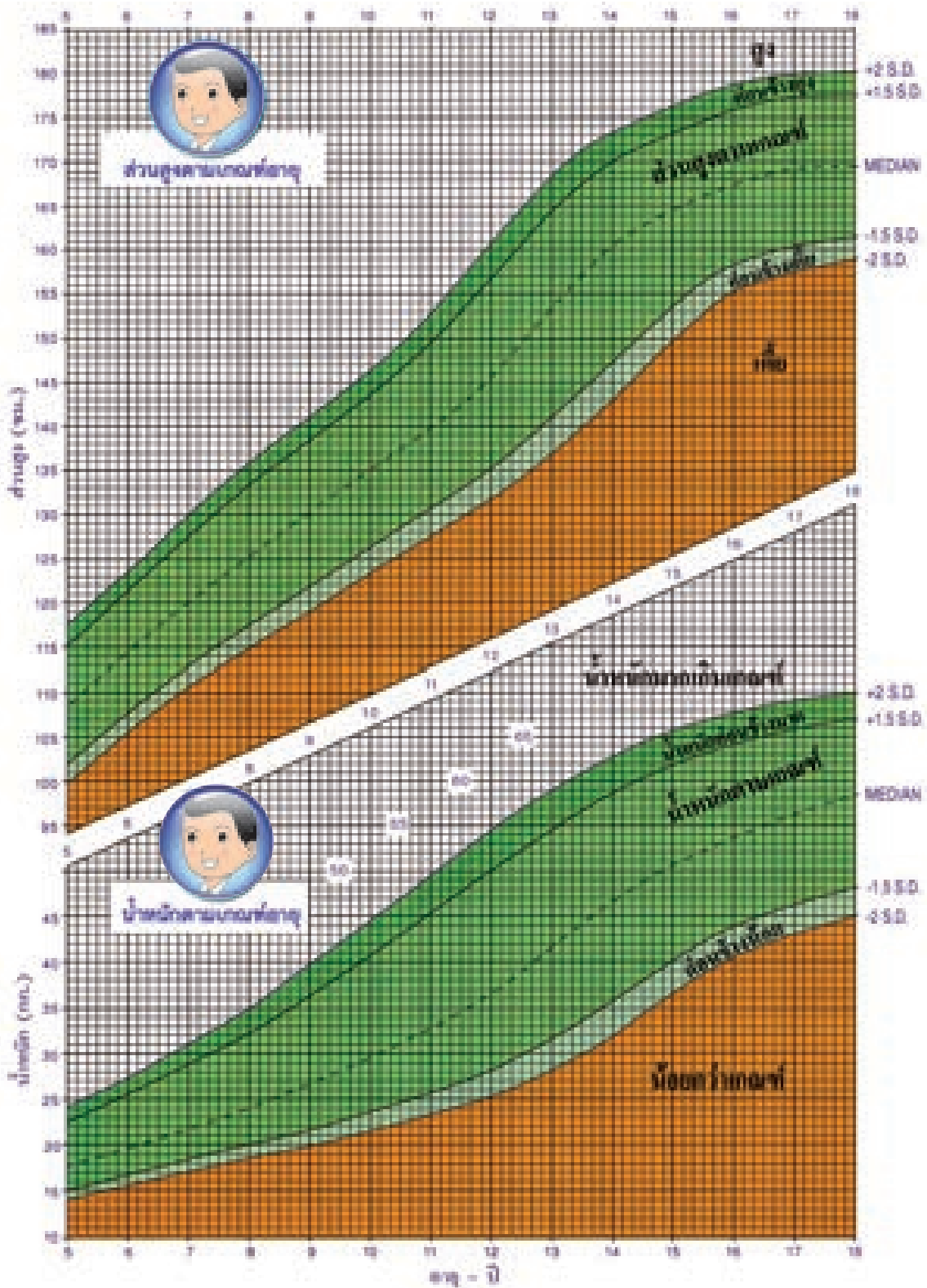
ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

### น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

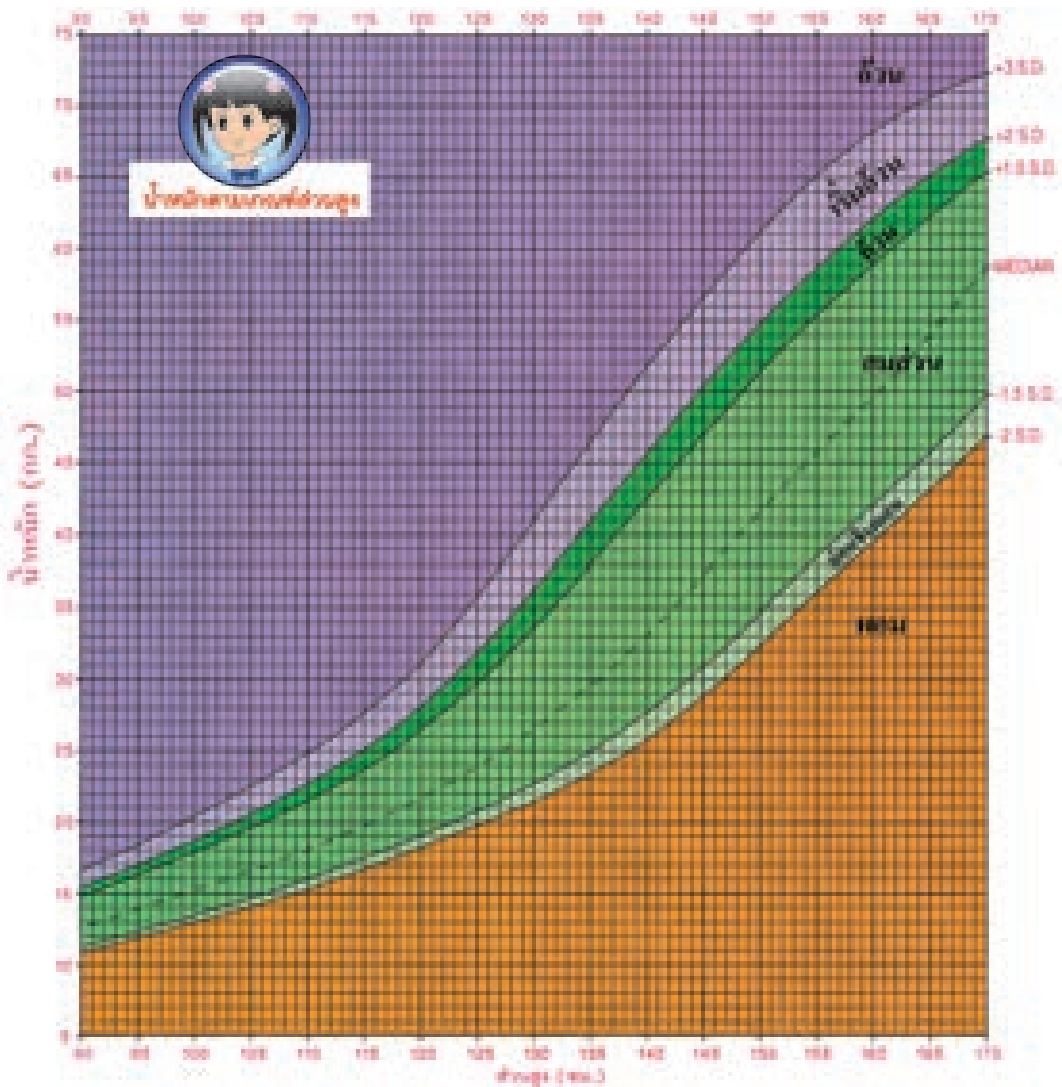
ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น : น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5 - 18 ปี



# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5 - 18 ปี



## น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปรผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดสารอาหารระยะสั้นในปัจจุบัน หรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดีทีเดียว

## ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมามีส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง เป็นระยะเวลานาน จะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

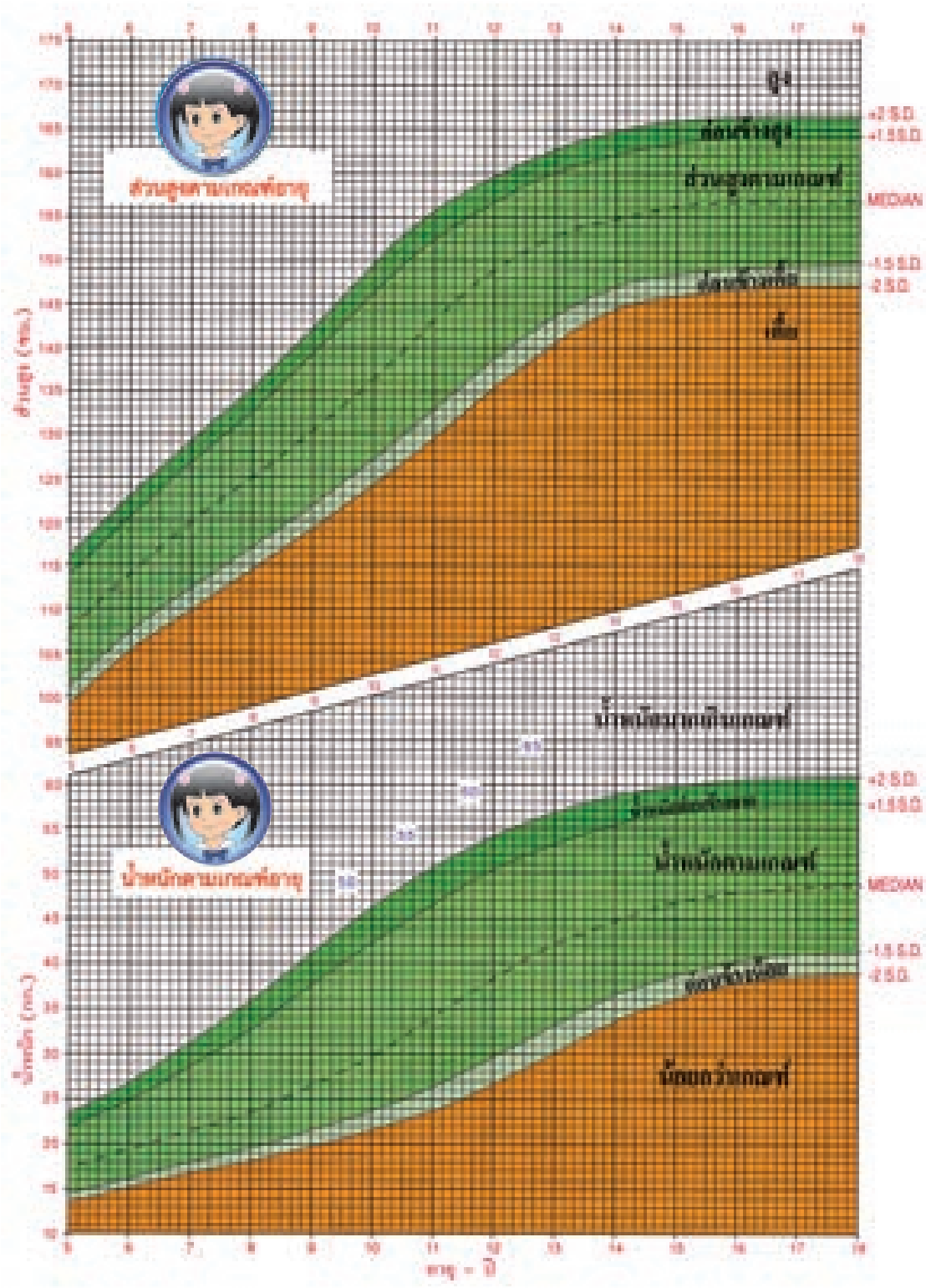
## น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกายทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเตี้ย ดังนั้นน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหารโดยรวมน และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของเด็กได้

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5 - 18 ปี



## ภาวะโภชนาการของเรา

ให้ดูเครื่องหมายกากบาทที่เราจุดไว้ว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น ถ้าพบว่า

- 1) **อยู่ในแถบสีม่วง (อ้วน)** หมายถึง น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 2 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก มีโอกาสที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- 2) **อยู่ในแถบสีม่วงอ่อน (เริ่มอ้วน)** หมายถึง น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 1 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน มีโอกาสที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก
- 3) **อยู่ในแถบสีเขียวเข้ม (ตัวม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในเริ่มอ้วน
- 4) **อยู่ในแถบสีเขียวปานกลาง (สมส่วน)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูง
- 5) **อยู่ในแถบสีเขียวอ่อน (ค่อนข้างผอม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลงอยู่ในระดับผอม
- 6) **อยู่ในแถบสีส้ม (ผอม)** หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหาร มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานของเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน แสดงว่าได้รับอาหารไม่เพียงพอ ต้องปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

## น้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียน ควรอยู่ในภาวะการเจริญเติบโตระดับใด

นักเรียน ควรมีการเจริญเติบโตดีทั้งน้ำหนักและส่วนสูง โดยมี 3 ลักษณะ คือ

- 1) **ลักษณะที่ 1** ส่วนสูงอยู่ในระดับ “สูง” และน้ำหนักอยู่ในระดับ “สมส่วน”
- 2) **ลักษณะที่ 2** ส่วนสูงอยู่ในระดับ “ค่อนข้างสูง” และน้ำหนักอยู่ในระดับ “สมส่วน”
- 3) **ลักษณะที่ 3** ส่วนสูงอยู่ในระดับ “สูงตามเกณฑ์” และน้ำหนักอยู่ในระดับ “สมส่วน”

ลักษณะการเจริญเติบโตที่ดีที่สุดคือ ลักษณะที่ 1 รองลงมาคือ ลักษณะที่ 2 และ 3

## แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และภาวะการเจริญเติบโต

ชั้น ป.5

วันเดือนปีที่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง	อายุ (ปี/เดือน)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ				ลงชื่อ นักเรียน	ลายมือชื่อ ครูประจำชั้น/ ครูที่ปรึกษา	ลายมือชื่อ ผู้ปกครอง
				ผอม	ค่อนข้าง ผอม	สม ส่วน	ท้วม	เริ่ม อ้วน	อ้วน	ดี	ค่อนข้าง ดี	สูง ตาม เกณฑ์	ค่อนข้าง สูง			

ชั้น ป.6

วันเดือนปีที่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง	อายุ (ปี/เดือน)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ				ลงชื่อ นักเรียน	ลายมือชื่อ ครูประจำชั้น/ ครูที่ปรึกษา	ลายมือชื่อ ผู้ปกครอง
				ผอม	ค่อนข้าง ผอม	สม ส่วน	ท้วม	เริ่ม อ้วน	อ้วน	ดี	ค่อนข้าง ดี	สูง ตาม เกณฑ์	ค่อนข้าง สูง			