

รายงานผลการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น  
ศูนย์อนามัยที่ 6 รอบที่ 1 : 5 เดือนแรก ปี 2564  
การขับเคลื่อนเด็กไทยเท่ท์ หุ่นดี แข็งแรง Super Hero NuPETHS เขตสุขภาพที่ 6

### 1.สาระสำคัญ

การส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่นเป็นการวางรากฐานโครงสร้างคุณภาพคน เพื่อสร้างเด็กรุ่นใหม่ที่มีความคิดดี การเรียนรู้ที่ดี มีความพร้อมทุกด้าน ส่งผลให้เยาวชนมีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญของประเทศในอนาคต ซึ่งที่ผ่านมาศูนย์อนามัยได้ดำเนินงานส่งเสริมและป้องกันโรคในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นสูงที่สุดมีส่วนร่วม แข็งแรงฉลาด และรอบรู้ด้านสุขภาพ มีทักษะสามารถดูแลสุขภาพตนเอง มีพฤติกรรมที่เหมาะสม เนื่องจากวัยเรียนวัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสถานการณ์ที่แตกต่างและเปลี่ยนแปลงไป ต้องมีความรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคมมากยิ่งขึ้น หากไม่ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาให้มีทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพ เพื่อรู้เท่าทันปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ และรับรู้วิธีการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพและเกิดโรคต่าง ๆ มากขึ้นได้

### 2.วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อพัฒนาโรงเรียนให้เป็นโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ
- 2) เพื่อให้นักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- 3) เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

### 3.ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 1) ศึกษา รวบรวม ข้อมูล/องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน
- 2) ประชุมทีม วางแผนการขับเคลื่อนเด็กไทยเท่ท์ หุ่นดี แข็งแรง Super Hero NuPETHS และรูปแบบการเข้าถึงบริการ Mobile Child Strong Together ร่วมกับภาคีเครือข่าย
- 3) จัดทำสรุปแนวทางการขับเคลื่อนฯ

### 4.ผลการดำเนินงาน

กลุ่มส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น ศึกษาข้อมูลการส่งเสริมให้เด็กไทยสูงที่สุดมีส่วนร่วม โดยมีการประชุมทีมเพื่อวางแผนการดำเนินงานการขับเคลื่อนเด็กไทยเท่ท์ หุ่นดี แข็งแรง Super Hero NuPETHS และรูปแบบการเข้าถึงบริการ Mobile Child Strong Together ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพและบริการส่งเสริมสุขภาพประชาชนกลุ่มวัยเรียน เขตสุขภาพที่ 6 เพื่อดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย โดยกำหนดแผนการดำเนินงานเพื่อให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นเข้าถึงบริการสุขภาพ Mobile Child Strong Together ผ่านการรณรงค์รายจังหวัด โดยความร่วมมือของภาคีเครือข่ายในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยกำหนดแผนการดำเนินงานครบทั้ง 8 จังหวัดในประเด็น ดังนี้

1. Nutrition การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนกินอาหารครบ 5 หมู่ โภชนาการเพื่อเด็กไทยสูงดีสมส่วน ลดหวาน มัน เค็ม
2. Physical Activity การส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ 60 นาทีทุกวัน โดยเน้นการกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกเพื่อเพิ่มความสูง
3. Environment การส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตด้านความปลอดภัยและพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม การล้างมือ 7 ขั้นตอน
4. Teeth การให้ความรู้เรื่องการแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยเน้น 2 2 2 เพื่อการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองให้สะอาด
5. Hygiene การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีสุขอนามัยที่ดี ตรวจร่างกายเบื้องต้น การดูแลร่างกายให้สะอาด และรู้ทันเรื่องเพศ
6. Sleep การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนนอนหลับเพียงพอ นอนหลับสนิทวันละ 9-11 ชั่วโมง