

บทความทางวิชาการ เรื่อง การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

ว่าที่ พันตรี สุรเดช รอดจินดา
รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต ๑

การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา โดยเฉพาะการมีสุขภาพที่ดี การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงสามารถตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุดนี้เพื่อการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 2015 : 1) กำหนดยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน โดยใช้แนวคิดการริเริ่มอนามัยในโรงเรียนแห่งโลก (Global School Health Initiative) หรือ GSHI ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1995 เพื่อขับเคลื่อนและสร้างความเข้มแข็งของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพไปพร้อมกับการให้การศึกษาในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับโลก เป้าหมายของโครงการ คือ การเพิ่มจำนวนโรงเรียนที่มีการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนอย่างแท้จริง โดยจะต้องทำให้โรงเรียนเป็นสถานที่สำหรับการใช้ชีวิตเรียนรู้และทำงานได้อย่างมีสุขภาพที่ดี จุดเริ่มต้นของแนวคิดดังกล่าวมาจากข้อตกลงที่เป็นผลมาจากการประชุมประเทศสมาชิกขององค์การอนามัยโลกเกี่ยวกับข้อเสนอแนะในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ หรือที่เรียกว่า ธรรมนูญเมืองออตตาวาเพื่อการส่งเสริมอนามัย ออตตาวา ชาร์เตอร์ (Ottawa Charter for Health Promotion) ในปี ค.ศ. 1986 ที่ประเทศแคนาดา กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพและการศึกษาขององค์การอนามัยโลก คิกซ์บุช โจนส์และโอไบยม (Kickbusch; Jones; & O'Byrne. 1998: 3-4) ระบุถึงลักษณะของการดำเนินการต้องมีการสนับสนุนด้านสุขภาพและการเรียนรู้โดยใช้ทรัพยากรทั้งหมดของโรงเรียนที่มีอยู่และการมีส่วนร่วมของบุคลากรในโรงเรียน คณะกรรมการสถานักเรียน ผู้ปกครอง สถานพยาบาล และผู้นำชุมชนในการที่จะทำให้โรงเรียนเป็นสถานที่ที่มีสุขภาพที่ดี พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 6 กำหนดว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” นอกจากนี้กระทรวงศึกษาธิการ (2555: 15) ได้กำหนดแผนพัฒนาการศึกษา ระบุไว้ในยุทธศาสตร์ข้อที่ 1 คือ ยกระดับคุณภาพและมาตรฐานผู้เรียน ครู คณาจารย์ บุคลากรทางการศึกษาและสถานศึกษา โดยกำหนดกลยุทธ์และแนวทางดำเนินงานเพื่อเร่งรัดพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานผู้เรียนไว้ในข้อหนึ่งว่า ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพให้ผู้เรียนทุกระดับ/ประเภทการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมีการพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาสมวัย

องค์การอนามัยโลก (WHO : 1998) ให้คำจำกัดความโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ คือ โรงเรียนที่มีขีดความสามารถแข็งแกร่งมั่นคงที่จะเป็นสถานที่ที่มีสุขภาพอนามัยที่ดีเพื่อการอาศัยศึกษาและทำงาน (A health promoting school is a school constantly strengthening its capacity as a healthy setting for living, learning and working) ส่วนสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

(2545) ให้ความหมายของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ คือ โรงเรียนที่มีความร่วมมือรวมใจกันพัฒนาพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อมให้อุบัติต่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเพื่อการมีสุขภาพดีของทุกคนในโรงเรียน ต่อมากรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2547: 8) ให้ความหมายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพว่า หมายถึง โรงเรียนที่มีขีดความสามารถที่แข็งแรง มั่นคง ที่จะเป็นสถานที่ที่มีสุขภาพอนามัยดีเพื่อการอาศัยศึกษาและทำงาน มุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุการตายและความพิการให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน สมาชิกครอบครัวและชุมชน เพื่อทุกคนสามารถดูแลตนเอง ตัดสินใจควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ และสร้างสภาวะที่เอื้อต่อสุขภาพ อาจสรุปได้ว่า โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง โรงเรียนที่มีการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมให้อุบัติต่อสุขภาพพลานามัยของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทุกคนในโรงเรียนมีสุขภาพที่ดี

การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเป็นการพัฒนาที่ครอบคลุมทุกมิติด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม โดยสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของทุกคนทั้งในโรงเรียนและชุมชน ให้สามารถนำความรู้และทักษะด้านสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถตัดสินใจในการควบคุมสภาวะการณที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะนักเรียนจะได้รับการปลูกฝังทัศนคติ ฝึกทักษะและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สมาชิกในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย ทำให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ปัจจุบันการดำเนินงานอนามัยโรงเรียน (School Health Program) มีการพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพตามที่กรมอนามัยกำหนดครอบคลุม 10 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) นโยบายของโรงเรียน 2) การบริหารจัดการในโรงเรียน 3) โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน 4) การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ 5) บริการอนามัยโรงเรียน 6) สุขศึกษาในโรงเรียน 7) โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย 8) การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ 9) การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม 10) การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน ซึ่งจะได้อธิบายในแต่ละองค์ประกอบสรุปได้ดังนี้

นโยบายของโรงเรียน หมายถึง การกำหนดทิศทางการดำเนินงานด้านส่งเสริมสุขภาพที่แสดงออกถึงความมุ่งมั่นตั้งใจของโรงเรียน ซึ่งส่งผลต่อกิจกรรมและการจัดสรรทรัพยากรเพื่อสนับสนุนกิจกรรม แนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

1) การกำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน การกำหนดนโยบายเป็นปัจจัยสำคัญของการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายการมีสุขภาพที่ดีของนักเรียน บุคลากรในโรงเรียนและชุมชน โดยมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ **1.1) โรงเรียนมีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน** ประกอบด้วย ครู นักเรียน ผู้ปกครอง บุคลากรสาธารณสุขและชุมชน มีสัดส่วนอย่างน้อย 3 ใน 5 มาจากประชาชนหรือองค์กรในชุมชน มีการจัดประชุมอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการดำเนินงานอย่างเข้มแข็ง และ **1.2) โรงเรียนมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพให้ครอบคลุมประเด็นสำคัญด้านส่งเสริมสุขภาพ 8**

ประเด็น โรงเรียนมีการประกาศนโยบายเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้มีทิศทางการดำเนินงานที่ชัดเจนครอบคลุมทั้ง 8 ข้อ ได้แก่ 1.2.1) การส่งเสริมสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพนักเรียน 1.2.2) การส่งเสริมเฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาสุขภาพ 1.2.3) การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 1.2.4) การคุ้มครองผู้บริโภคในโรงเรียน 1.2.5) การส่งเสริมสุขภาพจิตและเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง 1.2.6) การพัฒนาระบบการเรียนรู้ด้านสุขภาพโดยมีผู้เรียนเป็นสำคัญ 1.2.7) การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน 1.2.8) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพนักเรียนบุคลากรในโรงเรียนและชุมชน

2) การถ่ายทอดนโยบายสู่การปฏิบัติ มีการถ่ายทอดนโยบายสู่การปฏิบัติและผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครู บุคลากร ผู้ปกครอง และนักเรียนได้รับทราบเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ สามารถดำเนินการได้หลายวิธี เช่น ทำป้ายประกาศถาวรหรือชั่วคราว พิมพ์ในวารสารของโรงเรียน คู่มือโรงเรียน ประกาศนโยบายในการประชุมครู ประชุมนักเรียน หรือประชุมผู้ปกครองให้ทุกคนรับทราบนโยบายโดยผู้บริหารโรงเรียนกำกับติดตามให้มีการจัดทำแผนงานโครงการตามประเด็นดังกล่าว

การบริหารจัดการในโรงเรียน หมายถึง การจัดการและการบริหารงานในด้านการวางแผน การประสานงานระหว่างหน่วยงานหรือบุคคล เพื่อให้รู้บทบาทหน้าที่ทั้งของตนและภาคีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการประเมินผล แนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 1) การจัดทำโครงการด้านสุขภาพต้องมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาจริงของโรงเรียนและแนวคิดโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพครอบคลุมมิติของการส่งเสริมสุขภาพ 3 เรื่อง ดังนี้ 1.1) การเฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพและด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น อาสาสมัคร อย.น้อย เฝ้าระวังและสำรวจร้านอาหาร การประเมินภาวะการเจริญเติบโตและการแก้ไขภาวะโภชนาการขาดและเกิน 1.2) การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เช่น โครงการต้านภัยจากบุหรี่และยาเสพติด 1.3) การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมทั้งด้านกายภาพและสังคมในโรงเรียนให้ปลอดภัย เช่น การจัดระบบจราจรในโรงเรียน การพัฒนาโรงอาหารให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน 2) การจัดการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพต้องมีการมีส่วนร่วมจากนักเรียน บุคลากรและสมาชิกในชุมชนเพื่อให้เกิดความยั่งยืน แนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 2.1) สำรวจปัญหาและความต้องการโดยการระดมความคิดเห็นจากผู้เกี่ยวข้องด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ใบบอกสอบถาม เชิญมาให้คำปรึกษา 2.2) เชิญผู้เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน 2.3) มีการระบุกิจกรรมบทบาทหน้าที่และผู้รับผิดชอบ ไม่ควรมอบหมายให้ครูคนใดคนหนึ่งหรือครูอนามัยเพียงคนเดียว 3) การนิเทศติดตามและการประเมินผล แนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 3.1) บูรณาการงานรวมกับการนิเทศ/ติดตามปกติของโรงเรียน 3.2) กำหนดวิธีการประเมินผลไว้ในโครงการโดยระบุผู้รับผิดชอบการประเมินให้ชัดเจน 3.3) บันทึกผลการนิเทศ/ติดตามเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนางานต่อไป สิ่งที่ควรบันทึก ได้แก่ มีการดำเนินงานตามขั้นตอนหรือไม่ ถ้าไม่ เพราะเหตุใด มีสิ่งที่ไม่คาดคิดหรือปัญหาอุปสรรคอะไร ใช้ทรัพยากรเหมาะสมหรือไม่ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร 3.4) รายงานผลการประเมินต่อผู้บังคับบัญชา

โครงการร่วมระหว่างโรงเรียนและชุมชน หมายถึง โครงการหรือกิจกรรมด้านสุขภาพและด้านสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนและภาคีต่าง ๆ ในชุมชนดำเนินการร่วมกันตามขั้นตอนการมีส่วนร่วม แนวทางการ

ดำเนินงาน ดังนี้ การดำเนินงานด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมี 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) ดำเนินการโดยครู บุคลากร หรือผู้เกี่ยวข้องภายในโรงเรียน 2) บูรณาการในหลักสูตรหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และ 3) ดำเนินการร่วมกับชุมชน

ส่วนการดำเนินการจะสำเร็จได้ต้องดำเนินการทั้งในโรงเรียน ครอบครัวและชุมชน โดยมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 1) รวมวิเคราะห์สภาพและสาเหตุของปัญหาโดยศึกษาจากข้อมูลการสำรวจหรือสารสนเทศในโรงเรียน/ชุมชน 2) รวมวางแผน โดยให้ชุมชนรวมแสดงความคิดเห็น เพื่อกำหนดความต้องการกลุ่มเป้าหมาย วัตถุประสงค์ กิจกรรม บุคคล/หน่วยงานที่รับผิดชอบ และผลสัมฤทธิ์ของโครงการให้เกิดความชัดเจนในการปฏิบัติ 3) รวมดำเนินการโดยทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องของปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์การดำเนินงานเป็นระยะให้ชุมชนได้รับทราบ 4) รวมตรวจสอบทบทวนพัฒนาและปรับปรุง โดยประเมินผลการดำเนินงานในรูปแบบต่าง ๆ เช่น จัดเสวนา ประชาคมหมู่บ้าน สัมภาษณ์ สสำรวจความพึงพอใจของนักเรียนและชุมชน เพื่อนำมาปรับปรุง

การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ หมายถึง การจัดการควบคุมดูแลปรับปรุงสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะน่าอยู่ มีบรรยากาศที่ดี มีความปลอดภัยต่อสุขภาพกายสุขภาพจิตของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน แนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 1) การจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้ถูกสุขลักษณะโดย 1.1) การจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้ถูกสุขลักษณะตามมาตรฐานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ ผู้รับผิดชอบ (ตามที่โรงเรียนมอบหมายและ/หรือร่วมกับนักเรียน) ประเมินสิ่งแวดล้อมทุกปีการศึกษาโดยใช้ “แบบประเมินสุขาภิบาล สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน” สรุปผลการประเมินเสนอต่อคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนและผู้บริหารเพื่อรับทราบปัญหาและแนวทางแก้ไข จัดทำแผนงาน/โครงการเพื่อปรับปรุงแก้ไขสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนตามมาตรฐานและประเมินผล พัฒนาปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้มีความปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่น การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง การปรับปรุงเครื่องเล่นและอุปกรณ์ไฟฟ้า 1.2) โรงเรียนกำหนดมาตรการห้ามตีมีดเครื่องตีมีดแอลกอฮอล์และห้ามสูบบุหรี่ในโรงเรียนโดยผู้บริหารจัดทำเป็นลายลักษณ์อักษรและชี้แจงให้ทุกคนรับทราบ 1.3) มีป้ายห้ามตีมีดเครื่องตีมีดแอลกอฮอล์และห้ามสูบบุหรี่เห็นได้ชัดเจนในโรงเรียน 2) การจัดสิ่งแวดล้อมทางสังคมในโรงเรียนที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนและบุคลากร สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีผลต่อสุขภาพจิตที่สะท้อนออกมาเป็นความรู้สึกพึงพอใจต่อบรรยากาศในการทำงานร่วมกันของสมาชิก ส่งผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน บุคลากร และชุมชน แนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 1) สนับสนุนให้นักเรียนมีส่วนร่วม เช่น รวมเป็นคณะกรรมการต่าง ๆ ในโรงเรียน 2) สนับสนุนกิจกรรมชุมนุม/ชมรมของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ เช่น การจัดสถานที่ให้เป็นที่ตั้งชุมนุม/ชมรม และสนับสนุนงบประมาณแก่ชุมนุม/ชมรม 3) เปิดโอกาสให้นักเรียนได้นำเสนอผลงานหรือเผยแพร่กิจกรรมใหญ่อื่นรับทราบ

บริการอนามัยโรงเรียน หมายถึง โรงเรียนจัดให้มีบริการสุขภาพขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับนักเรียนทุกคน เพื่อเฝ้าระวังและค้นหาอาการผิดปกติหรือความบกพร่องด้านสุขภาพเบื้องต้น ทำให้ทราบภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปและเป็นการป้องกันมิให้เกิดความรุนแรงของโรคหรือเกิดความพิการในภายหลัง แนว

ทางการดำเนินงาน ดังนี้ 1) การตรวจสุขภาพนักเรียน 2) การเฝ้าระวังสุขภาพ 3) การจัดบริการรักษาพยาบาลเบื้องต้น

สุขศึกษาในโรงเรียน หมายถึง การที่โรงเรียนจัดกิจกรรมสุขศึกษาทั้งในหลักสูตรและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อมุ่งให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีการฝึกปฏิบัติที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 1) การเรียนรู้และฝึกทักษะตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ข้อ ได้แก่ 1.1) ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 1.2) รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง 1.3) ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย 1.4) กินอาหารสุกสะอาดปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด 1.5) งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำสอนทางเพศ 1.6) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น 1.7) ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท 1.8) ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี 1.9) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 1.10) มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรคสังคมรวมทั้งการเทียวกลางคืนและการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต 2) จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้รับรู้และฝึกการคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ใกล้ตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและปัญหาเพศศึกษา เช่น ขาวในหนังสือพิมพ์ ภัยจากสื่อ/ IT 3) สนับสนุนให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการดูแลให้นักเรียนปฏิบัติตามสิ่งที่นักเรียนได้รับการฝึกจากโรงเรียน เพื่อให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นพฤติกรรม 4) โรงเรียนจัดสภาพแวดล้อมเพื่อฝึกปฏิบัติทักษะ เช่น มีอ่างล้างมือไว้บริเวณโรงอาหาร จัดบริเวณวางแก้วน้ำส่วนตัวของนักเรียนทุกคนที่หลังห้องเรียน จัดสถานที่สำหรับแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน จัดเวลาให้นักเรียนจับคู่กันตรวจสุขภาพตนเอง 5) ส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น จัดทำโครงการส่งเสริมหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพ

เรื่องสุขศึกษาในโรงเรียนเน้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง (Skill-based Health Education) และทักษะชีวิต (Life Skills) เพื่อให้เด็กสามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 1) การฝึกทักษะตามหัวข้อสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ 2) จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้มีการฝึกปฏิบัติจริงในเรื่องต่าง ๆ เช่น ฝึกทักษะเรื่องการตรวจสอบปนเปื้อนในอาหาร ฝึกการวิเคราะห์หาค่าคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ฝึกการวิเคราะห์จุดเสี่ยงต่าง ๆ ในโรงเรียนหรือรอบบริเวณโรงเรียนเรื่องความปลอดภัยและร่วมกันวางแผนป้องกัน 3) จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกการคิดวิเคราะห์กรณีศึกษาต่าง ๆ ที่เป็นเหตุการณ์ใกล้ตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและปัญหาของวัยรุ่น เช่น ขาวในหนังสือพิมพ์ เรื่องสารเสพติด ภัยจากสื่อ/IT ความปลอดภัยทางเพศ 4) เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกหรือแสดงความคิดเห็น เช่น จัดเวทีอภิปรายหัวข้อที่อยู่ในความสนใจของสังคมที่เกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต จัดเสวนา จัดโต้วาที 5) สนับสนุนการจัดกิจกรรมชุมนุม/ชมรมของนักเรียน เช่น ชมรมคุ้มครองผู้บริโภค ชมรมรักษาสีสิ่งแวดล้อม

โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย หมายถึง การส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะการเจริญเติบโต สมวัย โดยจัดอาหารที่มีคุณค่าต่อสุขภาพ สะอาดและปลอดภัยให้กับนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน แนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 1) โภชนาการในโรงเรียน โดย 1.1) ประสานงานและวางแผนร่วมกับบุคลากรสาธารณสุขเรื่องการให้ความรู้เรื่องโภชนาการหรือบูรณาการในกลุ่มสาระวิชาต่าง ๆ 1.2) การบริหารจัดการ

เรื่องโภชนาการในโรงเรียนโดย 1.2.1) ดูแลนักเรียนทุกคนให้ได้รับประทานอาหารกลางวันทุกวัน โดยเฉพาะนักเรียนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า 1.2.2) ควบคุมกำกับให้มีการจำหน่ายหรือจัดทำอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 1.2.3) ควบคุมไม่ให้มีการจำหน่ายอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น อาหารทอดน้ำมันซ้ำ น้ำอัดลม ขนมถุง ลูกอม ทอฟฟี่ 1.2.4) ควบคุม หลีกเลี่ยง ลดอาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 1.2.5) จำหน่ายอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น นม ผลไม้ ข้าวกล้อง 1.2.6) จัดอาหารเสริม เช่น นม นมถั่วเหลือง ถั่วเขียวต้มน้ำตาลให้นักเรียนรับประทานทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง 1.2.7) จัดกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่ นักเรียนทั้งกลุ่มอ้วน ผอมและเตี้ยเป็นพิเศษ เช่น จัดค่ายเด็กอ้วน 1.2.8) กรณีโรงเรียนมีงบประมาณจำกัดอาจจะมีการจัดการได้หลายรูปแบบ เช่น จัดสรรพื้นที่สำหรับปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงปลา ไก่ เพื่อผลิตวัตถุดิบในการประกอบอาหารหรือจัดตั้งกองทุนอาหารกลางวัน จัดกลุ่มแม่บ้านอาสาสมัครประกอบอาหารให้นักเรียน หรือนำผลผลิตทางเกษตรของครอบครัวมาสนับสนุนอาหารกลางวันหรือสนับสนุนงบประมาณ 3) นักเรียนทุกคนได้รับการประเมินภาวะการเจริญเติบโตอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง โดยชั่งน้ำหนัก วัดสวนสูง แล้วนำไปเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย ซึ่งเป็นข้อมูลที่บอกได้ว่านักเรียนได้รับสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกายหรือไม่ ครูประจำชั้น/ครูอนามัยสรุปและรวบรวมรายชื่อนักเรียนที่มีปัญหาภาวะเริ่มอ้วน ผอมและเตี้ย เพื่อดำเนินการแก้ไข ติดตามประเมินซ้ำทุกเดือนจนกว่าภาวะการเจริญเติบโตจะเป็นปกติ 4) ดูแลให้นักเรียนทุกคน (อายุ 6 ปีขึ้นไป) ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 1 เม็ด หรือยาน้ำ 1 ช้อนชา สัปดาห์ละ 1 ครั้ง อย่างสม่ำเสมอ โดยขอรับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก/ยาน้ำ จากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อควบคุมและป้องกันภาวะโลหิตจาง ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา สำหรับผู้ที่เปราะบางหรือมีสุขภาพอ่อนแอสามารถรับยาได้ ยกเว้น นักเรียนที่มีอาการแสดงชัดเจน

สำหรับการสุขภาพอาหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อให้โรงอาหารของโรงเรียนมีการจัดเตรียมการปรุงอาหาร ภาชนะ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย และป้องกันโรคที่อาจเกิดจากสุขภาพอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น โรคท้องร่วง แนวทางการดำเนินการ ดังนี้ 1) ประเมินสุขภาพอาหารในโรงเรียนตามแบบประเมินของกรมอนามัยทุกต้นปีการศึกษา 2) ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องตามมาตรฐาน 3) ควบคุมดูแลด้านความปลอดภัยของอาหารโดยเฉพาะสารปนเปื้อน เช่น จุลินทรีย์ สารบอแรกซ์ สารฟอกขาว ยาฆ่าแมลง โดยให้ความรู้เรื่องการเลือกซื้ออาหารแก่นักเรียนหรือผู้เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปรุงอาหาร ผู้ขาย ประสานงานกับบุคลากรสาธารณสุขในการตรวจสอบความปลอดภัยด้านอาหาร สนับสนุนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น กิจกรรม อ.ย.น้อย ตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร

8) การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ หมายถึง การส่งเสริมให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยจัดสถานที่ อุปกรณ์ และจัดกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ รวมทั้งการเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นตามความเหมาะสม แนวทางการดำเนินการ ดังนี้ 1) การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ โดยจัดให้มีสถานที่ที่รับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทของกีฬา 2) จัดหาอุปกรณ์สำหรับกีฬาให้เพียงพอเหมาะสมกับสถานที่

และดูแลตรวจสอบ ซ่อมแซม อุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพดี 3) จัดให้มีครูบุคลากรหรือนักเรียนดูแลเรื่องความปลอดภัยในการเล่นกีฬา 4) จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนเห็นความสำคัญและออกกำลังกายเป็นประจำ 5) ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรม/ชมรมออกกำลังกาย 6) เปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมทำกิจกรรม 7) จัดกิจกรรมออกกำลังกายสำหรับเด็กที่อ่อน ผอม เตี้ย โดยมีรูปแบบเฉพาะปัญหาควบคู่กับการจัดการด้านโภชนาการ

9) การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาทางกาย จิตใจ และพฤติกรรมของนักเรียน โดยความร่วมมือของผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครู ผู้ปกครอง บุคลากรสาธารณสุขและชุมชน แนวทางการดำเนิน ดังนี้ 1) ครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้นทำความเข้าใจนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยศึกษาจากข้อมูลในกิจกรรมเยี่ยมบ้าน การพูดคุย สอบถามนักเรียน ผู้ปกครอง หรือการประเมิน ด้วยเครื่องมือต่าง ๆ เพื่อให้รู้จักและคุ้นเคยกับนักเรียนมากขึ้นจนเกิดความไว้วางใจ 2) วิเคราะห์ผลการประเมินและจัดกลุ่ม (กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มมีปัญหา) เพื่อการวางแผนให้คำปรึกษา หรือจัดกิจกรรมส่งเสริมในกลุ่มปกติ และดูแลช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มมีปัญหาอย่างเหมาะสม 3) การจัดกิจกรรมหลากหลายรูปแบบตามความเหมาะสม เช่น ประชุมผู้ปกครองทั้งระดับโรงเรียนและชั้นเรียน เพื่อให้ครูและผู้ปกครองได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันหาแนวทางส่งเสริมหรือแก้ไขทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน 3.2) โรงเรียนมีสถานที่ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมเสริมหลักสูตรตามช่วงวัย เช่น ชมรม/ชมรมในระดับประถมศึกษาจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสาระวิชาเพื่อฝึกทักษะ ระดับมัธยมศึกษาให้นักเรียนมีมุมเพื่อนใจ วิทยุรณ กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน ชมรม To be Number One หรือชมรมอื่นๆ เพื่อให้ให้นักเรียนได้พูดคุยปรึกษาและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 4) กรณีที่ปัญหามีความซับซ้อนโรงเรียนประสานงานขอคำปรึกษาจากเครือข่ายบุคลากรสาธารณสุขหรือผู้เกี่ยวข้องเป็นเฉพาะราย

การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียน หมายถึง การส่งเสริมให้ครูและบุคลากรทุกคนในโรงเรียน สนใจดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชน ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพสำหรับครูและบุคลากรในโรงเรียน แนวทางการดำเนินงาน ดังนี้ 1) สนับสนุนให้ครูและบุคลากรทุกคนในโรงเรียน ได้รับการประเมินสุขภาพตนเองและตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 2) มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพเผยแพร่ในโรงเรียน 3) ครูและบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพโดยทดสอบสมรรถภาพร่างกายทุกปี การออกกำลังกายเป็นประจำ และการจัดสถานที่ทำงานให้น่าอยู่

อาจกล่าวได้ว่า ในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ จะต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนในสังคม ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียน ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ หากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องดำเนินการตามแนวทางดังกล่าว เชื่อแน่ว่านักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนจะมีสุขภาพดี ส่งผลต่ออารยกระดับคุณภาพการศึกษาอย่างแน่นอน

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2555). แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 – 2559.
กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2558). คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2558).
นนทบุรี : สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Kickbusch, Ilona; Jones, Jack T.; & O’Byrne, Desmond. (1998). Newsletter of connect UNESCO international science, technology & environment education. 13(2):3-4.
- World Health Organization. (2015). School and youth health. Retrieved January 8, 2015, from http://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/.