

## พฤติกรรมที่พึงประสงค์นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4 และ 6 ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 2

### Positive Health behavior of primary school children in regional Health 2

ชนิดดา เกิดเพชร ,ประทุม ยนต์เจริญล้ำ ,นภาพร เหมาะเหม็ง และรัตนารณ์ เหมือนจันทร์  
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก กรมอนามัย

**หลักการและเหตุผล** ตามที่กรมอนามัย มีภารกิจหลักในการส่งเสริมสุขภาพประชากร ทุกกลุ่มวัย และมุ่งหวังให้เด็กวัยเรียนได้รับการพัฒนาให้เติบโตเต็มศักยภาพ ฉลาดและแข็งแรงโดยมีตัวชี้วัดสำคัญคือ เด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี สูงดีและสมส่วน และเด็กอายุ 12 ปี มีส่วนสูงเฉลี่ยตามเกณฑ์ รวมทั้งส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 45 ซึ่งในปัจจุบันไม่มีข้อมูลพื้นฐานเรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ **วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนประถมศึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เด็กวัยเรียน ประชากรที่ใช้ศึกษาเป็นนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชั้น ป.4 และ ป.6 จำนวน 789 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ **วิธีดำเนินการ** เก็บข้อมูลโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะโภชนาการและสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพ เก็บข้อมูลพร้อมโครงการสำรวจสภาวะช่องปากแห่งชาติ ครั้งที่ 8 พ.ศ.2560-2561 โดยสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามของกลุ่มอนามัยวัยเรียน กรมอนามัย เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 2-8 กรกฎาคม 2560 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) วิเคราะห์ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage)

**ผลการศึกษา** นักเรียนมีภาวะเติบโตที่ดี คือ สูงดีสมส่วน ร้อยละ 60.8 มีปัญหาเด็กอ้วน ร้อยละ 14.9 พฤติกรรมการกินที่สำคัญ คือ กินอาหารเข้าทุกวัน ร้อยละ 60.9 และไม่กินอาหารเข้า ร้อยละ 4.5 กินผัก ร้อยละ 91.5 กินผลไม้ ร้อยละ 70.6 กินเนื้อสัตว์ ร้อยละ 89.5 กินไข่ ร้อยละ 70.4 และดื่มนมนอกเหนือจากที่โรงเรียนจัดให้ ร้อยละ 66.9 กินอาหารแห้งสะอาดหลัก ร้อยละ 60.7 กินอาหารทะเล ร้อยละ 53.1 กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก เพียงร้อยละ 17.4 พฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคลที่สำคัญที่ยังไม่ค่อยปฏิบัติ ได้แก่ การใช้ผ้าปิดปาก จมูก เวลาไอหรือจาม (ร้อยละ 41.8) การล้างมือก่อนกินอาหาร (ร้อยละ 50.1) การล้างมือหลังใช้ส้วม (ร้อยละ 66.3) การใช้ช้อนกลาง (ร้อยละ 66.7) และการใช้แก้วน้ำส่วนตัวที่โรงเรียน (ร้อยละ 54.6) นักเรียนมีกิจกรรมทางกายทุกวัน ร้อยละ 55.5 โดยมีกิจกรรมทางกาย 6-7 วันในหนึ่งสัปดาห์ เพียงร้อยละ 14.6 มีกิจกรรมทางกาย 60 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 14.1 พฤติกรรมด้านความปลอดภัยที่ส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติคือการสวมหมวกกันน็อคขณะขับขี่/ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ (ร้อยละ 10.2) พฤติกรรมการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ คือ 9-11 ชั่วโมง เท่ากับ ร้อยละ 60.7 โดยเข้านอนก่อน เวลา 20.00 ร้อยละ 52.6 พฤติกรรมการแปรงฟันนักเรียนชั้น ป. 4 แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ร้อยละ 29.6 แปรงฟันนาน 2 นาที ร้อยละ 39.3 และแปรงฟัน แล้วเข้านอนทันที ร้อยละ 52.8

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ นักเรียนสูงดีสมส่วน ร้อยละ 60.8 ปัญหาเด็กอ้วน ร้อยละ 14.9 พฤติกรรมสุขภาพสำคัญที่ควรได้รับการพัฒนา คือ ไม่กินอาหารเข้า ไม่กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไม่ใช้ผ้าปิดปาก จมูก เวลาไอหรือจาม การล้างมือก่อนกินอาหารและหลังใช้ส้วม การสวมหมวกกันน็อค การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ การแปรงฟันอย่างถูกวิธี ( 2 ครั้ง นาน 2 นาที งดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง) ด้วยมาตรการที่หลากหลายทั้งมาตรการทางสังคม การสร้างนโยบายสาธารณะ และการสื่อสารสาธารณะในประเด็นสุขภาพที่สำคัญผ่านสื่อที่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายให้มากขึ้น