

## การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 : กรณีศึกษาโรงเรียนในและนอกเขตเทศบาลนครยะลา 2 โรงเรียน

สุปรียา สิกธิกุล<sup>1</sup>, ณัฐวิภา กองแสง<sup>2</sup>, สมพงษ์ เพชรบุรุษกุล<sup>3</sup>, และโลภา แก้วเอี่ยม<sup>4</sup>  
สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5-6 ของโรงเรียนในและนอกเขตเทศบาลนครยะลา 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5-6 ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ โรงเรียนในและนอกเขตเทศบาลนครยะลา

ผลการวิจัย พบว่า การประเมินการดูแลตนเองของนักเรียนในการปฏิบัติในขั้นตอนของการอาบน้ำ สระผม แปรงฟัน และดูแลเล็บ อยู่ในระดับน้อย ผลการทดลองก่อนการใช้รูปแบบการดูแลสุขภาพด้านที่ควรปรับปรุง คือการล้างมือและการแปรงฟัน

ผลการเปรียบเทียบการดูแลตนเองก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ และปฏิบัติการล้างมือ พบว่า การดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนในเขตเทศบาล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .013 < 0.000$  ตามลำดับ) โรงเรียนนอกเขตเทศบาลด้านการปฏิบัติการแปรงฟันและการล้างมือ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .010 < 0.001$  ตามลำดับ) ประเด็นการใช้รูปแบบส่วนใหญ่เห็นว่าเหมาะสมดีและต้องการให้เป็นภาพที่ปฏิบัติจริงโดยเผยแพร่ให้โรงเรียนไว้สอนเด็กต่อไป

ข้อเสนอแนะ 1) ครูผู้สอนในวิชาสุขศึกษาควรนำรูปแบบส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพมาอย่างต่อเนื่องและสอนซ้ำจนทำให้นักเรียนมีความตระหนักและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติมากขึ้น 2) นำเทคโนโลยี เช่น e-learning มาปรับใช้หรือนำสื่ออื่น เช่น การ์ตูนหรือนิทานสอดแทรกความรู้และสาระเพื่อทำให้นักเรียนสนใจและมีดูแลตนเองถูกต้องได้

คำสำคัญ : พฤติกรรมการดูแลตนเอง, นักเรียนชั้นประถมศึกษา, การพัฒนารูปแบบ

<sup>1</sup> อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

<sup>2</sup> อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

<sup>3</sup> วิทยาจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดยะลา

<sup>4</sup> นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยะลา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา

## Abstract

This study was an action research aiming to 1) study the personal hygiene behavior of Prathomsuksa 5 and 6 students from schools in and outside Yala Municipality 2) compare the personal hygiene behaviors of Prathomsuksa 5 and 6 students comparing the personal hygiene before and after the use of the model.

The results revealed that before the model development, the overall personal hygiene behavior of Prathomsuksa 5 and 6 students from schools in and outside Yala Municipality was at a low level and at a level needed improving, for example, handwashing and toothbrushing.

The results of the model trial by comparing the personal hygiene before and after the use of the model revealed no overall significant difference at .05 in the school outside the municipality. However, when focusing on each activity, significant differences were found in toothbrushing and handwashing. In the school in the municipality, an overall significant difference was found and the only significant difference activity-wise was found in handwashing. Most found that the model was appropriate and wanted it to really be used in schools to teach the students.

Suggestions 1) Teachers of health education should use the Personal Hygiene Behavior Promotion Model to emphasize the personal hygiene behaviors and use it repeatedly in teaching so that students become aware of the behaviors and cooperate more in practicing them. 2) The use of technology such as e-learning or use cartoons or fairy tales which integrate the content and knowledge will attract students and make them willing to pursue correct personal hygiene.

**Keyword :** Self-care behaviors., students on Prathomsuksa, development Model

## บทนำ

การพัฒนาสุขภาพในช่วงที่ผ่านมามีผล  
แก่ปัญหา และพัฒนาสุขภาพของประชาชนได้ผล  
ในระดับหนึ่ง เห็นได้จาก อายุเฉลี่ยของทั้งเพศชาย  
และเพศหญิงที่สูงขึ้น (ชายมีอายุเพิ่มขึ้นเป็น 69.9  
ปี และเพศหญิงมีอายุเพิ่มขึ้นเป็น 74.9 ปี) ภาวะ  
การขาดสารอาหารในเด็กลดลง อัตราส่วนการ

ตายมารดา และอัตราตายทารกลดลง (อัตราตาย  
ทารกต่อเด็กเกิดมีชีวิตพันคนลดลงเป็น 21.5) แต่  
โรคที่เกิดจากพฤติกรรมและโรคที่สามารถป้องกัน  
ได้ยังมีแนวโน้มสูงขึ้น (คณะกรรมการจัดทำแผน  
พัฒนา เศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9,  
2544) ประเทศที่พัฒนาแล้วคนที่เสียชีวิตมากกว่า

ครั้งหนึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมหรือวิธีการดำเนินชีวิตที่ทำลายสุขภาพตนเอง และแม้ในประเทศที่กำลังพัฒนายังพบว่า ปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชาชนเกิดจากปัจจัยทางพฤติกรรมและการดำเนิน ชีวิตที่บั่นทอนสุขภาพ (สมจิต หนูเจริญกุล, 2537) ฉะนั้นการเน้นถึงพฤติกรรมทางสุขภาพจึงมีความสำคัญยิ่ง การพัฒนาระบบบริการด้านสาธารณสุขจึงต้องปรับเปลี่ยนมาเน้นในเรื่องของการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพ (ศิริพรพร รัตนพันธ์, 2542) การพัฒนาควรจะมุ่งเน้นที่คนส่วนใหญ่ และคนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ ซึ่งได้แก่กลุ่มเด็กนักเรียนจะเรียนรู้และรับรู้ทุกสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวและนำไปปฏิบัติเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้เด็กกลุ่มนี้เป็นวัยที่ต้องพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค

Pender (1987 อ้างถึงใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2537) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการป้องกันหรือลดโอกาสของความเจ็บป่วย และสุขนิสัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางบวก ความสามารถในการดูแลตนเองโดยทั่วไป (General Capable Self-care) พฤติกรรมที่แสดงถึงความสนใจในการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพตามแนวสุขบัญญัติแห่งชาติ ถ้าหากได้ฝึกฝนและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นสุขนิสัยแล้วจะช่วยนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของทุกคนในครอบครัว การดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องทำ จะช่วยให้ร่างกายสะอาดสะอาดสะอาด ประการนี้จะช่วยเสริมบุคลิกภาพที่ดี เป็นที่ชื่นชอบแก่ผู้พบเห็น ถ้าไม่สะอาดหรือสะอาดไม่สะอาด ทำให้เป็นเหา คันตุ

รังแค เกิดอาการคันและเสียบุคลิกภาพ มือเป็นอวัยวะที่สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย เชื้อโรคมีโอกาสดูดมือได้ง่าย การมีเล็บยาวเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค เมื่อหยิบจับอาหารเชื้อโรคจะติดไปกับอาหารเป็นการนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางปากโดยตรง

การดูแลรักษาสุขภาพช่องปากโดยการแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็น ฟันมีหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหารและช่วยในการออกเสียง นอกจากนี้ยังช่วยเสริมใบหน้าให้สวยงามสร้างความมั่นใจและเสริมบุคลิกภาพ 5 การสำรวจสภาวะทันตสุขภาพของทั้ง 3 จังหวัด ในทุกกลุ่มอายุยังมีอัตราการเกิดโรคฟันผุสูงมากเนื่องจากปัจจัยทั้งสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น เรื่องอาหารการกินและสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพช่องปาก ทั้งในเรื่องของการแปรงฟันทำความสะอาดในช่องปากตลอดจนการเข้ารับการรักษาตั้งแต่แรกเริ่มก่อนที่โรคจะลุกลามเป็นมากขึ้น (สวัสดี อภิวัจนิงค์, 2552) และจากผลการสำรวจสภาวะทันตสุขภาพของเด็กนักเรียนประถมศึกษา (อายุ 12 ปี) ระหว่างปี 2548 - 2551 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคฟันผุในเด็กกลุ่มนี้ค่อนข้างสูง คือมากกว่าร้อยละ 60 ของเด็กอายุ 12 ปี บริโภคขนมกรุบกรอบ มากกว่า 3 วัน/สัปดาห์ และเด็กดื่มน้ำอัดลมที่โรงเรียน เฉลี่ยเท่ากับ 1.89 วัน/สัปดาห์ แม้ว่าจะมีการรณรงค์และควบคุมการจำหน่ายขนมกรุบกรอบและเครื่องดื่มที่เสี่ยงต่อโรคฟันผุในโรงเรียน (ชนิษฐ์ รัตนรังสิมา และปิยะดา ประเสริฐสม, 2551) การปฏิบัติตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติจะนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีผลโดยตรงต่อการมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จากสภาพปัญหาดังกล่าวคณะวิจัย จึงเห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ควรหาแนวทางแก้ไขในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กนักเรียนให้มีความยั่งยืน โดยให้มีพฤติกรรมติดเป็นนิสัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนในและนอกเขตเทศบาลนครยะลา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความสามารถในการดูแลตนเอง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ของโรงเรียนในและนอกเขตเทศบาลนครยะลา

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพ

#### วิธีการดำเนินงานวิจัย

ดำเนินการวิจัยโดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียน ครูและผู้ปกครองของนักเรียนโรงเรียนในและนอกเขตเทศบาลนครยะลา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 จาก 2 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกโดยวิธีเฉพาะเจาะจงโดยครูประจำชั้น ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนละ 20 คน ครู 3 คน และผู้ปกครองนักเรียน 4 คน รวมทั้งสิ้น 54 คน โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 ภาพขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้เครื่องมือคือ แบบประเมินขั้นตอนการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับ การอาบน้ำจำนวน 8 ข้อ การสระผม จำนวน 7 ข้อ การฝึกการขับถ่าย อุจจาระ จำนวน 4 ข้อ การแปรงฟัน จำนวน 8 ข้อ การล้างมือ จำนวน 4 ข้อ และการตัดเล็บ จำนวน 4 ข้อ โดยให้นักเรียนประเมินขั้นตอนการปฏิบัติตัว โดยทำทุกครั้ง ทำบางครั้ง และไม่ได้ทำแบบสังเกตการณ์ทดลองปฏิบัติเกี่ยวกับการแปรงฟัน และการล้างมือ ก่อนและหลังการใช้รูปแบบที่ได้จากการสนทนากลุ่มนักเรียน (Focus Group Discussion) การระดมสมองและสัมภาษณ์เจาะลึก (Interview) ครูนักเรียนและผู้ปกครองนักเรียน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล/การดำเนินการทดลอง

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกขั้นตอนและการสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยดำเนินการเองโดย

1. ทำหนังสือจากวิทยาลัยการสาธารณสุขจังหวัดยะลา แจงไปยังโรงเรียนทั้ง 2 โรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือเก็บข้อมูลจากครูอาจารย์และนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 5 - 6
2. สัมภาษณ์เจาะลึกครูประจำชั้น ครูสอนวิชาสุขศึกษา ผู้ช่วยฝ่ายกิจกรรมนักเรียน เพื่อศึกษาสภาพปัญหา สาเหตุและแนวทางแก้ไข
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินการปฏิบัติตัว ทดลองการแปรงฟันและการล้างมือ พร้อมทั้งตรวจความสะอาดและความถูกต้อง
4. สนทนากลุ่มและสัมภาษณ์การสร้างร่างรูปแบบและนำร่างรูปแบบที่ได้ ทำการระดมสมองเพื่อหาข้อสรุปร่วมกันกับนักเรียนและครู
5. ผู้วิจัยนำรูปแบบที่ได้ ทดลองใช้กับ

นักเรียนทั้งสองโรงเรียน นักเรียน ครู และผู้ปกครองให้คำแนะนำและปรับปรุงแก้ไขรูปแบบเพื่อเผยแพร่ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์ในเชิงเหตุผล (Logic - Approach) เพื่อสร้างรูปแบบในการดูแลตนเอง
2. คำนวณหาค่าร้อยละ การประเมินการปฏิบัติตัวของนักเรียนก่อนและหลังการใช้รูปแบบ
3. คำนวณหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ t - test เปรียบเทียบการปฏิบัติตัวดูแลตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการใช้รูปแบบ และใช้สถิติไค - แสควร์ (สถิติ Non - Parametric Statistics) ในการทดลองการแปรงฟันและการล้างมือก่อนและหลังการใช้รูปแบบ

### นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของนักเรียนที่จะเสริมสร้าง สุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการปฏิบัติด้านความสามารถในการดูแลตนเอง การอาบน้ำ การสระผม การตัดเล็บ การแปรงฟัน การล้างมือที่ถูกวิธีเพื่อเป็นการป้องกันและลดการเกิดโรคในชีวิตประจำวัน

เด็กนักเรียน หมายถึง เด็กนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ของโรงเรียนในและนอกเขตเทศบาลนครยะลา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ในปีการศึกษา 2550

## ผลการวิจัย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5-6 โรงเรียนในและนอกเขตเทศบาลนครยะลา ก่อนการพัฒนา รูปแบบ พบว่า การปฏิบัติในขั้นตอนของการอาบน้ำ สระผม แปรงฟัน เล็บและอุจจาระ การประเมินพฤติกรรมดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาลและโรงเรียนในเขตเทศบาล อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 1.52 และ 1.58 ตามลำดับ ผลการทดลองปฏิบัติการล้างมือของนักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาลและโรงเรียนในเขตเทศบาล ควรปรับปรุง ร้อยละ 70 และ 75 การแปรงฟัน ควรปรับปรุง ร้อยละ 50 และ 20 ตามลำดับ โดยใช้กระบวนการพัฒนารูปแบบประกอบด้วย การร่วมคิด ร่วมร่างรูปแบบส่งเสริมสุขภาพจากนักเรียน และครู ด้วยการสัมภาษณ์ สทนากลุ่ม และแก้ไขปรับปรุงร่างรูปแบบด้วยการระดมสมอง ทำให้ได้รูปแบบเป็นลักษณะภาพที่วาดขั้นตอนการปฏิบัติในด้านการอาบน้ำ การสระผม การแปรงฟัน การล้างมือและการตัดเล็บโดยให้ติดเรียงแบบปฏิทินที่สามารถเปิดดูได้ง่ายเพื่อให้นักเรียนได้นำไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน เมื่อสัมภาษณ์นักเรียน ครู และผู้ปกครองได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการดูแลตนเองที่นักเรียนได้นำไปปฏิบัติที่บ้าน สามารถสรุปได้ดังนี้ รูปแบบที่ได้ “เป็นสิ่งที่ดี สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้” “เป็นการกระตุ้นให้ทุกคนสนใจเรื่องสุขภาพของตนเองมากขึ้น” ความคิดเห็นเกี่ยวกับสีสันและลักษณะของรูปแบบ “ภาพส่วนใหญ่มีความชัดเจนและสวยงาม ชวนให้อ่านและปฏิบัติตาม” “ดีมาก ทำให้พิถีพิถันในเรื่องการอาบน้ำมากขึ้น” “ดูแลจดจำได้ง่าย ทำให้สระผมได้สะอาดขึ้น” “ช่วยให้

แปรงฟันได้ถูกวิธี ถูกขั้นตอน” “ทำให้รู้สึกว่าการล้างมือให้สะอาดเป็นสิ่งจำเป็นมากขึ้น” “ดูแลเล็บได้ถูกวิธีมากขึ้นและขยันตัดเล็บขึ้น สำหรับข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงรูปแบบ” “ภาพที่วาดให้เหมือนจริงกว่านี้” “อยากให้เป็นภาพที่ปฏิบัติจริงและแจกให้โรงเรียนไว้สอนเด็กต่อไป” และเมื่อนำรูปแบบส่งเสริมสุขภาพไปทดลองใช้ นักเรียน ครู และผู้ปกครองได้ร่วมกันเสนอแนะให้มีการแก้ไขให้เหมาะสมในการเผยแพร่รูปแบบส่งเสริมสุขภาพต่อไป โดยสรุปผลได้ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงผลการประเมินพฤติกรรมการดูแลสุขภาพการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนในเขตเทศบาล ก่อนและหลังการใช้รูปแบบพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง

| ขั้นตอนการปฏิบัติด้านการอาบน้ำ   | การปฏิบัติตัวของนักเรียนในเขตเทศบาลก่อน-หลัง |                  |               |
|--|--|------------------|---------------|
|  | ทำทุกครั้ง                                   | ทำบางครั้ง       | ไม่ได้ทำ      |
| 1. อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง  | 20(100.0) 20(100.0)                          | 0                | 0             |
| 1.1 ใช้น้ำลูบแขนขาและลำตัวเพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกาย  | 10(50.0) 14(70.0)                            | 10(50.0) 6(30.0) | 0             |
| 1.2 ใช้น้ำราดให้เปียกทั่วทั้งตัวได้แก่ คอ ลำตัว แขน ขา ใ้ทั่ว ยกเว้นบริเวณใบหน้า   | 8(40.0) 13(65.0)                             | 5(25.0) 7(35.0)  | 7(35.0)       |
| 1.3 ฟอกสบู่ที่มือ (ตามฝ่าเท้า หลังมือ ง่ามนิ้วมือซอกเล็บ)  | 10(50.0) 15(75.0)                            | 10(50.0) 5(25.0) | 0             |
| - แขน (ปลายแขน ต้นแขน ไหล่ รักแร้)   | 16(80.0) 15(75.0)                            | 4(20.0) 5(25.0)  | 0             |
| - คอ (รอบคอ)   | 17(85.0) 15(75.0)                            | 3(15.0) 5(25.0)  | 0             |
| - ลำตัว (อก ท้อง หลัง ก้น อวัยวะเพศ)   | 19(95.0) 19(95.0)                            | 1(5.0) 1(5.0)    | 0             |
| - ขา (รอบโคนขา ข้อพับ ปลายขา หลังเท้า ง่ามนิ้วเท้า นิ้วเท้าทั้ง 2 ข้าง)  | 8(40.0) 13(65.0)                             | 12(60.0) 7(35.0) | 0             |
| 1.4 ใช้น้ำลูบหน้า พร้อมฟอกสบู่ที่บริเวณใบหน้า ใบหูและซอกหู ทั้ง 2 ข้าง   | 9(45.0) 15(75.0)                             | 11(55.0) 5(25.0) | 0             |
| 1.5 ใช้ผ้าหรือฟองน้ำขัดถูตามซอกหู ซอกคอ รักแร้ ข้อพับ แขน-ขา ง่ามนิ้วมือ อวัยวะเพศ และง่ามนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้าง                    | 9(45.0) 13(65.0)                             | 10(50.0) 6(30.0) | 1(5.0) 1(5.0) |
| 1.6 ล้างด้วยน้ำสะอาดให้ทั่วร่างกาย   | 20(100.0) 17(85.0)                           | 0 3(15.0)        | 0             |
| 1.7 ใช้ผ้าเช็ดให้ทั่วทั้งตัว ตามง่ามนิ้วมือ นิ้วเท้า ตลอดจนซับบริเวณซอกคอ รักแร้ ข้อพับ ขาหนีบ ง่ามก้น และบริเวณอวัยวะเพศให้แห้ง | 15(75.0) 17(85.0)                            | 5(20.0) 3(15.0)  | 0             |

| ขั้นตอนการปฏิบัติด้านการสระผม   | การปฏิบัติตัวของนักเรียนในเขตเทศบาลก่อน-หลัง |                            |                       |
|---|--|----------------------------|-----------------------|
|   | ทำทุกครั้ง                                   | ทำบางครั้ง                 | ไม่ได้ทำ              |
| <b>2. สระผม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง</b>  | 18(90.0) <b>20(100.0)</b>                    | 2(10.0)                    | 0                     |
| 2.1 ราดน้ำให้ผมเปียกทั่วศีรษะ   | 19(95.0) <b>16(80.0)</b>                     | 1(5.0) <b>4(20.0)</b>      | 0                     |
| 2.2 เทแชมพูใส่ฝ่ามือเล็กน้อย  | 19(95.0) <b>17(85.0)</b>                     | 1(5.0) <b>3(15.0)</b>      | 0                     |
| 2.3 ชโลมแชมพูบนผม แล้วใช้นิ้วขยี้ผมให้ทั่วบริเวณแล้วเกาศีรษะเบา ๆ   | 17(85.0) <b>17(85.0)</b>                     | 3(15.0)<br><b>3(15.0)</b>  | 0                     |
| 2.4 ล้างแชมพูออกด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำอุ่น   | 17(85.0) <b>16(80.0)</b>                     | 2(10.0)<br><b>3(15.0)</b>  | 1(5.0) <b>1(5.0)</b>  |
| 2.5 สระด้วยแชมพูอย่างน้อย 1 ครั้งหรือจนกว่าสะอาด  | 12(60.0) <b>15(75.0)</b>                     | 6(30.0)<br><b>4(20.0)</b>  | 2(10.0) <b>1(5.0)</b> |
| 2.6 เช็ดผมให้แห้งด้วยผ้าสะอาด   | 18(90.0) <b>17(85.0)</b>                     | 2(10.0)<br><b>3(15.0)</b>  | 0                     |
| <hr/>   |  |                            |                       |
| ขั้นตอนการปฏิบัติด้านฝึกการขับถ่าย  | การปฏิบัติตัวของนักเรียนในเขตเทศบาลก่อน-หลัง |                            |                       |
|   | ทำทุกครั้ง                                   | ทำบางครั้ง                 | ไม่ได้ทำ              |
| <b>3. ฝึกถ่ายอุจจาระเป็นเวลา ทุกวัน ตอนเช้า</b>   | 17(85.0) <b>17(85.0)</b>                     | 3(15.0)<br><b>3(25.0)</b>  | 0                     |
| 3.1 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย วันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยไม่ให้ท้องผูก   | 12(60.0) <b>12(60.0)</b>                     | 8(40.0)<br><b>8(40.0)</b>  | 0                     |
| 3.2 ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 20-30 นาที เพื่อช่วยให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวขับถ่ายได้สะดวก | 7(35.0) <b>15(75.0)</b>                      | 13(65.0)<br><b>5(25.0)</b> | 0                     |
| 3.3 รับประทานอาหารสด ผลไม้ เพื่อให้มีกากอาหารช่วยขับถ่ายได้ง่ายและสะดวก   | 15(75.0) <b>13(65.0)</b>                     | 5(25.0)<br><b>7(35.0)</b>  | 0                     |

| ขั้นตอนการปฏิบัติด้านการแปรงฟัน                       | การปฏิบัติตัวของนักเรียนในเขตเทศบาลก่อน-หลัง |                             |                         |
|---|--|-----------------------------|-------------------------|
|   | ทำทุกครั้ง                                   | ทำบางครั้ง                  | ไม่ได้ทำ                |
| 4. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง<br>เช้าและก่อนนอน    | 17(85.0) <b>20(100.0)</b>                    | 3(15.0)                     | 0                       |
| 4.1 ฟันบนด้านนอกและด้านใน                             | 13(65.0) <b>15(75.0)</b>                     | 7(35.0)<br><b>5(25.0)</b>   | 0                       |
| 4.2 ฟันล่างด้านนอกและด้านใน                           | 16(80.0) <b>16(80.0)</b>                     | 2(10.0)<br><b>3(15.0)</b>   | 2(10.0) <b>1(5.0)</b>   |
| 4.3 ฟันด้านบดเคี้ยว                                   | 17(85.0) <b>15(75.0)</b>                     | 3(15.0)<br><b>5(25.0)</b>   | 0                       |
| 4.4 ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกครั้ง                    | 17(85.0) <b>16(80.0)</b>                     | 2(10.0)<br><b>3(15.0)</b>   | 1(5.0) <b>1(5.0)</b>    |
| 4.5 หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ทอฟฟี่<br>หรือขนมหวานเหนียว | 4(20.0) <b>10(50.0)</b>                      | 15(75.0)<br><b>10(50.0)</b> | 1(5.0)                  |
| 4.6 ตรวจสอบสภาพในช่องปาก<br>อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง     | 6(30.0) <b>14(70.0)</b>                      | 12(60.0)<br><b>4(20.0)</b>  | 2(10.0) <b>2(10.0)</b>  |
| 4.7 ใช้ฟันกัดหรือขบของแข็ง<br>หรือใช้ฟันผิดหน้าที่    | 3(15.0) <b>12(60.0)</b>                      | 5(15.0) <b>1(5.0)</b>       | 12(60.0) <b>7(35.0)</b> |
| ขั้นตอนการปฏิบัติด้านการล้างมือ                       | การปฏิบัติตัวของนักเรียนในเขตเทศบาลก่อน-หลัง |                             |                         |
|   | ทำทุกครั้ง                                   | ทำบางครั้ง                  | ไม่ได้ทำ                |
| 5. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและ<br>หลังการขับถ่าย   | 16(80.0) <b>15(75.0)</b>                     | 4(20.0)<br><b>5(25.0)</b>   | 0                       |
| 5.1 ล้างมือด้วยสบู่<br>ทุกครั้งก่อนกินอาหาร           | 8(40.0) <b>13(65.0)</b>                      | 8(40.0)<br><b>7(35.0)</b>   | 4(20.0)                 |
| 5.2 ล้างมือด้วยสบู่ ทุกครั้ง<br>หลังการขับถ่าย        | 15(75.0) <b>15(75.0)</b>                     | 5(25.0)<br><b>5(25.0)</b>   | 0                       |
| 5.3 ล้างมืออย่างถูกวิธี                               | 14(70.0) <b>15(75.0)</b>                     | 6(30.0)                     | 0                       |
| - ให้มือเปียกน้ำ                                      |  | <b>5(25.0)</b>              |                         |
| - ฟอกสบู่   | 9(45.0) <b>15(75.0)</b>                      | 11(55.0)<br><b>5(25.0)</b>  | 0                       |
| - ถูมือให้ทั่วทั้งด้านหน้า<br>และด้านข้าง             | 11(55.0) <b>16(80.0)</b>                     | 9(45.0)<br><b>4(20.0)</b>   | 0                       |
| - ถูตามง่ามมือและซอกเล็บ                              | 5(25.0) <b>11(55.0)</b>                      | 15(75.0)                    | 0                       |
| - ให้ทั่วและถูรอบข้อมือ                               |  | <b>9(45.0)</b>              |                         |
| - ล้างน้ำให้สะอาด และเช็ดมือ                          | 17(85.0) <b>17(85.0)</b>                     | 3(15.0)                     | 0                       |
| - ให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด                              |  | <b>3(15.0)</b>              |                         |

| ขั้นตอนการปฏิบัติด้านการดูแล   | การปฏิบัติตัวของนักเรียนในเขตเทศบาลก่อน-หลัง |                            |          |
|--|--|----------------------------|----------|
|  | ทำทุกครั้ง                                   | ทำบางครั้ง                 | ไม่ได้ทำ |
| 6. ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ  | 16(80.0) <b>18(90.0)</b>                     | 4(20.0) <b>2(10.0)</b>     | 0        |
| 6.1 ล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาด<br>ก่อนลงมือตัดเล็บ                             | 4(20.0) <b>12(60.0)</b>                      | 16(80.0)<br><b>8(40.0)</b> | 0        |
| 6.2 ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นเสมอ<br>แนวเนื้อใต้เล็บ                        | 15(75.0) <b>17(85.0)</b>                     | 5(25.0) <b>3(15.0)</b>     | 0        |
| 6.3 ลบรอยคมของเล็บที่ตัดใหม่ด้วย<br>ตะไบเล็บ และล้างมือล้างเท้าอีกครั้งหนึ่ง | 9(45.0) <b>15(75.0)</b>                      | 11(55.0)<br><b>5(25.0)</b> | 0        |

หมายเหตุ เลขตัวหนาเอนสีแดงหมายถึงหลังการใช้รูปแบบพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง  
ตารางที่ 2 แสดงผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6  
โรงเรียนนอกเขตเทศบาล ก่อนและหลังการใช้รูปแบบพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง

| ขั้นตอนการปฏิบัติด้านการอาบน้ำ   | การปฏิบัติตัวของนักเรียนในเขตเทศบาลก่อน-หลัง |                             |          |
|--|--|-----------------------------|----------|
|  | ทำทุกครั้ง                                   | ทำบางครั้ง                  | ไม่ได้ทำ |
| 1. อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน<br>อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง                                      | 20(100.0)<br><b>20(100.0)</b>                | 0                           | 0        |
| 1.1 ใช้น้ำลูบแขนขาและลำตัวเพื่อ<br>ปรับอุณหภูมิของร่างกาย                              | 6(30.0) <b>13(65.0)</b>                      | 14(70.0) <b>7(35.0)</b>     | 0        |
| 1.2 ใช้น้ำราดให้เปียกทั่วทั้งตัวได้แก่<br>คอ ลำตัว แขน ขา ใ้เท้า<br>ยกเว้นบริเวณใบหน้า | 5(25.0) <b>12(60.0)</b>                      | 8(40.0) <b>8(40.0)</b>      | 7(35.0)  |
| 1.3 ฟอกสบู่ที่มีมือ(ตามฝ่าเท้า<br>หลังมือ ง่ามนิ้วมือซอกเล็บ)                          | 10(50.0) <b>12(60.0)</b>                     | 10(50.0) <b>8(40.0)</b>     | 0        |
| - แขน (ปลายแขน ต้นแขน<br>ไหล่ รักแร้)  | 18(90.0) <b>11(55.0)</b>                     | 2(10.0) <b>9(45.0)</b>      | 0        |
| - คอ (รอบคอ)   | 17(85.0) <b>14(70.0)</b>                     | 3(15.0) <b>6(30.0)</b>      | 0        |
| - ลำตัว (อก ท้อง หลัง ก้น<br>อวัยวะเพศ)  | 19(95.0) <b>15(75.0)</b>                     | 1(5.0) <b>5(25.0)</b>       | 0        |
| - ขา (รอบโคนขา ข้อพับ ปลายขา<br>หลังเท้า ง่ามนิ้วเท้า<br>นิ้วเท้าทั้ง 2 ข้าง)          | 7(35.0) <b>6(30.0)</b>                       | 13(65.0)<br><b>14(70.0)</b> | 0        |
| 1.4 ใช้น้ำลูบหน้า พร้อมฟอกสบู่ที่<br>บริเวณใบหน้า ใบหูและซอกหู<br>ทั้ง 2 ข้าง          | 9(45.0) <b>12(60.0)</b>                      | 11(55.0) <b>8(40.0)</b>     | 0        |

| ขั้นตอนการปฏิบัติด้านการอาบน้ำ  | การปฏิบัติตัวของนักเรียนในเขตเทศบาลก่อน-หลัง |                           |          |
|---|--|---------------------------|----------|
|   | ทำทุกครั้ง                                   | ทำบางครั้ง                | ไม่ได้ทำ |
| 1.5 ใช้ผ้าหรือฟองน้ำขัดถูตามซอกหู<br>ซอกคอ รักแร้ ข้อพับ แขน-ขา<br>ง่ามนิ้วมือ อวัยวะเพศ<br>และง่ามนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้าง                    | 7(35.0) <b>6(30.0)</b>                       | 11(55.0) <b>13(65.0)</b>  | 2(10.0)  |
| 1.6 ล้างด้วยน้ำสะอาดให้ทั่วร่างกาย  | 20(100.0)<br><b>20(100.0)</b>                | 0                         | 0        |
| 1.7 ใช้ผ้าเช็ดให้ทั่วทั้งตัว ตามง่ามนิ้วมือ<br>นิ้วเท้า ตลอดจนซับบริเวณซอกคอ<br>รักแร้ ข้อพับ ขาหนีบ ง่ามก้น<br>และบริเวณอวัยวะเพศให้แห้ง | 14(70.0) <b>16(80.0)</b>                     | 6(30.0) <b>4(20.0)</b>    | 0        |
| ขั้นตอนการปฏิบัติด้านการสระผม   | การปฏิบัติตัวของนักเรียนในเขตเทศบาลก่อน-หลัง |                           |          |
|   | ทำทุกครั้ง                                   | ทำบางครั้ง                | ไม่ได้ทำ |
| 2. สระผม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง   | 18(90.0) <b>20(100.0)</b>                    | 2(10.0)                   | 0        |
| 2.1 ราดน้ำให้ผมเปียกทั่วศีรษะ   | 18(90.0) <b>17(85.0)</b>                     | 2(10.0)<br><b>3(15.0)</b> | 0        |
| 2.2 เทแชมพูใส่ฝ่ามือเล็กน้อย  | 20(100.0) <b>17(85.0)</b>                    | 0 <b>3(15.0)</b>          | 0        |
| 2.3 โขโลมแชมพูบนผม แล้วใช้นิ้วขยี้ผม<br>ให้ทั่วบริเวณแล้วเกาศีรษะเบา ๆ  | 18(90.0) <b>15(75.0)</b>                     | 2(10.0)<br><b>5(25.0)</b> | 0        |
| 2.4 ล้างแชมพูออกด้วยน้ำสะอาด<br>หรือน้ำอุ่น   | 18(90.0) <b>19(95.0)</b>                     | 2(10.0) <b>1(5.0)</b>     | 0        |
| 2.5 สระด้วยแชมพูอย่างน้อย 1 ครั้ง<br>หรือจนกว่าสะอาด  | 12(60.0) <b>15(75.0)</b>                     | 5(25.0)<br><b>5(25.0)</b> | 3(15.0)  |
| 2.6 เช็ดผมให้แห้งด้วยผ้าสะอาด   | 16(80.0) <b>15(75.0)</b>                     | 4(20.0)<br><b>5(25.0)</b> | 0        |

| ขั้นตอนการปฏิบัติด้านฝึกการชั้บถ่าย   | การปฏิบัติตัวของนักเรียนในเขตเทศบาลก่อน-หลัง |   |          |
|---|--|---|----------|
|   | ทำทุกครั้ง                                   | ทำบางครั้ง                                | ไม่ได้ทำ |
| 3. ฝึกถ่ายอุจจาระเป็นเวลา<br>ทุกวัน ตอนเช้า   | 18(90.0) <b>19(95.0)</b>                     | 2(10.0) <b>1(5.0)</b>                     | 0        |
| 3.1 ต้มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ<br>6-8 แก้ว เพื่อช่วยไม่ให้ท้องผูก  | 11(55.0) <b>11(55.0)</b>                     | 9(45.0) <b>9(45.0)</b>                    | 0        |
| 3.2 ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน<br>อย่างน้อยวันละ 20-30 นาที<br>เพื่อช่วยให้ทุกส่วนของร่างกายได้<br>เคลื่อนไหวชั้บถ่ายได้สะดวก | 4(20.0) <b>5(25.0)</b>                       | 16(80.0) <b>15(75.0)</b>                  | 0        |
| 3.3 รับประทานผักสด ผลไม้<br>เพื่อให้มีกากอาหารช่วยชั้บถ่าย<br>ได้ง่ายและสะดวก   | 14(70.0) <b>11(55.0)</b>                     | 6(30.0) <b>9(45.0)</b>                    | 0        |
| ขั้นตอนการปฏิบัติด้านการแปรงฟัน   | การปฏิบัติตัวของนักเรียนในเขตเทศบาลก่อน-หลัง |   |          |
|   | ทำทุกครั้ง                                   | ทำบางครั้ง                                | ไม่ได้ทำ |
| 4. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง<br>เช้าและก่อนนอน  | 20(100.0) <b>13(65.0)</b>                    | 0 <b>7(35.0)</b>                          | 0        |
| 4.1 ฟันบนด้านนอกและด้านใน   | 13(65.0) <b>12(60.0)</b>                     | 7(35.0) <b>8(40.0)</b>                    | 0        |
| 4.2 ฟันล่างด้านนอกและด้านใน   | 14(70.0) <b>14(70.0)</b>                     | 3(15.0) <b>6(30.0)</b>                    | 3(15.0)  |
| 4.3 ฟันด้านบดเคี้ยว   | 15(75.0) <b>13(65.0)</b>                     | 5(25.0) <b>7(35.0)</b>                    | 0        |
| 4.4 ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกครั้ง  | 17(85.0) <b>15(75.0)</b>                     | 1(5.0) <b>5(25.0)</b>                     | 2(10.0)  |
| 4.5 หลีกเลี้ยงการกินลูกอม ทอฟฟี่<br>หรือขนมหวานเหนียว   | 1(5.0) <b>4(20.0)</b>                        | 18(90.0)<br><b>16(80.0)</b>               | 1(5.0)   |
| 4.6 ตรวจสอบสภาพในช่องปาก<br>อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง   | 4(20.0) <b>7(35.0)</b>                       | 13(65.0) <b>8(40.0)</b><br><b>5(25.0)</b> | 3(15.0)  |
| 4.7 ใช้ฟันกัดหรือขบของแข็ง<br>หรือใช้ฟันผิดหน้าที่  | 6(30.0)                                      | 14(70.0)                                  | 0        |

| ขั้นตอนการปฏิบัติด้านล้างมือ   | การปฏิบัติตัวของนักเรียนในเขตเทศบาลก่อน-หลัง |            |          |          |         |        |
|--|--|------------|----------|----------|---------|--------|
|  | ทำทุกครั้ง                                   | ทำบางครั้ง | ไม่ได้ทำ |          |         |        |
| 5. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและ<br>หลังการขับถ่าย                              | 15(75.0)                                     | 15(75.0)   | 5(20.0)  | 5(25.0)  | 0       |        |
| 5.1 ล้างมือด้วยสบู่<br>ทุกครั้งก่อนกินอาหาร                                      | 7(35.0)                                      | 7(35.0)    | 9(45.0)  | 13(65.0) | 4(20.0) |        |
| 5.2 ล้างมือด้วยสบู่ ทุกครั้ง<br>หลังการขับถ่าย                                   | 15(75.0)                                     | 15(75.0)   | 5(25.0)  | 5(25.0)  | 0       |        |
| 5.3 ล้างมืออย่างถูกวิธี  | 15(75.0)                                     | 10(50.0)   | 5(25.0)  | 9(45.0)  | 0       | 1(5.0) |
| - ให้มือเปียกน้ำ   |  |            |          |          |         |        |
| - ฟอกสบู่  | 9(45.0)                                      | 12(60.0)   | 11(55.0) | 8(40.0)  | 0       |        |
| - ถูมือให้ทั่วทั้งด้านหน้า<br>และด้านข้าง  | 10(50.0)                                     | 14(70.0)   | 10(50.0) | 6(30.0)  | 0       |        |
| - ถูตามง่ามมือและซอกเล็บ<br>ให้ทั่วและถูรอบข้อมือ                                | 3(15.0)                                      | 9(45.0)    | 17(85.0) | 10(50.0) | 0       | 1(5.0) |
| - ล้างน้ำให้สะอาด และเช็ดมือ<br>ให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด                           | 16(80.0)                                     | 15(75.0)   | 4(20.0)  | 5(25.0)  | 0       |        |
| 6. ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ  | 18(90.0)                                     | 14(70.0)   | 2(10.0)  | 6(30.0)  | 0       |        |
| 6.1 ล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาด<br>ก่อนลงมือตัดเล็บ                                 | 2(10.0)                                      | 9(45.0)    | 18(90.0) | 10(50.0) | 0       |        |
| 6.2 ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น<br>เสมอแนวเนื้อใต้เล็บ                            | 15(75.0)                                     | 9(45.0)    | 5(25.0)  | 10(50.0) | 0       | 1(5.0) |
| 6.3 ลบรอยคมของเล็บที่ตัดใหม่<br>ด้วยตะไบเล็บ และล้างมือ<br>ล้างเท้าอีกครั้งหนึ่ง | 8(40.0)                                      | 8(40.0)    | 12(60.0) | 11(55.0) | 0       | 1(5.0) |

หมายเหตุ เลขตัวหนาเอนสีแดงหมายถึงหลังการใช้รูปแบบพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 -6 โรงเรียนในและนอกเขตเทศบาล

| การดูแลตนเอง                | จำนวน | $\bar{X}$ | SD  | t      | p-value |
|-----------------------------|-------|-----------|-----|--------|---------|
| โรงเรียนในเขตเทศบาลนครยะลา  |       |           |     |        |         |
| ก่อนการใช้รูปแบบ            | 20    | 1.58      | .18 | -2.617 | .013    |
| หลังการใช้รูปแบบ            | 20    | 1.75      | .23 |        |         |
| โรงเรียนนอกเขตเทศบาลนครยะลา |       |           |     |        |         |
| ก่อนการใช้รูปแบบ            | 20    | 1.52      | .17 | -.808  | .424    |
| หลังการใช้รูปแบบ            | 20    | 1.56      | .13 |        |         |

จากตารางที่ 3 พบว่า การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนในและนอกเขตเทศบาล พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p=.013$ ) และไม่แตกต่างกัน ( $p=.424$ ) ตามลำดับ

**ตารางที่ 4** การเปรียบเทียบการประเมินการแปร่งฟันก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนในและนอกเขตเทศบาล

| การประเมิน           | การปฏิบัติการแปร่งฟัน |        |            |        |                |        |       |        |
|----------------------|-----------------------|--------|------------|--------|----------------|--------|-------|--------|
|                      | สะอาดดี               |        | สะอาดพอใช้ |        | ควรปรับปรุง    |        | รวม   |        |
|                      | จำนวน                 | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ | จำนวน          | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| โรงเรียนในเขตฯ       |                       |        |            |        |                |        |       |        |
| ก่อนใช้รูปแบบ        | 7                     | 35.00  | 9          | 45.00  | 4              | 20.00  | 20    | 100.00 |
| หลังใช้รูปแบบ        | 12                    | 60.00  | 8          | 40.00  | 0              | 0      | 20    | 100.00 |
| รวม                  | 19                    | 47.50  | 17         | 42.50  | 4              | 10.00  | 40    | 100.00 |
| โรงเรียนนอกเขตฯ      |                       |        |            |        |                |        |       |        |
| ก่อนใช้รูปแบบ        | 3                     | 15.00  | 7          | 35.00  | 10             | 50.00  | 20    | 100.00 |
| หลังใช้รูปแบบ        | 10                    | 50.00  | 8          | 40.0   | 2              | 10.00  | 20    | 100.00 |
| รวม                  | 13                    | 32.50  | 15         | 37.50  | 12             | 30.00  | 40    | 100.00 |
| โรงเรียนในเขตเทศบาล  | $\chi^2 = 5.375$      |        | df = 2     |        | p-value = .068 |        |       |        |
| โรงเรียนนอกเขตเทศบาล | $\chi^2 = 9.169$      |        | df = 2     |        | p-value = .010 |        |       |        |

จากตารางที่ 4 พบว่า การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการปฏิบัติการแปรงฟันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนในและนอกเขตเทศบาล พบว่า ไม่แตกต่างกัน ( $p\text{-value} = .068$ ) และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = .010$ ) ตามลำดับ

**ตารางที่ 5** การเปรียบเทียบการประเมินการล้างมือก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนในและนอกเขตเทศบาล

| การประเมิน           | การปฏิบัติการล้างมือ |        |              |        |                         |        |       |        |
|----------------------|----------------------|--------|--------------|--------|-------------------------|--------|-------|--------|
|                      | ถูกต้อง              |        | เกือบถูกต้อง |        | ควรปรับปรุง             |        | รวม   |        |
|                      | จำนวน                | ร้อยละ | จำนวน        | ร้อยละ | จำนวน                   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| โรงเรียนในเขตฯ       |                      |        |              |        |                         |        |       |        |
| ก่อนใช้รูปแบบ        | 2                    | 10.00  | 3            | 15.00  | 15                      | 75.00  | 20    | 100.00 |
| หลังใช้รูปแบบ        | 12                   | 60.00  | 8            | 40.00  | 0                       | 0      | 20    | 100.00 |
| รวม                  | 14                   | 35.00  | 11           | 27.50  | 15                      | 37.50  | 40    | 100.00 |
| โรงเรียนนอกเขตฯ      |                      |        |              |        |                         |        |       |        |
| ก่อนใช้รูปแบบ        | 3                    | 15.00  | 3            | 15.00  | 14                      | 70.00  | 20    | 100.00 |
| หลังใช้รูปแบบ        | 8                    | 40.00  | 10           | 50.00  | 2                       | 10.00  | 20    | 100.00 |
| รวม                  | 11                   | 27.50  | 13           | 32.50  | 16                      | 40.00  | 40    | 100.00 |
| โรงเรียนในเขตเทศบาล  | $\chi^2 = 24.416$    |        | $df = 2$     |        | $p\text{-value} = .000$ |        |       |        |
| โรงเรียนนอกเขตเทศบาล | $\chi^2 = 15.042$    |        | $df = 2$     |        | $p\text{-value} = .001$ |        |       |        |

จากตารางที่ 5 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการปฏิบัติการล้างมือของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนในและนอกเขตเทศบาล พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยทางสถิติ ( $p\text{-value} = .000$ ) และ ( $p\text{-value} = .001$ ) ตามลำดับ

## การอภิปรายผล

การประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนในและนอกเขตเทศบาล ผลการวิจัยปรากฏว่า โดยภาพรวมนักเรียนมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองในด้านร่างกายดีขึ้น และมีแนวโน้มจะดีขึ้นตามลำดับ ถ้าหากได้มีการกระตุ้นหรือส่งเสริมพฤติกรรมในการดูแลตนเองบ่อยๆ ซึ่งผลจากการวิจัยโดยได้มีรูปแบบการดูแลตนเองให้นักเรียนได้นำไปปฏิบัติที่บ้าน ก็จะช่วยให้นักเรียนมีการปฏิบัติเป็นประจำ และถือเป็นเรื่องปกติ และยังช่วยให้เป็นต้นแบบแก่ญาติพี่น้องและบุคคลใกล้ชิด ที่จะดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิตตามแนวทางสุขบัญญัติ แห่งชาติ ที่กล่าวว่า การมีสุขภาพดี สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เป็นความต้องการและความจำเป็นชอบธรรม แต่อย่างไรก็ตาม การที่เรามีความสุขที่ดีได้นั้นเป็นเรื่องที่ผู้อื่นไม่สามารถหยิบยื่นให้ได้ เราทุกคนต้องแสวงหามาด้วยตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องไม่ยาก เพียงแต่ต้องฝึกฝนให้ได้โดยอัตโนมัติ และส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมในการป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องจนเป็นสุขนิสัยการมีสุขภาพดีเปรียบเสมือนกับการที่ชีวิตของเรา มีกำลังกาย กำลังใจแข็งแรง สามารถสร้างชีวิตและอนาคตไปสู่ความสำเร็จที่พึงปรารถนาได้

การเปรียบเทียบการดูแลตนเองก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนในและนอกเขตเทศบาลนครยะลา มีความแตกต่างกันในด้านการดูแลตนเองทางด้านร่างกาย การปฏิบัติในการ

แปร่งฟันและล้างมือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น การปฏิบัติการแปร่งฟันของโรงเรียนในเขตเทศบาลที่ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า โรงเรียนในเขตเทศบาลจะเป็นนักเรียนที่มีโอกาสหรือได้รับการเรียนรู้จากผู้ปกครอง ที่มีความพร้อมในการส่งเสริมสุขภาพอยู่แล้ว และก่อนดำเนินโครงการส่วนมากก็มีการปฏิบัติที่ค่อนข้างถูกต้อง จึงทำให้ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังการใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในการแปร่งฟัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา นาวารีย์ วาจิ (2544 : บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาในตำบลเวียง จังหวัดนราธิวาส ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 77.2 และศิริพรชรรัตนพันธ์ (2543 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเด็กวัยเรียนที่มีอายุระหว่าง 6 - 19 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติในจังหวัดยะลา พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีทุกด้าน

ผลจากการศึกษาที่ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการดูแลตนเองที่นักเรียนได้นำไปปฏิบัติที่บ้าน สรุปความคิดเห็นได้ดังนี้

1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติงาน “เป็นสิ่งที่ดี สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้” “เป็นความรู้ใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติเป็นอย่างดี” “เป็นการกระตุ้นให้ทุกคนสนใจเรื่องสุขภาพของตนเองมากขึ้น” “รูปภาพชัดเจน เข้าใจง่ายและง่ายต่อการฝึกปฏิบัติ”

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับสีสັນและลักษณะ

รูปแบบที่ใช้ “ภาพส่วนใหญ่มีความชัดเจน และสวยงาม ชวนให้อ่านและปฏิบัติตาม” “แต่บางหน้าภาพมากเกินไป ควรจัดให้ภาพให้เหมาะสมกับกระดาษ” “กระดาษที่ใช้ควรมีความคงทนมากกว่าที่เป็นอยู่ จะดีมาก”

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพขั้นตอนการแปรงฟัน ช่วยให้นักเรียนปฏิบัติตามการแปรงฟัน “ภาพชัดเจน สามารถปฏิบัติได้ ง่าย หากลิ้มขั้นตอนสามารถดูใหม่ได้” “ช่วยทำให้การใช้มือ และข้อมือได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น” “ช่วยให้แปรงฟันได้ถูกวิธี ถูกขั้นตอน” “จากการสังเกตทำให้ฟันสะอาดดีขึ้น กว่าเมื่อก่อน”

4. ความคิดเห็นข้อดีของการมีภาพและตัวอักษรประกอบการแปรงฟัน “อ่านง่ายและสะดวกในการปฏิบัติตามขั้นตอน” “บางรูปไม่ชัดดูไม่ออก แต่มีตัวอักษรช่วยอธิบายทำให้เข้าใจง่ายขึ้น” “ได้มีความรู้เพิ่มมากขึ้นและปฏิบัติตามได้”

5. ความคิดเห็นสิ่งที่ปรับปรุงเพื่อให้ดีขึ้น “ควรมีภาพประกอบในการแปรงเหงือกและส่วนต่างๆ ของปากให้มากขึ้น” “เนื้อหาค่อนข้างมากเกินไป หากลดขั้นตอนได้ควรลดลงบ้าง”

6. ความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพขั้นตอนการล้างมือ “ทำให้เข้าใจและมีความรู้ในการล้างมือมากขึ้น” “ทำให้เห็นขั้นตอนการล้างมือที่ถูกวิธี” “ช่วยทำให้ล้างมือได้สะอาดขึ้น” “ทำให้รู้สึกว่าการล้างมือให้สะอาดเป็นสิ่งจำเป็นมากขึ้น”

7. ความคิดเห็นข้อดีของการมีภาพและตัวอักษรประกอบการล้างมือ “ง่ายในการปฏิบัติตามมากขึ้น” “ทำให้ช่วยในการล้างมือได้สะอาดมากขึ้น” “เมื่อเห็นรูปแบบที่ติดไว้ทำให้ขยันล้างมือมากขึ้น”

8. ข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงเกี่ยวกับการล้างมือ “กระดาษที่ใช้ควรมีความคงทน เพราะถูก

น้ำและลีเลอะ” “เหมาะสมดีแล้ว” “อยากให้เป็นภาพที่ปฏิบัติจริงและแจกให้โรงเรียนไว้สอนเด็กต่อไป”

9. ความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพขั้นตอนการอาบน้ำ “รู้วิธีการอาบน้ำที่ถูกต้อง” “ดีมากทำให้พิถีพิถันในเรื่องการอาบน้ำมากขึ้น” “ทำให้อาบน้ำสะอาดมากขึ้น” “ใช้เวลาในการอยู่ห้องน้ำและอาบน้ำนานมากขึ้น”

10. ความคิดเห็นข้อดีของการมีภาพและตัวอักษรประกอบการอาบน้ำ “ทำให้เห็นขั้นตอนของการอาบน้ำที่ถูกต้อง” “ตอนแรกดูภาพรูปแบบไม่กี่ครั้งและจดจำได้ง่าย ทำให้อาบน้ำสะอาดขึ้น”

11. ข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงเกี่ยวกับการอาบน้ำ “ภาพวิธีการอาบน้ำ ควรจัดวาง 2 หน้าเพราะมีหลายขั้นตอน” “ภาพที่วาดเขียนวาดให้เหมือนจริงกว่านี้” “ภาพขั้นตอนอาบน้ำควรจัดวางให้เป็นระเบียบมากกว่านี้”

12. ความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพขั้นตอนการสระผม “สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้” “ชอบมากทำให้ชอบการสระผมมากขึ้น” “มีความรู้และเข้าใจขั้นตอนการสระผมมากขึ้น”

13. ความคิดเห็นข้อดีของการมีภาพและตัวอักษรประกอบการสระผม “ทำให้เห็นขั้นตอนของการสระผมที่ถูกต้อง” “ดูและจดจำได้ง่ายทำให้สระผมได้สะอาดขึ้น”

14. ข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงเกี่ยวกับการสระผม “ควรเป็นภาพปฏิบัติจริง น่าจะดีกว่าภาพวาด” “เหมาะสมดีแล้ว”

15. ความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพขั้นตอนการดูแลเล็บ “ทำให้รู้วิธีการดูแลเล็บมากขึ้น” “ดูแลเล็บได้ถูกวิธีมากขึ้นและขยันตัดเล็บขึ้น”

16. ความคิดเห็นข้อดีของการมีภาพและ

ตัวอักษรประกอบการดูและเล็บ “ทำให้เห็นและรายละเอียดของการดูและเล็บ” “ดูและจดจำได้ง่าย ทำให้สามารถสอนน้องได้”

17. ข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงเกี่ยวกับการดูและเล็บ “เหมาะสมดีแล้ว” “อยากให้แจกไปตามโรงเรียนไว้สำหรับสอนเด็กได้”

### ข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 - 6 : กรณีศึกษา 2 โรงเรียนในและนอกเขตเทศบาลนครยะลา ผลจากการวิจัยสามารถนำมาเป็นข้อเสนอแนะได้ดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพมีความสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียน ได้มีการเรียนรู้ในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในระดับหนึ่ง และถ้าครูผู้สอนในวิชาสุขศึกษาได้มีการนำรูปแบบส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพมาอย่างต่อเนื่อง และสอนซ้ำจะทำให้

นักเรียนมีความตระหนักและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติมากขึ้น

2. การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอาจจะต้องมีการปรับให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ ที่มีความพร้อมในการใช้อุปกรณ์และการสนับสนุนจากผู้ปกครองที่แตกต่างกัน

3. การปฏิบัติที่ดีต้องการมีการทำบ่อย ๆ โรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญที่จะปลูกฝังพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนให้ถูกต้อง และควรมีการยกย่องนักเรียนที่มีการปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ ที่ดี เพื่อให้ให้นักเรียนคนอื่นๆ ได้เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น

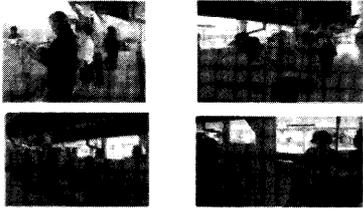
4. การนำเทคโนโลยีที่นักเรียนสนใจ เช่น e - learning มาปรับหรือการนำสื่อที่น่าสนใจ เช่น การแสดงการ์ตูนหรือนิทานโดยสอดแทรกความรู้ และสาระจะทำให้ นักเรียนสนใจและมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติหรือดูแลตนเองได้ถูกต้อง

### เอกสารอ้างอิง

- กองการศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. 2542. คู่มือประชาชน การสร้างเสริม พฤติกรรม สุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิต. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- นาวาวีร์ วาจิ. 2544. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา: กรณีศึกษา ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. 2548. การสัมมนาโครงการเด็กไทยในมิติวัฒนธรรม 3. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มยุรี อินทนาตักดี. 2541. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษา ในเขตตำบลบางน้ำจืด อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร. ภาคนิพนธ์ปริญญา สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เยาวรัตน์ คำเมือง และสุภาพันธ์ สุญสินัย. 2538. บทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้กับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสาธิตด้านวิชาการของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 3. ชลบุรี : ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 3.

- เวคิน นพนิตย์. 2534. **สุขภาพของเรา**. กรุงเทพมหานคร : สยามยูเนียน.
- ศิริพรพรช รัตน์พันธ์. 2543. **พฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียน: กรณีศึกษาจังหวัดยะลา**. ภาคนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการวิเคราะห์ และการวางแผนทางสังคม คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สกุณา บุญนารากร. 2541. **พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5-6**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์. 2542. **การสอนสุขศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: เอบี เทรดตั้ง.
- สมจิต หนูเจริญกุล. 2537. **การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลปะทางการแพทย์**. กรุงเทพมหานคร : วี. เจ. พรินต์ติ้ง .
- สำนักงานคณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนา เศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545-2549). 2544. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9**. สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สวัสดี อภิวัจนิงค์. 2552. **ผลการสำรวจสถานะทันตสุขภาพของทั้ง 3 จังหวัด**. แหล่งที่มา ([http://thainews.prd.go.th/previewnews.php?tb=NEWS&m\\_newsid=255201070066](http://thainews.prd.go.th/previewnews.php?tb=NEWS&m_newsid=255201070066)) [7 มกราคม 2552]
- ชนิษฐ์ รัตน์รังสีมา และปิยะดา ประเสริฐ. 2551. **สถานการณ์สถานะทันตสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีผลต่อสถานะทันตสุขภาพเด็กนักเรียนประถมศึกษา (อายุ 12 ปี) และสถานการณ์การจัดบริการส่งเสริมทันตสุขภาพในโรงเรียน (จากรายงานการสำรวจสถานะ ทันตสุขภาพระดับจังหวัด ปี 2548-2551)** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:([http://www.anamai.ecgates.com/public\\_content/files/001/0000141\\_1.pdf](http://www.anamai.ecgates.com/public_content/files/001/0000141_1.pdf)) [2554,มิถุนายน 28]





การแข่งขันวิ่งสับไม้และการเล่นลูกบอล



การแข่งขันฟุตบอล ระหว่างทีมในการแข่งขัน



การสนทนา และเรียนรู้ เกี่ยวกับสุขภาพและการดูแลสุขภาพของตนเอง



การสาธิตการออกกำลังกาย และการประเมินผลในการดูแลสุขภาพ  
การร่วมกิจกรรมการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ



การแสดงผลของชุดรูปที่ออกแบบมาทางสุขภาพของตนเองนักเรียนไปทดลองปฏิบัติการเล่นรูปประกอบที่  
ร่วมกันคิด

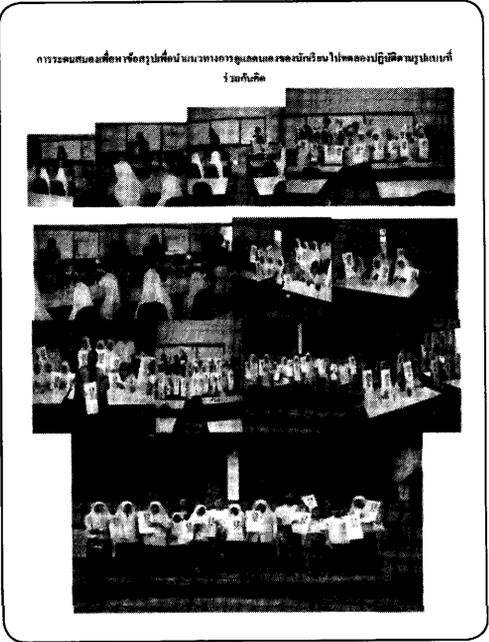
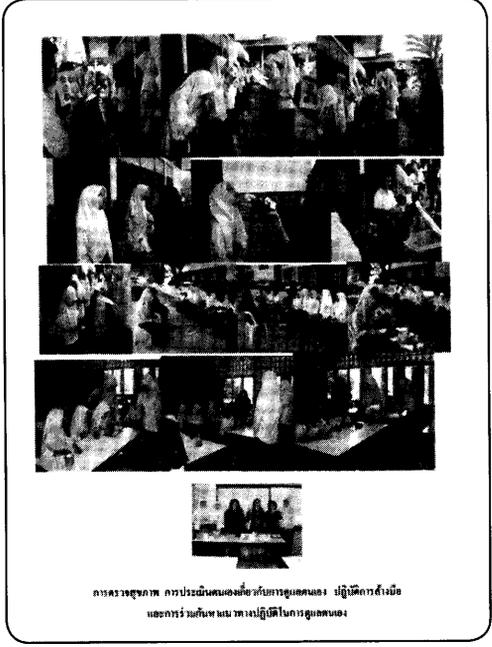


ประมวลภาพร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ  
ของโรงเรียนเอกพลศึกษา นครระดง  
ในโครงการวิจัยเรื่อง

เรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนในและนอกเขตเทศบาลนครระดง  
จากหน่วยงาน สถาบันการศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร  
และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระดง  
ระหว่างวันที่ 7 ม.ค. ถึง 28 ก.พ. 2551



นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ร่วมกิจกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง



**Academic  
Journal  
Institute  
of  
Physical  
Education**