



จุลสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ฉบับที่ 6 ประจำเดือนพฤษภาคม 2561

สับสน

ช่วย



สุขบัญญัติ
10 ประการ

BACK TO
SCHOOL

ปก•บอกกล่าว



BACK TO SCHOOL

มาถึงแล้วเดือนพฤษภาคมช่วงเปิดเทอม ในการแต่งชุดนักเรียนเพื่อพร้อมเข้าสู่รั้วโรงเรียนอันเป็นที่รัก ได้พบครูอาจารย์ และเพื่อนๆ จุลสารออนไลน์ฉบับนี้พิเศษมากกก... เราเน้นให้ความรู้ด้านสุขบัญญัติที่น้องๆ วัยเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และพลาดไม่ได้กับข่าวสารของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพที่เรานำมาฝากกันค่ะ

เริ่มเปิดประตูรั้วโรงเรียนกับ**คอลัมน์บอกกล่าว**เรื่องด้วยสุขบัญญัติ 5 วิธี ที่ผู้ปกครองและน้องๆ วัยเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้ในช่วงเปิดเทอม ต่อกันด้วย**เรื่องเด่นเป็นข่าว** คนบนปกเผยวิธีการนำสุขบัญญัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน พลาดไม่ได้กับ**คอลัมน์สรวาทัวร์** ฉบับนี้จะนำทุกท่านไปสถานที่ที่ท่านอาจไม่เคยรู้ ต่อด้วยกิจกรรมดีกิจกรรมเด่นในรั้วกรมสบส. เจอกันในคอลัมน์**ชอกแซกชอย 8**

สุดท้ายนี้ ทีมงานจุลสาร **สบส.ชอย 8** ขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามและถามถึงจุลสารของเราทุกเดือน ขอฝากช่องทางทางารติดต่อเพื่อให้ใกล้ชิดกันกับเฟซบุ๊ก **“จุลสารออนไลน์ สบส. ชอย 8”** เข้าไปกด Like กด Share และ Comment กันได้ ฉบับนี้ต้องขอลาทุกท่านไปก่อนแล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุขในช่วงเปิดเทอมนะคะ **สวัสดีค่ะ**

บรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง
นายแพทย์ธงชัย กิรดีหัตถยากร
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริพันธุ์
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

บรรณาธิการ

นางลัดดา ปิยเศรษฐ์
กองบรรณาธิการ
นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสราวุธมี จบศรี
นางสาวจาวรรณ บุญยะมณี
นายคงเดช เทศสมบูรณ์

พิสูจน์อักษร

นายทวิช เทียนคำ
นางจิดนงพัต อิ่มบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม/ภาพ

นายคงเดช เทศสมบูรณ์

ต่อมสร้างสรรค์

นายศราวุธ สมวงค์

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ช.สาธารณสุข 8
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2193 7091



“สุขบัญญัติ ปฏิบัติได้ทุกวัย”

กระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้วันที่ 28 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สมอง และสังคม มีหลักปฏิบัติทั้งหมด 10 ประการ เราเลยขอถามคนบนปกของเราสักหน่อยว่า “พวกเขาและเธอให้ความสำคัญกับสุขบัญญัติข้อไหนในการดำรงชีวิตมากที่สุด”

“ผมจะเน้นรักษาความสะอาดของร่างกายของใช้ แล้วก็อาหาร ต้องเป็นอาหารที่สุก สะอาด แล้วผมก็ขยันออกกำลังกายทุกวันด้วย เพราะจะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี มีประสิทธิภาพในการทำงาน”

นายเอกวิฐ ศุภทวิทย์เสนากุล

“ผมจะให้ความสำคัญกับการป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ทุกวันนี้ก่อนจะขับรถออกไปทำงานหรือไปทำธุระ จะต้องเช็คทั้งสภาพรถและความพร้อมของคนขับทุกครั้ง ไม่ขับรถเร็ว คำนี้ถึงความปลอดภัยของตนเองและคนโดยสารรวมไปถึงเพื่อนร่วมทางด้วย”

นายเอกลักษณ์ คุ่มเมือง

“วิวเน้นข้อ 2 ค่ะ คือการรักษาฟันให้แข็งแรง แปรงฟันทุกวัน เพราะว่าวิวกลัวฟันผุ ฟันหลอ ต้องใส่ฟันปลอม แล้วจะกินข้าวไม่อร่อย และวิวยังมีคุณยายเป็นไอดอลคะ คุณยายของวิวอายุ 70 ปี ยังมีฟันแท้ทั้งปาก ไม่ต้องใช้ฟันปลอมเลย เพราะคุณยายดูแลฟันได้ดีมาก”

นางสาวจิรัชยา กิติโกมลสุข



“เห็นดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดครับ เพราะเราต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม รวมทั้งต้องมิจิตสำนึกต่อสังคมส่วนรวม ทำตามกฎกติกาของสังคม เพื่อจะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข”

นายเจตน์สถุณี อินทรวรพัฒน์

“ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอค่ะ เพราะจะทำให้คนรอบข้างได้รับพลังบวกจากเรา อยากรู้อยากเห็น เราแล้วก็ป็นเคล็ดลับทำให้หน้าเด็กด้วยค่ะ (หัวเราะ) ถ้ารู้สึกเครียดก็จะเปิดคลิปตลกๆ ดู เพื่อคลายเครียด”

นางสาวสุรางคนา เพ็ญงาม



๖ เปิดเทอมแล้วนะ...

Back to School ช่วงนี้ห้องๆ หนูๆ วัยรุ่นคอซองเริ่มเปิดเทอม เพื่อพบเพื่อนๆ หลังจากปิดเทอมมานาน เตรียมพร้อมสู่โลกแห่งการเรียนรู้ เพื่อเป็นอนาคตของชาติในการเสริมสร้างพลังให้กับประเทศไทยในช่วงเปิดเทอม กรมสพส. มีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครอง และห้องๆ ในการดูแลสุขภาพด้วยการใช้หลักสุขบัญญัติ 5 วิธีไปใช้ในช่วงเปิดเทอมหน้า ตามมาเลยจ้า

บางคนไม่ชอบอาบน้ำก่อนเข้าก่อนไปโรงเรียน ขอแนะนำควรต้องอาบน้ำชำระชำระ เพื่อการมีสุขอนามัยที่ดี ถ้าไม่อาบน้ำจะทำให้มีกลิ่นตัว และอาจเกิดโรคผิวหนังได้

5. ป้องกันและปลอดภัยก่อนในการขับขี่

แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกสวมหมวกกันน็อคทุกครั้งที่ใช้มอเตอร์ไซค์ ทั้งผู้ขับและคนซ้อน เพราะอุบัติเหตุเกิดได้ทุกเมื่อ หากขับรถยนต์ควรคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย ถือเป็นการรักษาวินัยจราจรด้วยนะจ๊ะ **สพส**

2. นอนเร็ว ตื่นเช้า

ปิดเทอมยาว ห้องๆ อาจนอนตื่นสายได้ แต่ช่วงเปิดเทอมนี้ต้องนอนเร็ว ในวัยเรียนควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอประมาณ 9-12 ชั่วโมง และที่สำคัญอย่าเล่นมือถือเพลินๆ

3. จัดเตรียมเสื้อผ้า ดูแลรักษาของใช้ให้สะอาด นามอง

ชุดนักเรียนต้องเปลี่ยนใหม่ทุกวัน ไม่ควรใช้ซ้ำนะจ๊ะ และสวมเสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้น ซักทำความสะอาดก่อนนำมาสวมใส่นะ

4. อย่าลืมอาบน้ำ

ตื่นเข้ามา ห้องๆ

1. อาหารเข้าสำคัญที่สุด

อาหารเข้าสำคัญมาก ขาดไม่ได้เลยนะ วัยเรียนต้องการสารอาหารโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าวต้มหรือโจ๊ก แซนวิชทูน่า เพิ่มพลังสมองช่วงเช้า





Happy Work Place

เจอกันอีกแล้วจ้า
แฟนคลับจุลสารออนไลน์
ทุกท่าน วันนี้สรพาทอร์
ขอพาทุกท่านผ่อนคลาย
เติมพลัง สร้างสรรค์ผลงาน
กับสถานที่ในกรม สบส.
ที่ท่านอาจยังไม่เคยเห็นและ
ไม่รู้ว่าจะดีต่อใจมากๆ
ไปกันเลยยย

1. มุมสวนข้างริมคลอง

จุดนี้พลาดไม่ได้สำหรับคนรัก
ธรรมชาติ และชอบความเขียวขจีของใบไม้
อยู่ด้านข้างอาคารกรม สบส. ไปนั่งรับลม
เย็นผ่อนคลาย สูดอากาศหายใจ ทอดสายตา
ไปที่คลองน้ำใสไหลเย็นเห็นตัวปลา... เพิ่ม
พลังทำงานกันได้จ้า



2. มุมลานอเนกประสงค์ชั้น 2

ขอแนะนำจุดชั้น 2 ลานกิจกรรมของ
กรม สบส. มีโต๊ะนั่งผ่อนคลายไว้อ่านหนังสือ
พูดคุย ใช้คอมพิวเตอร์ในตู้ค้ทำงานก็ได้จ้า

ครั้งต่อไปสราจะพาทุกท่านไป Healthy กัน จะเป็น
ที่ไหนนั้น ติดตามฉบับหน้า บายยยย สบส



มาแล้วจ้าา กลับมาเอาใจคนรักการทำงานทุกท่าน ไม่ว่าจะวันไหน
เวลาใดให้ดวงสุขภาพอยู่กับคุณทุกที อย่ารอช้ามาเช็คกันเลยดีกว่า

สำหรับเดือนพฤษภาคม ให้ระวังเรื่องดวงตา โดยเฉพาะราศีที่โชไทรศัพท์
เป็นเวลานานๆ ทำให้สายตาเพ่งอยู่บ่อยๆ เพราะมีเกณฑ์เสี่ยงเกิดโรคต้อหินได้
รวมถึงอาการปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ตามมา และที่สำคัญจะเสี่ยงเป็นโรคอ้วน
ด้วยนะควรพักสายตาทุก 5-10 นาทีเพื่อการมีสุขภาพตาที่ดี

ยังไงก็อย่าเล่นโทรศัพท์จนลืมอ่านจุลสารออนไลน์กันล่ะ และอย่าลืม!
ถ้าคิดถึงดวงสุขภาพให้คิดถึงเรา สบส.ชอย8 สบส

ประธานการประชุม

พญ.ประนอม คำเที่ยง อธิบดีกรมสบส. เป็นประธานเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพพนักงานเจ้าหน้าที่คุ้มครองผู้บริโภคด้านสถานพยาบาลและสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ณ กรมสบส. จ.นนทบุรี **สปส**



ลงตรวจ

นพ.จงชัย กิริติหัตถ์ยากร รองอธิบดีกรม สบส. ร่วมกับ พล.ต.อ.วิระชัย ทรงเมตตา รองผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ พร้อมด้วย นพ.ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล ผอ.กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของเขตรวจสอบสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ “โทนี่ นวดแผนไทย” (Tony Thai Massage) เขตวัฒนา กรุงเทพฯ หลังมีการแจ้งความว่าผู้ให้บริการนวดกระทำอนาจารลูกค้าชาวต่างชาติในช่วงวันสงกรานต์ที่ผ่านมา **สปส**



งานสุขศึกษา

กองสุขศึกษา จัดประชุมพัฒนาการดำเนินงานสุขศึกษาและสร้างความสัมพันธ์เครือข่ายสุขศึกษา เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กลยุทธการดำเนินงานสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ ณ โรงแรมริเวอร์วิว เพลส จ.พระนครศรีอยุธยา **สปส**



สั่งการ

นพ.ประภาส จิตตาศิรินทร์วัตร รองอธิบดีกรม สบส. สั่งการให้สำนักงานสบส. เขต 11 จ.สุราษฎร์ธานี ส่งทีมวิศวกรฉุกเฉินลงพื้นที่เขตรวจสอบอาคารผู้ป่วย 120 เตียง โรงพยาบาลหลังสวน หลังได้รับความเสียหายจากฝนตกหนักและฟ้าผ่า เบื้องต้นได้ตรวจสอบและแจ้งให้ทางโรงพยาบาลรับทราบเพื่อดำเนินการแก้ไขต่อไป **สปส**



ร่วมอภิปราย

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. ร่วมอภิปรายในการรับฟังความคิดเห็นสาธารณะต่อร่างกฎกระทรวงกิจการการดูแลผู้สูงอายุและผู้มีภาวะพึ่งพิง ครั้งที่ 1 เพื่อส่งเสริมให้สถานประกอบการทั้งภาครัฐและเอกชนมีคุณภาพมาตรฐาน โดยเตรียมส่งจรรยาบรรณให้ครอบคลุมทั้ง 4 ภาคภายในเดือนพฤษภาคม 2561 **สปส**



ชี้แจง

กองสุขภาพระหว่างประเทศชี้แจงการให้บริการของศูนย์บริการข้อมูลสุขภาพกับหน่วยงานภายในท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ เพื่ออำนวยความสะดวกผู้โดยสารที่เข้ามารับการรักษานานาชาติทั้งขาไปและขากลับในกลุ่มประเทศ CLMV และจีน กลุ่มประเทศสมาชิกคณะมนตรีความร่วมมือรัฐอ่าวอาหรับที่ได้รับการยกเว้นการลงตราระยะเวลา 90 วัน และกลุ่มประเทศพำนักระยะยาว 10 ปีตามนโยบายเมดิคัลฮับท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ **สปส**





ติดตาม

กองวิศวกรรมกรรมการแพทย์ ลงพื้นที่ตามแผนงานโครงการพัฒนาสถานบริการสุขภาพต้นแบบด้านการจัดการศูนย์เครื่องมือแพทย์ และสำรวจจุดเสี่ยงฯ ร่วมกับสำนักงานสปส. เขต 3 จ.นครสวรรค์ ณ รพ.กำแพงเพชร จ.กำแพงเพชร สปส

ตรวจสอบ

สำนักงานสปส. เขต ๕ จ.ราชบุรี ได้ทดสอบเครื่องมือทางการแพทย์ ณ รร.ตชด.บ้านโป่งลึก อ.แก่งกระจาน จ.เพชรบุรี สปส



จัดประชุม

สำนักงานสปส. เขต 7 จ.ขอนแก่น ร่วมกับสสจ.ขอนแก่น จัดประชุมการขอรับใบอนุญาตประกอบกิจการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพและพัฒนาศักยภาพเครือข่าย ณ วิทยาลัยป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย จ.ขอนแก่น สปส



กิจกรรม

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร จัดกิจกรรม “สปส.เช็คอิน” เพื่อเสริมสร้างการทำงานแบบมีส่วนร่วม และสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคลากรภายในองค์กร สปส

ขับเคลื่อน

สำนักงาน สปส. เขต 10 จ.อุบลราชธานี จัดประชุมองค์การอสม.ระดับเขตในการขับเคลื่อนการดำเนินงานสุขภาพภาคประชาชนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพประจำปี 2561 ในเขตสุขภาพที่ 10 เพื่อสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร อสม.ในเขตสุขภาพที่ 10 ในการขับเคลื่อนงานสุขภาพภาคประชาชนและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้มีความหมายและประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้ ณ สำนักงานสปส. เขต 10 จ.อุบลราชธานี สปส



สอบเทียบ

สำนักงานสปส. เขต 12 จ.สงขลา โดยกองวิศวกรรมกรรมการแพทย์ และเจ้าหน้าที่เข้าติดตามและดำเนินการสอบเทียบเครื่องมือแพทย์ ณ รพ.สงขลา จ.สงขลา สปส

อย่าลืม!!

ร่วมกิจกรรมชิงรางวัล เพียงตอบคำถามว่า.. “จุลสารออนไลน์ สปส.ชอย 8 ฉบับแรกเผยแพร่วันอะไร” ส่งคำตอบมาที่ Fanpage : จุลสารออนไลน์ สปส.ชอย 8 หมดเขตวันที่ 15 พฤษภาคม 2561 จร้าา

สามารถส่งข้อมูลประชาสัมพันธ์หรือภาพกิจกรรมของหน่วยงานมาได้ทีอีเมล pr.hss.moph@gmail.com และทางเฟซบุ๊ก **จุลสารออนไลน์ สปส. ชอย 8** หรือติดต่อสอบถามได้ที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เบอร์โทรศัพท์ 0 2193 7091

28 พฤษภาคม วันสุขบัญญัติแห่งชาติ



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

สุขบัญญัติ : 10 แนวปฏิบัติ สำหรับ ...

เด็กไทยยุค 4.0 : **Smart kid smart health** ที่ แข็งแรง ฉลาด และรอบรู้



1

ดูแลรักษาร่างกาย
และของใช้ให้สะอาด



2

รักษาฟันให้แข็งแรงและ
แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง



3

ล้างมือให้สะอาด
ก่อนรับประทานอาหารและ
หลังการขับถ่าย



4

กินอาหารสุก สะอาด
ปราศจากสารอันตราย และ
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด



5

งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด
การพนัน และ
การสำส่อนทางเพศ



6

สร้างความสัมพันธ์
ในครอบครัวให้อบอุ่น



7

ป้องกันอุบัติเหตุ
ด้วยการไม่ประมาท



8

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และตรวจสุขภาพประจำปี



9

ทำจิตใจให้ร่าเริง
แจ่มใสอยู่เสมอ



10

มีสำนึกต่อส่วนรวม
ร่วมสร้างสรรค์สังคม

แนะนำคนบนปก

ชื่อ-นามสกุล : นายเจตน์สฤณี อินทรวรพัฒน์
ชื่อเล่น : อีออฟ
หน่วยงานสังกัด : กลุ่มตรวจสอบภายใน
จบการศึกษาจาก : โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
Follow IG : aoff93

ชื่อ-นามสกุล : นางสาวจิรัชยา กิติโกมลสุข
ชื่อเล่น : วิว
หน่วยงานสังกัด : สำนักบริหาร
จบการศึกษาจาก : โรงเรียนทาคใหญ่วิทยาลัย
Follow IG : vi_viewieez

ชื่อ-นามสกุล : นายเอกลักษณ์ คุ่มเมือง
ชื่อเล่น : คี, เอก
หน่วยงานสังกัด : กองสุภาพระหว่างประเทศ
จบการศึกษาจาก : วิทยาลัยเทคนิคพิษณุโลก
Follow IG : eakultraomo



ชื่อ-นามสกุล : นายเอกรัฐ ศุภทรัพย์เสนากุล
ชื่อเล่น : ก้อง / หน่วยงานสังกัด : กองกฎหมาย
จบการศึกษาจาก : โรงเรียนอัสสัมชัญบางรัก
Follow IG : kong_kongphop

ชื่อ-นามสกุล : นางสาวสุรางคนา เพ็องงาม
ชื่อเล่น : เอ้
หน่วยงานสังกัด : กลุ่มเทคโนโลยีสารสนเทศ
จบการศึกษาจาก : โรงเรียนอัสสัมชัญอุบลราชธานี
Follow IG : aemuya