



รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพเสริมสร้าง
ความรู้ด้านสุขภาวะเด็กปฐมวัยด้วยหลัก ๔D
(Development & Play, Diet, Dental, Disease)



นางสุวิมล หลีกภัย
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนเทศบาล ๓ (บ้านนาตาล่วง)
สังกัดสำนักงานการศึกษา อำเภอมือง จังหวัดตรัง



รายงานสรุปผลการเข้ารับการอบรม

ข้าพเจ้า นางสาววิมล หลีกภัย ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ
สังกัด โรงเรียนเทศบาล ๓ (บ้านนาตาล่วง) เทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง
ได้เข้ารับการฝึกอบรม การประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะเด็ก
ปฐมวัยด้วยหลัก ๔D (Development & Play, Diet, Dental, Disease) วันศุกร์ที่ ๒๔ พฤษภาคม พ.ศ.
๒๕๖๗ เป็นเวลารวมทั้งสิ้น ๑ วัน
สถานที่อบรม ณ ห้องประชุมโรงเรียนตรังคริสเตียนศึกษา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง
จัดโดย สำนักงานศึกษาธิการจังหวัด

แหล่งงบประมาณที่ได้รับ : ☐ หน่วยงานต้นสังกัด ☐ งบประมาณที่สถานศึกษาที่ได้รับการจัดสรร ☐ อื่น ๆ

คำสั่ง เทศบาลนครตรัง ๗๕๑/๒๕๖๗ ลงวันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๗

บัดนี้ การเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรดังกล่าวได้เสร็จสิ้นแล้ว จึงขอรายงานสรุปผลการ
ฝึกอบรม ดังนี้

๑.พิธีเปิดการฝึกอบรมโดย นายอดิศร แก้วเซ่ง รองศึกษาธิการ จังหวัดตรัง



๒.สาระสำคัญที่ประธานกล่าวในพิธีเปิด

การให้ความหมายของสุขภาวะเด็กปฐมวัยด้วยหลัก ๔ D

- D ๑ Development & Play = พัฒนาการเด็กและการเล่น
- D ๒ Diet = สุขภาพด้านโภชนาการและการเจริญเติบโต
- D ๓ Dental = การดูแลสุขภาพในช่องปากและฟัน
- D ๔ Diseases = ด้านการจัดสภาพแวดล้อมความปลอดภัยและการป้องกัน

ควบคุมโรคในเด็กปฐมวัยตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๖ ปีบริบูรณ์

- กิจกรรมที่จะจัดในภาพรวมของจังหวัดตรังจัดทำมี ๒ กิจกรรมคือ

๑. ทุกท่านที่เข้ารับการอบรมในวันนี้ให้เตรียมวันไว้จะมีโครงการนิเทศติดตามผลที่ครูนำไป
ปฏิบัติและใช้กับเด็กนักเรียนโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะลงไปดูแลด้วย

๒. จัดประกวด Best Practice ในวันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗ จัดในภาพรวม

- นโยบายของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ “พล.ต.อ.เพิ่มพูน ชิดชอบ” มอบนโยบายการศึกษา และแนวทางการขับเคลื่อนนโยบาย “เรียนดีมีความสุข” เน้นลดภาระครูและบุคลากรทางการศึกษา ๔ ด้าน ปรับวิธีการประเมินวิทยฐานะ, ครูและบุคลากรคืนถิ่นด้วยความโปร่งใส, แก้ไขปัญหาหนี้สิน, จัดหาอุปกรณ์การสอนและสวัสดิการ ๑ ครู ๑ Tablet และเร่งลดภาระนักเรียนและผู้ปกครอง ๖ ด้าน เรียนได้ทุกที่ทุกเวลา, ๑ อำเภอ ๑ โรงเรียนคุณภาพ, ระบบแนะแนวการเรียนและเป้าหมายชีวิต, จัดทำระบบวัดผลเทียบระดับการศึกษา จัดทำระบบวัดผลรับรองมาตรฐานวิชาชีพ, มีรายได้ระหว่างเรียน จบแล้วมีงานทำ

“ทำดี ทำได้ ทำทันที” มี ๑. ยกเลิกการอยู่เวรครูไม่ต้องอยู่เวรยาม ยกเว้นโรงเรียนเอกชนแต่โรงเรียนของรัฐไม่ต้องอยู่แต่ผู้บริหารต้องอยู่ประเด็นที่ ๒ คือจัดสรรนักการภารโรง คืนให้กับโรงเรียนทุกโรงเรียนภายในปี ๖๘

- คุณครูได้รับการเรียนรู้ในเรื่องสุขภาวะเด็กปฐมวัยด้วยหลัก ๔ D ในวันนี้กลับไปโรงเรียน ทำได้ให้กลับไปทำทันทีเพื่อรับการนิเทศติดตามผล

๓. สรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกอบรม

แนวทางการดำเนินงานตามมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ การพัฒนาสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ด้านสุขภาพ ๔D โดยนางอัมพา ช่างม่าน ศึกษาพิเศษจังหวัดตรัง

- การประเมินมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ ประเมินทุกปี เริ่มประเมินช่วงเดือนมีนาคมและให้เสร็จสิ้นภายในเดือนเมษายน ขณะนี้ขยายการประเมินไปจนถึงเดือนพฤษภาคม ถ้าเกิดมีหลายจังหวัดประเมินยังไม่เสร็จก็จะขยายไปจนถึงเดือน มิถุนายน ๒๕๖๗ ประเมินมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติจะเป็นตัวกำหนดให้รู้ว่าสถานพัฒนาของเราอยู่ในระดับใด การประเมินต้องประเมินผ่านเว็บไซต์รหัสสถานศึกษาหลักของโรงเรียน

- การประเมินตามมาตรฐาน จะประเมิน ๓ ด้าน

มาตรฐานที่ ๑ เกี่ยวกับการบริหารจัดการสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ มี ๕ ตัวบ่งชี้ ๒๖ ข้อ

มาตรฐานที่ ๒ เกี่ยวกับครู / ผู้ดูแลเด็กและจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย มี ๕ ตัวบ่งชี้ ๒๐ ข้อ

มาตรฐานที่ ๓ ประเมินคุณภาพเด็กปฐมวัย ๓ ก จะประเมินเด็กอายุ แรกเกิด - ๒ ปี
๓ ข ประเมินเด็กอายุ ๓ - ๖ ปี มี ๗ ตัวบ่งชี้ ๒๒ ข้อ

- แนวทางการประเมินเด็กด้วยหลัก ๔D และตรงกับตัวบ่งชี้ในมาตรฐานชาติ

๑. Diet = การดูแลด้านโภชนาการและการเจริญเติบโต มุ่งเน้นจัดทำเมนูอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมตรงกับมาตรฐานชาติ

ข้อบ่งชี้ ๑.๔.๑ จัดอาหารให้ครบถ้วนหลากหลายทุกวัน

ข้อบ่งชี้ ๒.๒.๔ การส่งเสริมและเฝ้าระวังการเจริญเติบโตเป็นรายบุคคล

ข้อบ่งชี้ ๓.๑.๑ ก คุณภาพเด็กปฐมวัย

ข้อบ่งชี้ ๓.๑.๑ข เด็กแรกเกิด - ๒ ปี มีน้ำหนักตัวเหมาะสมวัยสูงที่สุด ส่วน เด็กอายุ ๓-๖ ปี มีน้ำหนักตัวเหมาะสมและสูงที่สุด

๒. Developme & Play ด้านพัฒนาการและการเล่น

ข้อบ่งชี้ ๑.๒.๓ ครูผู้ดูแลเด็กทำหน้าที่หลักในการดูแลและพัฒนาเด็กปฐมวัย

ข้อบ่งชี้ ๑.๒.๓ พื้นที่เล่น/สนามเด็กเล่น(ปลอดภัยและเข้าถึงง่าย)

ข้อบ่งชี้ ๑.๓.๕ จัดให้มีของเล่นปลอดภัยได้มาตรฐานเพียงพอสะอาดเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็ก

ข้อบ่งชี้ ๑.๕.๒ จัดกิจกรรมที่ พ่อแม่ผู้ปกครอง ครอบครัว ชุมชนมีส่วนร่วม

ข้อบ่งชี้ ๒.๑.๑ และ ๒.๑.๕ การเฝ้าระวังติดตามพัฒนาการเด็กเป็นรายบุคคล DSPM

ข้อบ่งชี้ ๒.๑.๓ การจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านบูรณาการตามธรรมชาติ

ข้อบ่งชี้ ๓.๒.๑ ก และข คุณภาพเด็กปฐมวัยโดยรวม ๕ ด้าน

๓. Dental ด้านสุขภาพช่องปากและฟันมุ่งเน้นให้เด็กปฐมวัยทุกคนแปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์มีกิจกรรมการตรวจฟัน

ข้อบ่งชี้ที่ ๑.๔.๕ บริเวณแปรงฟันสะอาดเพียงพอ เป็นสัดส่วน ปลอดภัย

ข้อบ่งชี้ที่ ๑.๔.๗ อุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปากสะอาดและเพียงพอ

ข้อบ่งชี้ที่ ๒.๒.๒ มีกิจกรรมหลังอาหารกลางวัน

ข้อบ่งชี้ที่ ๒.๒.๓ ครูผู้ดูแลเด็กตรวจสุขภาพและความสะอาดช่องปากประจำวัน

ข้อบ่งชี้ที่ ๒.๒.๕ เด็กได้รับการตรวจสุขภาพในช่องปากตามกำหนดโดยทันตบุคลากร

ข้อบ่งชี้ที่ ๒.๒.๓ ข เด็กสุขภาพในช่องปากดี ฟันไม่ผุ

๔. Diseases ด้านสิ่งแวดล้อมปลอดภัยและป้องกันโรคมุ่งเน้นให้สามารถจัดแวดล้อมได้สะอาดเหมาะสมเพื่อเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรค

ข้อบ่งชี้ที่ ๑.๓.๑ บริหารจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัยอย่างเป็นระบบ

ข้อบ่งชี้ที่ ๑.๓.๒ โครงสร้างและตัวอาคารมั่นคงตั้งอยู่ในบริเวณ สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

ข้อบ่งชี้ที่ ๑.๓.๔ จัดสภาพแวดล้อมภายในอาคาร ครุภัณฑ์ อุปกรณ์ เครื่องใช้ปลอดภัยเหมาะสมแก่การใช้งาน

ข้อบ่งชี้ที่ ๑.๓.๖ การส่งเสริมให้เด็กเดินทางอย่างปลอดภัย

ข้อบ่งชี้ที่ ๑.๓.๘ มีระบบรองรับเหตุฉุกเฉิน การป้องกันอัคคีภัยภัยพิบัติตามความเสี่ยงของพื้นที่

ข้อบ่งชี้ที่ ๑.๔.๑,๑.๔.๒ และ ๒.๒.๓ มีแผนและดำเนินการตรวจสุขภาพอนามัยประจำวัน ตรวจ

สุขภาพประจำปีและป้องกันควบคุมโรคติดต่อ

ข้อบ่งชี้ที่ ๑.๔.๓ อาคารต้องมีพื้นที่ใช้สอยตามกิจวัตรประจำวันของเด็กที่เหมาะสมมาช่วงวัยและการใช้ประโยชน์

ข้อบ่งชี้ที่ ๑.๔.๕ จัดบริเวณห้องน้ำห้องส้วมที่แปรงฟัน ล้างมือให้เด็กเพียงพอสะอาดปลอดภัยและเหมาะสมกับการใช้งานของเด็ก

ข้อบ่งชี้ที่ ๑.๔.๖ จัดการระบบสุขาภิบาลที่มีประสิทธิภาพ ที่ปรุงอาหารน้ำดื่ม กำจัดขยะ ฯ

ข้อบ่งชี้ที่ ๑.๔.๗ จัดอุปกรณ์ภาชนะและเครื่องใช้ส่วนตัวเพียงพอ ดูแลความสะอาดสม่ำเสมอ

เกณฑ์การพิจารณาข้อบ่งชี้

๐ คะแนนต้องปรับปรุง ๒ คะแนนดี

๑ คะแนน ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ๓ คะแนนดีมาก

การสรุปผลการประเมิน

๑. เลือกลงคะแนนที่ประเมินทั้ง ๔ ด้านตามช่วงอายุเด็กปฐมวัยแบ่งเป็น

๑. สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่มีอายุแรกเกิด - ๒ ปี ๑๑ เดือน ๒๙ วัน

๒. สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่มีอายุ ๓ - ๖ ปีหรือก่อนเข้าชั้นป.๑

๓. สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่มีเด็กแรกเกิด - อายุ ๖ ปีหรือก่อนเข้าชั้นป.๑

๒. นำคะแนนแต่ละข้อตัวบ่งชี้มารวมกัน รวมถึงคะแนนตัวบ่งชี้ที่รวมกันด้วย

๓. ผลการประเมินรายด้านจะมีคะแนนในแต่ละด้านเท่ากับร้อยละ ๒๕
 สรุปผลการประเมินรายด้าน = คะแนนที่ได้ × ๒๕ หากด้วยคะแนนเต็ม(รายด้านช่วงอายุ) จะได้ร้อยละผลรวมด้านสุขภาพ (๔D)

การพิจารณาคุณภาพ

ระดับคุณภาพ	ร้อยละผลรวมด้านสุขภาพ ๔ D
A ดีมาก	ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป
B ดี	ร้อยละ ๖๐ - ๗๙.๙๙
C ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	ร้อยละ ๔๐ - ๕๙.๙๙
D ต้องปรับปรุง	ต่ำกว่าร้อยละ ๔๐

ความสำเร็จจะเกิดขึ้นต่อเมื่อ ทุกคนร่วมมือ มุ่งมั่น ตั้งใจ ทุ่มเท เพื่อไปสู่เป้าหมายเดียวกัน
โภชนาการที่ดีและการส่งเสริมการเจริญเติบโต (Diet)

วิทยากร : นางสาววรรณดี นวลสุวรรณ นักโภชนาการชำนาญการจากโรงพยาบาลตรัง
 ความสำคัญของอาหาร อาหารเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิตต่อการพัฒนาการเจริญเติบโต
 โภชนาการ สร้าง คน คน สร้างชาติ

เด็กก่อนและวัยเรียน ๑ - ๑๒ ปีต้องได้รับสารอาหาร แบบไหน

- เด็กในวัยนี้ต้องได้รับสารอาหารครบ ๕ หมู่ ควรจัดอาหารให้ครบถ้วนและเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย
- เด็กควรได้รับโภชนาการครบ ทั้ง ๓ มื้อไม่ควรเว้นมื้อใดมื้อหนึ่ง โดยเฉพาะมื้อเช้า
- ควรให้เด็กบริโภคอาหารตรงเวลาเสี่ยงขนมจุบจิบเพราะเพิ่มความเสี่ยงโรคอ้วน
- ควรจัดอาหารว่างที่มีประโยชน์ให้บริโภคตอนสายและตอนบ่าย
- ในแต่ละมื้ออาหารควรรับประทานอาหารให้หลากหลายไม่ควรจัดให้มีอาหารจำพวกแป้งและ น้ำตาลเพียงอย่างเดียว

สารอาหารที่เด็กควรได้รับ

ความต้องการพลังงาน

เด็กในวัยนี้ต้องการพลังงานและขึ้นอยู่กับกิจกรรมต่างๆที่เด็กทำ อาหารที่ให้ พลังงานมากได้แก่ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ ไขมันจากพืชและสัตว์

ความต้องการโปรตีน

โปรตีนช่วยในการเจริญเติบโต เสริมสร้างกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกันโรค หากเด็กขาดโปรตีนในช่วงนี้ ทำให้น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ อาหารที่มีโปรตีนสูงได้แก่เนื้อนมไข่เนื้อปลาและเมล็ดถั่ว

ความต้องการเกลือแร่และวิตามิน

อาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กเป็นไปตามปกติ หากได้รับไม่เพียงพอ กับความต้องการจะส่งผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักและทำให้เกิดโรคได้

★ วิตามิน เอ มีบทบาทเกี่ยวกับการเจริญเติบโต เสริมสร้างเซลล์ระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยเกี่ยวกับการ มองเห็น แหล่งอาหารที่สำคัญ คือ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว ไข่ และผลไม้ที่มีสี เหลือง แสด

★ วิตามินบีสอง โรคขาดวิตามินบีสองพบมากในเด็กวัยเรียน การขาดวิตามินบีสองจะทำให้มุมปากทั้งสองข้างแตก ริมฝีปากบวมเกิดจากการเบื่ออาหาร เด็กในวัยเรียนควรได้รับวิตามินบีสอง วันละ ๑-๑.๓ มิลลิกรัมซึ่งได้จากการกินเครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว ถั่วเมล็ดแห้งและนํ้านม

★ ธาตุเหล็ก เป็นธาตุที่เป็นส่วนสำคัญของโปรตีนที่นำออกซิเจนได้แก่ ฮีโมโกลบินซึ่งอยู่ในเม็ดเลือดแดงและเอนไซม์ที่อยู่ในกล้ามเนื้อ ธาตุเหล็กในเนื้อแดงร่างกายจะดูดซึมถ้าจะให้ดูดซึมดีขึ้นต้องกินผักและผลไม้ผักใบเขียวและนำไปใช้ได้ง่ายที่สุดจึงควรได้รับประทานเนื้อแดงเป็นประจำเพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

★ ไอโอดีน ช่วยการทำงานพัฒนาสมองและการเจริญเติบโตของร่างกายตั้งแต่วัยอยู่ในครรภ์ถึงเด็กทารกอายุ ๒-๓ ปี หากได้รับไม่เพียงพอทำให้เซลล์สมองเกิดขึ้นน้อยและไม่หนาแน่น

การป้องกัน

๑. ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร

๒. รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทู หอย กุ้ง ปลา

๓. เลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนแต่ก็ต้องระมัดระวัง

★ แคลเซียม จำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกและฟัน ร่างกายดูดซึมอาหารได้แค่ ๓๐ -๔๐ จึงต้องมีวิตามินดีช่วยในการดูดซึม

★ วิตามินดี ช่วยดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส

★ สังกะสี ช่วยในการเจริญเติบโตและสร้างภูมิคุ้มกัน

★ แมกนีเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงมีในกล้วยและตระกูลถั่วปากอ้า

★ น้ำ เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยระบายของเสีย ควรดื่มน้ำให้ได้วันหนึ่ง ๖ -๘ แก้ว/ วัน
เมนูอาหารที่มีแคลเซียมสูง



การกำหนดเป้าหมายของสารอาหารที่ควรได้รับและเหมาะสม



● การจัดอาหารตามวัยที่เหมาะสมและเพียงพอ

สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ควรมีการส่งเสริมโภชนาการและการจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับการเจริญเติบโตสำหรับเด็กตามช่วงวัย โดยมีการจัดตารางรายการอาหารล่วงหน้า ๑ เดือน อย่างน้อย ๑ สัปดาห์ ซึ่งสามารถใช้แนวทางการจัดอาหารตามโปรแกรม Thai School Lunch หรือคู่มือดำรับอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เพื่อกำหนดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสมและเพียงพอสำหรับเด็ก

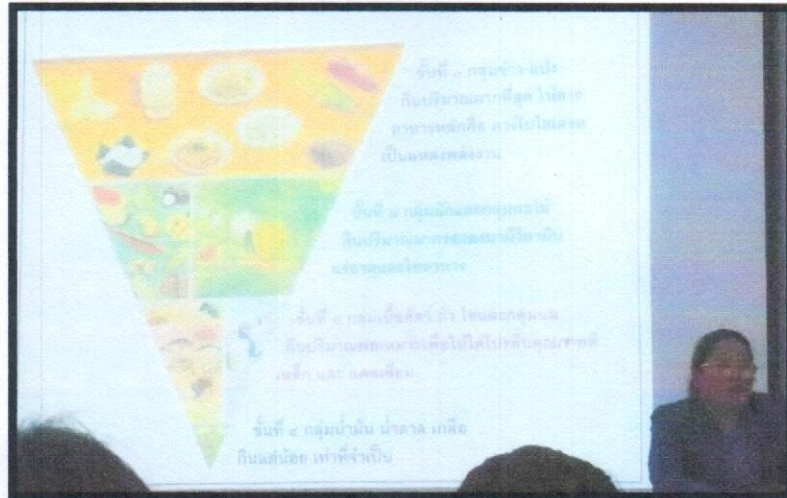
การกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสม

การตวงนับปริมาณอาหารจะใช้หน่วยนับแบบครัวเรือนไทยดังนี้

๑. ทับพี ใช้ตวงนับปริมาณกลุ่มของข้าวแบ่ง ผัก เช่น ข้าว ๑ทัพพีประมาณ ๖๐ กรัม
๒. ช้อนกินข้าว ใช้ตวงปริมาณกลุ่มเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อสุก ๑ ช้อนกินข้าวประมาณ ๑๕ กรัม
๓. ส่วนใช้ตวงปริมาณกลุ่มผลไม้ คือ ผลไม้ ๑ ส่วน สำหรับผลไม้ที่เป็นผล เช่น กล้วยน้ำหว้า ๑ ผล ผลไม้ ๑ ส่วน สำหรับผลไม้ผลใหญ่ที่หั่นชิ้นพอดีคำ เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม ๖-๘ คำ



- กินอะไรในวัยเด็กตามธงโภชนาการ เป็นการแนะนำสัดส่วนการกินอาหารของคนไทยใน ๑ วัน มีทั้งการบอกปริมาณและความหลากหลายใน ๑ วัน



การรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม

การรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมควรคำนึงถึงปริมาณและความหลากหลายของอาหารโดยรับประทานหมุนเวียนกันเพื่อให้ได้รับประทานอาหารครบถ้วนในทุกหมู่โดยยึดหลักการกินพอดีมีแนวคิดดังนี้

กินพอดี หมายถึง กินอาหารให้ครบทุกกลุ่มให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

กินดี หมายถึง กินอาหารให้หลากหลายชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการ

“การกินพอดี” ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงไม่เจ็บป่วยและควรออกกำลังกายสม่ำเสมอควบคู่ไปด้วยจะทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมและสุขภาพที่แข็งแรง

- สิ่งสำคัญคือกินอาหารให้หลากหลาย

อาหารหมู่ต่างๆที่เด็กควรได้รับใน ๑ วัน

อาหารหมู่ต่างๆ ที่เด็กควรได้รับประทานใน 1 วัน		
ประเภทอาหาร	วัยเด็ก	
	เด็ก 1-3 ปี	เด็ก 3-6 ปี
ข้าว - แป้ง	3 ทัพพี	5 ทัพพี
ผัก	2 ทัพพี	3 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	3 ชิ้นก้าง	3 ชิ้นก้าง
นม	2 แก้ว	2-3 แก้ว
น้ำตาล	น้อยกว่า 2 ช้อนชา	น้อยกว่า 3 ช้อนชา

การจัดอาหารหมู่ต่างๆที่เด็กควรได้รับประทานใน ๑ ครั้งต่อสัปดาห์

การจัดอาหารหมู่ต่างๆ ที่เด็กควรได้รับประทานใน 1 ครั้งและต่อสัปดาห์

	อายุ 1-3 ปี	อายุ 4-6 ปี	อายุ 7-9 ปี	อายุ 10-12 ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	1	1-2	5	5
เนื้อสัตว์แดง ก (โปะกินข้าว)	1	1-2	2	2
ผัก (โปะกินข้าว)	1-2	1-2	5	5
ผลไม้ (ถ้วย)	1	1	5	5
ปลา (โปะกินข้าว)	1	1	1	1
ไข่ (ฟอง)	1/2	1/2 + 1	1	1
ถั่วเหลือง/เต้าหู้ (โปะกินข้าว)	1	1	1	1
เมล็ดธัญพืช (โปะกินข้าว)	1	1	1	1
นมแม่/นม (ถ้วย)	1	1	5	5
นมเปรี้ยว (ถ้วย)	ไม่กิน	1	5	5
น้ำผลไม้ (ถ้วย)	1	1	5	5
นมถั่วเหลือง (ถ้วย)	1	1	5	5

อาหารหมู่ต่างๆ ที่เด็กควรได้รับประทานใน 1 วัน

อาหาร	อายุ 6-9 ปี	อายุ 10-12 ปี
นมแม่	1-2 ถ้วย	1-2 ถ้วย
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง
ข้าวสาลีและแป้งอื่นๆ	6 ทัพพี	6-8 ทัพพี
เนื้อสัตว์ทุก	5-6 ช้อนโต๊ะ	6-8 ช้อนโต๊ะ
ผักใบเขียวและผักสีอื่นๆ	1 ทัพพี	1-2 ทัพพี
ผลไม้ ผลสุก	10 ถ้วย	10 ถ้วย
ไขมัน	1-2 ช้อนโต๊ะ	1-2 ช้อนโต๊ะ

- สุขภาพที่ดีสร้างได้ ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม เติมน้ำมันพืชดี เด็กไทยมีโภชนาการดีเติบโตสมวัย
- หลักการจัดเมนูอาหารกลางวัน / สัปดาห์

หลักการจัดสำหรับอาหารกลางวันต่อสัปดาห์

- จานเดียว ไม่เกิน 1 ครั้ง - ผลไม้ไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง - ขนมไม่เกิน 2 ครั้ง - น้ำตาล ไม่เกิน 60 กรัม - ปลา 1 ครั้ง	- ไข่ 1-2 ฟอง - ตับ 5 กรัม - ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ครั้ง - เผือก มัน 1 ทัพพี - ปลาทั้งก้าง 0-1 ครั้ง
---	--

น้ำมัน ไม่เกิน 5 ชช. ต่อสัปดาห์
 ไม่ควรจัดกับข้าว ที่ปรุงด้วยการทอด/แกงกะทิ ซึ่งค่อนข้างมัน เกิน 3 ครั้ง
 และในวันนั้นๆ ควรลด สุกุน ผลไม้ นม ไข่ ขนม ไม่ให้กะทิ
 ส่วนวันอื่นๆ ควรจัดให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

การประเมินตนเองด้านสุขภาพ (๔D) ด้านการเจริญเติบโตและโภชนาการ (Diet) ซึ่งจะประเมินตามรายการพิจารณา ซึ่งจะมีในแบบประเมินตนเองมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติด้านสุขภาพ (๔D) ในเอกสารที่แจกให้

★ การเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (Development & Play) และการประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยด้วยคู่มือ DSPM

วิทยากร นางสาววรรณ ห่วงจริง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จากโรงพยาบาลตรัง
นางสาวสุนทราภรณ์ บัวกิ่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง

ที่มาของการประเมินมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ คณะรัฐมนตรี มีมติเมื่อวันที่ ๒ มกราคม ๒๕๖๒ เห็นชอบมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ โดยให้ใช้เป็นมาตรฐานกลางของประเทศ โดยให้กระทรวงที่เกี่ยวข้องพิจารณานำมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ ไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสนับสนุนให้สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยที่อยู่ภายใต้การกำกับดูแลและรับผิดชอบ มีการบริหารจัดการ ประเมินผลการดำเนินงานเพื่อยกระดับการพัฒนาให้มีคุณภาพตามมาตรฐานดังกล่าวและเป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วประเทศ

- ครูผู้ดูแลเด็กสามารถดูแลส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามกิจวัตรประจำวันด้วย จัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์ที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กทั้ง ๕ ด้านและเฝ้าระวังพัฒนาการเด็กเป็นประจำทุกเดือนร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เมื่อพบเด็กที่มีความผิดปกติ ครูผู้ดูแลเด็กจะต้องเป็นผู้ประสานข้อมูลกับผู้ปกครอง

- **พัฒนาการตามวัย**

- การส่งเสริมพัฒนาการ ความหมาย : กระบวนการรักษาด้วยการกระตุ้นหรือส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทุกด้าน โดยการจัดรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละคนหรือแต่ละครอบครัวเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆตามวัย

- **การเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการในเด็กปฐมวัย**

- การเฝ้าระวังติดตามพัฒนาการเด็กรายบุคคลด้วยคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย : DSPM (เล่มขาว) โดยมีการประเมิน ๕ ด้าน

๑. ด้านการเคลื่อนไหว (GM)
๒. ด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา (FM)
๓. ด้านการเข้าใจภาษา (RL)
๔. ด้านการใช้ภาษา (ER)
๕. ด้านการช่วยเหลือตนเองละสังคม (PS)

- เด็กจะต้องได้รับการเฝ้าระวังพัฒนาการจากครูผู้ดูแลเด็กเป็นประจำทุกเดือน เมื่อพบว่าเด็กมีพัฒนาการสงสัยล่าช้าจากการประเมินพัฒนาการด้วยคู่มือ DSPM ให้ครูผู้ดูแลเด็กส่งเสริมพัฒนาการตามวัย และแนะนำให้พ่อแม่ส่งเสริมพัฒนาการต่อเนื่องเป็นเวลา ๓๐ วัน

ขั้นตอนการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กเด็กปฐมวัย

๑. เฝ้าระวัง

๒. คัดกรองพัฒนาการตามวัย

- สงสัยล่าช้า แนะนำให้พ่อแม่ ผู้ปกครองส่งเสริมพัฒนาการตามวัย ๓๐ วันทั้งที่บ้านและสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย แล้วคัดกรองพัฒนาการซ้ำภายใน ๓๐ วัน (ถ้าสงสัยล่าช้าส่งต่อ)

- ส่งสัยล่าช้า ส่งต่อทันที(เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมที่ผิดปกติ/มีพัฒนาการที่ผิดปกติอย่างชัดเจน)ให้ส่งต่อหน่วยงานตั้งแต่ปฐมภูมิตามระบบ
เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า

- พัฒนาการเด็ก ๓ ปี

- ยังขึ้นบันไดสลับเท้าไม่ได้
- ยังไม่พูดเป็นประโยคสั้นๆ
- ภาษาที่เด็กพูด คนอื่นฟังไม่เข้าใจเป็นส่วนใหญ่ พูดตามโดยไม่มี ความหมายอาจมีปัญหา การเรียนรู้การสื่อสารและสังคม

- พัฒนาการเด็ก ๔ ปี

- ยังลงบันไดสลับเท้าไม่ได้
- ไม่สามารถเล่าเรื่องสั้นๆให้คนอื่นฟังเข้าใจได้
- ไม่รู้จักการรอกคอยเล่นรวมกับคนอื่นไม่ได้ เล่นรุนแรงผิดปกติ อยู่ไม่นิ่ง อาจมีปัญหาทาง อารมณ์ หรือพฤติกรรมจากการเลี้ยงดูหรือมีภาวะสมาธิสั้น
- ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองง่ายๆได้เช่นใส่เสื้อผ้า ล้างมือ ควบคุมการถ่ายอุจจาระได้ อาจมี ปัญหาการเรียนรู้ การเลี้ยงดูหรือสติปัญญาบกพร่อง

- พัฒนาการเด็กอายุ ๕ ปี

- ยังกระโดดขาเดียวไม่ได้ยังโยนและรับลูกบอลไม่คล่อง
- ยังทำตามคำสั่ง ๒ ขั้นตอนไม่ได้

- ทุกอายุ

- ไม่จ้องหน้าสบตา
- ไม่ตอบสนองต่อเสียง
- ทักษะด้านต่างๆด้อย
- ภาษาและการพูดเป็นสิ่งที่ต้องมีการเรียนรู้ จากการกระตุ้น ตอบสนองจากคนเลี้ยง พุทธิกรรมการแสดงออกเด็ก

- ภาษาและการพูดเป็นสิ่งที่ต้องมีการเรียนรู้ จากการกระตุ้น ตอบสนองจากคนเลี้ยงพุทธิกรรมการแสดงออกเด็ก

● การจัดทำแผนและกิจกรรมเสริมประสบการณ์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทั้ง ๕ ด้าน ครูผู้ดูแลเด็ก จะต้องจัดทำแผนการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมประสบการณ์สำคัญเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาโดยบูรณาการผ่านกิจกรรม ๖ กิจกรรมหลักและมีการประเมินและบันทึก ผลหลังทำกิจกรรมในแต่ละวัน

● การพัฒนาศักยภาพครูผู้ดูแลเด็กด้านการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ครูผู้ดูแลเด็กจำเป็นต้องมี ความรู้และทักษะในการประเมินพัฒนาการเด็กโดยจะต้องใช้คู่มือการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ปฐมวัย (DSPM) ได้อย่างถูกต้อง

การส่งเสริมการเล่น : Play ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ๔D

การส่งเสริมให้เกิดการเล่นในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย โดยคำนึงถึงองค์ประกอบ ๔ ด้าน คือ

๑. พื้นที่เล่น (Play Space) : เป็นพื้นที่ที่เด็กได้เล่นโดยอิสระเสรี เด็กได้เล่นอย่างเป็นตัวของ

ตัวเอง /สนามเด็กเล่นให้มีความปลอดภัยเหมาะสมตามพัฒนาการเด็กตามวัย มีการสำรวจความเสี่ยงอย่างน้อยทุก ๓ เดือน ของเล่นปลอดภัยได้มาตรฐาน (มอก.) มีจำนวนเพียงพอสะอาดเหมาะสม มีการคัดแยกของเล่นชำรุดออกและทำความสะอาดของเล่นอย่างน้อยเดือนละ ๒ ครั้ง

๒. กระบวนการเล่น(Play process): ครูผู้ดูแลเด็กสามารถจัดกิจกรรมหรือกระบวนการเล่นให้เด็กเล่นแบบอิสระและเล่นด้วยกิจกรรมทางกายโดยสามารถบูรณาการผ่านกิจกรรม ๖ กิจกรรมหลัก

๓. ผู้อำนวยการเล่น (Play worker) : คือบุคคลที่สร้างโอกาสให้เด็กได้เล่นอิสระอย่างมีความสุขสนุกสนาน

๔. หน่วยบริหารจัดการการเล่น (Play management unit) : ทำหน้าที่บริหารจัดการดูแลและพัฒนาระบบการสร้างโอกาสการเล่นให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

การดูแลสุขภาพช่องปากและฟันของเด็กปฐมวัย (Dental)

วิทยากร ทพญ. อาภาพรรณี เขมวณิช ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ หัวหน้ากลุ่มงานทันตสาธารณสุขจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง

กรอบแนวทางการพัฒนา เด็กปฐมวัย”ด้านสุขภาพในช่องปาก”

-การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน

* จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพในช่องปาก

* พ่อแม่ / ผู้ปกครอง/ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและเฝ้าระวังเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก

* มีการสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพในช่องปาก

- การพัฒนาคุณภาพการดูแลสุขภาพในช่องปากในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

* จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพในช่องปาก

* จัดกิจกรรม ป.ต.ท.

- หน่วยบริหารสาธารณสุข

* ตรวจสุขภาพในช่องปาก

* เคลือบฟลูออไรด์

* ให้บริการทันตกรรมตามความจำเป็นและส่งต่อ

การจัดกิจกรรม ป.ต.ต Dental

- การแปรงฟัน

- การตรวจฟัน

- การรับประทานอาหาร

● แปรงฟันด้วยสูตร ๒-๒-๒ คือ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง แปรงนานอย่างน้อยครั้งละ ๒ นาที ไม่ดื่มน้ำหรือทานอาหารหลังแปรงฟันอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง

● การให้ความหมายของฟันไม่ผุคือคำว่าฟันไม่ผุ คืออาจมีฟันผุ แต่ได้ถูกถอนหรืออุดไปแล้วปราศจากฟันผุ นับตั้งแต่แรกเกิดจนถึงเข้าโรงเรียน

● การดูแลสุขภาพในช่องปากแลฟันของเด็กสามารถทำได้โดยเริ่มต้นด้วยการตรวจสุขภาพประจำวัน ตรวจสุขภาพในช่องปากและฟัน ตรวจผผและเล็บในช่วงเข้าก่อนรับเด็กเข้าสู่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย การจัดบริเวณ/สถานที่และอุปกรณ์เพื่อให้เด็กได้มีการแปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวันด้วยยาสีฟัน

ผสมฟลูออไรด์ และจัดให้มีการตรวจสุขภาพช่องปากและฟันโดยบุคลากรทางการแพทย์เป็นประจำทุก ๖ เดือน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. การตรวจสุขภาพและความสะอาดช่องปากประจำวัน

ครูผู้ดูแลเด็กจะต้องมีการตรวจความสะอาดช่องปากของเด็กทุกวันพร้อมกับการตรวจสุขภาพทั่วไปของเด็กในช่วงเช้า และมีการตรวจภายหลังการแปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวัน เพื่อตรวจหาฟันผุ และดูคราบจุลินทรีย์โดยใช้หลอดพลาสติกเล็กๆ ตัดปลายมนเชยที่บริเวณคอฟัน หากมีคราบติดหลุดออกมาแสดงว่าเด็กแปรงฟันไม่สะอาด ควรให้เด็กแปรงฟันซ้ำอีกครั้งจากนั้นให้บันทึกการตรวจฟันเป็นประจำทุกวันหากตรวจพบว่าฟันมีรอยขุ่น หรือมีฟันผุให้มีหนังสือแจ้งผู้ปกครองอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรและส่งต่อเพื่อรับการรักษา

๒. การจัดบริเวณ/สถานที่และอุปกรณ์เพื่อให้เด็กได้มีการแปรงฟันหลังอาหารทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย จะต้องจัดหาพื้นที่/ บริเวณที่แปรงฟันที่สะอาดและเพียงพอ เป็นสัดส่วน ปลอดภัย โดยมีอ่างแปรงฟันถาวรหรือบริเวณสำหรับแปรงฟันที่เหมาะสมกับเด็ก มีความสะอาด ไม่มีน้ำขัง ไม่แฉะแฉะ ไม่ลื่น มีอากาศถ่ายเท เน้นพื้นที่หรือบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อการมองเห็นฟันได้ชัดเจน มีกระจกให้เด็กเห็นตัวเองเพื่อกระตุ้นให้เด็กอยากแปรงฟันและแปรงได้นานขึ้น มีก๊อกน้ำเพียงพออย่างน้อย ๑ จุดต่อเด็ก ๑๐ คน และมีน้ำใช้ปริมาณเพียงพอ สะอาดไม่มีกลิ่นและตะกอน หากมีข้อจำกัดเรื่องน้ำ ควรจัดให้มีถังสะอาดใส่น้ำและภาชนะกลางใช้ตักน้ำจากถังใส่แก้วให้เด็ก

อุปกรณ์ในการทำ ความสะอาดช่องปากจะต้องสะอาดและเพียงพอ เด็กทุกคนต้องใช้แปรงสีฟันที่เหมาะสมกับเด็ก และยาสีฟันสำหรับเด็กที่ผสมฟลูออไรด์ ๑๐๐๐ ppm แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ที่สะอาด เป็นของส่วนตัวไม่ใช้ปะปนกัน มีการจัดเก็บอุปกรณ์ที่ถูกสุขลักษณะ ไม่แออัด และปลอดภัย จากการปนเปื้อนของเชื้อโรค แมลงหรือสัตว์ที่เป็นพาหะของโรค โดยแปรงสีฟัน ยาสีฟัน แก้วน้ำและผ้าเช็ดหน้าของแต่ละคนต้องจัดเก็บให้มีการเว้นระยะห่าง ไม่วางชิดกัน วางแปรงสีฟันให้หัวแปรงตั้งขึ้น และดูแลให้มีการเปลี่ยนแปรงสีฟันใหม่ทุก ๓ เดือน หรืออย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง หรือเมื่อแปรงสีฟันเสื่อมคุณภาพ สังเกตจากมีคราบสกปรกล้างออกยาก หรือแปรงสีฟันมีขนบาน

๓. กิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

ครูผู้ดูแลเด็กต้องดูแลให้เด็กมีการแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน ในเด็กเล็กต่ำกว่า ๑ ปี สามารถดูแลทำความสะอาดเหงือกกระพุ้งแก้มและลิ้น ด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำหมาดๆ ทำความสะอาดทุกครั้ง หลังจากรับประทานนม และใช้ขนแปรงอ่อนนุ่มแปรงฟันตั้งแต่เด็กมีฟันซี่แรกขึ้นด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แล้วใช้ผ้าสะอาดเช็ดฟองออก สำหรับเด็กอายุ ๒ ขวบขึ้นไป ครูผู้ดูแลเด็กต้องดูแลให้เด็กได้แปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวันตามตารางกิจวัตรประจำวันของเด็ก เพื่อสร้างสุขนิสัย การแปรงฟันให้แก่เด็ก และมีการตรวจและบันทึกความสะอาดหลังการแปรงฟันเสร็จทุกวัน

๔. การตรวจสุขภาพช่องปากโดยบุคลากรทางการแพทย์ : สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยต้องจัดให้เด็กได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากโดยทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง มีการบันทึกผลการตรวจรายบุคคลอย่างต่อเนื่องและส่งต่อรับการรักษาที่เหมาะสม

๕. การพัฒนาศักยภาพครูผู้ดูแลเด็กด้านการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันของเด็กปฐมวัย : ครูผู้ดูแลเด็กควรได้รับการฝึกทักษะที่จำเป็น ดังนี้

- ฝึกทักษะการแปรงฟันในเด็กปฐมวัย การควบคุมการแปรงฟันของเด็กให้สะอาด

- ฝึกปฏิบัติการตรวจความสะอาดช่องปากและเฝ้าระวังโรคฟันผุในเด็กปฐมวัย
- การจัดกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์ เรียนรู้สุขภาพช่องปากสำหรับเด็กปฐมวัย

* เทคนิคการแปรงฟัน : วางแปรงตั้งฉากกับคอฟันขยับแปรงในแนวนอนสั้นๆ ๑๐ ครั้งโดยแปรงให้ทั่วทั้งปาก อย่าลืมแปรงลิ้นด้วย

* พบทันตสุขภาพ ๖ เดือน/ครั้ง

การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อความปลอดภัยและปลอดโรค : Diseases

ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ๔D

วิทยากร นายธวัชชัย ล้วนแก้ว หัวหน้ากลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ จากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดตตรัง

นายเชชม ลาภทวี นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการจากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดตตรัง

● **โรคและภัยสุขภาพช่วงเปิดเทอม**

- โรคไข้หวัดใหญ่ - โรคโควิด-๑๙
- โรคไข้เลือดออก - โรคปอดอักเสบ
- โรคมือเท้าปาก - โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน
- โรคหัด - โรคไอกรน

● **สิ่งที่โรงเรียนจะต้องดำเนินการ**

- ใช้สารเคมีให้ถูกกับเชื้อ เช่นไฮเตอร์
- ในการทำความสะอาด ๒-๓ วันลงไฮเตอร์เช็ดพื้น

● **โรคไข้หวัดใหญ่ มีฉีดยาในผู้สูงอายุและคนที่มีโรคประจำตัว การฉีดเริ่มฉีดในช่วงต้นเดือนมิถุนายน**

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มเด็ก ๕-๙ ปี รองลงมา กลุ่มเด็ก ๐- ๔ ปี

การป้องกัน

๑. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ล้างมือ
๒. ไอจามให้ใช้ผ้าปิดปากหรือหน้ากากอนามัย

● **โรคไข้เลือดออก : ระบาดในกลุ่มเด็ก ๕-๑๔ ปี การป้องกันเด็กป่วย ให้กินพลาเซตามอนอย่างเดียวน มีไข้เช็ดตัว ให้รีบไปโรงพยาบาล**

● **โรคมือเท้าปาก : เกิดขึ้นในเด็กอายุ ๐- ๔ ปี เป็นเชื้อโรคที่ไม่มีเชื้อหุ้มป้องกันได้โดยการล้างมือบ่อยๆ**

● **คำแนะนำป้องกันโรคมือเท้าปาก**

๑. คัดกรองเด็กนักเรียนก่อนเข้าสถานศึกษา
๒. DMS

● **โรคอุจจาระร่วง : ป้องกันได้โดยการสุก ร้อน สะอาด กินอาหารปรุงสุกใหม่ และล้างมือให้สะอาด**

● **โรคหัด ไอกรน : ในจังหวัดตตรังไม่ค่อยเจอ มีการระบาดใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้**

- ครูช่วยได้โดยการดูการฉีดวัคซีนให้ครบในเด็ก
- การมีระบบคัดกรองและเฝ้าระวังที่ดีในโรงเรียน

๑. การป้องกันและควบคุมโรคในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

การป้องกันการเกิดโรค

๑. ครูผู้ดูแลเด็กทุกคนต้องได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี หรือตรวจภาพรังสีปอดอย่างน้อยทุก ๑-๒ ปี

๒. ครูผู้ดูแลเด็กต้องมีการตรวจคัดกรองโรคและสุขอนามัยประจำวันมีการจดบันทึกผลการตรวจสุขภาพประจำวันเช่น ตรวจผม ตรวจเล็บ สุขภาพช่องปาก ความสะอาดของร่างกาย และสำรวจการเจ็บป่วยของร่างกายหรือร่องรอยการบาดเจ็บประจำวันโดยเฉพาะตอนเข้าก่อนรับเด็กเข้าเรียน

๓. จัดการตรวจสุขภาพของเด็กประจำปี โดยบุคลากรทางการแพทย์ อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

๔. จัดทำประวัติการได้รับวัคซีนตั้งแต่แรกรับเด็กเข้ามาสู่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยและทุก

๖ เดือน

๕. จัดกิจกรรมให้ความรู้และฝึกทักษะการดูแลสุขอนามัยของตนเองให้แก่เด็ก เช่น ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ การล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

๖. จัดหาอุปกรณ์ในการป้องกันควบคุมโรคครบถ้วน หน้ากากอนามัย สบู่ (ในกรณีที่ไม่มีน้ำหรือสบู่ ให้ใช้แอลกอฮอล์เจลแทน) และผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้าสำหรับเด็กแต่ละคน

๗. จัดกิจกรรมให้ความรู้ผู้ปกครอง เรื่องโรคที่พบบ่อยในเด็ก อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

การดูแลเด็กในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

๑. แนวทางในการดูแลให้ความช่วยเหลือและให้การดูแลอย่างใกล้ชิดสำหรับเด็กที่บาดเจ็บหรือมีอาการป่วย เช่น การแยกเด็กป่วย การสังเกตอาการ การส่งต่อเด็กป่วย ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยรวมทั้งเก็บข้อมูลของโรคติดต่อและมีการบันทึกการเจ็บป่วยของเด็กเป็นรายบุคคล

๒. มีวัสดุอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเวชภัณฑ์สามัญในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

การพัฒนาศักยภาพครูด้านการป้องกันควบคุมโรค

๑. ครูผู้ดูแลเด็กต้องได้รับการอบรม เรื่อง การป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อที่พบบ่อยในเด็กเล็กอย่างน้อย ปีละ ๑ ครั้ง หรืออบรมผ่าน E-Learning

๒. ครูผู้ดูแลเด็กต้องได้รับการอบรม เรื่องการดูแลให้ความช่วยเหลือเด็กที่บาดเจ็บหรือมีอาการป่วย การปฐมพยาบาลและฝึกช่วยชีวิตเบื้องต้น

๒. การจัดการอาคารสถานที่ ห้องน้ำ และห้องส้วม

๒.๑ การจัดการอาคารสถานที่

อาคารต้องมีพื้นที่ใช้สอยเป็นสัดส่วนตามกิจวัตรประจำวันของเด็กที่เหมาะสมตามช่วงวัยและการใช้ประโยชน์ มีการกำหนดผู้รับผิดชอบในการควบคุมดูแลความสะอาดโดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์ของการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งมีการจัดการสภาพแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย เช่น

มีการระบายอากาศที่ดี มีแสงสว่างเพียงพอต่อการทำกิจกรรม ซึ่งมีพื้นที่ใช้สอยแบ่งเป็นสัดส่วน ดังนี้

๑. พื้นที่ในการจัดกิจกรรมและกิจวัตรประจำวันของเด็กพอเพียงเฉลี่ย ๐.๕ - ๒.๐ ตรม./คน

๒. พื้นที่เตรียมอาหาร/ครัว วิธีการขนส่งอาหารและมีบริเวณที่จัดให้เด็กรับประทานอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะ

๓. พื้นที่สำหรับนอนหลับ เน้นความสะอาดปลอดภัยโปร่งและอากาศถ่ายเทได้ดี
๔. พื้นที่สำหรับเล่นและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เพียงพอและเหมาะสม
๕. พื้นที่หรือบริเวณสำหรับการทำความสะอาดช่องปาก แปรงฟัน ล้างมือ และล้างหน้า

ของเด็ก

๖. พื้นที่หรับแยกเด็กป่วย และจัดให้มีชุดปฐมพยาบาล (First Aid Kit) พร้อมสำหรับการปฐมพยาบาลในเบื้องต้น

๒.๒ ห้องน้ำ และห้องส้วม

บริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม ที่แปรงฟัน/ล้างมือให้เพียงพอ สะอาด ปลอดภัย และเหมาะสมกับการใช้งานของเด็กดังนี้

๑. มีการแยกห้องน้ำ ห้องส้วม บริเวณแปรงฟัน/ที่ล้างมืออย่างเป็นสัดส่วน และสะอาด ไม่มีน้ำขัง และไม่ลื่น

๒. มีอุปกรณ์ทำความสะอาดพร้อมใช้งาน เก็บไว้ในที่เหมาะสมและมีการทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้งมีระบบดูแลความสะอาด รวมทั้งมีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบโดยตรง

๓. ห้องน้ำห้องส้วม สะอาด พื้นไม่มีน้ำขัง ไม่ลื่น มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก อยู่ในสภาพดี ไม่ชำรุด

๔. มีสถานที่ล้างมืออยู่ในสภาพดี ไม่ชำรุด สะอาดขนาดพอเหมาะกับตัวเด็ก และมีสบู่หรือน้ำยาล้างมือสำหรับเด็ก

๕. โถส้วมของเด็กมีขนาดพอเหมาะกับตัวเด็กหรือสามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับการใช้งานของเด็ก มีจำนวนโถส้วม โดยเฉลี่ยอย่างน้อย ๑ โถ ต่อเด็ก ๑๐ คน และมีอุปกรณ์ช่วยเสริมการใช้ส้วมที่ปลอดภัย เช่น ราวจับ เป็นต้น

๖. มีจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ การใช้ส้วมที่ถูกต้องสำหรับเด็กปฐมวัย

๓. จัดการระบบสุขาภิบาลที่มีประสิทธิภาพ ครอบคลุมสถานที่ปรุง ประกอบอาหาร น้ำดื่ม น้ำใช้ การกำจัดขยะสิ่งปฏิกูล และพาหะนำโรค

๓.๑ สถานที่เตรียม ปรุง ประกอบอาหาร/ที่รับประทานอาหารถูกสุขลักษณะ

๓.๒ มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่เพียงพอและสะอาด

๓.๓ มีการจัดการขยะ สิ่งปฏิกูล อย่างถูกสุขลักษณะทั้งภายในและภายนอกอาคาร

๓.๔ มีมาตรการป้องกันแมลงและสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค

๓.๕ จัดอุปกรณ์ภาชนะและเครื่องใช้ส่วนตัวให้เพียงพอกับการใช้งานของเด็กทุกคน และดูแลความสะอาดและปลอดภัยอย่างสม่ำเสมอ

● วิธีการสำรวจจุดเสี่ยง ในบริเวณโรงเรียน

- สำรวจจุดพื้นที่ที่มีความเสี่ยง
- เรียงลำดับความสำคัญในจุดเสี่ยง
- นำมาทำแผน(ชุดกิจกรรมที่นำมาแก้ปัญหา)

● จัดให้มีระบบรองรับเหตุฉุกเฉิน การป้องกันอัคคีภัย : มีแผนอพยพหนีไฟ

๔.ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรม

๔.๑ ต่อตนเอง : มีความรู้ความเข้าใจในการนำคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) มาดำเนินการใช้ประเมินเพื่อพัฒนาการเด็ก

: มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคและการป้องกันโรคที่เกิดในเด็กช่วงเปิดเรียน

๔.๒ ต่อหน่วยงาน : นำความรู้ ที่ได้รับการอบรมและสมารถทำได้ไปปฏิบัติและพัฒนาพร้อมทั้งนำมาขยายผลให้ครู บุคลากรในโรงเรียน ได้มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้เพื่อพัฒนาสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยให้ดีขึ้น

๕. แนวทางในการนำความรู้ / ทักษะที่ได้รับจากการอบรมครั้งนี้ ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์แก่หน่วยงานมีดังนี้

๑. นำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ไปใช้ในการจัดกิจกรรมและส่งเสริมพัฒนาการเด็กให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติและเหมาะสมกับวัย

๒. นำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมมาขยายผลและเสนอให้ที่ประชุมและผู้ที่เกี่ยวข้องรับทราบ

๓. ทำรายงานสรุปความรู้ที่ได้จากการอบรมเสนอผู้บริหารและแจ้งบุคลากรท่านอื่นรับทราบ

๖. เอกสารที่ได้รับจากการอบรม มีดังนี้

เอกสารความรู้เกี่ยวกับเรื่อง

๑. แนวทางการส่งเสริมคุณภาพสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ (๔D) ตามมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ

๒. แบบประเมินตนเองมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติด้านสุขภาพ (๔D)

๓. คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย(DSPM)

๗. งบประมาณค่าใช้จ่ายในการอบรมครั้งนี้

งบประมาณค่าใช้จ่ายในการอบรมได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัด

๘. ข้อเสนอแนะ

ควรให้บุคลากรครู / ผู้ดูแลเด็กได้รับการอบรมอย่างทั่วถึงกันเพื่อจะได้นำความรู้มาช่วยกันพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

ลงชื่อ..... สุวิมล หลีกภัย ผู้รายงานการอบรม

(นางสุวิมล หลีกภัย)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

ภาคผนวก



ภาพประกอบการอบรม

การประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพเสริมสร้างความ
รอบรู้ด้านสุขภาวะเด็กปฐมวัยด้วยหลัก ๔D
(Development & Play, Diet, Dental, Disease)







คำสั่งเทศบาลนครตรัง

ที่ ๗๕๑ / ๒๕๖๗

เรื่อง ให้พนักงานเทศบาลเดินทางไปราชการ

ตามที่สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดตรังขอความอนุเคราะห์เทศบาลนครตรังพิจารณาครูปฐมวัยในสังกัด จำนวน ๖ คน เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะเด็กปฐมวัยด้วยหลัก ๔D (Development & Play, Diet, Dental, Disease) ในวันศุกร์ที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมโรงเรียนตรังคริสเตียนศึกษา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง นั้น

ดังนั้น อาศัยอำนาจตามข้อ ๘ (๒) ของระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๕๕ และที่แก้ไขเพิ่มเติมถึง (ฉบับที่ ๔) พ.ศ. ๒๕๖๑ จึงอนุมัติให้พนักงานเทศบาล เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะเด็กปฐมวัยด้วยหลัก ๔D (Development & Play, Diet, Dental, Disease) ในวันศุกร์ที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมโรงเรียนตรังคริสเตียนศึกษา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง จำนวน ๘ ราย ดังนี้

๑. นางสาวพรจันทร์ ทับเที่ยง ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนเทศบาล ๑ (สังขวิทย์)
๒. นางสาวบุญเรือน จันสุข ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ
โรงเรียนเทศบาล ๒ (วัดกะพังสุรินทร์)
๓. นางสุวิมล หลีกภัย ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนเทศบาล ๓ (บ้านนาตาล่วง)
๔. นางสาวพรพรรณ ร่ำไพรจิพงศ์ ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนเทศบาล ๔ (วัดมัสนิมภูมิ)
๕. นางจุฑารัตน์ ราชภิรมย์ ตำแหน่ง ครู
โรงเรียนเทศบาล ๕ (วัดควนขัน)
๖. นางสุภาพร ชายอิต ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนเทศบาล ๖ (วัดตันตยาภิรม)
๗. นางสาวรัตน์ ยังเจริญ ตำแหน่ง ผู้ช่วยครูผู้ช่วย
โรงเรียนเทศบาล ๗ (วัดประสิทธิชัย)
๘. นางสาวมรกต อรุณแสงวิจิตร ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนเทศบาล ๘ (อนุบาลฝันที่เป็นจริง)

สั่ง ณ วันที่ ๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายสัญญา ศรีวิเชียร)

นายกเทศมนตรีนครตรัง



เลขที่ ๓/๕๒/๒๕๖๓

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดตรัง

มอบเกียรติบัตรฉบับนี้เพื่อแสดงว่า

นางสุวิมล หลีกภัย

ผ่านการอบรมพัฒนาศักยภาพการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพะเด็กปฐมวัย
ด้วยหลัก ๔ D (Development & Play,Diet,Dental,Disease) (รวมเวลา ๖ ชั่วโมง)

วันศุกร์ที่ ๒๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ภายใต้โครงการขับเคลื่อนการพัฒนาการจัดการศึกษาปฐมวัยในระดับพื้นที่ (จังหวัด)

ขอให้ความความดีงามและมุ่งมั่นเพื่อพัฒนาการศึกษาสืบไป

ให้ ณ วันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

(นางอรทัย เกิดภิบาล)

ศึกษาธิการจังหวัดตรัง