



วารสารสวนสุนันทาวิชาการและวิจัย
Suan Sunandha Academic & Research Review

พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสิริรัตนาร

ชนัญญา สิริทิวากร¹, อภินันท์ จุลดิษฐ์²

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสิริรัตนาร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2

กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์^{1,2}

E-mail: viewchanunya@gmail.com¹, psdanj@gmail.com²

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 310 คน คัดเลือกด้วยวิธี สุ่มอย่างง่าย รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า มีนักเรียนตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 310 คน เป็นเพศชาย จำนวน 139 คน คิดเป็น ร้อยละ 45.70 และเพศหญิง จำนวน 165 คน คิดเป็น ร้อยละ 54.30 ผลการวิจัยชี้ว่า พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่นักเรียนปฏิบัติและมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ นักเรียนดูแลสุขภาพสะอาดครบทุกส่วนทั่วร่างกายของตนเอง = 3.55 และ พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย 45 นาทีต่อวัน = 2.32 พฤติกรรมสุขภาพเชิงลบตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด (ไม่ค่อยได้ปฏิบัติ) คือ นักเรียนใช้สารเสพติด หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า สุรา เป็นต้น = 1.33 และพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ปฏิบัติเป็นประจำ) คือนักเรียนมักเล่นโทรศัพท์หรือเล่นเกม มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน = 3.38

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพ, สุขบัญญัติแห่งชาติ, อนามัยโรงเรียน, โรงเรียนสิริรัตนาร



วารสารสวนสุนันทาวิชาการและวิจัย
Suan Sunandha Academic & Research Review

Health Behaviors According to National Health Commandments of Grade 7 Students at Sirirattanathorn School

Chananya Siritiwakorn¹, Apinan Julladit²

Health and Physical Education Department, Sirirattanathorn School, Secondary Educational Service Area Office 2

Division of Student Affairs, Kasetsart University^{1,2}

E-mail: viewchanunya@gmail.com¹, psdanj@gmail.com²

ABSTRACT

The purpose of this research was to study health behaviors according to the national health principles in mathayom suksa 1 students. The sample group used in this research was the subjects were 310 students selected by Sirirattanathorn School, Bang Na District, Bangkok. Simple Random Sampling tool for data collection was a questionnaire. The statistics used in data analysis were percentage, average, standard deviation. A total of 310 students responded to the questionnaire, consisting of 139 males, representing 45.70% and females 165, representing 54.30%. The results showed that the positive health behaviors according to the national health regulations in M 1 Sirirattanathorn School The behavior that the students practiced and had the highest mean was that the students looked after all parts of their body clean = 3.55 and the behavior with the least mean was Students exercise at least 45 minutes a day = 2.32 Negative health behaviors according to the National Health Ordinance in students in Secondary 1 , Sirirattanathorn School With the lowest average (Rarely practiced) is that students use substance abuse Or being close to people who use drugs such as cigarettes, electric cigarettes, alcohol, etc. = 1.33 and the behavior with the highest mean (Regular practice) that students often play on the phone or play games for more than 2 hours a day = 3.38

Keywords: health behaviors, national health commandments, school health, Sirirattanathorn School



บทนำ

พื้นฐานการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน เป็นรากฐานที่สำคัญของการแก้ปัญหาสาธารณสุขของประเทศที่จำเป็นและเหมาะสมกับสภาวะสังคมโลกในปัจจุบัน กระบวนการให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีนั้นมียุทธศาสตร์สุขภาพแห่งชาติเป็นกลวิธีหนึ่งที่สำคัญของนโยบายการศึกษาแห่งชาติที่ให้ประชาชนมีการสร้างเสริมสุขภาพและปลูกฝังพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (กระทรวงสาธารณสุข, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กองสุศึกษา, PH-172 2552: 1) แต่โดยทั่วไปจะพบว่าเด็กและเยาวชนจะมีปัญหาด้านสุขภาพเช่น ความเจ็บป่วยความบกพร่องและความพิการของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่มักพบได้สำหรับเด็กในวัยนี้ (วรารณ ศิริสว่าง, 2542: 169) การเจ็บป่วย และการเกิดปัญหาสุขภาพจะน้อยลง หากทุกคนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติ 10 ประการซึ่งต้องเริ่มต้นปลูกฝังที่เด็ก เยาวชนให้มีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง และปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้เป็นสุขนิสัยเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่การละเลยในการปฏิบัติสุขบัญญัติข้อใดข้อหนึ่งหมายถึง เรามีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหรืออันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งอาจจะเล็กน้อยหรือรุนแรงหรือเริ่มต้นด้วยการเจ็บป่วยเล็กน้อย แต่อาจนำไปเป็นบ่อเกิดของโรคแทรกซ้อนที่มีอันตรายร้ายแรงตามมาในภายหลัง ดังนั้นเพื่อลดความเสี่ยงต่ออันตรายและโรคภัยไข้เจ็บ และเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็ก เยาวชน และประชาชน จึงควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติทั้ง 10 ประการอย่างต่อเนื่อง จนเป็นสุขนิสัยการปลูกฝังและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในวัยเด็กและเยาวชนนับว่ามีความสำคัญยิ่ง เพราะเด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีพัฒนาการที่สมวัย เพราะจะส่งผลต่อการเรียนที่มีประสิทธิภาพดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีและมีการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติสถานศึกษาเป็นสถานที่สำคัญที่สามารถจัดประสบการณ์ในการสร้างเสริมทักษะที่จำเป็น และจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติหรือการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้อย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย ซึ่งจะ使得เด็กและเยาวชนเติบโตอย่างมีสุขภาพที่ดีทั้งนี้ครูอาจารย์ควรหมั่นปลูกฝังและสนับสนุนให้นักเรียนรวมทั้งประสานงานกับผู้ปกครองและชุมชนในการปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างที่ดีและจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความยั่งยืนและเป็นสุขนิสัยที่ดีในที่สุด (กองสุศึกษา กรมสนับสนุนสุขภาพ, 2552: 5) การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสมจะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดีจะต้องมีการพัฒนาส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม นั่นคือ การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติซึ่งเป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่เด็กไทยทุกคนควรได้รับการส่งเสริมให้มีการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จึงควรเริ่มกระทำในวัยเด็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่ก าลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมต้น เนื่องจากเป็นวัยที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายมากขึ้น รู้จักใช้เหตุผลและความคิด และเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ หากละเลยสิ่งเหล่านี้ไปก็จะส่งผลต่อสุขนิสัยและแบบแผนการดำเนินชีวิตเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ตลอดจนการเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีในสังคม ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสิริรัตนาร ในปีการศึกษา 25621 เนื่องด้วยโรงเรียนสิริรัตนาร เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ เป็นโรงเรียนที่มีการแข่งขันสูง ซึ่งมีการจัดการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ และได้รับความนิยมในการเข้ามาเรียนมาก นักเรียนมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมแตกต่างกันไป เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพตลอดจนปลูกฝังการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติให้เกิดการปฏิบัติตนที่เหมาะสมต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนสิริรัตนธรร เขตบางนา กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย การดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและการขับถ่าย กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด ดิบหยาบ สาระเสียด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาทออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และมีสำนึกต่อส่วนร่วมร่วมสร้างสรรค์สังคม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 589 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนจำนวน 310 คน สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ด้าน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านแบบสอบถามออนไลน์

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการประมวลผลเพื่อหาค่าสถิติด้วยสถิติแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัยพบว่า



ตารางที่ 1 ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	จำนวน	คิดเป็นร้อยละ
ชาย	139	45.70
หญิง	165	54.30
รวม	310	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า มีนักเรียนตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 310 คน เป็นเพศชาย จำนวน 139 คน คิดเป็น ร้อยละ 45.70 และเพศหญิง จำนวน 165 คน คิดเป็น ร้อยละ 54.3

ตารางที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียน ม.1

พฤติกรรมสุขภาพ	6-7 วัน ต่อ สัปดาห์	4-5 วันต่อ สัปดาห์	1-3 วันต่อ สัปดาห์	ไม่ได้ ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย
	ร้อยละ				
1. นักเรียนดูแลความสะอาดครบทุกส่วนทั่วร่างกายของตนเอง	67.70	21.10	9.90	1.30	3.55
2. นักเรียนล้างมือหลังจากเข้าห้องน้ำ	63.70	23.40	9.60	3.30	3.48
3. นักเรียนรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลาย และครบถ้วน	20.90	48.70	25.50	5.00	2.85
4. นักเรียนรับประทานอาหารผัก ผลไม้เป็นอาหารว่าง แทนขนมขบเคี้ยวที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมัน	16.90	35.40	38.70	8.90	2.60
5. นักเรียนทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในครอบครัว เช่น การไปเที่ยวในวันหยุด การเล่นเกม เป็นต้น	23.40	33.30	35.30	7.90	2.72
6. นักเรียนดูแลความปลอดภัยในบ้าน เช่น ปิดน้ำ ปิดไฟ หลังใช้งานเสร็จ ทิ้งขยะให้ลงถัง เป็นต้น	63.20	25.2	10.90	0.70	3.50
7. นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย 45 นาทีต่อวัน	16.80	20.80	39.90	22.40	2.32
8. นักเรียนมีการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ เช่น รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร สวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น	45.70	37.80	13.50	3.0	3.26
9. นักเรียนใช้วัสดุที่นำกลับมาใช้ได้ เช่น ใช้กระเป๋าสานแทนถุงพลาสติก เพื่อลดขยะ	29.50	41.00	21.00	8.50	2.91
10. นักเรียนจัดเก็บของใช้ที่บ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย	30.4	45.4	20.8	3.30	3.03



จากตารางที่ 2 พบว่า พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียน ม.1 โรงเรียนสิริรัตนาร ที่นักเรียนปฏิบัติและมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ นักเรียนดูแลความสะอาดครบทุกส่วนทั่วร่างกายของตนเอง = 3.55 และพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย 45 นาทีต่อวัน = 2.32 โดยพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ 1) นักเรียนดูแลความสะอาดครบทุกส่วนทั่วร่างกายของตนเอง = 3.55 2) นักเรียนดูแลความปลอดภัยในบ้าน เช่น ปิดน้ำ ปิดไฟ หลังใช้งานเสร็จ ทิ้งขยะให้ลงถัง เป็นต้น = 3.50 และ 3) นักเรียนล้างมือหลังจากเข้าห้องน้ำ 3.48 ส่วนพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3 อันดับ ได้แก่ 1) นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย 45 นาทีต่อวัน = 2.32 2) นักเรียนรับประทานผัก ผลไม้เป็นอาหารว่าง แทนขนมขบเคี้ยวที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมัน = 2.60 3) นักเรียนทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในครอบครัว เช่น การไปเที่ยวในวันหยุด การเล่นเกม เป็นต้น = 2.7

ตารางที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพเชิงลบตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียน ม.1 โรงเรียนสิริรัตนาร

พฤติกรรมสุขภาพ	6-7 วันต่อสัปดาห์	4-5 วันต่อสัปดาห์	1-3 วันต่อสัปดาห์	ไม่ได้ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย
ร้อยละ					
1. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าแล้ว ไม่ได้แปรงฟันก่อนนอน	17.90	16.60	24.50	41.10	2.11
2. นักเรียนมักดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน	19.90	36.80	37.40	6.00	2.70
3. นักเรียนใช้สารเสพติด หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า สุรา เป็นต้น	3.00	5.60	12.90	78.50	1.33
4. นักเรียนมักเล่นโทรศัพท์หรือเล่นเกม มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	58.20	25	13.20	3.60	3.38
5. นักเรียนคลายเครียดด้วยการดูสื่อหรือภาพลามก	4.60	5.30	10.90	79.20	1.35

จากตารางที่ 3 พบว่า พฤติกรรมสุขภาพเชิงลบตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียน ม.1 โรงเรียนสิริรัตนาร ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด (ไม่ค่อยได้ปฏิบัติ) คือ นักเรียนใช้สารเสพติด หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า สุรา เป็นต้น = 1.33 และพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ปฏิบัติเป็นประจำ) คือนักเรียนมักเล่นโทรศัพท์หรือเล่นเกม มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน = 3.38



ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสิริรัตนาร ขะตบวงนา กรุงเทพมหานคร จำนวน 310 คน คัดเลือกด้วยวิธี สุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า มีนักเรียนตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 310 คน เป็นเพศชาย จำนวน 139 คน คิดเป็น ร้อยละ 45.70 และเพศหญิง จำนวน 165 คน คิดเป็น ร้อยละ 54.30

พฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียน ม.1 โรงเรียนสิริรัตนาร ที่นักเรียนปฏิบัติและมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ นักเรียนดูแลความสะอาดครบทุกส่วนทั่วร่างกายของตนเอง = 3.55 และ พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย 45 นาทีต่อวัน = 2.32 โดยพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ 1) นักเรียนดูแลความสะอาดครบทุกส่วนทั่วร่างกายของตนเอง = 3.55 2) นักเรียนดูแลความปลอดภัยในบ้าน เช่น ปิดน้ำ ปิดไฟ หลังใช้งานเสร็จ ทิ้งขยะให้ลงถัง เป็นต้น = 3.50 และ 3) นักเรียนล้างมือหลังจากเข้าห้องน้ำ 3.48

ส่วนพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3 อันดับ ได้แก่ 1) นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย 45 นาทีต่อวัน = 2.32 2) นักเรียนรับประทานผัก ผลไม้เป็นอาหารว่าง แทนขนมขบเคี้ยวที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมัน = 2.60 3) นักเรียนทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในครอบครัว เช่น การไปเที่ยวในวันหยุด การเล่นเกม เป็นต้น = 2.72 พฤติกรรมสุขภาพเชิงลบตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียน ม.1 โรงเรียนสิริรัตนาร ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (ไม่ค่อยได้ปฏิบัติ) คือ นักเรียนใช้สารเสพติด หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า สุรา เป็นต้น = 1.33 และพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (ปฏิบัติเป็นประจำ) คือนักเรียนมักเล่นโทรศัพท์หรือเล่นเกม มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน = 3.38 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐภาส พรหมมา (2553 : 97-99) ศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมอยู่ในระดับสูง และสอดคล้องกับงานวิจัยของนลินี มกรเสน (2549) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท ด้านงดบุหรี่ สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ด้านสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม โดยรวมอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของเสาวคนธ์ สิตารัตน์ (2551) ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอพระแสง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า ภาวะสุขภาพนักเรียนในเรื่องเครื่องแต่งกาย ผิวหนัง มือ เล็บ ผม ปาก ฟัน พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่สะอาดดี-ดีมาก มากกว่าร้อยละ 97 ภาวะสุขภาพนักเรียนในเรื่องเครื่องแต่งกาย ผิวหนัง มือ เล็บ ผม ปาก ฟัน พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่สะอาดดี-ดีมาก มากกว่าร้อยละ 97

ทางผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่าควรทำวิจัยเกี่ยวกับ การสร้างโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธัญปัทม อินทรสาส์ (2552 : 67-69) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของอาสาสมัครสาธารณสุขในเทศบาลนครนนทบุรี ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า ปัจจัย



วารสารสวนสุนันทาวิชาการและวิจัย
Suan Sunandha Academic & Research Review

เสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม การได้รับความรู้ คำแนะนำ การได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

References

- Health Education Division, Department of Health Service Support. (2009). **Guidelines for promoting healthy behavior according to the national law in School**. Bangkok: Owit (Thailand).
- Cholthicha Sungchittrisut (2005). **Influencing of Factors in Health Behaviors Under the National Act**. Master of Science thesis of Nursing Science Mahidol University
- Natthaphas Phomma (2010). **Knowledge and behavior according to the national principles of health of students at the Ramkhamhaeng University demonstration school**. Master of Education in Health Education Ramkhamhaeng University.