

## 8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

- ☆ เคลื่อนไหวออกแรง  
ในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ
- ☆ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ
- ☆ ตรวจสุขภาพประจำปี  
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



## 9. ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ

- ☆ ทำกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความร่าเริงแจ่มใสให้ตัวเองบ้าง
- ☆ มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักการให้อภัย
- ☆ เมื่อมีปัญหาที่ไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย  
หรือปรึกษาญาติผู้ใหญ่



## 10. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสังคมที่ดี

- ☆ ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ในบ้าน  
ที่โรงเรียน ที่ทำงาน ชุมชน และที่สาธารณะต่างๆ
- ☆ ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า
- ☆ ลด และหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ก่อให้เกิด  
มลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม
- ☆ ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีในการ  
ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม



## สุขบัญญัติแห่งชาติ

**สุขบัญญัติแห่งชาติ** เป็นข้อกำหนดพื้นฐานในการสร้างเสริมสุขภาพ  
ที่ทุกคนควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นนิสัย ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง  
มีสมรรถภาพในการเรียน การทำงาน มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่เจ็บป่วยง่าย มีสุขภาพดี  
ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม มีข้อปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกครั้งอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และ  
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สดุดา
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน  
และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสามัคคีในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและ  
ตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสังคมที่ดี



ปฏิบัติตามสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแจ่มใส



กองสุขศึกษา  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข  
www.thaihealth.com



SUKABANYAD

สุขบัญญัติแห่งชาติ

## สุขบัญญัติแห่งชาติ



โรงพยาบาลท่าตุม

แผนกพัฒนาทรัพยากร

www.thatoom.hsp.com

โทร 044-591120



# ข้อปฏิบัติ 10 ประการ

## 1. ดูแลรักษาร่างกาย

และขอใช้ให้สะอาด

- ☆ อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน
- ☆ หมั่นสระผมเป็นประจำ
- ☆ ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ
- ☆ ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน

- ☆ ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่ยับย่น และเหมาะสมกับสภาพอากาศ
- ☆ ดูแลความสะอาดของไข้ และจัดเก็บให้เป็นระเบียบ



## 2. รักษาฟันให้แข็งแรง

และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

- ☆ แปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และแปรงลิ้นทุกครั้งหลังการแปรงฟัน
- ☆ เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
- ☆ กินผัก ผลไม้ ซึ่งมีแร่ธาตุและวิตามิน เป็นประโยชน์ต่อฟัน

- หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ท็อฟฟี่ หรือขนมหวานเหนียว
- ตรวจสอบสุขภาพในช่องปากด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ และพบทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ใช้ฟันให้ถูกหน้าที่



## 3. ล้างมือให้สะอาด

ก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

- ☆ ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี
- ☆ ล้างมือบ่อยๆ จนเป็นนิสัย
  - ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร
  - ก่อนกินอาหาร
  - หลังหยิบจับสิ่งสกปรก จับต้องสัตว์เลี้ยง
  - หลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม
  - หลังกลับจากโรงเรียน และกลับจากนอกบ้าน



## 4. กินอาหารสุก สะอาด

ปราศจากสารอันตรายและ  
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สดุดา

- ☆ เลือกกินอาหารที่สะอาด ไม่ใส่สีติดฉลาก
- ☆ กินอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลาย
- ☆ กินผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ



- ☆ ดื่มนมทุกวัน วันละ 2-3 แก้ว
- ☆ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- ☆ หลีกเลี่ยงกินอาหารรสหวานจัด เค็มจัด ขมกรูบกรอบ



## 5. รอดูบหรี่ สุรา สารเสพติด

การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

- ☆ ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ☆ ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดทั้งการเสพและค้า
- ☆ ไม่เล่นการพนัน ไม่คบผู้ที่เล่นการพนัน
- ☆ ให้เกียรติเพศหญิงและยึดมั่นค่านิยม รักนวลสงวนตัว
- ☆ มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเมื่อถึงวัยอันควร



## 6. สร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัวให้อบอุ่น

- ☆ มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่มีต่อครอบครัว
- ☆ ให้ความรัก และห่วงใยต่อกันในครอบครัว
- ☆ ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างความสนุกสนาน และความสุขในครอบครัว



## 7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

- ☆ ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
  - ในโรงเรียนและที่ทำงาน
  - ในการเดินทาง
  - จากการเล่นกีฬา และการทำกิจกรรมต่างๆ
  - ภายในบ้าน
- ☆ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เกิดจากความประมาท

