



ที่ ศธ ๐๔๐๔๒/๗๗๗๗

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพร เขต ๒
อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร ๘๖๑๑๐

๗) ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนตามกลุ่มวัย ภายใต้ภารกิจ
“สาสุข อุ๋นใจ ชาเลนจ์ ๒๕๖๗”

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดทุกโรง

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดกิจกรรม

จำนวน ๕ ฉบับ

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน แจ้งว่า กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กำหนดจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนตามกลุ่มวัย ภายใต้ภารกิจ “สาสุข อุ๋นใจ ชาเลนจ์ ๒๕๖๗” ที่ผสมผสานกิจกรรมและการบริการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อมุ่งแก้ไขปัญหา สุขภาพให้กับประชาชนตามกลุ่มวัยแบบองค์รวม โดยเป็นเครื่องมือเพื่อเสริมพลังอำนาจให้กับประชาชน ตามพระราชบัญญัติปฐมภูมิ มาตรา ๑๐ (๘) และ ๑๔ (๖) ส่งเสริมให้ประชาชนมีศักยภาพและมีความรู้ในการ จัดการสุขภาพตนเองและครอบครัว เพื่อให้ประชาชนสามารถรับรู้สิทธิในการเข้าถึงและใช้บริการสุขภาพ พื้นฐานที่ตนเองพึงได้รับและเพิ่มพูนทักษะในการใช้ประโยชน์จากข้อมูล ความรู้ โปรแกรม และการบริการ สุขภาพพื้นฐานที่มีอยู่ในชุมชนตนเอง ทั้งนี้กรมอนามัย ได้ขอความอนุเคราะห์แจ้งบุคลากร และหน่วยงาน ภายใต้กำกับดูแลเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพร เขต ๒ จึงประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริม สุขภาพสำหรับประชาชนตามกลุ่มวัย ภายใต้ภารกิจ “สาสุข อุ๋นใจ ชาเลนจ์ ๒๕๖๗” เพื่อให้บุคลากรวัยทำงาน ในโรงเรียนได้รับทราบ และเข้าร่วมกิจกรรมตามความสนใจต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นางศรีแพ ไกยเทียม)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพร เขต ๒

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

โทร.๐-๗๗๕๔-๑๒๒๒ ต่อ ๑๔

โทรสาร ๐-๗๗๕๔-๑๒๒๒ ต่อ ๒๐

คู่มือการใช้งานระบบ “สาสุข อุ่นใจ”



<https://shorturl.asia/e4hU>

สาสุข อุ๋นใจ ชาเลนจ์ 2024

โปรแกรมอุ๋นใจ 12 สัปดาห์ 9 ย่าง 12 ภารกิจ ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย



สถานบริการสุขภาพภาครัฐ
หญิงตั้งครรภ์
อายุครรภ์ 36 - 40 สัปดาห์

1	2	3	4	5	6
 ร่วมประเมิน สถานะองคักกร อุ๋นใจHLO#1	 เข้าร่วมกิจกรรม โรงเรียนพ่อแม่ ครั้งที่ 2	 ฝากครรภ์ อายุครรภ์ 36 - 40 สัปดาห์ หรือ ถึงคลอด	 คลอด ใน sw. /พดุงครรภ์โบราณ บน.แรกคลอด ≥ 2500 ก.	 เข้าร่วมกิจกรรม โรงเรียนพ่อแม่ หลังคลอด	 ได้รับการเยี่ยมบ้าน หลังคลอด 7 วัน
7	8	9	10	11	12
 ได้รับการเยี่ยมบ้าน หลังคลอด 14 วัน	 ได้รับตรวจหลัง คลอดเดือนครึ่ง	 เด็กได้รับการฉีด วัคซีน และสิ่งเสริม พัฒนาการ	 เด็กได้รับนมแม่ อย่างเดี๋ย หลังจากคลอด	 ร่วมประเมินระดับ ชุมชนความรอบรู้ฯ	 ร่วมประเมิน สถานะองคักกร อุ๋นใจHLO#2

บองที่ระลึก

ทำครบ
ทุกภารกิจ

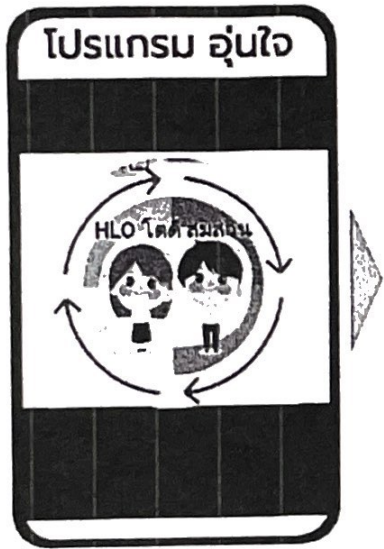
เกียรติบัตรสาสุข อุ๋นใจ, โล่เกียรติคุณ, เกียรติบัตรผู้ร่วมขับเคลื่อน,

ทำภารกิจ
ครบ 10
สัปดาห์ขึ้นไป

อุปกรณ์ดูแลลูกน้อยหลังคลอด, ถุงยังชีพ

โปรแกรมอุ่นใจ 12 สัปดาห์ 7 ภารกิจ โตดีสมบูรณ์

สาสุข อุ่นใจ
ชาเลนจ์
2024



<p>1</p>  <p>ประเมินสถานะ โรงเรียนรอบรู้ฯ HLS#1</p> <p>คลิกเพื่อรอกผล การประเมิน</p>	<p>2</p>  <p>ประเมิน การเจริญเติบโต ครู 100%#1</p> <p>คลิกเพื่อรอก ผลประเมิน</p>	<p>3</p>  <p>สะสม 60 นาที/นักเรียน x 3 วัน</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก หน้าจอทำใจ</p>	<p>4</p>  <p>แปรงฟันตอน กลางวัน 2 2 2 5 วัน/สัปดาห์</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก การแปรงฟัน 2 นาที</p>	<p>5</p>  <p>จัดอาหารกลางวัน ให้เหมาะสม ด้วย Thai School Lunch 3 วัน/สัปดาห์</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก การทานอาหารกลางวัน</p>	<p>6</p>  <p>ขึ้นป้าย ห้ามจำหน่ายอาหาร ที่ไม่ดีในรัศมี 100 ม.</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก การขึ้นป้ายห้ามจำหน่าย</p>
<p>7</p>  <p>งดดื่มน้ำอัดลม และน้ำหวาน 3 วัน (100 %)</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก การงดดื่มน้ำอัดลม</p>	<p>8</p>  <p>สะสม 60 นาที/นักเรียน x 5 วัน</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก หน้าจอทำใจ</p>	<p>9</p>  <p>จัดอาหารกลางวัน ให้เหมาะสม ด้วย Thai School Lunch 5 วัน/สัปดาห์</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก การทานอาหารกลางวัน</p>	<p>10</p>  <p>งดดื่มน้ำอัดลม และน้ำหวาน 5 วัน (100 %)</p> <p>คลิกเพื่อบันทึก การงดดื่มน้ำอัดลม</p>	<p>11</p>  <p>ประเมินสถานะ โรงเรียนรอบรู้ฯ HLS#1</p> <p>คลิกเพื่อรอกผล การประเมิน</p>	<p>12</p>  <p>ประเมิน การเจริญเติบโต ครู 100%#1</p> <p>คลิกเพื่อรอก ผลประเมิน</p>

ภารกิจ โตดีสมส่วน

ความเป็นมา

เด็กไทยมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน คิด 1 ใน 3 ของอาเซียน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดพฤติกรรมการกินและออกกำลังกายที่ไม่สมดุล จากอาหารที่มีปริมาณไขมัน น้ำตาล และโซเดียมสูง เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน อาหารทอด มัน อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่ และขนมหวานต่างๆ ทั้งนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชน คือ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมาร่วมกันส่งเสริมการลดปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวพร้อม ๆ กัน

วัตถุประสงค์

- เพื่อเพิ่มความตระหนักและความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของนักเรียน
- เพื่อเพิ่มการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐานสำหรับนักเรียน
- เพื่อเสริมความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของนักเรียนให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชน
- เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอันพึงประสงค์ในการดูแลสุขภาพของนักเรียน
- เพื่อยกระดับสุขภาพและคุณภาพชีวิตของนักเรียน

โปรแกรมนี้เหมาะสมกับใคร

- พื้นที่ที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกินและอ้วน ในนักเรียน อายุ 6 - 14 ปี
- พื้นที่ที่มีปัญหาสุขภาพหรือการเจริญเติบโตของนักเรียน 6 - 14 ปี
- พื้นที่ที่มีปัญหาเรื่องการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐานสำหรับนักเรียน
- โรงเรียนที่มีนโยบายส่งเสริมการมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบของพ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชนในการดูแลสุขภาพนักเรียน
- โรงเรียนที่ต้องการยกระดับเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพและโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ
- โรงเรียนที่ต้องการพัฒนาการดูแลสุขภาพนักเรียนสู่ความเป็นเลิศ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- เกิดกิจกรรมดูแลสุขภาพนักเรียนอย่างมีส่วนร่วมระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง นักเรียน และชุมชน
- อัตราการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐานสำหรับนักเรียนเพิ่มขึ้น
- นักเรียน พ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชนเกิดความตระหนักถึงบทบาทของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียนในพื้นที่
- พฤติกรรมสุขภาพอันพึงประสงค์ของนักเรียนดีขึ้น
- พัฒนาการ สุขภาพ และคุณภาพชีวิตของนักเรียนดีขึ้น

ของที่ระลึก

สำหรับโรงเรียนที่เข้าร่วม

- เกียรติบัตรโรงเรียนสุขภาพยอดเยี่ยมแห่งปี 2567 ด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียน 6 - 14 ปี
เงื่อนไข: โรงเรียนที่ทำครบทุกภารกิจ 12 สัปดาห์
- เกียรติบัตรโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ พลังความร่วมมือด้านสุขภาพ
เงื่อนไข: โรงเรียนที่ได้คะแนนประเมินผ่านระดับตามเกณฑ์โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ พลังความร่วมมือด้านสุขภาพ
- เกียรติบัตรบุคลากรด้านการศึกษาคุณภาพด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียน 6 - 14 ปี
เงื่อนไข: เจ้าหน้าที่ผู้ร่วมจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียน ที่มีชื่ออยู่ในภารกิจโตดีสมส่วนของโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมภารกิจ

- เสื้อสูทสวย ใส่สบาย สดภูมิใจ “หนูผ่านภารกิจโตดีสมส่วน”
เงื่อนไข: ห้องเรียนที่ทำครบทุกภารกิจมีสิทธิลุ้นจับฉลากได้เสื้อฯ ห้องละ 10 ตัว จำนวน 10 รางวัล

กำหนดการ

- เริ่มลงทะเบียน ตั้งแต่ 1 พฤศจิกายน 2566 เป็นต้นไป
- เริ่มปฏิบัติภารกิจ 1 ธันวาคม 2566 เป็นต้นไป

ขั้นตอนการเข้าร่วมภารกิจ

สำหรับโรงเรียน

1. คลิกลงทะเบียนเข้าร่วมภารกิจ
2. เข้าร่วมกลุ่มไลน์ Openchat โตดีสมส่วน
3. จัดกิจกรรมตามภารกิจที่เกี่ยวข้อง
4. คลิกที่ภารกิจที่เกี่ยวข้องเพื่อบันทึกรูปกิจกรรมและสะสมแต้ม

สำหรับนักเรียน

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามที่โรงเรียนดำเนินการ
2. เชิญชวนให้พ่อแม่และผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับพ่อแม่และผู้ปกครอง

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามที่โรงเรียนดำเนินการ
2. ชื่นชมและให้กำลังใจนักเรียนและครูที่เข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามที่โรงเรียนดำเนินการ
2. สนับสนุนงบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ และของรางวัลอื่น ๆ สำหรับการปฏิบัติตามภารกิจที่เกี่ยวข้อง

3. คลิกที่ภารกิจประจำสัปดาห์เพื่อบันทึกรูปการดำเนินงานทำกิจกรรมและสะสมแต้ม

ลงทะเบียน คลิกเพื่อเข้าสู่เว็บไซต์สาสุข อุ้มใจ

<https://sasukoonchai.anamai.moph.go.th/>