

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း

ภาคผนวก ก.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

แบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่าง และเขียนเครื่องหมาย X ลงใน [] หน้าข้อความที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- | | สำหรับผู้วิจัย |
|---|----------------|
| 1. ชื่อ.....นามสกุล..... | |
| 2. อายุ.....ปี.....เดือน | [] |
| 3. เพศ..... | [] |
| 4. ชั้น..... | [] |
| 5. บิดามารดาของนักเรียน | [] |
| [] อยู่ร่วมกัน [] แยกกันอยู่ [] บิดาถึงแก่กรรม | |
| [] มารดาถึงแก่กรรม [] บิดามารดาถึงแก่กรรม | |
| 6. นักเรียนอาศัยอยู่กับ | [] |
| [] บิดามารดา [] บิดา [] มารดา | |
| [] ญาติพี่น้อง [] อื่น ๆ ระบุ | |
| 7. อาชีพของบิดา (หมายถึงอาชีพที่ใช้เวลาทำมากที่สุดในรอบปี) | [] |
| [] เกษตรกรรม [] ค้าขาย [] รับราชการ | |
| [] รับจ้าง [] ทำงานอาชีพอิสระ [] อื่น ๆ ระบุ | |
| 8. อาชีพของมารดา (หมายถึงอาชีพที่ใช้เวลาทำมากที่สุดในรอบปี) | [] |
| [] เกษตรกรรม [] ค้าขาย [] รับราชการ | |
| [] รับจ้าง [] ทำงานอาชีพอิสระ [] อื่น ๆ ระบุ | |
| 9. การศึกษาของบิดา (บิดาจบการศึกษาสูงสุดชั้นใด) | [] |
| [] ไม่ได้เรียน [] ชั้นประถมศึกษา | |
| [] ชั้นมัธยมศึกษา [] สูงกว่ามัธยมศึกษา | |

10. การศึกษาของมารดา (มารดาจบการศึกษาสูงสุดชั้นใด)

☐ ไม่ได้เรียน ☐ ชั้นประถมศึกษา

☐ ชั้นมัธยมศึกษา ☐ สูงกว่ามัธยมศึกษา

☐

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับข้อ ก. ข. ค. ง. ในกระดาษคำตอบที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. สุขอนามัยส่วนบุคคล หมายถึงอะไร

☐

ก. การมีร่างกายสะอาดแข็งแรง

ข. การมีดวงตา หู จมูก ปากและฟันสะอาด

ค. การออกกำลังกาย และการขับถ่ายให้เป็นปกติทุกวัน

ง. การที่เรารู้จักบำรุงรักษาร่างกายและจิตใจของตัวเองให้ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

2. วิธีการดูแลรักษานามัยของผมและหนังศีรษะที่ถูกต้องควรปฏิบัติดังนี้ ยกเว้นข้อใด

☐

ก. ควรสระผมสัปดาห์ละ 2 ครั้งหรือสระทุกครั้งที่ผมสกปรก

ข. ควรสระผมสัปดาห์ละครั้งแล้วปล่อยให้แห้งเองโดยไม่ต้องเช็ดเพื่อป้องกันผมแดงแตกปลาย

ค. หมั่นหวีผมบ่อย ๆ จะช่วยให้ผมสะอาดและช่วยนวดหนังศีรษะ

ง. ควรตัดหรือไว้ผมสั้น เพื่อความสะดวกในการรักษาความสะอาด

3. นักเรียนจะป้องกันไม่ให้เป็นเหาได้อย่างไร

☐

ก. สระผมสัปดาห์ละครั้งด้วยน้ำมะกรูด

ข. สระผมสัปดาห์ละครั้งด้วยน้ำคั้นจากใบน้อยหน่า

ค. สระผมสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งและไม่คลุกคลีกับคนที่เหา

ง. ตัดผมให้สั้น สระผมสัปดาห์ละครั้งแล้วนวดเส้นผมด้วยครีมบำรุงผมทุกครั้ง

4. การแปรงผมหรือหวีผมทุกวัน มีผลดีต่อเส้นผมและหนังศีรษะอย่างไร
- ก. ช่วยให้ผมไม่แตกปลาย
- ข. ช่วยให้ศีรษะแข็งแรง และผมสวยงามขึ้น
- ค. ช่วยให้ระบบการขับของเสียบริเวณศีรษะดีขึ้น
- ง. ช่วยให้ผมสะอาดและช่วยย่นหวีหนังศีรษะ ให้เลือดมาเลี้ยงมากขึ้น
5. ข้อใดเป็นการถนอมรักษาดวงตาที่ถูกต้องที่สุด
- ก. รับประทานผักสดและผลไม้ทุกวัน
- ข. เวลาอ่านหนังสือควรห่างจากสายตา 1 ฟุตและแสงสว่างเพียงพอ
- ค. เวลาอ่านหนังสือบนพาหนะที่กำลังเคลื่อนไหวนควรวางหนังสือให้แน่น
- ง. เวลาดูโทรทัศน์ ควรห่างจากจอภาพไม่เกิน 3 ฟุต และอยู่ในห้องที่มีแสงสว่างเพียงพอ
6. นักเรียนจะช่วยลดความตึงเครียดของดวงตาได้อย่างไร
- ก. สวมแว่นกันแดด
- ข. ลืมตาในน้ำสะอาด
- ค. หลับตาสักครู่หลังจากอ่านหนังสือเสร็จ
- ง. มองสิ่งที่เขินตา เช่น สีฟ้า หรือ สีเขียว
7. การป้องกันไม่ให้เกิดโรคตาแดง ควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. ใช้ยาหยอดตาทุกวัน
- ข. อย่าให้แมลงหวี่หรือแมลงวันตอมตา
- ค. ลืมตาในน้ำสะอาดทุกครั้งขณะอาบน้ำ
- ง. รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอมาก ๆ ทุกวัน เช่น มะละกอสุก
8. เมื่อต้องการทำความสะอาดหู ควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. ใช้ไม้พันสำลีและเช็ดหูออกให้หมด
- ข. ใช้น้ำล้างในรูหูสัปดาห์ละครั้งเพื่อให้หูสะอาด
- ค. ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำพอหมาด ๆ เช็ดใบหูและในรูหู
- ง. ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำพอหมาด ๆ เช็ดใบหูและรูหูตอนนอกเท่านั้น

[]

[]

[]

[]

[]

9. ถ้านักเรียนเป็นหวัดบ่อย ๆ อาจเกิดอันตรายต่อหูได้อย่างไร
- โรคหูน้ำหนวก
 - มีขี้หูอุดตัน
 - เยื่อแก้วหูฉีกขาด
 - เกิดผองพองในหู
10. การรักษาอนามัยของหูที่ถูกต้องควรปฏิบัติดังนี้ยกเว้นข้อใด
- อย่าให้หูได้ยินเสียงดังมาก ๆ
 - ไม่ควรล้างหูหรือใช้อะไรแคะหู
 - หากมีขี้หูมากหรือต้องการทำความสะอาดหูควรใช้น้ำมันพืชหยอดหูเพื่อให้ขี้หูละลายเอง
 - หลังจากสระผมทุกครั้ง ควรใช้ผ้าสะอาดหรือกระดาษชำระเช็ดบริเวณใบหูและรูหูตอนนอก ๆ เท่านั้น
11. ถ้ามีแมลงหรือมดเข้าหู ควรปฏิบัติอย่างไร
- ใช้ผ้าอุดหูทั้งสองข้างเพื่อให้แมลงตาย
 - ใช้ไม้พันสำลีซับน้ำมันเบนซินแคะออก
 - ใช้น้ำหยอดหูปล่อยไว้ 1 วันเพื่อให้แมลงลอยน้ำแล้วใช้ไม้พันสำลีเช็ดออก
 - ใช้น้ำมันพืชที่ประกอบอาหารหยอดหูและเอียงหูที่มีแมลงเข้าขึ้น แล้วใช้ไม้พันสำลีเช็ดออก
12. นักเรียนมีวิธีป้องกันไม่ให้ เป็นโรคหูน้ำหนวกได้อย่างไร
- ไม่แคะขี้หู
 - ระวังอย่าให้น้ำเข้าหู
 - ระวังและดูแลตนเองไม่ให้ เป็นหวัดบ่อย
 - รับประทานยาแก้อักเสบเมื่อเป็นหวัดทุกครั้ง

[]

[]

[]

[]

13. การดูแลรักษาน้ำนมของจุมกควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. ใช้ยาพ่นจุมกหรือหยอดจุมกทุกวัน []
 - ข. ใช้ไม้พันสำลีเช็ดในรูจุมกให้สะอาดสัปดาห์ละครั้ง
 - ค. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และพักผ่อนให้เพียงพอ
 - ง. ระวังอย่าให้เป็นหวัดบ่อย ถ้าเป็นหวัดอย่าสั่งน้ำมูกแรง ๆ จะทำให้เยื่อจุมกอักเสบได้
14. ถ้านักเรียนมีเลือดกำเดาออกควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. ให้นั่งก้มหน้าแล้ว แล้วสั่งน้ำมูกแรง ๆ []
 - ข. ให้นั่งหรือนอนตะแคงแล้วบีบจุมกเพื่อรีดเอาเลือดออก
 - ค. ให้เอาผ้าอุดจุมกไว้แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบที่จุมก
 - ง. ควรรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันทีทุกครั้งที่เป็น
15. เมื่อเป็นหวัดนักเรียนควรทำความสะอาดจุมกอย่างไร
- ก. ใช้ยาพ่นจุมกทุกวัน []
 - ข. ใช้ผ้าสะอาดซับน้ำมูกให้สะอาด
 - ค. สั่งน้ำมูกออกให้หมดเพื่อให้จุมกสะอาด
 - ง. ใช้ยาหยอดจุมกทุกวัน ถ้ามีน้ำมูกแห้งใช้มือแคะออกให้จุมกโล่ง
16. วิธีการรักษาความสะอาดช่องปากเพื่อฆ่าเชื้อโรคและประหยัคที่สุดคือวิธีใด
- ก. ใช้น้ำเกลืออุ่น ๆ อมบ้วนปากทุกวัน []
 - ข. ใช้น้ำอัดลมอมบ้วนปากสัปดาห์ละครั้ง
 - ค. ใช้น้ำยาบ้วนปาก อมบ้วนปากทุกครั้งหลังอาหาร
 - ง. อมลูกอมหรือเคี้ยวหมากฝรั่งทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
17. ข้อใดเป็นการดูแลสุขภาพปากและฟันที่ถูกต้อง
- ก. มานีปวดฟันแล้วซื้อยามารับประทานเอง []
 - ข. มานะไปให้ทันตแพทย์ตรวจฟันอย่างน้อยปีละครั้ง
 - ค. สบฟันแปรงฟันวันละครั้งตอนตื่นนอนเวลาเช้าเท่านั้น
 - ง. หลังจากรับประทานอาหารเสร็จทุกครั้ง บิดีจะอมลูกอมแทนการบ้วนปาก

18. การแปรงฟันบนด้านนอกที่ถูกต้องวิธีคือข้อใด []
- ก. หายแปรงขึ้นให้ขนแปรงสัมผัสกับตัวฟัน ออกแรงถูเข้า-ออก
 - ข. คว่ำแปรงลงให้ขนแปรงสัมผัสกับตัวฟัน แล้วออกแรงถูเข้า-ออก
 - ค. หายขนแปรงขึ้นให้สอดอยู่ระหว่างกระพุ้งแก้มและตัวฟัน ขยับแปรงไปมาเล็กน้อยหลาย ๆ ครั้งแล้วบิดข้อมือให้ขนแปรงปัดลง
 - ง. คว่ำขนแปรงให้สอดอยู่ระหว่างกระพุ้งแก้มและตัวฟัน ขยับแปรงไปมาเล็กน้อยหลาย ๆ ครั้งแล้วบิดข้อมือให้ขนแปรงปัดขึ้นบน
19. การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธีจะก่อให้เกิดผลดีกับนักเรียนได้อย่างไร []
- ก. ป้องกันการเสียวฟัน
 - ข. ป้องกันการเป็นกลิ่นอับเสบ
 - ค. ทำให้ฟันสะอาด ป้องกันฟันผุ
 - ง. ทำให้เหงือกมีสีคล้ำและฟันแข็งแรง
20. วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับการแปรงฟันคือข้อใด []
- ก. แปรงฟันตอนเช้าหลังตื่นนอนวันละ 1 ครั้ง
 - ข. แปรงฟันตอนเช้าหลังตื่นนอน และก่อนเข้านอน
 - ค. แปรงฟันจำเป็นต้องใช้ยาสีฟัน และแปรงสีฟันชนิดดี
 - ง. ควรแปรงฟันตอนเช้าหลังตื่นนอน หลังอาหารทุกมื้อ และก่อนนอน
21. นักเรียนมีวิธีการรักษานามัยของมือได้ดังนัยกเว้นข้อใด []
- ก. ก่อนรับประทานอาหารต้องล้างมือทุกครั้ง
 - ข. หมั่นล้างมือด้วยน้ำสะอาดหรือฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ
 - ค. ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เป็นที่แหล่งสะสมของเชื้อโรค
 - ง. ควรแช่มือในน้ำอุ่น และทักข้อมือนิ้วมือทุกวันเพื่อให้นิ้วมือแข็งแรง
22. นักเรียนควรตัดเล็บด้วยวิธีใดจึงจะป้องกันไม่ให้สิ่งสกปรกตกค้างอยู่ในเล็บ []
- ก. ตัดโค้งตามรูปเล็บ
 - ข. ตัดเว้าตามรูปเล็บ
 - ค. ตัดตรงตามปลายนิ้วมือ
 - ง. ตัดให้หูเล็บออกมาด้วย

23. การทำความสะอาดมือที่ดีที่สุดควรทำอย่างไร
- ก. ล้างด้วยฟองซักฟอก
 - ข. ล้างด้วยน้ำสบู่หรือน้ำสะอาด
 - ค. ล้างด้วยน้ำเกลืออุ่น ๆ ทุกครั้ง
 - ง. ใช้เปลือกมะนาวหรือเปลือกมะกรูดถูมือแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
24. นักเรียนควรจะทำทำความสะอาดเล็บมืออย่างไรจึงจะทำให้เล็บสะอาดที่สุด
- ก. ใช้สาลิ์ขูดน้ำ垢เล็บ
 - ข. ใช้ไม้แคะขี้เล็บ แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
 - ค. แช่มือในน้ำอุ่น 5 นาที แล้วเช็ดให้แห้ง
 - ง. ฟอกสบู่ใช้แปรงนิ่ม ๆ ขัดซอกเล็บ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
25. ข้อใดเป็นการรักษานามัษของเท้าที่ถูกต้อง
- ก. เวลาเดินควรลงน้ำหนักที่ส้นเท้า
 - ข. ควรวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดทุกวันโดยไม่สวมรองเท้า
 - ค. ควรยืนหรือเดินด้วยเท้าเปล่า และวางเท้าให้ขนานกัน
 - ง. ล้างเท้าและเช็ดเท้าให้สะอาดทุกครั้งโดยเฉพาะซอกเล็บและง่ามเท้า
26. การสวมรองเท้าให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร
- ก. ช่วยให้เท้าเรียวเล็ก
 - ข. ป้องกันเล็บเท้าฉีกขาด
 - ค. ช่วยให้เท้าสะอาดและเล็บแข็งแรง
 - ง. ช่วยให้เท้าสะอาดและป้องกันพยาธิไชเท้า
27. ข้อใดเป็นการฝึกบริหารเท้าที่ถูกต้อง
- ก. ควรหักข้อนิ้วเท้าทุกวัน
 - ข. ควรนั่งยอง ๆ วันละ 5-10 นาที
 - ค. วิ่งเหยาะ ๆ ในตอนเช้าหรือเย็นทุกวัน
 - ง. ควรกระโดดลงจากตึกไม้สูง 2 เมตรทุกวัน

[]

[]

[]

[]

[]

28. การปฏิบัติเพื่อให้เท้าแข็งแรงและไม่เป็นโรคเท้าเปื่อยมีดังนี้ยกเว้นข้อใด
- ก. ควรหิวนิ้วเท้าทุกวัน []
 - ข. ฝึกบริหารเท้าโดยใช้นิ้วเท้าหยิบสิ่งของหรือก้อนหิน
 - ค. สวมรองเท้าที่ได้ขนาดและต้องสะอาดอยู่เสมอ
 - ง. ล้างเท้าแล้วเช็ดให้สะอาดทุกครั้งโดยเฉพาะซอกเล็บและง่ามเท้า
29. การรักษานามัยผิวหนังที่ถูกต้องควรปฏิบัติดังนี้ ยกเว้นข้อใด
- ก. ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง []
 - ข. ทายาป้องกันโรคผิวหนังเป็นประจำทุกวัน
 - ค. อาบน้ำฟอกสบู่ถูคราบไคล ชำระร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ
 - ง. สวมเสื้อผ้าที่สะอาดและเหมาะสมกับร่างกายตามสภาพอากาศ
30. นักเรียนควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มีลักษณะอย่างไรจึงจะมีผลดีต่อร่างกาย
- ก. สวมเสื้อผ้าบาง ๆ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง []
 - ข. สวมเสื้อผ้าที่เนื้อผ้าแน่น ไม่ระคายเคืองผิวหนัง
 - ค. สวมเสื้อผ้าที่แห้ง สะอาดรัดรูปเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น
 - ง. สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับร่างกายตามสภาพอากาศไม่ระคายเคืองผิวหนัง
31. ถ้านักเรียนไม่อยากให้เกิดโรคผิวหนัง ควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. รับประทานยาแก้แพ้ทุกวัน []
 - ข. ทายาป้องกันโรคผิวหนังเป็นประจำ
 - ค. รักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอและสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดทุกวัน
 - ง. พยายามให้ผิวหนังถูกแสงแดดทุกวันโดยการตากแดดในตอนเช้าและตอนเย็น
32. ถ้านักเรียนใช้เสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น อาจเกิดโรคอะไร
- ก. โรคหิด เหา []
 - ข. โรคแผลพุพอง
 - ค. โรคกลากเกลื้อน
 - ง. โรคผด ผื่นคัน

33. การรักษาเชื้อพยาธิให้สะอาด มีผลต่อนักเรียนอย่างไร
- ก. สามารถจัดคราบสกปรกของร่างกายได้ []
 - ข. ป้องกันการเกิดโรคผิวหนัง เช่น กลากเกลื้อน
 - ค. รักษาโรคต่าง ๆ ทางร่างกายและจิตใจเชื้อโรค
 - ง. สามารถทำลายเชื้อโรคก่อนแพร่กระจายเข้าสู่ร่างกาย
34. การดูแลรักษาเชื้อพยาธิให้สะอาดต้องปฏิบัติอย่างไร []
- ก. สวมใส่เสื้อผ้าชุดเดิมจนกว่าจะสกปรกแล้วจึงนำไปซัก
 - ข. ซักเสื้อผ้าที่ใช้แล้วทุกวันให้สะอาดแล้วนำมาตากให้ถูกแสงแดด
 - ค. ซักเสื้อผ้าที่ใช้แล้วทุกวันด้วยน้ำเปล่าเท่านั้นเพื่อเป็นการถนอมผ้า
 - ง. เสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วนำมาแขวนไว้ให้แห้ง แล้วนำมาสวมใส่ใหม่
35. นักเรียนมีวิธีการดูแลรักษาความสะอาดของถุงเท้าได้อย่างไร []
- ก. สวมใส่ถุงเท้าจนกว่าจะสกปรกแล้วจึงนำไปซัก
 - ข. สวมใส่ถุงเท้าคู่ละ 3 วันจึงเปลี่ยนซักแล้วใส่คู่ใหม่
 - ค. ซักถุงเท้าด้วยน้ำเปล่าแล้วตากในร่มเพื่อป้องกันถุงเท้าชำรุด
 - ง. หลังจากใช้แล้วทุกวันซักให้สะอาดด้วยผงซักฟอกล้างให้สะอาด ตากแดดให้แห้ง
36. การสวมใส่ถุงเท้าที่สกปรกและเปียกชื้นอยู่เสมออาจทำให้เกิดโรคอะไรกับนักเรียน []
- ก. โรคกลาก
 - ข. โรคเกลื้อน
 - ค. โรคเท้าเปื่อย
 - ง. โรคเท้าบวม

ส่วนที่ 3 แบบวัดทัศนคติต่อสุรอนามัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้และพิจารณาว่า เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เลข ๑
ไม่เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง กรุณาใส่เครื่องหมาย X ในช่องนั้น

คำอธิบาย

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้น ตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้น ตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของนักเรียนมาก

เลข ๑ หมายถึง ข้อความนั้น ไม่รู้สึกขัดแย้งหรือสนับสนุนความรู้สึกความคิดเห็นของนักเรียน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้น ไม่ตรงกับความรู้สึกความคิดเห็นของนักเรียนมาก

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้น ไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนอย่างมาก
ที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เลข ๑	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	รหัส ข้อมูล
1. การปล่อยให้หนึ่งศีรษะและผมสกปรก อาจทำให้ผมแดงแตกปลายได้						[]
2. การสระผมสัปดาห์ละครั้งป้องกันการ เป็นเหาได้						[]
3. การหวีผมบ่อย ๆ จะช่วยให้ผม สะอาด เส้นผมไม่พันกัน						[]
4. การใช้มือขยี้ตาเป็นบางครั้งแม้ว่าตา ไม่เกิดการอักเสบแต่ไม่ควรกระทำ						[]
5. การใช้ผ้าเช็ดหน้าของพี่น้องเช็ดตา เป็นการปลอดภัยกว่าใช้ผ้าเช็ดหน้าของ เพื่อน						[]
6. ตาเป็นอวัยวะสำคัญที่ต้องดูแลรักษาให้ ถูกต้องอนามัยอยู่เสมอ						[]
7. การใช้ไม้แคะหูทำให้หูสะอาดดี ไม่มี ขี้หู						[]

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	รหัส ข้อมูล
8. การใช้ผ้าสะอาดซับน้ำพอลหมด ๆ เช็ด ใบหูและรูหูตอนนอก เป็นสิ่งที่ปลอดภัยต่อหู						[]
9. การปล่อยให้เป็นหวัดบ่อยอาจทำให้ เกิดโรคหูน้ำหนวกได้						[]
10. การใช้ยาหยอดจมูกทำให้จมูกโล่ง หายใจสะดวกดี						[]
11. การใช้เล็บหรือนิ้วแคะรูจมูกอาจทำให้ เกิดการอักเสบที่รูจมูกได้						[]
12. ถ้ามีเลือดกำเดาออกเพียงเล็กน้อย สามารถรักษาเองได้โดยไม่ต้องไปพบแพทย์						[]
13. ควรใช้ยาพ่นจมูกได้เองโดยไม่ต้องไปพบ แพทย์ก่อน						[]
14. การบ้วนปากด้วยน้ำเกลืออุ่น ๆ เป็น การลดจำนวนเชื้อโรคในปากได้ดี						[]
15. การแปรงฟันวันละครั้งในตอนเช้าก็ เพียงพอแล้ว						[]
16. การบ้วนปากทุกครั้งหลังอาหารช่วยทำ ให้ปากสะอาดได้ดี						[]
17. เล็บมือเป็นส่วนที่สะสมเชื้อโรคจำเป็น ต้องทำความสะอาดอยู่เสมอ						[]
18. การไว้เล็บยาวเป็นสิ่งที่สวยงาม						[]
19. ก่อนรับประทานอาหารควรล้างมือทุก ครั้งแต่หลังรับประทานอาหารไม่จำเป็นต้อง ล้างมือ						[]

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	รหัส ข้อมูล
20. การล้างมือหลังจากออกจากห้องส้วมทุก ครั้งเป็นสุขนิสัยของเด็กที่ดี						[]
21. การสวมถุงเท้าที่สะอาดทุกวันถือเป็น สุขนิสัยที่ดี						[]
22. ควรล้างเท้าให้สะอาดวันละครั้งก็ เพียงพอแล้ว						[]
23. การสวมรองเท้าที่ได้ขนาดจะทำให้ เท้ามีรูปร่างสวยงาม						[]
24. การตัดเล็บเท้าให้สั้นเพียงเดือนละ ครั้งก็เป็นการเพียงพอสำหรับนักเรียน						[]
25. การอาบน้ำจำเป็นต้องถูสบู่ทุกครั้ง เพื่อให้ร่างกายสดชื่น						[]
26. การใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับสมาชิกใน ครอบครัวเป็นประหยัคและปลอดภัยจากโรค						[]
27. การสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพ อากาศ ทำให้ร่างกายมีความสุขสบาย						[]
28. การซักเสื้อผ้าถุงเท้ารองเท้าหลังจาก การใช้แล้วทุกวัน ถือเป็นสุขนิสัยที่ดี						[]
29. การตากเสื้อผ้าหรือถุงเท้า ไม่จำเป็น ต้องถูกแสงแดด ขอให้แห้งก็นำมาใช้ได้						[]

ส่วนที่ 4 แบบฟอร์มการตรวจความสะอาดร่างกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

อวัยวะที่ตรวจ	คะแนนที่ได้					
	ก่อนการทดลอง (คะแนน)			หลังการทดลอง (คะแนน)		
	2	1	0	2	1	0
ผิวหนัง						
ตา						
หู						
จมูก						
ปากและฟัน						
มือและเล็บ						
เท้าและเล็บ						
ผมและหนังศีรษะ						
เสื้อผ้า						
ถุงเท้ารองเท้า						
รวม						

หลักเกณฑ์การให้คะแนนความสะอาดของร่างกาย

ผิวหนัง

สะอาด หมายถึง ลักษณะของผิวหนังที่ปราศจากความสกปรกและมีไคลบริเวณคอแขนขา หรือไม่เป็นโรคผิวหนัง ให้คะแนน 2 คะแนน

สะอาดพอใช้ หมายถึง ลักษณะของผิวหนังที่ไม่เป็นโรคผิวหนัง มีไคลบริเวณ แขน ขา และคอเล็กน้อย ให้คะแนน 1 คะแนน

สกปรก หมายถึงลักษณะของผิวหนังที่มีสีคล้ำดำสกปรกมากหรือเป็นโรคผิวหนังให้คะแนน 0 คะแนน

เล็บมือและเล็บเท้า

สะอาด หมายถึง ลักษณะของเล็บมือเล็บเท้าที่ตัดสั้น ไม่มีขี้เล็บหรือสิ่งสกปรกติดอยู่ตาม ซอกเล็บมือเล็บเท้า ให้คะแนน 2 คะแนน

สะอาดพอใช้ หมายถึง ลักษณะของเล็บมือและเท้าที่ยาวไม่มีขี้เล็บ หรือเล็บสั้นมีขี้เล็บให้ คะแนน 1 คะแนน

สกปรก หมายถึงลักษณะของเล็บมือเล็บเท้าที่ยาวและมีขี้เล็บมากหรือมี สิ่งสกปรกติดอยู่ ตามซอกเล็บมือและเล็บเท้า ให้คะแนน 0 คะแนน

ผมและหนังศีรษะ

สะอาด หมายถึง ลักษณะของผมและหนังศีรษะที่ปราศจากรังแค เหา และสิ่งสกปรก หรือแผลพุพอง ให้คะแนน 2 คะแนน

สะอาดพอใช้ หมายถึง ลักษณะของผมและหนังศีรษะมีรังแคและ/หรือสิ่งสกปรกอื่น ๆ น้อยสังเกตเห็น ไม่เป็นเหา ให้คะแนน 1 คะแนน

สกปรก หมายถึง ลักษณะของผมและหนังศีรษะที่มีรังแค เหา และสิ่งสกปรกหรือมีแผล พุพอง ให้คะแนน 0 คะแนน

มือ

สะอาด หมายถึง ลักษณะของมือไม่เป็นโรคผิวหนัง และไม่มีคราบสกปรก ให้คะแนน 2 คะแนน

สะอาดพอใช้ หมายถึง ลักษณะของมือที่ไม่เป็นโรคผิวหนัง มีคราบสกปรกเล็กน้อยให้ คะแนน 1 คะแนน

สกปรก หมายถึง ลักษณะของมือและเท้าที่ดำสกปรก หรือเป็นโรคผิวหนังให้ 0 คะแนน

ตา

สะอาด หมายถึง ลักษณะของตาที่ปราศจากขี้ตา คราบสิ่งสกปรกและไม่เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับตา ให้คะแนน 2 คะแนน

สะอาดพอใช้ หมายถึง ลักษณะของตาที่ไม่เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับตา มีขี้ตาเล็กน้อย ให้คะแนน 1 คะแนน

สกปรก หมายถึง ลักษณะของตาที่มีขี้ตา มีคราบสิ่งสกปรกหรือเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับตา ให้คะแนน 0 คะแนน

หู

สะอาด หมายถึง ลักษณะของหูที่ปราศจากขี้หู เกสรกระจังบริเวณหูด้านใน ไม่มีขี้ไคลจับบริเวณใบหู และไม่เป็นโรคหูน้ำหนวก ให้คะแนน 2 คะแนน

สะอาดพอใช้ หมายถึง ลักษณะของหูที่ไม่เป็นหูน้ำหนวก แต่มีขี้หูและ/หรือขี้ไคลจับตามใบหูและหลังหูสังเกตพอมองเห็น ให้คะแนน 1 คะแนน

สกปรก หมายถึง ลักษณะของหูที่มีขี้หู เกสรกระจังบริเวณหูด้านใน มีขี้ไคลจับบริเวณใบหูหรือเป็นโรคหูน้ำหนวก ให้ 0 คะแนน

จมูก

สะอาด หมายถึง ลักษณะของจมูกที่ปราศจากน้ำมูก ไม่มีคราบสิ่งสกปรกบริเวณจมูกหรือเป็นหวัด ให้คะแนน 2 คะแนน

สะอาดพอใช้ หมายถึง ลักษณะของจมูกที่มีน้ำมูกแห้งติดจมูกพอสังเกตเห็น ให้คะแนน 1 คะแนน

สกปรก หมายถึง ลักษณะของจมูกที่มีน้ำมูกมีคราบสิ่งสกปรกบริเวณจมูกเห็นได้ชัดเจนมากหรือเป็นหวัด ให้ 0 คะแนน

เสื้อผ้า

สะอาด หมายถึง ลักษณะของเสื้อผ้าที่ซักสะอาดไม่มีกลิ่นเหม็นอับและคราบสิ่งสกปรกต่าง ๆ ให้คะแนน 2 คะแนน

สะอาดพอใช้ หมายถึง ลักษณะของเสื้อผ้าที่ไม่มีกลิ่นเหม็น สกปรกเล็กน้อยมีรอยเปื้อนจุดเล็ก ๆ 1-2 แห่ง ให้คะแนน 1 คะแนน

สกปรก หมายถึง ลักษณะของเสื้อผ้าที่ซักไม่สะอาดหรือมีกลิ่นเหม็นอับ และมีคราบสิ่ง

สกปรกต่าง ๆ มาก ให้คะแนน 0 คะแนน

ปากและฟัน

สะอาด หมายถึง ลักษณะของปากและฟันที่ปราศจากเศษอาหารไม่มีคราบสิ่งสกปรก บริเวณช่องปากและซอกฟัน และไม่มีหินปูนจับเหลือง เหงือกเป็นสีชมพู ไม่มีฟันผุ ให้คะแนน 2 คะแนน

สะอาดพอใช้ หมายถึง ลักษณะของปากและฟันที่ไม่มีเศษอาหารติดตามซอกฟัน มีหินปูนหรือแผ่นคราบฟัน เหงือกยังเป็นสีชมพู มีฟันผุที่อุดแล้ว ให้คะแนน 1 คะแนน

สกปรก หมายถึงลักษณะของปากและฟันที่มีเศษอาหาร มีคราบสิ่งสกปรกบริเวณช่องปากและซอกฟัน หรือมีหินปูนจับเหลือง เหงือกบวมแดงมีเลือดออก มีฟันผุที่ยังไม่ได้อุดให้ 0 คะแนน

บทสไลด์ประกอบเสียงเรื่องสุพรรณามัยส่วนบุคคล ตอนที่ 1

หัวข้อการรักษาอนามัยของผมและหนังสือระ ดา หู จมูก

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
1	สไลด์เทปการศึกษา	สไลด์เทปการศึกษา
2	วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต	วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต
3	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
4	เรื่องสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล	เรื่องสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล
5	ตอนที่ 1 การรักษาอนามัย หนังสือระ ดา หู จมูก	ตอนที่ 1 การรักษาอนามัยของผมและ หนังสือระ ดา หู จมูก (ดนตรี.....)

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
6 cu	นักเรียนชาย-หญิงยืนคู่กัน	อนามัยส่วนบุคคล หมายถึงการที่เรารู้จักบำรุงรักษาร่างกายและจิตใจของตนเองให้ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สามารถดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข สุขอนามัยส่วนบุคคลที่จำเป็นต้องปฏิบัติให้เป็นนิสัย สำหรับนักเรียนมีดังต่อไปนี้ (ดนตรี)
7	ข้อความ อนามัยส่วนบุคคล	
8	ภาพผมนักเรียนหญิงและมีตัวหนังสือ "การรักษาอนามัยของผมและหนังสือ ศีรษะ" มีวิธีการดังนี้	การรักษาอนามัยของผมและหนังสือ มีวิธีการดังนี้
9	นักเรียนหญิงสระผมมีฟองแชมพูอยู่บน ศีรษะ	-ควรตัดหรือไว้ผมสั้นไม่ปล่อยให้ยาวเกินไป เพื่อความสะดวกในการรักษาความสะอาด -สระผมทุกครั้งที่สกปรก หรือมีกลิ่นเหม็น สัปดาห์ละ 2-3 ครั้งด้วยสบู่หรือยาสระผม แล้วใช้น้ำสะอาดล้างฟองให้เกลี้ยง เช็ดให้ แห้งด้วยผ้าที่สะอาด
10	ภาพนักเรียนหญิงตักน้ำล้างผม	
11	นักเรียนกำลังใช้แปรงขัดหัว	ทุกครั้งที่มีการสระผมต้องล้างหัว หรือแปรง ที่ใช้แปรงผมให้สะอาด เมื่อสระผมเสร็จจะ ได้ใช้หัวหรือแปรง ๆ ผมที่สะอาดหัวผม
12	นักเรียนกำลังล้างหัวด้วยน้ำสะอาด	
13	นักเรียนกำลังหวีผม	หวีผมให้เรียบร้อยด้วยหวีที่สะอาด โดยหมั่น หวีบ่อย ๆ จะช่วยให้ผมสะอาดและช่วยนวด หนังศีรษะให้เลือดมาเลี้ยงมากขึ้นด้วย (ดนตรี)

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
14	ข้อความ อนามัยดวงตา	ดวงตา มีวิธีการดูแลรักษา ดังนี้
15 cu	ภาพดวงตา	
16	นักเรียนกำลังล้างตาโดยเทน้ำจากแก้ว	อย่าใช้มือ หรือผ้าสกปรกเช็ดตา และอย่าขยี้ตา เมื่อผงเข้าตาให้ลืมตาในน้ำสะอาด หรือใช้น้ำสะอาดล้างตา
17 cu	ภาพตาแดง	อย่าปล่อยให้แฉกวันหรือแฉกหัวต่อตา เพราะอาจติดเชื้อเป็นโรคตาแดง หรือติดเชื้อดวงตาได้
18	ภาพนักเรียนกำลังยื่นผ้าเช็ดหน้าให้เพื่อน แต่เพื่อนโบกมือไม่รับ	ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจติดเชื้อที่ตาได้ในกรณีที่ผ้าเช็ดหน้า หรือผ้าเช็ดตัวผู้อื่นมีเชื้อหนองในติดอยู่
19	ภาพนักเรียนอ่านหนังสือ ขณะที่กำลังเพ่งสายตา	ไม่ควรเพ่งสายตานานเกินไปเมื่อรู้สึกเพื่อย สายตาควรหยุดพักไม่ควรเพ่งตัวหนังสือเล็กๆ และไกล ๆ
20	นักเรียนนั่งอ่านหนังสือบนเก้าอี้ ซึ่งมีหนังสือวางบนโต๊ะ ระยะห่างระหว่างหนังสือกับสายตาประมาณ 1 ฟุต	เวลาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือควรห่างจากสายตาประมาณ 1 ฟุต และมีแสงสว่างเพียงพอไม่ควรอ่านหนังสือขณะอยู่บนรถหรือพาหนะที่กำลังเคลื่อนไหว เพราะอาจทำให้สายตาผิดปกติ เช่น สายตาสั้น หรือสายตาเอียงได้

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
21	นักเรียนนั่งดูโทรทัศน์ ห่างจากจอโทรทัศน์ประมาณ 6 ฟุต	เวลาดูโทรทัศน์ ควรห่างจากจอโทรทัศน์อย่างน้อย 6 ฟุต เพื่อป้องกันสายตาสั้น
22	เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกำลังใช้ไฟฉายส่องดูตานักเรียน	ถ้าตาเจ็บ ตาอักเสบ สายตามัวลง ควรรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตรวจ เพราะถ้าปล่อยไว้อาจทำให้สายตาสั้นผิดปกติหรือตาบอดได้ (ดนตรี.....)
23 cu	ภาพใบหู พร้อมข้อความ "อนามัยของหู" อยู่ข้างล่างภาพ	หู มีวิธีการดูแลรักษาดังนี้
24	เครื่องหมาย X ทับภาพไม้พันสำลีที่กำลังแหยงในรูหู	ไม่ควรล้างหูหรือใช้อะไรแคะหู เพราะการแคะหูอาจเป็นอันตรายต่อหู เช่น เชื้อแบคทีเรียทะลุ อาจทำให้หูหนวกได้ หากมีขี้หูมากหรือต้องการทำความสะอาดหู ควรใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำพอหมาดๆ เช็ดที่บริเวณใบหูและรูหูตอนนอกเท่านั้น ไม่ควรใช้อะไรแหยงเข้าไปในรูหู
25	นักเรียนเอียงหูใช้มือข้างหนึ่งจับผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก ช๊บน้ำที่ไหลออกมาจากรูหูด้านที่เอียงต่ำลง	ถ้าน้ำเข้าหูให้เอียงหูด้านนั้นต่ำลง แล้วใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำที่ไหลออกมาให้แห้ง

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
33	นักเรียนใช้ผ้าเช็ดหน้าที่สะอาดเช็ด ในรวม	ทำความสะอาดทุกครั้งก่อนน้ำ โดย เฉพาะเวลาเย็น ซึ่งใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าที่ สะอาดเช็ดในรวมให้แห้ง
34	นักเรียนนั่งก้มหน้า มีกระดาษทิชชู อุดรวม แล้วมือข้างหนึ่งถือผ้า สะอาดประคบที่บริเวณรวม	ถ้าเลือดกำเดาออกให้เอาสำลี กระดาษทิชชู หรือผ้าอุดรวมไว้แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือห่อ ด้วยน้ำแข็งประคบที่รวม ถ้าไม่หยุดให้รีบไป พบแพทย์
35	เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกำลังใช้ไฟฉาย ส่องดูในรวมนักเรียน	ถ้ามีความผิดปกติเกิดขึ้นในรวม ควรรีบไปพบ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที (ดนตรี.....)
36	ภาพถ่ายรวมหมู่ของนักเรียนทั้งชายหญิง	สำหรับสไลด์ประกอบการเรียนการสอนที่ 1 มีเนื้อหา เพียงเท่านี้ นักเรียนจะได้ชมตอนที่ 2 ในหัวข้อ การรักษาอนามัยของมือและเล็บ เท้าและ เล็บ ผิวหนัง เสื้อผ้า ถุงเท้าและรองเท้า ในคาบต่อไป
37	ข้อความ "สวัสดี"	ดนตรี.....

บทสไลด์ประกอบเสียงเรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล ตอนที่ 2

หัวข้อ การรักษามือของมือและเล็บ เท้าและเล็บ ผิวหนัง เสื้อผ้า ถุงเท้าและรองเท้า
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
1	ตอนที่ 2 การรักษามือของมือและเล็บ เท้าและเล็บ ผิวหนัง เสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้า	สไลด์เทปการศึกษา วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล ตอนที่ 2 การรักษามือของมือและเล็บเท้าและเล็บผิวหนัง เสื้อผ้า ถุงเท้าและรองเท้า(ดนตรี)
2	ข้อความ ออนามัยของมือและเล็บ	มือและเล็บเป็นอวัยวะที่ได้ใช้บ่อย และเป็นส่วนที่จะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายโดยการหยิบจับอาหารเข้าปาก จึงจำเป็นต้องป้องกันการนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางปากโดยการดูแลรักษาความสะอาดดังนี้
3	นักเรียนล้างมือโดยฟอกสบู่ แล้วใช้แปรงสีฟันที่ใช้แล้วขัดซอกเล็บมือ	หมั่นล้างมือโดยการฟอกสบู่แล้วใช้แปรงสีฟันที่ใช้แล้วขัดเล็บมือล้างด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด แล้วเช็ดมือให้แห้ง ด้วยผ้าเช็ดมือที่สะอาด
4	นักเรียนชายล้างมือที่ก๊อกน้ำประปา	
5	ถ้วย ชามใส่อาหารวางอยู่บนโต๊ะอาหาร	การล้างมือให้สะอาดนั้น นักเรียนต้องปฏิบัติเป็นประจำเมื่อ 1. ก่อนรับประทานอาหารต้องล้างมือทุกครั้งแล้วเช็ดให้แห้งเพื่อป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ตลอดจนไข้วพยาธิที่อาจติดอยู่กับซอกเล็บมือเข้าทางปากเมื่อหยิบจับอาหารเข้าปาก

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
6	ห้องส้วมที่เปิดประตูไว้ มีนักเรียน ล้างมืออยู่บริเวณโถงน้ำหน้าห้องส้วม	2. เมื่อเข้าห้องน้ำห้องส้วมก่อนออกควรวาง มือทุกครั้งแล้วเช็ดมือให้แห้ง
7 cu	นักเรียนกำลังตัดเล็บมือโดยโค้ง ตามรูปเล็บ	นอกจากการรักษาความสะอาดของมือแล้ว นักเรียนต้องมีการดูแลรักษานาฬิกาของเล็บ คือ ต้องตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอเพื่อไม่เป็นที่ สะสมของเชื้อโรค โดยตัดเล็บให้ถูกวิธี คือ ตัดให้เรียบโค้งตามรูปเล็บ (ดนตรี.....)
8	ข้อความ อนาณิกของเท้าและเล็บ	หลังจากที่นักเรียนได้ทราบวิธีการรักษา อนาณิกของมือและเล็บแล้ว ต่อไปเป็นการ รักษานาณิกของเท้าและเล็บ ซึ่งมีวิธีการ ดังต่อไปนี้
9 cu	ภาพเท้านักเรียนชายสวมถุงเท้า รองเท้าผ้าใบขึ้นคู่กับภาพเท้านักเรียน หญิงสวมถุงเท้า รองเท้าหุ้มส้นสีดำซึ่ง มีขนาดพอเหมาะกับเท้า	สวมรองเท้าที่ได้ขนาดพอเหมาะกับเท้าเพื่อ ให้เท้ามีรูปร่างปกติเพราะถ้าสวมรองเท้าที่ คับจนเกินไปอาจทำให้รูปร่างของเท้าผิดปกติ เช่น บิดเบี้ยวได้ เนื่องจากกระดูกเท้ากำลัง เจริญเติบโต
10	นักเรียนกำลังฟอกสบู่ที่เท้า	รักษาเท้าให้สะอาดอยู่เสมอโดยการล้างเท้า แล้วฟอกด้วยสบู่ที่ซอกเล็บและง่ามเท้าเวลา อาบน้ำทุกครั้ง และล้างเท้าทุกครั้งก่อนขึ้นบ้าน และก่อนเข้านอนแล้วเช็ดให้แห้ง

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
11	นักเรียนกำลังถือน้ำล้างเท้าก่อน ขึ้นบันไดบ้าน	
12 cu	นักเรียนกำลังตัดเล็บเท้า ถ้าจะให้เห็นที่ตัดเล็บชัด ๆ	นอกจากจะรักษาความสะอาดเท้าแล้ว นักเรียนจำเป็นต้องตัดเล็บเท้าให้สั้นสัปดาห์ ละครั้งหรือเมื่อเห็นว่ายาว แล้วทำความสะอาด เล็บเท้าโดยการล้างเท้าแล้วฟอกสบู่ พร้อมทั้งใช้แปรงนี้ ๆ ขัดเล็บเท้าแล้วเช็ด ให้แห้ง
13	นักเรียนใช้แปรงขัดเล็บเท้า	
14	นักเรียนชาย-หญิงยืนเท้าเปล่า เท้าชนกัน (ยืนคู่กัน)	เพื่อให้เท้าของนักเรียนมีรูปร่างปกติขณะยืน ต้องให้น้ำหนักตกบนเท้าทั้งสองข้าง และต้อง ชนกันยืนเต็มฝ่าเท้า
15 cu	นักเรียนทำท่ายืนเขย่งบนปลายเท้า	เพื่อให้เท้าแข็งแรง นักเรียนต้องฝึกบริหาร เท้าโดยการเขย่งย่อ วิ่งเหยาะ ๆ หรือฝึก บริหารเท้าโดยการใช้นิ้วเท้าหยิบสิ่งของหรือ ก้อนหิน เป็นต้น (ดนตรี.....)
16	นักเรียนใช้นิ้วเท้าคีบก้อนหิน	
17	ข้อความ อนามัยของผิวหนัง	หลังจากนักเรียนได้ทราบวิธีการรักษาอนามัย ของเท้าและเล็บแล้ว ต่อไปเป็นการรักษา อนามัยของผิวหนัง ซึ่งมีวิธีการดังนี้

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
18	นักเรียนกำลังฟอกสบู่	อาบน้ำฟอกสบู่ ถูคราบไคล ขำระร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ โดยนักเรียนควรอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าหลังตื่นนอนและตอนเย็น
19	นักเรียนกำลังล้างฟองสบู่	
20	นักเรียนหญิงสวมชุดธรรมดาสะอาดยืนอยู่หน้าตู้เสื้อผ้า	เมื่ออาบน้ำเสร็จเช็ดร่างกายให้แห้งและสวมเสื้อผ้าที่สะอาดเหมาะสมกับสภาพอากาศและไม่ระคายเคืองผิวหนังตลอดจนไม่ควรใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับสมาชิกในครอบครัว (ดนตรี.....)
21	ผ้าเช็ดตัวตากอยู่ราวตากผ้า 3-4 ผืน	
22	ข้อความ การรักษาความสะอาด เสื้อผ้า	การที่จะรักษาผิวหนังให้สะอาดได้นอกเหนือจากการอาบน้ำแล้ว จำเป็นต้องรักษาความสะอาดของเสื้อผ้าด้วยเพื่อป้องกันการเป็นโรคผิวหนัง ซึ่งมีวิธีการดังนี้
23	นักเรียนกำลังซักผ้าในกาละมัง	ซักเสื้อผ้าด้วยผงซักฟอก เพื่อกำจัดเชื้อโรคและกลิ่น หลังจากใช้แล้วทุกครั้ง
24	ราวตากผ้าที่มีเสื้อผ้านักเรียน และชุดใส่ธรรมดาดตากแดดอยู่	หลังจากซักเสื้อผ้าแล้ว ต้องนำมตากให้ถูกแสงแดด เพื่อฆ่าเชื้อโรค
25	เสื้อผ้าและถุงเท้าแขวนอยู่ราวตากผ้า	

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
26 cu	นักเรียนรีดเสื้อผ้า	จากนั้นเก็บเสื้อผ้าที่แห้งแล้วมารีดให้เรียบร้อย แล้วเก็บไว้ในตู้เสื้อผ้า เพื่อสะดวกในการสวมใส่ต่อไป
27	ดูเสื้อผ้าที่มองเห็นเสื้อผ้าแขวนไว้ เป็นระเบียบ	(ดนตรี.....)
28	ข้อความ การรักษาความสะอาด ถุงเท้าและรองเท้า	สิ่งสุดท้ายที่จะลืมไม่ได้คือ การรักษาความสะอาดของถุงเท้าและรองเท้า ซึ่งมีวิธีการดังนี้
29	นักเรียนกำลังจุ่มถุงเท้าลงใน กะละมังซักผ้าที่มีฟองผงซักฟอกอยู่	ซักถุงเท้าด้วยผงซักฟอกเพื่อกำจัดเชื้อโรค และกลิ่นหลังจากใช้แล้วทุกวัน ส่วนรองเท้า ฝ่าใบควรซักเมื่อเห็นว่าสกปรก หรือสีปดที่ เละครั่ง
30	นักเรียนกำลังซักถุงเท้าที่มีฟองผง ซักผ้าในกะละมัง	
31	นักเรียนกำลังจุ่มรองเท้าฝ่าใบลงใน กะละมังที่มีฟองผงซักฟอก	
32	ถุงเท้าตากอยู่บนราวตากผ้า และ รองเท้าฝ่าใบวางไว้บนที่วางรองเท้า ที่อยู่กลางแจ้ง	หลังจากซักถุงเท้ารองเท้าแล้ว นำมาตาก ให้ถูกแสงแดด เพื่อฆ่าเชื้อโรค

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
33	ถุงเท้าสะอาดตากอยู่ราวตากผ้า	ไม่สวมถุงเท้าและรองเท้านที่สกปรกและเปียก ขึ้นควรซักหรือล้างให้สะอาด ตากแดดให้แห้ง ก่อนใช้ทุกครั้ง
34	ภาพหมู่นักเรียนแต่งกายสะอาดชาย 5 คนหญิง 5 คน ยืนอยู่หน้าเสาธง	ถ้านักเรียนปฏิบัติได้ครบทุกอย่างดังที่กล่าวมา แล้วนั้น โรคต่าง ๆ ที่จะเกิดกับนักเรียนก็มี โอกาสน้อยมาก นักเรียนทุกคนก็จะมีสุขภาพ ดีกันถ้วนหน้า ปี 2543...
35	ข้อความ "สวัสดี"	ด้วยความปรารถนาดีจาก นักศึกษาปริญญา โท สาขาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นสวัสดี.....