

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่องนี้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัญหาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียนในเขตชุมชนเมืองกำแพงเพชร ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษา ทฤษฎี แนวคิด เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. สุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน
 - 1.1 ความหมายของเด็กก่อนวัยเรียน
 - 1.2 ความสำคัญของสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน
 - 1.3 การดูแลสุขภาพเด็ก
 - 1.4 การส่งเสริมการเล่น
2. ปัญหาสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียน
 - 2.1 โรคและอาการผิดปกติที่พบในเด็กก่อนวัยเรียน
 - 2.2 อุบัติเหตุ
3. การส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน
 - 3.1 การส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย
 - 3.2 การส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ-อารมณ์
 - 3.3 การส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม
 - 3.4 การส่งเสริมสุขภาพด้านสติปัญญา
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. สุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน

1.1 ความหมายของเด็กก่อนวัยเรียน

เด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กอายุตั้งแต่ 2-6 ปี เป็นวัยอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น อยากรู้อยากลอง ชอบเลียนแบบ ช่างจดจำ ชอบอิสระ เป็นตัวของตัวเอง และเป็นวัยที่เริ่มช่วยเหลือตัวเองได้

1.2 ความสำคัญของสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน

ประชากรของประเทศที่มีสุขภาพดีจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามมา การมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมจะต้องเริ่มต้นมาตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยเหตุนี้สุขภาพอนามัยของเด็กจึงเป็นงานสำคัญ การส่งเสริมอนามัยของเด็กวัยต่าง ๆ เพื่อลดอัตราการตาย โรคติดเชื้อ อุบัติเหตุ และลดความพิการต่าง ๆ การส่งเสริมให้เด็กเติบโตในครอบครัวที่อบอุ่น ได้รับการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ได้อาหารที่มีคุณภาพเพียงพอ ตลอดจนได้รับการอบรมสั่งสอนระเบียบปฏิบัติ ขนบธรรมเนียมประเพณี การเรียนรู้ชีวิตที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างดีเมื่อเติบโต เพื่อเป็นทรัพยากรที่มีประโยชน์ของประเทศ

1.3 การดูแลสุขภาพเด็ก

เด็กวัยก่อนเรียนแม้เป็นวัยที่เริ่มช่วยเหลือตนเองได้ แต่สุขภาพร่างกายยังบอบบางไม่แข็งแรง ความต้านทานโรคลังต่ำอยู่ จึงสามารถติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่าย บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูเด็กจึงจำเป็นต้องเรียนรู้การเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก เพื่อให้การดูแลที่ถูกต้องทั้งในเรื่องของอาหารที่เหมาะสมกับวัยที่กำลังเจริญเติบโต ดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลของเด็ก ตลอดจนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคให้กับเด็ก

การดูแลสุขภาพเด็ก โดยมุ่งให้เด็กเติบโต มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ต้องได้รับความร่วมมือจากพ่อแม่ และผู้เลี้ยงดู รวมทั้งครูที่มีความเข้าใจ และกระทำอย่างต่อเนื่องในการดูแลสุขภาพเด็ก พรทิพย์ คำพ้อ (2542 : 2) แนะนำวิธีปฏิบัติในการดูแลเด็กดังนี้

1. การพาเด็กไปตรวจสุขภาพตามนัดทุกครั้ง
2. ให้อาหารที่ถูกต้องทั้งปริมาณและคุณภาพเหมาะสมกับวัย
3. ฝึกวัคซีนป้องกันโรคตามอายุที่ควรได้รับ
4. ส่งเสริมให้เด็กได้รับความอบอุ่นทางจิตใจ ทำให้พัฒนาการทางอารมณ์ และบุคลิกภาพเป็นไปอย่างปกติ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. จัดหาของเล่นช่วยเสริมการเรียนรู้ให้แก่เด็ก เพื่อได้รับความเพลิดเพลินและฝึกทักษะต่าง ๆ ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2534 : 173-175, อังโน รสสุคนธ์ วัฒนรุกษ์ 2545) แนะนำการดูแลสุขภาพเด็กดังนี้

1. การดูแลสุขภาพทั่วไป

1.1 การอาบน้ำ เด็กควรได้อาบน้ำทุกวัน จะเป็นช่วงเวลาใดก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานะของอากาศร้อนหนาวเย็น มารดาบางคนจำเป็นต้องอาบน้ำให้เด็กเวลาเช้าเป็นประจำ

สามารถฝึกหัดได้ โดยใช้ น้ำอุ่น ในวันที่อากาศเย็นหรืออาจอาบน้ำในตอนสาย ๆ หรือตอนบ่าย เมื่ออาบน้ำเสร็จควรเช็ดตัวให้แห้ง และสวมเสื้อผ้าที่สบายตามฤดูกาล

1.2 การสระผม ควรสระผมให้เด็กเป็นประจำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เด็กส่วนใหญ่มิชอบสระผมจะร้องปฏิเสธ จึงต้องหาวิธีการที่ทำให้เด็กรู้สึกว่ามีความสุขและสบายขณะสระผม เด็กจะให้ความร่วมมือได้ดี

1.3 เสื้อผ้าของเด็ก ควรสะอาด แห้ง ถ้าวัดไว้เรียบร้อย เด็กจะรู้สึกแห้ง สบาย ตัวเวลาสวมใส่ เด็กวัยนี้เติบโตเร็ว การเลือกเสื้อผ้าควรเลือกเสื้อผ้าที่สวมสบาย นุ่ม เหมาะกับอากาศแต่ละฤดูกาล

1.4 การดูแลปากฟัน เด็กควรได้รับการฝึกแปรงฟันตั้งแต่วัยอายุ 1 ปี โดยค่อย ๆ สอน และเริ่มจากการทำให้ก่อน ในเด็กวัย 3 ปีขึ้นไปเด็กควรแปรงฟันได้เอง แต่บิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูควรติดตามดูแลสอนให้เด็กตระหนักถึงความสำคัญ และให้ความร่วมมือในการรักษาความสะอาดของปากและฟัน

1.5 การนอนหลับ ความต้องการการนอนหลับของเด็กจะลดลงเรื่อย ๆ เมื่อโตขึ้น การนอนของเด็กวัยอนุบาลจะน้อยกว่าวัยเตาะแตะ เพราะเด็กจะสนใจสิ่งแวดลอม มีเพื่อนมาก เวลาของเด็กจะใช้ไปในกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งโรงเรียนและการเล่นกับเพื่อน

1.6 การออกกำลังกาย ในระยะแรกการออกกำลังกายของเด็กจะเป็นการฝึกใช้กล้ามเนื้อ เช่น การยืน กระโดด หยิบจับสิ่งของ จนระยะหลัง ๆ เด็กจะพยายามเล่นนอกบ้าน เล่นเป็นกลุ่ม ต้องใช้ความคิดและกำลังกาย ถ้าเด็กได้รับการช่วยเหลือสนับสนุน ชี้แนะให้กำลังใจจนเด็กสามารถทำกิจกรรมนั้นสำเร็จลงได้ จะเสริมให้เด็กเป็นคนอดทนและเพียรพยายามต่อไป

2. การตอบสนองความต้องการด้านโภชนาการ

เด็กก่อนวัยเรียน มีความต้องการอาหารลดลงกว่าวัยทารก เนื่องจากมีกิจกรรมที่ต้องทำมาก เช่น การเล่น การดูโทรทัศน์ การให้เด็กสนุกกับการเรียนรู้ที่มาของอาหาร คุณค่าของอาหารแต่ละชนิด จะช่วยให้เด็กรับประทานอาหารและเรียนรู้เรื่องโภชนาการที่ดีได้

หลักการให้อาหารสำหรับเด็กที่ควรพิจารณามีดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเอง การจัดให้เด็กนั่งโต๊ะรับประทานอาหารร่วมกับผู้ใหญ่ เด็กจะรู้สึกมีความสุข ภาคภูมิใจ และจะพยายามรับประทานอาหารให้ได้ดีเท่ากับผู้ใหญ่ ในระยะแรกอาจหกละเอะบ้าง จึงต้องค่อย ๆ สอนโดยไม่เข้มงวด

2. ฝึกนิสัยในการรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ โดยจัดตามเวลาอาหาร เช้า กลางวัน เย็น ส่วนนม อาหารอื่นจัดให้อยู่ในเวลาอาหารว่างหรืออาหารเสริม เด็กจะเกิดนิสัยในการรับประทานอาหารที่เหมาะสม
 3. ตักอาหารให้เหมาะกับเด็ก เด็กเล็กอาจจะต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่ควรมีรสจัด เพราะจะระคายเคืองกระเพาะอาหารและลำไส้
 4. จัดอาหารให้หน้ารับประทาน มีคุณค่า และเป็นอาหารที่มีคุณค่าหลัก เช่น มีอาหารประเภท เนื้อ ไข่ ผัก เครื่องใน ในปริมาณที่พอเหมาะ โดยสับเปลี่ยนชนิดของอาหารแต่ละมื้อ
 5. ฝึกหัดให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิด ไม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภท เช่น ผัก แต่ควรหาวิธีดึงดูดใจให้เด็กรับประทาน
 6. ฝึกให้เด็กดื่มนมเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว เด็กที่ดื่มนมเป็นประจำจะรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ยากไม่ได้ และจะปฏิเสธการดื่มน้ำอัดลมหรือชา กาแฟ ซึ่งเป็นนิสัยทางโภชนาการที่ดี
 7. ใช้วิธีชักชวนให้เด็กรับประทานอาหาร และให้การเสริมแรงชมเชยเมื่อเด็กรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานได้เรียบร้อย จะดีกว่าการบังคับและวางกฎเกณฑ์อย่างเข้มงวดในการรับประทานอาหาร การบังคับจะทำให้เด็กเกิดความเครียด เบื่อหน่ายและต่อต้านการรับประทานอาหารมากขึ้น
 8. บิดาและมารดาเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร ในขณะที่เด็กนั่งโต๊ะรับประทานอาหารร่วมกับบิดามารดา เด็กจะสังเกตท่าทีการรับประทานอาหารของผู้ใหญ่ และพยายามเลียนแบบผู้ใหญ่ ดังนั้นผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์และเป็นผลเสียต่อร่างกาย เช่น อาหารรสจัด อาหารหมักดอง เป็นต้น
 9. ฝึกหัดมารยาทในการรับประทานอาหาร การใช้ช้อนส้อม การตักอาหาร กิริยาท่าทีในการรับประทานอาหาร การเคี้ยว การกลืนอาหาร สิ่งเหล่านี้สามารถฝึกหัดเด็กตามความสามารถในการรับรู้และการใช้อวัยวะเคลื่อนไหวของเด็กแต่ละคน
- โดยสรุป การดูแลสุขภาพเด็กเป็นสิ่งที่ควรให้ความสนใจ การที่เด็กเติบโต มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ เด็กควรได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสม และได้ฝึกนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพ เช่น การได้รับการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ การได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่ การฝึกปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง การได้รับอาหารที่มีประโยชน์ และการให้เด็กเรียนรู้ที่จะ

เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งการฝึกปฏิบัติจนเป็นนิสัยจะช่วยให้เด็กใส่ใจในสุขภาพของตนเองมากขึ้น

1.4 การส่งเสริมการเล่น

การเล่นเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของเด็ก บิดามารดา ครูและผู้ดูแลเด็กจึงควรส่งเสริมให้เด็กได้เล่นตามวัย การเล่นช่วยพัฒนาการทางสังคม และพัฒนาการด้านอื่น ๆ ของเด็กดังนี้

1. การเล่นช่วยให้เด็ก ได้ออกกำลังกาย เป็นการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อต่าง ๆ ทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และเล็กให้แข็งแรง

2. การเล่นทำให้เด็กมีความสุข ช่วยให้เด็กมีสุขภาพจิตดี

3. การเล่นช่วยพัฒนาด้านสติปัญญา ทำให้เด็กได้เรียนรู้วิธีการเล่น ได้ลองผิดลองถูก รู้จักคิดสรุปวิธีการที่ถูกต้อง เมื่อเกิดปัญหาเด็กได้ฝึกการแก้ปัญหา การเล่นยังช่วยกระตุ้นความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และจินตนาการ การเลือกของเล่นจึงควรเลือกของเล่นที่ช่วยที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา

4. การเล่นช่วยพัฒนาด้านสังคมของเด็ก การส่งเสริมได้เล่นกับเพื่อนวัยเดียวกัน เด็กจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข เมื่อเด็กเข้ากับคนอื่นได้ เด็กจะมีสุขภาพจิตดีตามไปด้วย

5. การเล่นช่วยให้เด็กเป็นผู้ที่มีสุขนิสัยที่ดี จะค่อย ๆ หล่อหลอมให้เด็ก รู้จักเวลาว่าเวลาใดควรเล่น เวลารับประทานอาหารไม่ควรเล่น

การเลือกของเล่นและการเล่นสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ควรพิจารณาดังนี้

1. เหมาะสมกับความสามารถของเด็ก การเลือกของเล่นที่ยากเกินระดับสติปัญญาของเด็ก นอกจากจะไม่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ตามที่ต้องการแล้ว ยังทำให้เด็กอารมณ์หงุดหงิด รำคาญ ไม่พอใจ โกรธ ที่ตนเองเล่นไม่ได้และอาจทำให้เด็กเกลียดของเล่นชิ้นนั้น และพลอยเกลียดการเล่นไปด้วย

2. ขนาดของของเล่นและเครื่องเล่น ควรเหมาะกับขนาดของตัวเด็ก

3. มีความแข็งแรง ทนทาน ไม่ชำรุด หรือแตกหักง่ายจนเป็นอันตรายต่อเด็ก

4. มีความปลอดภัย ไม่ทำจากวัสดุที่เป็นพิษหรือเป็นอันตราย

5. ของเล่นนั้นต้องไม่เกิดเสียงดังมากจนเป็นอันตรายต่อเยื่อแก้วหูที่อ่อนบางของเด็ก เช่น เสียงจากปืนกล ปืนแก๊บ ประทัด เป็นต้น

6. ต้องไม่เล็กมากจนเด็กเอาเข้าปากกลืนเข้าคอได้ เช่น ลูกแก้ว ลูกปัด

7. หลีกเลี้ยงของเล่นประเภทยิง เช่น ปืนมีลูกกระสุน เพราะเด็กยังเล็กเกินไปที่จะแยกแยะออกว่าควรนำไปยิงเล่น ไม่ใช่ยิงใส่เพื่อน เพื่อนจึงอาจบาดเจ็บ
8. หลีกเลี้ยงการเล่นที่ต้องใช้สายตาหรืออริยาบถเดียวเป็นเวลานานหลายชั่วโมง เช่น เกมสกีวีดีโอ เกมสีกด
9. ไม่ส่งเสริมการเล่นที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว หรือแก้ปัญหาด้วยความรุนแรง เช่น ต่อสู้ ยิงกัน ฆ่ากัน ทำร้ายกัน
10. หลีกเลี้ยงการเล่นที่ใช้ความรุนแรง เช่น วิ่งชนกัน ขว้างปาของใส่กัน เพราะเด็กก่อนวัยเรียนยังเล็กเกินไป ไม่รู้จักระมัดระวัง อาจได้รับอันตรายจากการเล่นได้

2. ปัญหาสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียน

ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ในเด็กที่มีสุขภาพดีจะมีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจอารมณ์ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และแสดงบทบาททางสังคมได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ มีกิจกรรมต่าง ๆ ตามระดับพัฒนาการ มีปฏิสัมพันธ์และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นภาวะที่เด็กมีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่เหมาะสม ในขณะที่เด็กมีสุขภาพไม่ดีหรือเกิดความเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ กล่าวคือการเจ็บป่วยเป็นการขัดขวางการเจริญเติบโตของเด็ก เนื่องจากการเจ็บป่วยเป็นการรบกวนการทำงานของระบบร่างกาย เด็กไม่ยอมรับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารได้น้อยลง

2.1 โรคและอาการผิดปกติที่พบในเด็กก่อนวัยเรียน

ปัญหาสุขภาพมีผลกระทบต่อเด็ก ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ รวมไปถึงการเรียนรู้ ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นอาจเกิดขึ้นกับร่างกายทั่วไปหรือระบบต่าง ๆ จนทำให้ร่างกายผิดปกติ เสียสมดุลไปจนทำงานบกพร่อง เป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เราจะเห็นว่าเด็กในช่วงวัยก่อนเรียนมักป่วยเป็นโรคได้บ่อยกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กมีภูมิคุ้มกันต่ำกว่าผู้ใหญ่ สาเหตุการเจ็บป่วยของเด็กส่วนใหญ่เกิดจากโรคติดเชื้อ เช่น ปอดอักเสบ ท้องร่วง ไข้หวัด เป็นต้น และรวมถึงโรคติดเชื้อที่สามารถป้องกันได้โดยวัคซีน เช่น หัด หัดเยอรมัน การเจ็บป่วยทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตชะงักหรือล่าช้า สูญเสียโอกาสในการพัฒนาตนเอง บิดามารดาจึงควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด หาวิธีป้องกันไม่ให้เป็นโรคต่าง ๆ และหากเป็นโรคใดโรคหนึ่งควรดูแลรักษาให้หาย ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้จนเรื้อรังเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเด็กได้

โรคและอาการผิดปกติที่พบได้ในเด็กวัยนี้ ได้แก่ ไข้หวัด อีสุกอีใส หัด คางทูม เจ็บคอ ไอ หอบหืด ปวดฟัน ท้องเสีย เป็นต้น

โรคติดเชื้อที่พบบ่อยในสถานรับเลี้ยงเด็กมีดังนี้ (เกศรา เสนงาม 2529, อ้างถึงใน อภาวรรณ หนูกง 2535)

1. การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัส หากเด็กได้รับการรักษาไม่ถูกต้องและไม่เพียงพอ เด็กมีโอกาสติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำ ซึ่งจะทำให้เกิดโรคปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ และหูชั้นกลางอักเสบ
 2. การติดเชื้ออีโมฟิลุส อินฟลูเอนซา ชนิด บี ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ และอาจทำให้เกิดกล่องเสียงอักเสบ ปอดอักเสบ เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ หรือมีการติดเชื้อในกระแสโลหิต
 3. ดับอักเสบจากเชื้อไวรัสชนิดเอ
 4. อูจจาระร่วงจากเชื้อไอโคเดียม แลมเบีย ชิกลลลา ซาลโมเนลลา
- อย่างไรก็ตามโรคต่าง ๆ ดังกล่าวหลายโรคยังคงพบในปัจจุบัน ได้แก่ การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัส และอูจจาระร่วง

2.2 อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุมีโอกาสดังเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ โดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ยังไม่สามารถจำแนกได้ว่าสิ่งใดเป็นอันตราย สิ่งใดไม่เป็นอันตราย จึงมีรายงานทางการแพทย์เสมอ ๆ ว่าเด็กก่อนวัยเรียนประสบอุบัติเหตุในรูปแบบต่าง ๆ เป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มสูงขึ้น บิดามารดา ครูและผู้ดูแลเด็ก จึงเป็นบุคคลที่สำคัญที่ต้องรับผิดชอบดูแลเด็กให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ

ความหมายของอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุ หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีได้คาดหมายและก่อให้เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บต่อเด็ก อุบัติเหตุเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญที่สุดของประเทศไทย และยังเป็นสาเหตุทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาทางร่างกายเด็กหยุดชะงักลงได้ อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้ทั้งภายในและภายนอกบ้าน อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นอาจทำให้เด็กเกิดการเจ็บป่วย พิการหรือตายได้ (สมทรง อินสว่าง, 2539 หน้า 381)

สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ

สาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ อาจมาจากตัวเด็กเอง หรือผู้ดูแลเด็ก หรืออาจเกิดจากสิ่งแวดล้อม ดังนี้

1. ตัวเด็กเอง

พัฒนาการตามวัยของเด็กก่อนวัยเรียน เอื้ออำนวยให้เด็กเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ รอบตัวได้ง่ายมากกว่าเด็กวัยอื่น การเจริญเติบโตและพัฒนาทักษะของกล้ามเนื้อที่ยังไม่แข็งแรง สมบูรณ์เต็มที่ ทำให้การเล่น การวิ่ง และความซุกซนตามวัยของเด็กนั้นเป็นสาเหตุของอันตราย เช่น ตกจากที่สูง ตกบันได อมเหรียญ เอานิ้วแหย่เข้าไปในรูปลั๊กไฟ

2. ผู้ดูแลเด็ก

บิดามารดา ครู หรือผู้ดูแลเด็ก เป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กได้รับอันตรายได้ หากขาดความรับผิดชอบ หรือประมาท การไม่รู้ธรรมชาติของเด็กตามวัย จำแนกการแสดงออกของเด็กไม่ได้ ทำให้เหตุการณ์ที่ไม่ควรเกิดก็เกิด เช่น ไม่ทราบว่าเด็กก่อนวัยเรียนจะมีความอยากรู้อยากเห็นหยิบมิดที่ผู้ใหญ่ลืมหึมทิ้งไว้มาหั่นเล่นจนบาดเจ็บ

3. สิ่งแวดล้อม

บ้านเป็นสิ่งแวดล้อมที่เด็กต้องใช้ชีวิตอยู่มากที่สุด จึงพบบ่อยว่าการเกิดอุบัติเหตุของเด็กมักเกิดจากบ้านที่มีสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย ตรงกับการศึกษาของ สำนั จิตตินันทน์ (2536 : 175) ที่ว่าในบรรดาอุบัติเหตุทั้งหลายที่ทำให้เด็กบาดเจ็บนั้น อุบัติเหตุภายในบ้านเป็นเหตุให้เด็กบาดเจ็บบ่อยที่สุด อุบัติเหตุนอกบ้านจะเกิดขึ้นที่บ้านแล้วยังเกิดได้ในห้องเรียน และบริเวณโรงเรียน

ลักษณะของอุบัติเหตุ

ลักษณะของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับเด็กก่อนวัยเรียน เป็นอุบัติเหตุที่บ้าน บริเวณบ้าน ในห้องเรียน และบริเวณโรงเรียน ซึ่งมีดังนี้

1. การพลัดตก เช่น จากเครื่องเล่น บันได หน้าต่าง
 2. สิ่งแปลกปลอมเข้าหู ติดคอ เช่น เมล็ดผลไม้ ลูกบิด เจลลี่
 3. บาดเจ็บจากของมีคม เช่น มีดบาด กรรไกรจิ้มนิ้ว ไม้เสียบลูกชิ้นแทงจิ้ม
- ทะเลาะงอเท้า
4. ของร้อนลวก เช่น น้ำมันจากกระทะ วังชนหม้อน้ำร้อน
 5. จมน้ำ จากบ่อน้ำหรือสระว่ายน้ำ
 6. ไฟฟ้าดูด จากความอยากรู้อยากเห็น เอานิ้ว หรือ กีบติดผมแหย่เข้าไปในปลั๊กทำให้ไฟฟ้าดูดได้
 7. ถูกสัตว์กัดหรือแมลงต่อย ด้วยความซุกซนอาจเข้าไปเล่นในที่รก ๆ จนถูกสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง หรืออาจถูกสุนัข แมวกัดโดยไม่ตั้งใจเนื่องจากไปเหยียบ

3. การส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน

การส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียนหมายถึง การให้เด็กวัยนี้ได้พัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ ของพันธุกรรมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมนั้น ผู้ใหญ่ต้องสนองความต้องการของเด็กโดย

1. การเลี้ยงดูด้วยความรักที่คงเส้นคงวา ความอบอุ่นจาก บิดามารดา การยอมรับ การให้ความสำคัญเป็นบุคคลหนึ่งในครอบครัวมีแบบอย่างจากบิดามารดาให้เรียนและเลียนแบบ และสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการให้ประสบการณ์การเรียนรู้ตามวัยและการให้โอกาสได้ปฏิบัติตามลำดับของพัฒนาการ และวุฒิภาวะ

2. การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย ควรดูแลให้อาหารครบส่วนตามความต้องการของเด็ก

3. การติดตามการเจริญเติบโตของร่างกาย และพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง

4. การใช้บริการสาธารณสุขเพื่อขวนขวาย หาคำแนะนำ ในการเลี้ยงดู และการบริการตรวจสุขภาพ

3.1 การส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย

การส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายเพื่อให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงโดยการ หมั่นสังเกตสุขภาพเด็ก อาการผิดปกติ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อาการบางอย่างต้องเฝ้าสังเกตอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน การวัดน้ำหนักและส่วนสูง การสังเกตการเจริญเติบโตว่าเป็นไปตามวัยหรือไม่ การสังเกตพัฒนาการเด็ก การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค การส่งเสริมการเล่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน การส่งเสริมด้านโภชนาการนอกจากจะคำนึงถึงอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการแล้วยังต้องคำนึงถึงความสะอาดควบคู่กันไปด้วยเพื่อป้องกัน ไม่ให้เด็กติดเชื้อเป็นโรคทางเดินอาหาร

เด็กก่อนวัยเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันอยู่กับพ่อแม่ผู้ปกครอง และประมาณครึ่งหนึ่งของเวลาทั้งหมดอยู่ที่โรงเรียนอนุบาลอยู่กับครู ดังนั้นผู้ที่เหมาะที่สุดที่จะคอยดูแลส่งเสริมสุขภาพของเด็กให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ-อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้แก่พ่อแม่ผู้ปกครอง และครูที่โรงเรียน โดยหมั่นตรวจสุขภาพเด็ก ส่งเสริมเรื่องของโภชนาการ ตลอดจนสิ่งแวดล้อม ความปลอดภัยต่าง ๆ เพื่อให้เด็กมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์

ผู้เลี้ยงดูควรตอบสนองความต้องการของเด็กดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ

1.1 การเลี้ยงดูด้วยความรักที่คงเส้นคงวา ความอบอุ่นจากบิดามารดา การให้โอกาสได้ปฏิบัติได้เรียนรู้ตามวัยตามระดับของพัฒนาการจะช่วยให้เด็กได้พัฒนาสมวัยและเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมต่อไป

1.2 การส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย ดูแลให้ได้รับอาหารที่เหมาะสมครบส่วนตามความต้องการ การส่งเสริมด้านโภชนาการ บิดามารดาควรส่งเสริมให้เด็กได้รับอาหาร 3 มื้อ ครบ 5 หมู่ และควรประเมินการเจริญเติบโตของเด็กจากน้ำหนักเทียบกับกราฟมาตรฐานได้เอง

1.3 การติดตามการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง

2. การป้องกันโรค อุบัติเหตุ และสารพิษ โดยการรักษาความสะอาดของร่างกาย ความสะอาดของอาหาร น้ำดื่ม ดูแลความสะอาดของที่อยู่อาศัย การให้ภูมิคุ้มกันโรคด้วยวัคซีน และการป้องกันอุบัติเหตุ

3. การค้นหาโรคหรือภาวะต่าง ๆ ตั้งแต่ระยะแรก ๆ เพื่อป้องกันผลที่ตามมา และหาวิธีการแก้ไข รวมทั้งเฝ้าระวังรักษาสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

บทบาทของบิดามารดาในการส่งเสริมสุขภาพเด็ก

1. การดูแลด้านโภชนาการ การให้เด็กรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และเหมาะสมกับวัย การกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารอย่างเพียงพอ

2. การดูแลสุขภาพและป้องกันโรค ได้แก่

2.1 การรักษาความสะอาดร่างกาย การรักษาความสะอาดในบ้านและบริเวณบ้าน

2.2 หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปในชุมชนที่มีคนแออัด เช่น โรงมหรสพ ศูนย์การค้า เพราะอากาศไม่บริสุทธิ์ ไม่พาเด็กไปคลุกคลีกับผู้ป่วย เพราะเด็กมีโอกาสได้รับเชื้อจากคนเหล่านั้นได้ หากบุคคลในครอบครัวเป็นหวัดไม่ควรอยู่ใกล้ชิดเด็ก เพราะอาจแพร่เชื้อให้เด็กได้

2.3 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค เด็กทุกคนควรจะได้รับเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคเพื่อป้องกันโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน

3. การป้องกันอุบัติเหตุ การดูแลป้องกันด้านอุบัติเหตุในเด็กนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะวัยเด็กเป็นวัยเริ่มต้นในการออกสำรวจโลกรอบ ๆ ตัว แต่เด็กยังมีทักษะในการควบคุมการใช้วัยต่าง ๆ ไม่ดีพอจึงมักเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันขึ้นได้เสมอ อุบัติเหตุในบ้านที่พบบ่อย ได้แก่ การตกจากบันไดบ้าน หรือตกจากที่สูง ถูกของมีคมบาด น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ตกน้ำ สิ่ง

แปลกลดลมเข้าหู ตา จมูก ปาก หลอดลม และทางเดินอาหาร สารพิษเข้าตา ผิวหนัง ซึ่งการป้องกันอุบัติเหตุทำได้โดยบิดามารดาต้องมีความรอบรอบและเอาใจใส่เด็ก เก็บของที่เป็นอันตรายให้พ้นจากมือเด็ก และหมั่นสำรวจตรวจตราความเรียบร้อยของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเด็กอยู่เสมอจะช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุในเด็กลงได้

4. การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่มัดเล็ก

5. การพักผ่อนนอนหลับ

6. การดูแลเมื่อเจ็บป่วย

ครูมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายได้ดังนี้ (พรณี รัตนธรรม 2543)

1. การตรวจสุขภาพเด็กโดยครู เป็นการตรวจสุขภาพเด็กด้วยวิธีง่าย ๆ โดยไม่จำเป็นต้องวินิจฉัยโรคและทำการรักษาโรค เมื่อพบว่าเด็กมีอาการผิดปกติอาจขอคำแนะนำจากแพทย์หรือส่งเด็กไปพบแพทย์ เพื่อทำการวินิจฉัยโรคและรักษาโรคต่อไป การตรวจสุขภาพเด็กโดยครูนั้นทำได้ดังนี้

1.1 การตรวจสุขภาพเด็กในตอนเช้าก่อนเข้าห้องเรียน

1.2 การตรวจสุขภาพในชั้นเรียนเป็นการสังเกตความผิดปกติของเด็กขณะอยู่ในชั้นเรียน โดยครูต้องเอาใจใส่และช่างสังเกต จึงจะสังเกตเห็นความผิดปกติของเด็กขณะที่เล่นหรือเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน สิ่งที่สังเกตพบได้ในชั้นเรียนคือ

1.2.1 ลักษณะทั่วไป มีอาการซึม ไม่ร่วมกิจกรรม ผอมลง เหนื่อย อ่อนเพลีย อาเจียน เป็นลม หอบ ไอ หรือจามบ่อย ๆ มีส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายโต บวม ผิดปกติ

1.2.2 สังเกตการณ์มองเห็นของตา มองเห็นได้ชัดเจน ไม่เพ่งมอง ขี้ตาบ่อย ๆ กระพริบตาบ่อย ๆ น้ำตาไหล หรือตา ขมวดคิ้ว หรือเอียงคอไปด้านใดด้านหนึ่ง

1.2.3 ตรวจสอบการได้ยิน เช่น ไม่ค่อยได้ยินคำถาม หันหรือตะแคงศีรษะ ฟัง ไม่ตั้งใจฟัง ชอบพูดเสียงดังเกินไป

1.2.4 ปากและฟัน ชอบเอามือแตะข้างแก้ม ร้องปวดฟัน ลมหายใจเหม็น ริมฝีปากซีดเขียวหรือแดงผิดปกติ

1.2.5 จมูกและคอ เป็นหวัดบ่อย น้ำมูกไหลตลอดเวลา พูดเสียงอู้อี้ บ่นเจ็บคอบ่อย ๆ มักมีเลือดกำเดาออก หายใจทางปาก

1.2.6 ศีรษะและผม ชอบแกะเกาศีรษะบ่อย ผมร่วงเป็นหย่อม ๆ

1.2.7 ผิวหนัง ซีดหรือแดงผิดปกติ ชอบเกาบ่อย ๆ สังเกตดูได้ร่มผ้ามีผื่นแดง พูพอง หิด กลาก เกาถัน แผลอักเสบหรือไม่

1.2.8 เล็บมือและเล็บเท้า หากสังเกตเห็นเล็บออกดอกสีขาวเล็ก ๆ แสดงว่าขาดสารอาหาร ตรวจสอบความสะอาดเล็บ

1.2.9 สังเกตความผิดปกติของหัวใจและปอด หอบเหนื่อยผิดปกติ ริมฝีปากเขียว หน้าซีด ไอบ่อย เรื้อรัง ติดขัด

1.3 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เพื่อเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของเด็กว่าเป็นไปตามปกติหรือไม่

2. การตรวจสุขภาพประจำปีโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

3. การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4. การทำรายงานสุขภาพ

5. การส่งเสริมโภชนาการ เป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายของเด็กที่สำคัญเพราะโภชนาการที่ดีมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย การดูแลให้เด็กได้รับบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงเป็นบทบาทที่สำคัญของครูบทบาทหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของเด็ก ควรคำนวณคุณค่าอาหารให้เด็กได้รับครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

6. การจัดสิ่งแวดล้อมในห้องเรียน ห้องเรียนเป็นสถานที่ที่เด็ก ๆ ใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนนอนหลับพักผ่อน ห้องเรียนจึงควรเป็นห้องที่มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม ถูกสุขลักษณะ ได้แก่ สะอาด ไม่เหม็นอับ โปร่งโล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างส่องถึง มีมุมส่งเสริมกิจกรรมการใช้กล้ามเนื้อ มีน้ำดื่มสะอาด โต๊ะเรียน ม้านั่งได้สัดส่วนกับเด็ก ไม่มีสิ่งต่าง ๆ รกกวน และปลอดภัยจากมลภาวะ

7. การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ โรงอาหารสะอาด โรงครัวอยู่ห่างจากห้องเรียนของเด็ก ๆ ห้องน้ำห้องส้วมสะอาด มีห้องพยาบาลเป็นสัดส่วน มีถังขยะมีฝาปิดมิดชิด มีทางระบายน้ำที่ถูกสุขลักษณะ และมีผู้ทำความสะอาดบริเวณรอบโรงเรียน

8. การส่งเสริมการเล่น การออกกำลังกาย และการพักผ่อน ครูควรมีบทบาทในการส่งเสริมให้เด็กได้วิ่งเล่นออกกำลังกาย มีสนามเด็กเล่น เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เมื่อถึงเวลาพักผ่อน ครูจำเป็นต้องให้พักโดยการได้นอนหลับพักผ่อนในช่วงกลางวันหรือบ่าย

9. การสร้างนิสัยให้เด็กปฏิบัติตนในเรื่องสุขภาพ การมีสุขนิสัยที่ดี ช่วยให้เด็ก ๆ มีสุขภาพอนามัยดี ได้แก่ ล้างมือทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำและก่อนรับประทานอาหาร บ้วนปากและแปรงฟันให้ถูกวิธีหลังรับประทานอาหาร ดักอาหารพอดีก่อนเข้าปาก ไม่พูดหรือหัวเราะขณะมีอาหารเข้าปาก สนับสนุนให้เด็กมีภาชนะดื่มน้ำและผ้าเช็ดตัวส่วนตัว เป็นต้น

10. การป้องกันโรคติดต่อ ครูสามารถป้องกันเด็กในห้องเรียนให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงปราศจากโรคติดต่อได้โดยการ แยกเด็กที่เจ็บป่วยออกจากเด็กปกติ โดยมีห้องสำหรับเด็กป่วย หมั่นตรวจแหล่งเพาะพันธุ์ยุงและเชื้อโรคในห้องเรียนและบริเวณโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ

11. มาตรการดูแลความปลอดภัยของเด็ก ธรรมชาติของเด็กก่อนวัยเรียนเป็นวัยที่ไม่อยู่นิ่ง ชอบซุกซน อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ประกอบกับความรู้จักระมัดระวังตัว หลีกเลียงจากอันตรายจึงอาจเกิดอันตรายขึ้นได้

3.2 การส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ-อารมณ์

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผู้ที่มีความสุข ผู้ที่มีความสุขย่อมไม่สร้างปัญหาให้กับตัวเอง ครอบครัวและสังคม การที่คนจะมีสุขภาพจิตดีจำเป็นต้องหล่อหลอมมาตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะในวัยก่อนเรียนซึ่งเป็นวัยเริ่มเรียนรู้ วัยที่ชอบเลียนแบบ ช่างจดจำเด็กจะซึมซับทุกสิ่งเข้าไปในตัว ด้วยเหตุนี้ผู้ใกล้ชิด จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทในการช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็ก การส่งเสริมสุขภาพจิตอาจทำได้โดยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เด็กชอบ จัดสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กให้มีลักษณะที่ดี ตกแต่งห้องให้สวยงาม ไม่มีเสียงดังรบกวน หรือสิ่งที่ทำให้เด็กกลัว ไม่มีมลภาวะต่าง ๆ เหล่านี้เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กได้อีกทางหนึ่ง

การส่งเสริมสุขภาพจิตเด็กทำได้โดยการเลี้ยงดูด้วยความรักที่คงเส้นคงวา ความอบอุ่นจากบิดามารดา ความสัมพันธ์กับบิดามารดาต่อบุตร การยอมรับในฐานะบุตร และให้ความสำคัญเป็นบุคคลหนึ่งในครอบครัว มีแบบอย่างจากบิดามารดาให้เรียนและเลียนแบบ การให้เรียนรู้ตามวัย และการให้โอกาสได้ปฏิบัติตามระดับของพัฒนาการและวุฒิภาวะ การสนองตามความต้องการจะช่วยให้เด็กได้พัฒนาสมวัย เป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไป

บทบาทของบิดามารดาในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของเด็ก (ฉัตรแก้ว ประวาทะนาวิ น 2530, อ้างใน นพวรรณ องค์ไชย 2545)

1. เป็นผู้หาปัจจัย 4 เพื่อการดำรงชีวิตและความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้กับลูก ซึ่งจะช่วยให้อายุยืนยาว มีสุขภาพจิตดี มีความอบอุ่น เป็นสุข

2. ต้องปฏิบัติต่อกับลูกด้วยความรัก ความเข้าใจ ความมั่นคง เพียงตรง อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ลูกมีสุขภาพจิตดี มีความอบอุ่นเป็นสุข เติบโตบนความจริง รู้จักตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้อง

3. เป็นที่ปรึกษาแก่ลูก สามารถให้คำปรึกษาและพร้อมจะช่วยเหลือลูกในยามที่ลูกมีปัญหายุ่งยากใจ หรือต้องการความช่วยเหลือ จะช่วยลดความตึงเครียดและอารมณ์ว้าวุ่นของลูกได้ ทำให้ลูกมีสุขภาพจิตที่ดี มีเหตุผลและกล้าเผชิญความจริง

4. จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ เป็นการกระตุ้นให้ลูกเกิดพัฒนาการทางด้านเชาว์ปัญญา ลูกจะเรียนรู้ชีวิตพร้อมกับได้พักผ่อนหย่อนใจ

5. เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกด้านการรักษาสุขภาพ จริยธรรม และการเป็นพลเมืองดี บทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาพจิตต้องคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็ก ครูมีบทบาทที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็ก ครูควรมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเด็ก ดังนี้ มีจิตใจเมตตา กรุณา มีความยุติธรรม ต่อเด็กทุกคนอย่างเสมอหน้ากัน เข้าใจเด็กให้การยอมรับเด็ก ให้เวลาแก่เด็ก ให้การอบรมสั่งสอนตามโอกาสอันควร ยอมรับความแตกต่างของเด็กแต่ละคน และส่งเสริมให้เด็กได้แสดงความสามารถ เป็นต้น

2. การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตเด็ก ได้แก่ การเล่นบทบาทสมมติ การเล่นของเล่นและเครื่องเล่นต่าง ๆ ที่เด็กชอบและสนใจ และการใช้สื่อต่าง ๆ ที่เด็กชอบ เช่น ดุวีดิทัศน์ประเภทการ์ตูนหรือรายการโทรทัศน์ ที่เด็ก ๆ ชอบ การเล่นเกมสนุก ๆ เป็นต้น

3. การจัดสภาพแวดล้อมในห้องเรียน ควรตกแต่งห้องเรียนให้สวยงาม ชวนมอง มีมุมต่าง ๆ ให้เด็กทำกิจกรรม ในห้องเรียนไม่ควรมีสิ่งที่ทำให้เด็กกลัว เช่น มีตุ๊กแกอยู่บนเพดาน เป็นต้น

4. การจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ครูควรเป็นบุคคลหนึ่งที่ช่วยผลักดันให้มีการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้มีลักษณะดี ได้แก่ บริเวณโรงเรียนควรมีต้นไม้ร่มรื่น สนามเด็กเล่นควรปลูกหญ้าเพราะถ้าเป็นหิน อีฐ เมื่อเด็กล้มจะบาดเจ็บทำให้กลัวไม่ชอบเล่น จัดหาเครื่องเล่นให้เพียงพอ จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย และไม่ควรมีมลพิษ

3.3 การส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม

เด็กที่มีพัฒนาการทางสังคมดี จะสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ได้อย่างมีความสุข ร่าเริงแจ่มใส การส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางสังคมที่ดีได้โดยการส่งเสริมการเล่น เพราะการเล่นช่วยให้เด็กได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ช่วยให้มีโอกาสฝึกวิธีเข้าสังคม การส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมกลุ่ม ส่งเสริมการนิทาน

บทบาทของบิดามารดาในการส่งเสริมสุขภาพทางสังคม

การส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม ควรส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้การเล่นกับผู้อื่น การแบ่งปัน การเก็บของเล่นเมื่อใช้เสร็จแล้ว ฝึกให้เด็กกล้าแสดงออก แสดงการยอมรับ ชมเชย เมื่อเด็กมีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสม การให้เด็กเรียนรู้ถึงการเป็นมิตรและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยการให้ความรัก การแสดงออกถึงความรัก ความเอาใจใส่ โอบอุ้มอย่างทะนุถนอม ไม่ส่งเสียงคว่ำหรือเสียงดังจนเกินไป ทำให้เด็กได้เรียนรู้การแสดงความรัก แล้วเด็กจะเลียนแบบ

แสดงความรักต่อบุคคลใกล้ชีวิตรวมถึงบุคคลอื่นด้วยเช่นกัน ขณะเดียวกัน นอกจากบุคคลในครอบครัวแล้วควรสนับสนุนเปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้ถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นด้วย

บทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาพทางสังคม

เด็กจะมีสุขภาพจิตดีไม่รู้สึกเหงา ไม่รู้สึกขมขื่น ถ้าเด็กสามารถเข้ากับเพื่อนในห้องได้ เด็กจะร่าเริงแจ่มใส การที่เด็กจะสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้อย่างมีความสุขส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับครู ครูต้องมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมที่ดี ดังนี้

1. ส่งเสริมการเล่น การเล่นช่วยส่งเสริมสุขภาพทางสังคม เพราะการเล่นทำให้เด็กมีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยฝึกวิธีการเข้าสังคม เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การเล่นจะค่อย ๆ ฝึกให้เด็กรู้จักการรอคอยในขณะที่เล่น รู้จักเสียสละผลัดเปลี่ยนกันเล่นทำให้เกิดความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ฉันทนา ภาคบังกช (2539) กล่าวว่า การเล่นสมมติ ทางจิตวิทยาเชื่อว่าเป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม และสติปัญญา แต่ผู้ใหญ่ส่วนมากคิดว่าเป็นเรื่องไร้สาระ การเล่นสมมติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อเด็กมาก ช่วยให้เด็กได้สร้างจินตนาการและสนุกสนานในขณะที่ลงมือบทบาทต่าง ๆ เด็กได้ฝึกนึกคิดตามทำให้เกิดความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

2. ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมกลุ่ม การได้ทำงานร่วมกัน การเข้ากลุ่มกันจะช่วยฝึกให้เด็กทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ รู้จักการควบคุมตนเอง การรอคอยยอมรับความสามารถของเพื่อนในกลุ่ม ฟังความคิดเห็นของเพื่อน อีกทั้งยังฝึกให้เด็กเป็นผู้นำในบางโอกาสและเป็นผู้ตามในบางโอกาสด้วย

3. ส่งเสริมการฟังนิทาน การเล่านิทานที่ผูกเรื่องเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการทางสังคมของเด็ก เช่น ให้เด็กรู้จักแบ่งปัน ให้รู้จักรอคอย การเล่นด้วยกันดี ๆ ไม่ทะเลาะกัน การที่เด็กฟังนิทานดังกล่าวซ้ำ ๆ เด็กจะมีพฤติกรรมทางสังคมดีขึ้น เนื่องจากเด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่ชอบเลียนแบบ ช่างจดจำ เด็กจึงเลียนแบบพฤติกรรมของตัวละครในเรื่อง

3.4 การส่งเสริมสุขภาพด้านสติปัญญา

พัฒนาการทางสติปัญญา นอกจากอาศัยการเจริญเติบโตของสมองแล้วยังต้องการสภาวะแวดล้อมที่ดีด้วย เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับการพัฒนาสติปัญญา ด้วยการสัมผัสต่างๆ การทดลองทำและการถูกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น การพูดคุย การเล่านิทาน การอ่านหนังสือหรือการเล่นที่เหมาะสมกับวัย เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง การขาดความรักเอาใจใส่จากบิดามารดาทำให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้าได้

ปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญงอกงามของสมองและการเรียนรู้

1. ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ที่เต็มไปด้วยความรัก และความอบอุ่น

2. สิ่งแวดล้อมที่มีคนพูดคุยด้วย
3. เด็กมีโอกาสได้เล่น
4. เด็กได้รับการกระตุ้นการเรียนรู้ที่เหมาะสม
5. พันธุกรรมหรือกรรมพันธุ์มีผลต่อการเรียนรู้
6. สุขภาพกายและสุขภาพจิตของแม่
7. เสียงพูดของแม่ โดยเฉพาะเสียงแม่ในช่วงแรกของชีวิต

บทบาทของบิดามารดาในการส่งเสริมสุขภาพด้านสติปัญญา

จากการศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ บิดามารดาสามารถกระตุ้นการพัฒนาด้านสติปัญญาได้ดังนี้

1. ร้องเพลงหรือเปิดเพลงให้เด็กฟัง การร้องเพลงให้เด็กฟังทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นและเกิดการเรียนรู้ การเปิดเพลงเบา ๆ ให้เด็กฟัง เป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองทำให้เด็กได้สัมผัส และคุ้นเคยกับเสียงดนตรี ดนตรีบรรเลงช่วยให้เด็กผ่อนคลาย และสร้างจินตนาการ หากต้องการกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เสียงที่เหมาะสมได้แก่เสียงธรรมชาติ เสียงธรรมชาติในป่า เสียงฝนตก เสียงน้ำไหล เสียงของดนตรีช่วยให้สมองส่วนที่ทำหน้าที่ด้านความเข้าใจในความสัมพันธ์ของรูปทรง (มิติสัมพันธ์) ทำงานดีขึ้น จังหวะของดนตรีช่วยให้ความเข้าใจเรื่องเวลาและเศษส่วนของเด็กดีขึ้น
2. อ่านหรือเล่านิทานให้เด็กฟัง จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางภาษา
3. การเล่นเกมเดินหลาย ๆ อย่าง เด็กจะเล่นพร้อมจินตนาการและเรียนรู้ตลอดเวลา
4. การ让孩子ฝึกทำอะไรได้ด้วยตัวเอง จะทำให้มีพัฒนาการและเกิดความมั่นใจในตัวเอง
5. จัดหาอาหารให้ครบ 5 หมู่และเพียงพอต่อความต้องการ โดยเฉพาะโปรตีน ซึ่งสำคัญต่อการสร้างเนื้อเยื่อและการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง ธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อการทำงานของสมองและระบบประสาท ทำให้เด็กเรียนรู้ได้ดีมีความจำแม่นยำ ไอโอดีนมีผลต่อการเรียนรู้และความจำ วิตามินบีช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท และกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวที่มีในปลาทะเล ดับ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด มีกรดไขมันที่จำเป็นช่วยเสริมสร้างเส้นใยสมอง ควรหลีกเลี่ยงนมขบเคี้ยวที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการพร้อมทั้งชี้แนะให้เด็กเห็นโทษของอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ
6. พาเด็กออกกำลังกายทุกวัน สูดลมหายใจเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์

7. ให้ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำสะอาดให้มากเป็นประจำทุกวัน ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่รสชาติหวาน ใส่น้ำ และมีส่วนผสมของคาเฟอีน ควรจำกัดการดื่มน้ำผลไม้แต่ควรให้รับประทานผลไม้สดแทน

8. สนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะ ศิลปะเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ ก่อให้เกิดความอ่อนโยนทางอารมณ์ เกิดสุนทรียภาพและความประทับใจ นอกจากนี้ยังทำให้อวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การประสานกันของนิ้วมือ มือ แขน ขา กิจกรรมศิลปะช่วยกระตุ้นวงจรในสมองโดยเฉพาะวงจรแห่งจินตนาการ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาของ ศิริพร กัญชนะ และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสำรวจสภาวะสุขภาพ พัฒนาการและการเจริญเติบโตเด็กปฐมวัย ปี 2542 พบว่าพัฒนาการรวมทุกด้านของเด็กปฐมวัยปกติ (Normal) ร้อยละ 71.69 สงสัยล่าช้า (Suspect) ร้อยละ 28.31 พัฒนาการแต่ละด้าน คือ ภาษา การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและการปรับตัว การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ และสังคมและการช่วยเหลือตนเอง พบเด็กสงสัยพัฒนาการล่าช้าร้อยละ 13.66 10.12 4.10 และ 3.2 ตามลำดับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการรวมทุกด้านของเด็กปฐมวัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความคิดเห็นของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็ก สอดคล้องกับผลการประเมินพัฒนาการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก การศึกษาของพ่อแม่ สถานภาพสมรสของพ่อแม่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว ภาวะโภชนาการ น้ำหนักแรกเกิดต่ำกว่า 2,500 กรัม การได้รับการตรวจพัฒนาการภาวะโภชนาการของเด็กพบว่ามีปัญหาขาดสารอาหาร ระดับ 1 ร้อยละ 13.83 ระดับ 2 ร้อยละ 1.29 และระดับ 3 ร้อยละ 0.03 การให้อาหารตามวัยพบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 4 เดือน เท่ากับร้อยละ 2.92 และเริ่มให้อาหารอื่นนอกจากนมก่อนเด็กอายุครบ 4 เดือนร้อยละ 57.82 แม้ว่าเด็กปฐมวัยร้อยละ 78.42 อยู่ในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ หากช่วงเวลา กลางวันแม่จะเป็นผู้เลี้ยงดูร้อยละ 54.78 และปู่ย่าตายายเลี้ยงดูในช่วงเวลากลางวันแทนพ่อแม่ ร้อยละ 23.42 ส่วนการนำเด็กไปใช้บริการศูนย์เด็กเล็ก พบว่าร้อยละ 75.12 ไม่เคยใช้บริการ ด้านการดูแลสุขภาพเด็กพบว่าร้อยละ 83.65 พ่อแม่ยังมีสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก แต่การใช้ประโยชน์น้อยมาก คือ ไม่เคยอ่านหรือบันทึกการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตร้อยละ 49.04 และไม่มีการบันทึกพัฒนาการเด็กในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ร้อยละ 65.59 หากมีการบันทึกพัฒนาการเด็ก ในสมุดบันทึกสุขภาพจะปรากฏว่า ผู้บันทึกเป็น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 65.71

ศุภานันท์ สุวรรณกิจ (2538) ได้ศึกษาผลการให้ความรู้และแจกคู่มือการส่งเสริมพัฒนาการทารกแก่บิดามารดา โดยการสอนและแจกคู่มือการส่งเสริมพัฒนาการพบว่า ภายหลังให้ความรู้และแจกคู่มือแล้ว บิดามารดามีความรู้และพฤติกรรมส่งเสริมพัฒนาการบุตรวัยทารกมากขึ้น และทารกจะมีพัฒนาการดีกว่าบิดามารดาที่ไม่ได้รับการสอนและคู่มือส่งเสริมพัฒนาการ เช่นเดียวกับการศึกษาของศิริกุล อิศรานุรักษ์ และชัยวัฒน์ วงษ์อายุ (2534) ที่ศึกษาผลการใช้ คู่มือส่งเสริมลูกให้ฉลาดสมวัย ในโครงการส่งเสริมพัฒนาการโดยครอบครัว พบว่าครอบครัวที่ได้รับคู่มือ เด็กมีพัฒนาการโดยรวม พัฒนาการด้านสังคม และกล้ามเนื้อมัดเล็ก ก้าวหน้ากว่าเด็กจากครอบครัวที่ไม่ได้รับคู่มือ เช่นเดียวกับการศึกษาของวรารักษ์ สัยนานนท์ (2538) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้พัฒนาการเด็กกับการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา เป็นไปในทางบวก กล่าวคือมารดาที่มีความรู้พัฒนาการเด็กสูงจะมีการอบรมเลี้ยงดูเด็กให้มีพัฒนาการเหมาะสมตามศักยภาพและตามวัยดี และดีกว่ามารดาที่มีความรู้พัฒนาการเด็กต่ำกว่า

รัชนี สมประชา (2533) พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นน้ำ เล่นทราย มีความสามารถทางทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ด้านการสังเกต การจำแนก และเปรียบเทียบสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นน้ำ เล่นทราย และจากการศึกษาของวรดี เลิศไกร (2533) พบว่า เด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดประสบการณ์ที่เปิดให้เด็กมีโอกาสเลือกเล่นเครื่องเล่นสนามที่จัดเตรียมไว้เช่น ชิงช้า ม้าหมุน ไม้กระดก ไม้ล้อ การเล่นน้ำ เล่นทราย เป็นต้น ตามความต้องการและความสนใจของตน เด็กมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม สูงกว่ากลุ่มเด็กที่ได้รับการจัดประสบการณ์ไม่เป็นไปตามแผนการจัดประสบการณ์ และเมื่อเปรียบเทียบผลพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ของเด็กก่อนประถมศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นดังกล่าวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานและกิจกรรมการละเล่น เช่น การเดิน การกระโดด การเล่นกระต่ายขาเดียว การเดินกอลิ่ว เดินหมี เดินปู เป็นต้น พบว่าเด็กที่มีโอกาสเลือกเครื่องเล่นในสนามมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ดีกว่าเด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการละเล่น เพราะการเล่นของเล่นในสนามตามความต้องการของตนเอง ทำให้เด็กมีการเล่นที่เป็นอิสระ

ดร.ณวรรณ ค่านพิทักษ์ (2535) ศึกษาและเปรียบเทียบบทบาทของผู้ปกครองในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า บทบาทของผู้ปกครองในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำบ่อยครั้ง

จรัส ปันเงิน (2536) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเลี้ยงดูในการส่งเสริมพัฒนาการตามวัยของเด็กทารกและวัยเตาะแตะ พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมพัฒนาการมี

ความสัมพันธ์กับพัฒนาการหวนการไ้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ การมองเห็น การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก และการช่วยเหลือตนเอง และพัฒนาการโดยรวม

จินตนา วัชรสินธุ์ และมณีรัตน์ ภาครูป (2539) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในศูนย์พัฒนาการเด็ก ในจังหวัดชลบุรี พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนที่มารดาปฏิบัติสัมพันธ์ต่อบุตรต่างกัน มีการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีคะแนนโดยรวมต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

มณี คูประสิทธิ์ (2539) ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดูแลเด็กของบิดามารดา และภาวะสุขภาพของเด็กวัย 5 ขวบปีแรก พบว่า ความสามารถในการดูแลเด็กโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณารายค้าพบว่า ความสามารถในการดูแลเด็กมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการของเด็ก การได้รับภูมิคุ้มกันโรค ประวัติการเจ็บป่วย ความสะอาดของร่างกายแต่มีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กมลทิพย์ ด่านชัย (2540) ศึกษาพฤติกรรมของมารดาในการส่งเสริมสุขภาพบุตรวัย 1-3 ปี และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจากมารดาที่นำบุตรมารับการตรวจสุขภาพและรับภูมิคุ้มกันโรคแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า จำนวน 120 รายพบว่า มารดาที่มีการรับรู้สมรรถนะตนเองในการดูแลบุตรค่อนข้างสูงและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพบุตรค่อนข้างสูงเช่นกัน

สมจิต เกียรติวัฒนเจริญ (2541) ศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมดูแลสุขภาพบุตรของมารดา เกี่ยวกับโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ในเด็กที่อยู่ในสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน พบว่าความเชื่อด้านสุขภาพของมารดาเกี่ยวกับโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพบุตรของมารดา