

## วันอนามัยโลก “World Health Day”

### สุขภาพเด็กไทย

#### สุขอนามัยที่ดี สร้างได้ ง่ายกว่าที่คิด

วัยเด็กคือวัยที่เหมาะสมที่สุดในการสร้างฐานชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี เพราะการมีพัฒนาการที่ดีของเด็ก มีร่างกายและจิตใจที่พร้อมต่อการเจริญเติบโต ช่วยต่อยอดการเรียนรู้สิ่งต่างๆในอนาคต

-รับประทานอาหาร 5 หมู่ ในแต่ละวันประกอบคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่และไขมัน ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกาย โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายละครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม จึงเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีสุขภาพที่ดี สำหรับวัยเด็กสามารถรับประทานได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ควรปรับรสชาติให้เหมาะสม ควรให้ทานผักและผลไม้เป็นประจำ อีกทั้งเด็กในวัยนี้ต้องการแคลเซียมเพื่อใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน เด็กวัยเรียนควรได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอและมีการออกกำลังกายควบคู่กันไปอีกด้วย

-ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล, วิ่ง, วอลเลย์บอล, ปิงปอง, ชกมวย หรือเป็นการเดินแอร์โรบิค เป็นต้น

-การพักผ่อนให้เพียงพอ วัยเด็กควรนอนหลับให้ได้ 8-10 ชั่วโมงต่อวัน โดยเด็กโตอายุ 6-12 ปี ควรนอนหลับ 9-12 ชั่วโมงต่อวัน วัยรุ่นอายุ 13-18 ปี ควรนอนหลับ 8-10 ชั่วโมงต่อวัน การนอนหลับให้เพียงพอ มีต่อการเจริญเติบโต การเรียนรู้ ความจำและยังมีผลต่อ executive function ของสมอง สมาธิ และการควบคุมอารมณ์อีกด้วย

-การดูแลสุขภาพจิตใจให้ผ่อนคลาย ร่าเริง แจ่มใส อยู่เสมอด้วยกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเล่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายความตึงเครียด สร้างรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ

“สุขอนามัยที่ดี สร้างได้ด้วยการกิน เล่น นอน พักผ่อน สร้างสุขอนามัยคือการสร้างร่างกายที่ดีของเราทุกคน”