

เด็กวัย 6 ปี

ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและสอบถามปัญหาหรือความกังวลที่มีในช่วงที่ผ่านมา
- ทบทวนความเจ็บป่วยที่ผ่านมา การเข้าเรียนระดับประถมศึกษา การดำเนินชีวิต เพื่อน ปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ครู
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย ความเครียด การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว
- ประเมินพฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และที่โรงเรียน

ตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินสัดส่วนของน้ำหนักต่อส่วนสูง วัดความดันโลหิต ลงข้อมูลในตาราง growth chart
- ตรวจร่างกายตามระบบ ดูร่องรอยการถูกทำร้าย รอยดำด้านหลังคอในกรณีฉีฉนวน
- ตรวจสุขภาพช่องปากฟันและการสบกันของฟัน

การคัดกรอง

- ตรวจสายตาโดยใช้เครื่องมือ เช่น Snellen test หรือ E-chart ถ้าการมองเห็นที่อยู่ตั้งแต่ 20/50 หรือ 6/18 ขึ้นไปอย่างน้อยหนึ่งข้าง ควรส่งต่อ
- ตรวจการได้ยินโดยการซักถามและใช้เทคนิคการตรวจอย่างง่ายโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ถูกันเบาๆ ห่างจากหูประมาณ 1 นิ้ว ตรวจหูที่ละข้าง ถ้าข้างใดไม่ได้ยินเสียงให้สงสัยว่าหูข้างนั้นมีความผิดปกติ
- ตรวจค่าความเข้มข้นเลือด เพื่อหาภาวะซีด ถ้าค่าฮีมาโตคริต Hct < 36 % หรือ ฮีโมโกลบิน: Hb < 12 g/dl เด็กควรได้รับการรักษาหรือส่งต่อ
- วัดระดับตะกั่ว หรือไขมันในเลือด หรือทดสอบวัณโรค (PPD skin test) ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ฉีดวัคซีน คอตีบ โปลิโอ บาดทะยัก (DPT5, OPV5)และหัด หัดเยอรมัน คางทูม (MMR2) กรณีที่ยังไม่ได้รับ

แนะนำพ่อแม่

- การเลี้ยงดู
 - รัก เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก ตอบสนองพอเหมาะ สนใจต่อการปรับตัวที่โรงเรียน
 - ปรับกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัยและให้ใกล้เคียงโรงเรียน.
 - ให้ช่วยตนเองและผู้อื่น ให้ทำงานบ้าน เพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา
 - .ฝึกให้เด็กคิดด้านบวก

- **ส่งเสริมทักษะสำคัญ**
 - ฝึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ช่วยงานบ้านและรับผิดชอบงานที่โรงเรียน
 - ฝึกเรื่องความอดทน อดกลั้น การตรงเวลา รักการอ่านหนังสือ
- **ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี**
 - นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชมต่อวัน.
 - อาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน เค็มและไขมันสูง
 - ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันหรือมีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างน้อย 30นาทีต่อวัน
 - สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียน ให้แบ่งเวลาเรียนให้เหมาะสม แนะนำวิธีการจัดการความเครียด
 - แปร่งฟันและใช้ไหมขัดฟัน พิจารณาการใช้ฟลูออไรด์ พบทันตแพทย์ปีละ 1-2 ครั้ง
- **โรงเรียนและการเรียน**
 - ติดตาม ฝึกสอนทักษะการอ่านเขียนหนังสือทุกวัน จัดหาที่สงบให้เด็กได้ทำการบ้าน
 - พัฒนาความสามารถในการเล่นกับเพื่อน การคบเพื่อน ส่งเสริมการปรับตัวในหลายสถานการณ์
 - พิจารณาแผนการเรียนรู้เฉพาะบุคคลในรายที่มีปัญหาด้านการเรียน
- **ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง**
 - กำหนดเวลาดูโทรทัศน์ ใช้คอมพิวเตอร์ และจอทุกประเภท ไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน โดยเลือกรายการให้เหมาะสมกับวัย นั่งดูร่วมกับเด็กและมีการพูดคุยชี้แนะ ควรใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับเด็ก
 - สอนให้ว่ายน้ำและให้รู้จักประเมินความเสี่ยงในการลงเล่นน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติหรือแหล่งน้ำสาธารณะ
 - ฝึกให้ขี่จักรยานเมื่ออายุมากกว่า 5 ปี อย่างถูกวิธีและปลอดภัย (ขี่จักรยานริมทาง ชับไม่สวนทาง ทำตามกฎจราจร) ส่งเสริมการใช้หมวกนิรภัยทุกครั้งที่ใช้จักรยาน
 - สอนให้เด็กป้องกันตัวและบอก เมื่อมีผู้อื่นมากระทำหรือปฏิบัติโดยมิชอบต่อร่างกาย
 - แนะนำเรื่องโทษของ เหล้า บุหรี่ และสารเสพติด

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมความสามารถของเด็กในระหว่างการประเมิน
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป ที่อายุ 8 ปี

เด็กวัย 8 ปี

ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและละطمทวนความเจ็บป่วยที่ผ่านมา การเรียน การดำเนินชีวิต เพื่อน ปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ครู สอดถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย ความเครียด การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว
- ประเมินพฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และที่โรงเรียน

การตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินสัดส่วนของน้ำหนักต่อส่วนสูง วัดความดันโลหิต ลงข้อมูลในตาราง growth chart
- ตรวจร่างกายตามระบบ ดูร่องรอยการถูกทำร้าย รอยดำด้านหลังคอในกรณีอ้วน
- ตรวจสุขภาพช่องปากฟันและการสบกันของฟัน
- ประเมินการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเข้าสู่วัยหนุ่มสาว
- ประเมินพฤติกรรม ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว การเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน

การคัดกรอง

- ตรวจสายตาโดยใช้เครื่องมือ เช่น Snellen test หรือ E-chart ถ้าการมองเห็นที่อยู่ตั้งแต่ 20/50 หรือ 6/18 ขึ้นไปอย่างน้อยหนึ่งข้าง ควรส่งต่อ
- วัดระดับตะกั่ว หรือไขมันในเลือด หรือทดสอบวัณโรค (PPD skin test) ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ประเมินความเสี่ยง หากมีพิจารณาให้ตามความเหมาะสม

แนะนำพ่อแม่

- การเลี้ยงดู
 - รัก เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก ตอบสนองพอเหมาะ เป็นแบบอย่างที่ดี
 - ปรักฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัย เน้นการเสริมแรงเพื่อสร้างระเบียบวินัย
 - ฝึกให้เด็กคิดค้นบวก และส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น
- ส่งเสริมทักษะสำคัญ
 - ฝึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ช่วยงานบ้านและรับผิดชอบงานที่โรงเรียน
 - ฝึกเรื่องความอดทน อดกลั้น การตรงเวลา รักการอ่านหนังสือ
 - ให้เผชิญหลายสภาพแวดล้อมเพื่อให้เด็กปรับตัวและเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา
- ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชมต่อวัน.
- อาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลียงอาหารหวาน เค็มและไขมันสูง
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันหรือมีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างน้อย ½ - 1 ชม ต่อวัน.
- สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียน ให้แบ่งเวลาเรียนให้เหมาะสม แนววิธีจัดการความเครียด
- แปร่งฟันและใช้ไหมขัดฟัน พิจารณาการใช้ฟลูออไรด์ พบทันตแพทย์ปีละ 1-2 ครั้ง
- **โรงเรียนและการเรียน**
 - ส่งเสริมทักษะด้านการอ่าน เขียนหนังสือและการคิดคำนวณ สร้างนิสัยชอบค้นคว้าหาความรู้ จัดหาที่สงบให้เด็กได้ทำการบ้านและทบทวนแบบเรียน
 - ส่งเสริมการปรับตัวในหลายสถานการณ์ การคบเพื่อน พัฒนาความสามารถรอบด้าน การทำกิจกรรมทั้งในและนอกหลักสูตร
 - พิจารณาแผนการเรียนรู้เฉพาะบุคคลในรายที่มีปัญหาด้านการเรียน
- **ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง**
 - กำหนดเวลาดูโทรทัศน์ ใช้คอมพิวเตอร์ และจอทุกประเภท ไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน โดยเลือกรายการให้เหมาะสมกับวัย นั่งดูร่วมกับเด็กและมีการพูดคุยชี้แนะ ควรใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับเด็ก
 - ป้องกันอุบัติเหตุจากรถ เช่น ใช้หมวกนิรภัยทุกครั้ง ที่โดยสารรถจักรยานยนต์ ไม่ให้เด็กโดยสารนั่งหรือยืนด้านหลังรถกระบะ เด็กที่อายุน้อยกว่า 9 ปี ต้องใช้ที่นั่งเสริมให้สูงพอที่จะใช้เข็มขัดนิรภัย
 - ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่กับคนแปลกหน้าตามลำพัง และ สอนเด็กไม่รับของหรือไปกับคนแปลกหน้า ให้อยู่ในบริเวณที่ปลอดภัยที่ถูกกำหนดไว้
 - สอนให้เด็กป้องกันตัวและบอกเมื่อมีผู้อื่นมากระทำหรือปฏิบัติโดยมิชอบต่อร่างกาย
 - แนะนำเรื่องโทษของ เหล้า บุหรี่ และสารเสพติด

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมความสามารถของเด็กในระหว่างการประชุม
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป ที่อายุ 10 ปี

เด็กวัย 10 ปี

ประเมินสุขภาพและปัญหาทั่วไป

- ทักทายและทบทวนความเจ็บป่วยที่ผ่านมา การเรียน การดำเนินชีวิต เพื่อน ปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ครู
- สอบถามอาการตามระบบ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย ความเครียด การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว
- ประเมินพฤติกรรม การให้ความร่วมมือ ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และที่โรงเรียน

การตรวจร่างกาย

- สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินสัดส่วนของน้ำหนักต่อส่วนสูง วัดความดันโลหิต ลงข้อมูลในตาราง growth chart
- ตรวจร่างกายตามระบบ ดูร่องรอยการถูกทำร้าย รอยดำด้านหลังคอในกรณีฉี่อ้วน
- สังเกตท่าทางและการเคลื่อนไหวเพื่อประเมินความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อ
- ตรวจสอบสุขภาพช่องปากฟันและการสบกันของฟัน
- ประเมินการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว
- ประเมินพฤติกรรม ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว การเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน

การคัดกรอง

- ตรวจสอบสายตาโดยใช้เครื่องมือ เช่น Snellen test ถ้าการมองเห็นที่อยู่ตั้งแต่ 20/50 หรือ 6/18 ขึ้นไปอย่างน้อยหนึ่งข้าง ควรส่งต่อ
- วัดระดับตะกั่ว หรือไขมันในเลือด หรือทดสอบวัณโรค (PPD skin test) ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้

วัคซีน

- ทบทวนตารางการให้วัคซีน
- ประเมินความเสี่ยงหากมีพิจารณาให้ตามความเหมาะสม

แนะนำพ่อแม่

- การเลี้ยงดู
 - รัก เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก ตอบสนองพอเหมาะ เป็นแบบอย่างที่ดี
 - ปรับกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัย เน้นการเสริมแรงเพื่อสร้างระเบียบวินัย
 - ฝึกให้เด็กคิดด้านบวก และส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น
 - พัฒนาทักษะรอบด้าน เช่น กีฬา ดนตรี ทำงานบ้าน ทำอาหาร การใช้เครื่องมือช่าง การเดินทาง ไปด้วย เป็นต้น
 - แนะนำพ่อแม่เกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นและการเตรียมตัวลูกก่อนเข้าสู่วัยรุ่น

- **ส่งเสริมทักษะสำคัญ**

- ฝึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ช่วยงานบ้านและรับผิดชอบงานที่โรงเรียน
- ฝึกเรื่องความอดทน อดกลั้น การแบ่งและตรงเวลา รักการอ่านหนังสือ
- ให้เผชิญหลายสภาพแวดล้อมเพื่อให้เด็กปรับตัวและเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา

- **ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี**

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชมต่อวัน.
- อาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลียงอาหารหวาน เค็มและไขมันสูง
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันหรือมีกิจกรรมที่ออกแรงอย่างน้อย 1 ชม ต่อวัน.
- แนะนำวิธีการสร้างความสุขและจัดการความเครียด
- แปร่งฟันและใช้ไหมขัดฟัน พิจารณาการใช้ฟลูออไรด์ พบทันตแพทย์ปีละ 1-2 ครั้ง
- แนะนำเด็กเกี่ยวกับการเข้าสู่วัยรุ่น เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การมีประจำเดือน ผื่นเปื่อยก การ

ควบคุมอารมณ์และความรู้สึกทางเพศ การดูแลส่วนลับของร่างกายบริเวณภายใต้ชุดชั้นใน

- **โรงเรียนและการเรียน**

- ส่งเสริมทักษะด้านการอ่าน เขียนหนังสือและการคิดคำนวณ สร้างนิสัยชอบค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งต่างๆ จัดหาที่สงบและเป็นส่วนตัวให้เด็กได้ทำการบ้านและทบทวนแบบเรียน
- ส่งเสริมการปรับตัวในหลายสถานการณ์ ส่งเสริมการคบเพื่อนหลายกลุ่ม พัฒนาความสามารถรอบด้าน การทำกิจกรรมทั้งในและนอกหลักสูตร
- พิจารณาแผนการเรียนรู้เฉพาะบุคคลในรายที่มีปัญหาด้านการเรียน

- **ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง**

- กำหนดเวลาดูโทรทัศน์ ใช้คอมพิวเตอร์ และจอทุกประเภท ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน โดยเลือกรายการให้เหมาะสมกับวัย นั่งดูร่วมกับเด็กและมีการพูดคุยชี้แนะ ควรใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมอื่นๆร่วมกับเด็ก
- สอนวิธีการเดินถนนปลอดภัย เดินบนทางเท้า ข้ามบนทางข้ามที่มีผู้ใหญ่ช่วย หรือมีสัญญาณไฟข้าม หรือมีสะพานทางข้ามเท่านั้น
- ไม่ปล่อยให้เด็กตีกัน หรือ ทะเลาะกัน ฝึกให้เด็กจัดการความขัดแย้งอย่างเหมาะสม ด้วยวิธีการที่ไม่ใช้ความรุนแรง เช่น ขอโทษ แก้ไขสิ่งที่ผิด เป็นต้น
- สอนเด็กไม่รับของหรือไปกับคนแปลกหน้า ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่กับคนแปลกหน้าตามลำพัง ให้อยู่ในบริเวณที่ปลอดภัยที่ถูกกำหนดไว้ สอนให้เด็กป้องกันตัวและบอกเมื่อมีผู้เข้ามากระทำหรือปฏิบัติโดยมิชอบต่อร่างกาย
- ปกป้องเด็กจากบุคคลเสพยาเสพติด บุคคลที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ บุคคลที่เสพติดทางเพศ หรือเมมา
- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หลีกเลี่ยงการคบหาอยู่กับผู้ใหญ่หรือเพื่อนต่างเพศที่บอกให้เด็กพูดโกหก เรื่องความสัมพันธ์ต่อพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

- แนะนำเรื่องโทษของ เหล้า บุหรี่ และสารเสพติด

ก่อนกลับ

- เปิดโอกาสให้ถามสิ่งที่สงสัย
- ชื่นชมความสามารถของเด็กในระหว่างการประเมิน
- ชื่นชมและให้กำลังใจพ่อแม่ที่ฝึกฝนลูกในทางที่เหมาะสม
- ทบทวนสรุปเรื่องที่พูดคุยหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้ในวันนี้
- แจ้งวันนัดพบครั้งต่อไป อย่างน้อย 1 ครั้ง ช่วงอายุ 11 – 14 ปี