รูปแบบการสื่อสารด้านสุขภาพเพื่อสร้างความรอบรู้เกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ
จากฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน ($PM_{2.5}$) ของครูระดับประถมศึกษา
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) พื้นที่กรุงเทพมหานคร

การสื่อสารด้านสุขภาพ หมายถึง กระบวนการในการถ่ายทอดหรือสื่อสารประเด็นสุขภาพอย่างมีกลยุทธ์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งการดำเนินการสื่อสารจะต้องให้ความสำคัญกับองค์ประกอบของการสื่อสาร ได้แก่ 1) ผู้ส่งสาร 2) เนื้อหา/ข้อมูล 3) สื่อ/ช่องทาง และ 4) ผู้รับสาร ทั้งนี้ การสื่อสารด้านสุขภาพที่มีประสิทธิภาพจะช่วยยกระดับความรู้ ความเข้าใจ รวมถึงความตระหนัก และเกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตลอดจนพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการลดความเสี่ยง

โรงเรียนจึงเป็นสถานที่สำคัญในการดูแลและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของนักเรียน ควบคู่ไปกับการพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา และจิตใจ รวมถึงยังเป็นสถานที่ฝึกฝนให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม โดยผู้บริหารโรงเรียนถือเป็นบุคคลสำคัญและเป็นผู้ที่มีวิสัยทัศน์เรื่องการสร้างสุขภาพและให้ความสำคัญกับการดำเนินงานอนามัยโรงเรียน จึงควรกำหนดนโยบายในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและดูแลป้องกันการเจ็บป่วยของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน และมอบหมายให้ครูอนามัยโรงเรียนรับผิดชอบดูแลด้านสุขภาพของนักเรียน ดังนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานด้านสุขภาพของโรงเรียนและครูอนามัยโรงเรียนหรือครูผู้ดูแลสุขภาพนักเรียน

การดำเนินงานด้านสุขภาพโรงเรียนควรดำเนินการส่งเสริมสุขภาพและดูแลป้องกันการเจ็บป่วยของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนให้มีความครอบคลุมทั้งมิติด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาความเป็นอยู่อย่างมีสุขภาพดีของทุกคน โดยการผลักดัน ส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เพื่อดูแล ปกป้อง คุ้มครองสุขภาพของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน ผ่านการกำหนดนโยบายหรือกิจกรรมด้านสุขภาพของโรงเรียน ดังนี้

1) กำหนดนโยบายด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมโดยรอบโรงเรียนให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน รวมถึงกำหนดมาตรการลดและป้องกันฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน และดำเนินการกำกับ ติดตาม ประเมินผลการขับเคลื่อนตามนโยบายและมาตรการ
2) สร้างองค์ความรู้วิชาการด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมให้แก่ครู บุคลากรในโรงเรียน และผู้ปกครองนักเรียน เช่น จัดอบรมและเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ เพื่อให้สามารถดูแลช่วยเหลือ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียน จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพของนักเรียน รวมถึงป้องกันมลพิษจากสิ่งแวดล้อมและการเกิดโรคระบาดต่าง ๆ
3) จัดให้มีการตรวจสุขภาพนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนโดยบุคลากรทางสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง รวมถึงมีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนภายในโรงเรียน ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการเฝ้าระวังค่าฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน และด้านจิตใจของเด็ก กรณีพบผู้มีปัญหาสุขภาพจะ

ดำเนินการประสานกับโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลเพื่อส่งต่อนักเรียนหรือบุคลากรในโรงเรียนเพื่อเข้ารับการรักษา

4) จัดสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกโรงเรียนเพื่อลดและป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียน เช่น ติดตั้งเครื่องกรองอากาศในห้องเรียน ติดตั้งเครื่องตรวจวัดฝุ่นภายในโรงเรียน จัดให้มีพื้นที่สีเขียวหรือปลูกต้นไม้ดักฝุ่น ไม่ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น ห้ามเผาทุกชนิด กำหนดจุดจอดรถหรือจุดรับส่งนักเรียนพร้อมมีป้ายแสดงการดับเครื่องยนต์ขณะจอด ขอความร่วมมือบริเวณรอบโรงเรียนให้ลดการก่อกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นเพิ่มในช่วงที่มีปัญหาฝุ่นละอองเกินมาตรฐาน
5) เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพแก่นักเรียน บุคลากรในโรงเรียน และผู้ปกครองนักเรียน ผ่านการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ประกาศหน้าเสาธงของโรงเรียน บูรณาการการเรียนการสอนทุกวิชา บอร์ดประชาสัมพันธ์ มุมความรู้ สื่อการเรียนรู้ รวมถึงส่งต่อข้อมูลผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น ไลน์ห้องนักเรียน ไลน์ผู้ปกครอง หรือ ไลน์บุคลากรในโรงเรียน
6) เตรียมความพร้อมต่อสภาวะวิกฤตจากภัยจากฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน ด้วยการจัดทำแผนเผชิญเหตุ

ซึ่งการดำเนินงานด้านสุขภาพของโรงเรียนนั้นจะมีครูอนามัยโรงเรียนทำหน้าที่รับผิดชอบดูแลด้านสุขภาพของนักเรียนดังนี้

1) วางแผนและพัฒนาการจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความสามารถและความต้องการของนักเรียน เพื่อส่งเสริมศักยภาพของนักเรียนอย่างเหมาะสม
2) สื่อสารข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพอนามัยเกี่ยวกับการดูแลและป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ ผ่านบอร์ดประชาสัมพันธ์ตามจุดต่าง ๆ ในโรงเรียน รวมถึงวิธีการอื่นที่เหมาะสม
3) คัดกรองสุขภาพนักเรียนและตรวจสุขภาพเบื้องต้นเพื่อประเมินการเจริญเติบโต รวมถึงเฝ้าระวังสุขภาพของนักเรียน หากมีอาการรุนแรงให้ดำเนินการประสานและส่งต่อโรงพยาบาลหรือหน่วยบริการสาธารณสุข เช่น สังเกตพบอาการที่เกี่ยวข้องกับการได้รับผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจมีเสียงวี้ด แน่นหน้าอก หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ควรส่งต่อแพทย์ตรวจวินิจฉัยเพื่อยืนยันผลและทำการรักษา
4) ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยการจัดโครงการหรือกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้และการฝึกทักษะการดูแลและป้องกันตนเองจากความเสี่ยงต่าง ๆ แก่นักเรียน
5) ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน จากเครื่องตรวจวัดที่ติดตั้งในบริเวณโรงเรียน หรือแอปพลิเคชัน Air4Thai ของกรมควบคุมมลพิษ หรือ AirBKK ของกรุงเทพมหานคร หรือ รายการโทรทัศน์ช่วงเช้า เพื่อหาวิธีป้องกันสุขภาพนักเรียน

7) สื่อสารประชาสัมพันธ์ค่าฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน ในแต่ละวัน และวิธีการป้องกันตนเองแก่นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น ช่องทางออนไลน์ เช่น ไลน์ห้องนักเรียน ไลน์ผู้ปกครอง หรือ ไลน์บุคลากรในโรงเรียน รวมถึงประกาศหน้าเสาธงของโรงเรียน เพื่อให้สามารถป้องกันตนเองได้อย่างเหมาะสม

6) ดูแลนักเรียนให้หลีกเลี่ยงหรือลดเวลาการทำกิจกรรมนอกอาคาร หรืองดกิจกรรมนอกอาคารในช่วงที่มีฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน อยู่ในระดับตั้งแต่สีเขียวขึ้นไป เช่น การเข้าแถวหน้าเสาธง การออกกำลังกายกลางแจ้ง ให้เปลี่ยนมาทำกิจกรรมในอาคาร เข้าแถวในชั้นเรียน

7) ประสานงานและร่วมกับเครือข่ายด้านสุขภาพของโรงเรียน เช่น ศูนย์อนามัย สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร ในการให้บริการตรวจสุขภาพนักเรียนประจำปี ได้แก่ การตรวจสุขภาพช่องปาก การตรวจการได้ยิน การตรวจวัดสายตา การตรวจโรคประจำตัว รวมถึงการเฝ้าระวังสุขภาพและจัดการความเสี่ยงต่อสุขภาพที่อาจจะเกิดขึ้นกับนักเรียน เช่น การระบาดของโรคในชุมชน การทำกิจกรรมของชุมชนที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การเผาในที่โล่ง การก่อสร้าง การปิ้งย่างรอบบริเวณโรงเรียน

2. ข้อมูลเกี่ยวกับการสื่อสารด้านสุขภาพและกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างความรอบรู้สำหรับนักเรียนประถมศึกษา

การสื่อสารด้านสุขภาพในโรงเรียน หมายถึง กระบวนการสื่อสารที่ใช้กลยุทธ์ของศาสตร์ด้านการสื่อสารในงานอนามัยโรงเรียนผ่านการถ่ายทอดของครูอนามัยโรงเรียน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายคือ นักเรียน ได้รับรู้ข้อมูลการดูแลและป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพผ่านการใช้สื่อและกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

ครูอนามัยโรงเรียนหรือครูผู้ดูแลสุขภาพนักเรียนจึงควรมีความรู้ในด้านวิชาการเกี่ยวกับวิชาการเรียนรู้ต่าง ๆ และต้องมีความสามารถในการประยุกต์เนื้อหาการเรียนรู้และดำเนินการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับความสามารถและความต้องการของนักเรียน เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของนักเรียนให้ตอบสนองต่อสถานการณ์ความเสี่ยงต่อสุขภาพในปัจจุบัน เนื่องจากส่วนใหญ่โรงเรียนมีปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียน โดยเฉพาะแหล่งกำเนิดฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน จากภายนอกโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนตั้งอยู่ในพื้นที่ติดกับถนน พื้นที่ที่มีการจราจรติดขัดและรถยนต์ก่อควันดำ อยู่ใกล้พื้นที่ที่มีการก่อสร้าง หรือในบริเวณที่มีการเผาในชุมชน นอกจากนี้ ข้อมูลความเสี่ยงต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน ยังเป็นประเด็นที่สร้างความสับสนแก่ผู้ส่งสารหรือครูอนามัยโรงเรียน ทั้งในประเด็นผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน วิธีการป้องกันดูแลตนเอง ประเภทของหน้ากากที่สามารถป้องกันฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอนได้ ชนิดของต้นไม้ที่ช่วยดักฝุ่น ทั้งนี้ ปัญหาที่ครูอนามัยโรงเรียนพบคือ ผู้ปกครองขาดความตระหนักในการดูแลป้องกันนักเรียน รวมถึงมีความเข้าใจผิดในประเด็นการติดตามค่าฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน ดังนั้น ครูอนามัย

โรงเรียนจึงควรจัดทำแผนการสื่อสารด้านสุขภาพและกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อทำให้นักเรียนเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากความรู้ในการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยศึกษาจากความสนใจของนักเรียน ซึ่งนักเรียนระดับประถมศึกษามีความสนใจในการเล่นเกม การแข่งขัน รวมถึงคลิปวิดีโอสั้น ๆ และกระแสนิยมปัจจุบัน ครูอนามัยโรงเรียนหรือครูผู้ดูแลสุขภาพนักเรียนอาจนำไปประยุกต์ในการจัดทำสื่อประกอบการเรียนการสอน และใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (CAI) หรือใช้ Power point เข้ามาประกอบ ทั้งนี้ เนื่องจากการอ่านของนักเรียนน้อยลง จึงไม่นิยมใช้สื่อประเภทนิทาน เนื่องจากนักเรียนสามารถค้นหาในโทรศัพท์และเลือกคลิปวิดีโอให้อ่านให้ฟังได้

นอกจากนี้ รูปแบบของสื่อที่ดึงดูดความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียนได้ มักอยู่ในรูปแบบภาพการ์ตูน เช่น ต้องการให้นักเรียนแต่งประโยค อาจใช้หน้าของนักเรียนในรูปภาพ เพื่อเป็นการดึงนักเรียนออกมาเป็น Presenter ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกตื่นเต้นและสนุกสนาน รวมถึงจัดทำสื่อที่นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับครูอนามัยโรงเรียนจะสามารถกระตุ้นความสนใจของนักเรียนอย่างไร เช่น ใช้ภาพเคลื่อนไหว ตัวหนังสือ พยัญชนะที่ต้องใส่ในสื่อควรเป็นข้อความสั้น ๆ ตัวหนังสือไม่เยอะและตัวใหญ่ รวมถึงเข้าใจง่าย เช่น ฝุ่น $PM_{2.5}$ อันตรายมาก รุนแรงถึงชีวิต ทั้งยังควรมีสีสันสดใสสวยงาม เนื่องจากสามารถดึงดูดนักเรียนได้มาก ทั้งนี้ สื่อมักขึ้นอยู่กับความพร้อมของบริบทของโรงเรียน ความสนใจของนักเรียน และความสามารถในการใช้สื่อได้ของครูอนามัยโรงเรียนหรือครูผู้ดูแลสุขภาพนักเรียน

สำหรับวิธีการสื่อสารข้อมูลและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอนแก่นักเรียนและผู้ปกครองในปัจจุบัน ครูอนามัยโรงเรียนหรือครูผู้ดูแลสุขภาพนักเรียนสามารถใช้ช่องทางออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ของโรงเรียน เพจ Facebook ของโรงเรียน รวมถึงแพลตฟอร์มไลน์ ในการติดต่อสื่อสารกับนักเรียนและผู้ปกครองได้ เช่น ในช่วงที่มีฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน หรือช่วงที่มีการเผา หรือช่วงที่เกิดโรคต่าง ๆ อาจทำประชาสัมพันธ์ข้อมูลในรูปแบบอินโฟกราฟิก โดยอาจใช้โปรแกรม Canva ทำเนื้อหาและภาพประกอบ เพื่อสรุปข้อมูลการดูแลป้องกันตนเองให้เข้าใจได้ง่าย เพื่อให้นักเรียนสามารถป้องกันตนเองได้อย่างถูกต้อง รวมถึงส่งต่อให้ผู้ปกครองสามารถดูแลนักเรียนได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ควรสื่อสารข้อมูลให้นักเรียนเข้าใจผ่านการอบรมหลักสูตรเรื่องสิ่งแวดล้อมในช่วงที่มีปัญหาฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน โดยเน้นข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งกำเนิดและการป้องกันตนเอง เช่น ยกตัวอย่างแหล่งกำเนิดรอบโรงเรียน และให้นักเรียนวิเคราะห์การป้องกันตนเอง รวมถึงควรมีการสื่อสารข้อมูลในการประชุมผู้ปกครองที่โรงเรียนจะจัดขึ้น เช่น จัดขึ้นปีละหนึ่งครั้งหรือเทอมละหนึ่งครั้ง และสอดแทรกประเด็นฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน เพื่อหาแนวทางการดูแลและป้องกันนักเรียนร่วมกัน

การจัดกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนสามารถดูแลตนเองจากฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน ได้ดีที่สุด คือ ครูอนามัยโรงเรียนหรือครูผู้ดูแลสุขภาพนักเรียนควรให้ความรู้กับนักเรียนในลักษณะคลิปวิดีโอแล้วมีการถามคำถามและให้รางวัล เพื่อให้นักเรียนสามารถจับประเด็นสำคัญได้อย่างถูกต้อง หรือการจำลองสถานการณ์ที่เข้ากับฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน เช่น ให้นักเรียนนึกถึงประสบการณ์ของตนเองว่าดูแลตนเองอย่างไรและให้เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาในรูปแบบโครงงาน รวมถึงอาจจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานและสอดแทรกกิจกรรมหรือเกม และให้ของรางวัลเพื่อเป็นการกระตุ้นนักเรียน

3. ข้อเสนอแนะต่อการดูแลสุขภาพนักเรียนจาก $PM_{2.5}$

หน่วยงานควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางด้านสาธารณสุขในการดูแลและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน และประสานงานกับโรงเรียน เพื่อกระจายข้อมูลให้ผู้ปกครอง และสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้ปกครอง เพื่อให้มีความสามารถในการดูแลและป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพนักเรียน นอกจากนี้ควรมีช่องทางการเข้าถึงสื่อที่ง่ายและชัดเจนมากขึ้น รวมถึงสนับสนุนองค์ความรู้สื่อประชาสัมพันธ์ และหน้ากากป้องกันฝุ่นให้แก่ทางโรงเรียน เพื่อให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนี้ ควรมีการผลักดันประเด็นการลดฝุ่นในโรงเรียนให้เป็นวาระแห่งชาติในการรณรงค์เรื่องฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน โดยผลักดันให้เป็นนโยบาย เพื่อให้เกิดความตระหนักและส่งเสริมมากขึ้น