

วิธีที่ 2

การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ในแผนส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนประถมศึกษา
 ๑. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๒. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๓. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๔. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๕. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๖. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๗. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๘. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๙. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๑๐. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ



วิธีที่ 1

การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ในแผนส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนประถมศึกษา
 ๑. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๒. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๓. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๔. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๕. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๖. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๗. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๘. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๙. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ
 ๑๐. การบูรณาการกิจกรรมในแผนส่งเสริมสุขภาพ



สุขภาพดีด้วยวิธี ลดพฤติกรรมเสี่ยง 5 ข้อ
 ลดเสี่ยง เลี่ยงบุหรี่
 ปฏิเสธเหล้า ง่วงเมาไม่สตาร์ท
 ไม่ขาดออกกำลังกาย สลายการพนัน



ศูนย์ประสานงานโครงการพัฒนาสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ
 สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม (ส.พ.ส.)
 25/25 พุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170
 โทรศัพท์ 0-2441-9232, 0-2800-2424, 08-2358-4614, 08-2358-4616
 โทรสาร 0-2441-9232, 0-2889-3390
 www.adeq.or.th, www.healthyenterprise.org
 e-mail: smokefree09@hotmail.com

เอกสารเผยแพร่ความรู้



วิธีเลือกซื้อ หมวกกันน็อก



โครงการพัฒนาสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ



วิธีที่3

ใช้มือข้างหนึ่งจับบริเวณด้านหลังหมวก
มืออีกข้างหนึ่งจับที่ส่วนคางของหมวกแล้วผลักหมวกขึ้น-ลง
อย่างต่อเนื่อง ถ้าศีรษะของคุณเงยขึ้นและก้มลงตามจังหวะ
ที่ผลักหมวก ถือว่าใช้ได้ แต่ถ้าลองแล้วศีรษะไม่ไปตามหมวก
แสดงว่าหมวกใบนั้นหลวมไม่เหมาะสมกับศีรษะของคุณ



นอกจากการเลือกซื้อหมวกกัน
น็อคที่มีความพอดีกับขนาด
ศีรษะแล้ว ยังมีองค์ประกอบ
อื่นๆ ที่สำคัญ คือ

- เลือกหมวกกันน็อคที่มีตรา
มาตรฐานอุตสาหกรรม และมี
ฉลากแสดงที่อยู่ของผู้ผลิตที่
มีรายชื่อว่าได้รับมาตรฐานของ
สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์
อุตสาหกรรมหรือที่มีตรา มอก.
(มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม) พร้อมคำแนะนำวิธีใช้
ไม่ซื้อหมวกที่มีตรา มอก. อย่าง
เดียวเพราะเสี่ยงต่อการเจอของ
ปลอม
- เลือกสีที่ทำให้เห็นเด่นชัดแต่
ไกล เช่น สีเหลือง ส้ม แดง
เป็นต้น



- กรณีเลือกซื้อหมวกกันน็อคที่มี
บังลม ให้เลือกบังลมที่ทำจาก
วัสดุโปร่งใส ไม่มีสี เพื่อไม่ให้
บดบังทัศนวิสัยในการมอง
- เลือกซื้อหมวกกันน็อคแบบปิด
เต็มหน้าจะดีที่สุด เพราะ
สามารถบังลม กันฝุ่นและ
ให้การป้องกันได้ทั้งศีรษะ



ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ