

ดูแล

รักษาร่างกายและช่องใช้ให้สะอาด



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแข็งแรง

กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
www.hed.go.th



รักษาฟันให้แข็งแรง

และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแข็งแรง



กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
www.hed.go.th





ล้างมือให้สะอาด ก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแข็งแรง

กองสุขศึกษา

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

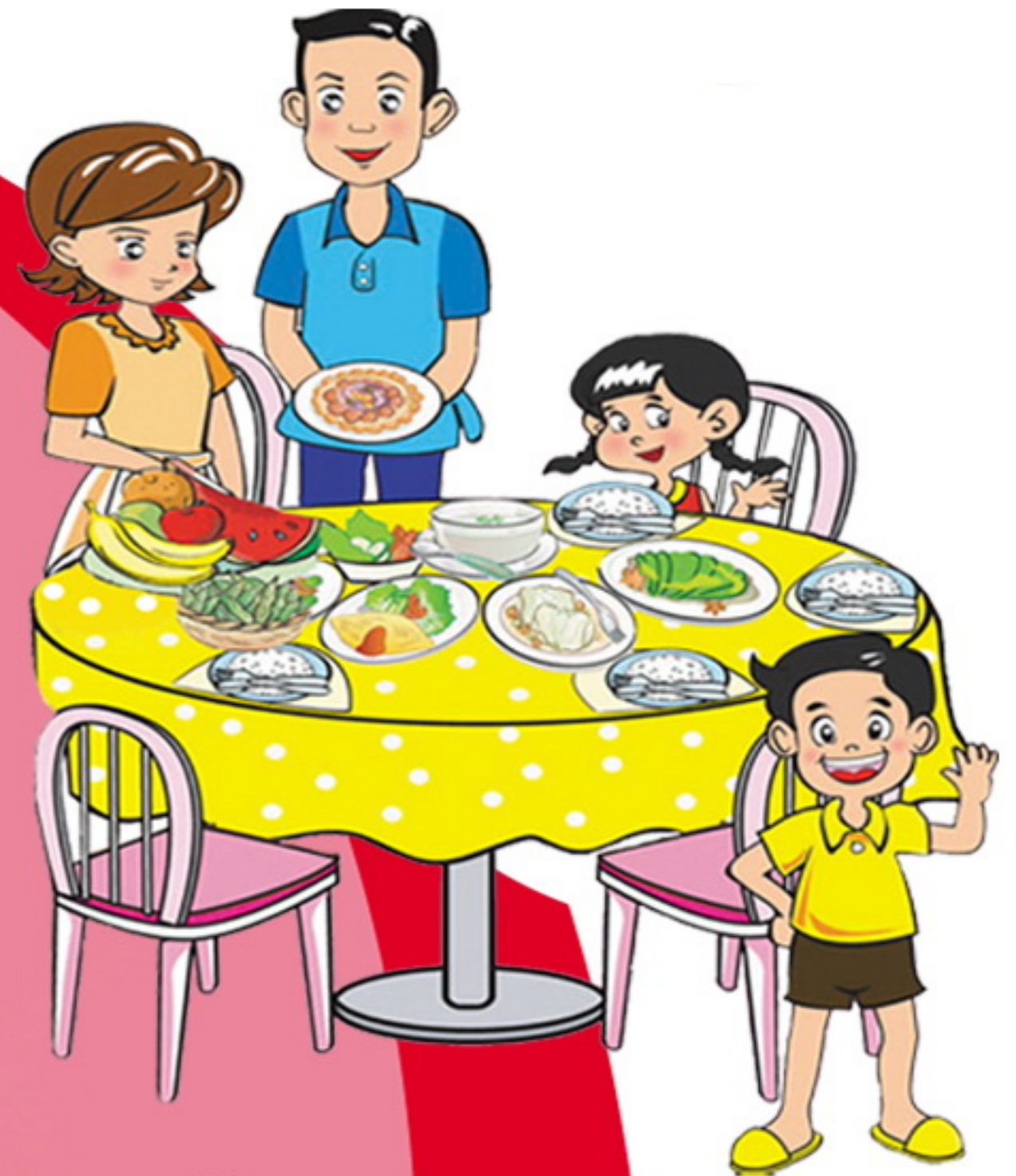
www.hed.go.th





กินอาหารทุกสัปดาห์ ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแข็งแรง



กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
www.hed.go.th



งด บุหรี่ สุรา

สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแข็งแรง



กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
www.hed.go.th





สร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัวให้อบอุ่น



กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
www.hed.go.th

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแข็งแรง

ป้องกันอุบัติเหตุภัย ด้วยการไม่ประมาท



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแข็งแรง

กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
www.hed.go.th





ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี



กองสุขศึกษา

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

www.hed.go.th

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแข็งแรง





กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
www.hed.go.th



ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส อยู่เสมอ

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแข็งแรง



มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



กองสุขศึกษา

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

www.hed.go.th

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแข็งแรง