

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและการดูแลสุขภาพในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เมื่อเราเข้าสู่วัยเด็กตอนปลาย การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลง เนื่องมาจากการทำงานของฮอร์โมนหรือระบบต่อมไร้ท่อ ทำให้เด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และมีพัฒนาการทางเพศ ดังต่อไปนี้

การ

เปลี่ยนแปลง

ด้านร่างกาย

- ขนาดร่างกายและส่วนสูงเพิ่มขึ้น กระดูกแข็งแรงขึ้น
- มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน มีสิ่ว มีกลิ่นตัว
- วัยรุ่นหญิงมีอัตราการเจริญเติบโตที่เร็วกว่าวัยรุ่นชายในช่วงแรก
- วัยรุ่นชายมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น วัยรุ่นหญิงจะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้น
- วัยรุ่นชายมีเสียงแตกห้าว วัยรุ่นหญิงมีเสียงทุ้มนุ่มนวล
-

๑. พัฒนาการทางเพศ

วัยรุ่นและพัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้รับอิทธิพลของฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ ๔ ต่อม (ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต และต่อมเพศ) ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งบ่งบอกถึงความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นชายและหญิงได้อย่างชัดเจน ดังแสดงในตาราง

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกายและพัฒนาการในวัยรุ่น

๑. โภชนาการที่ดี

โภชนาการที่ดีมีบทบาทสำคัญในการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น โดยการบริโภคอาหารที่ครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ ช่วยเสริมสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ และระบบต่างๆ ของร่างกายให้แข็งแรง โปรตีนช่วยในการสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ คาร์โบไฮเดรตและไขมันให้พลังงานที่จำเป็น วิตามินและแร่ธาตุช่วยในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย การดื่มน้ำเพียงพอช่วยรักษาสมดุลของของเหลวในร่างกาย โภชนาการที่ดีช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจ ส่งเสริมการทำงานของสมองและระบบประสาท ทำให้วัยรุ่นเติบโตอย่างสมวัยและมีสุขภาพที่ดี

๒. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญในการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น โดยช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูกให้แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความคล่องตัว และความสมดุลของร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจให้ทำงานได้ดี ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคอ้วน การออกกำลังกายช่วยในการควบคุมน้ำหนัก

และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ทำให้วัยรุ่นเติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว

๓. พันธุกรรม

ปัจจัยทางพันธุกรรมมีผลสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น พันธุกรรมกำหนดลักษณะต่างๆ เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก โครงสร้างร่างกาย และลักษณะของเส้นผมและผิวหนัง โดยยีนที่ได้รับจากพ่อแม่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดลักษณะเหล่านี้ นอกจากนี้ พันธุกรรมยังมีอิทธิพลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบเมตาบอลิซึม และระบบฮอร์โมน ซึ่งทั้งหมดนี้ร่วมกันกำหนดการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย อย่างไรก็ตาม สิ่งแวดล้อมและการดูแลสุขภาพ เช่น โภชนาการและการออกกำลังกาย ก็มีบทบาทในการส่งเสริมและปรับปรุงการเจริญเติบโตให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๔. การนอนหลับพักผ่อน

การนอนหลับพักผ่อนเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่นอย่างมาก การนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพสามารถส่งผลต่อระบบต่างๆ ภายในร่างกายได้ดังนี้:

๔.๑ การเจริญเติบโต: การนอนหลับเพียงพอช่วยกระตุ้นการผลิตฮอร์โมนเจริญเติบโตและบำรุงเนื้อเยื่อ ทำให้เด็กและวัยรุ่นเจริญเติบโตได้ตามปกติ

๔.๒ ระบบภูมิคุ้มกัน: การนอนหลับเพียงพอช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายสามารถต้านทานโรคจากเชื้อโรคได้ดีขึ้น

๔.๓ สุขภาพจิต: การนอนหลับเพียงพอช่วยลดความเครียดและสะสมความเหนื่อยใจ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุขในชีวิตประจำวัน

๔.๔ การเรียนรู้และสมรรถนะ: การนอนหลับเพียงพอช่วยให้สมองทำงานได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการจดจำ พร้อมทั้งส่งเสริมสมรรถนะทั้งทางด้านการเรียนรู้และการทำงาน

๔.๕ การควบคุมน้ำหนัก: การนอนหลับเพียงพอมีผลต่อการควบคุมน้ำหนักที่ดี เนื่องจากมีผลต่อฮอร์โมนที่ควบคุมความหิวและอารมณ์

การนอนหลับเพียงพอและมีคุณภาพมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น การรักษานิสัยการนอนที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรใส่ใจอย่างมากในช่วงวัยเจริญเติบโตนี้

๕. การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด

ปัจจัยการหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกายของวัยรุ่นอย่างมาก ดังนี้:

๕.๑ สุขอนามัยทั่วไป: การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดช่วยลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ, อุบัติเหตุ และโรคเอดส์ชนิดอื่นๆ ซึ่งสามารถเกิดจากพฤติกรรมการใช้สารเสพติดได้

๕.๒ การพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย: การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดช่วยให้สามารถรักษาร่างกายให้มีสมรรถภาพและสมดุลได้ดียิ่งขึ้น

๕.๓ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ: การเสพติดสามารถทำให้เกิดผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายได้โดยตรง เช่น การสูญเสียสมดุลฮอร์โมน, การทำลายเซลล์สมอง, และภาวะซึมเศร้า

๕.๔ การพัฒนาสมรรถภาพสมอง: การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดช่วยให้สามารถรักษาสมรรถภาพสมองให้สูงขึ้นและมีประสิทธิภาพในการทำงาน

๕.๕ การควบคุมน้ำหนัก: การเสพติดสามารถทำให้เกิดผลกระทบต่อการควบคุมน้ำหนักได้ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอ้วนและโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการน้ำหนักมาก

๕.๖ การสร้างพฤติกรรมที่ดี: การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดช่วยสร้างพฤติกรรมที่ดีในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน, การศึกษา และการครอบครองครอบครัว

การเลี้ยงสิ่งเสพติดเป็นแนวทางที่สำคัญในการส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายในวัยรุ่น การมีสุขภาพที่ดีและการพัฒนาที่เติบโตไปในทางที่เป็นสุขสมบูรณ์ของวัยรุ่นจึงต้องเริ่มต้นด้วยการเลี้ยงสิ่งเสพติดอย่างเห็นได้ชัด

๖. การดูแลสุขภาพจิตที่ดี

ปัจจัยการดูแลสุขภาพจิตที่ดีสามารถส่งผลต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกายได้ดังนี้:

๖.๑ ลดความเครียดและภาวะเครียด: การลดความเครียดช่วยลดการกระทบที่มีต่อร่างกาย เช่น ควบคุมระดับฮอร์โมนเครียดที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

๖.๒ สร้างความมั่นใจและความเชื่อมั่น: การมีสุขภาพจิตที่ดีช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการทำกิจกรรมทางร่างกายและการพัฒนาตนเอง

๖.๓ การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพ: การมีสุขภาพจิตที่ดีช่วยส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายในทางที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่สุขภาพดี

๖.๔ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี: ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งในทางร่างกาย

๖.๕ การพัฒนาการเรียนรู้และความคิด: สุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้สามารถเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางร่างกายได้ดีขึ้น

๖.๖ การตั้งเป้าหมายและการมุ่งมั่น: สุขภาพจิตที่ดีช่วยให้สามารถมุ่งหน้าไปที่เป้าหมายการเจริญเติบโตด้านร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖.๗ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์: การมีสุขภาพจิตที่ดีช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖.๘ การมีสมาธิและการควบคุมอารมณ์: สุขภาพจิตที่ดีช่วยเสริมสร้างความสมาธิและการควบคุมอารมณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตร่างกาย

๖.๙ การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม: ความมั่นใจและสุขภาพจิตที่ดีช่วยสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีและสร้างผลกระทบที่ดีต่อการเจริญเติบโต

๖.๑๐ การเสริมสร้างสุขภาพจิตเป็นระยะยาว: การดูแลสุขภาพจิตเป็นระยะยาวช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและการพัฒนาการร่างกายในวัยรุ่นได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

สรุป

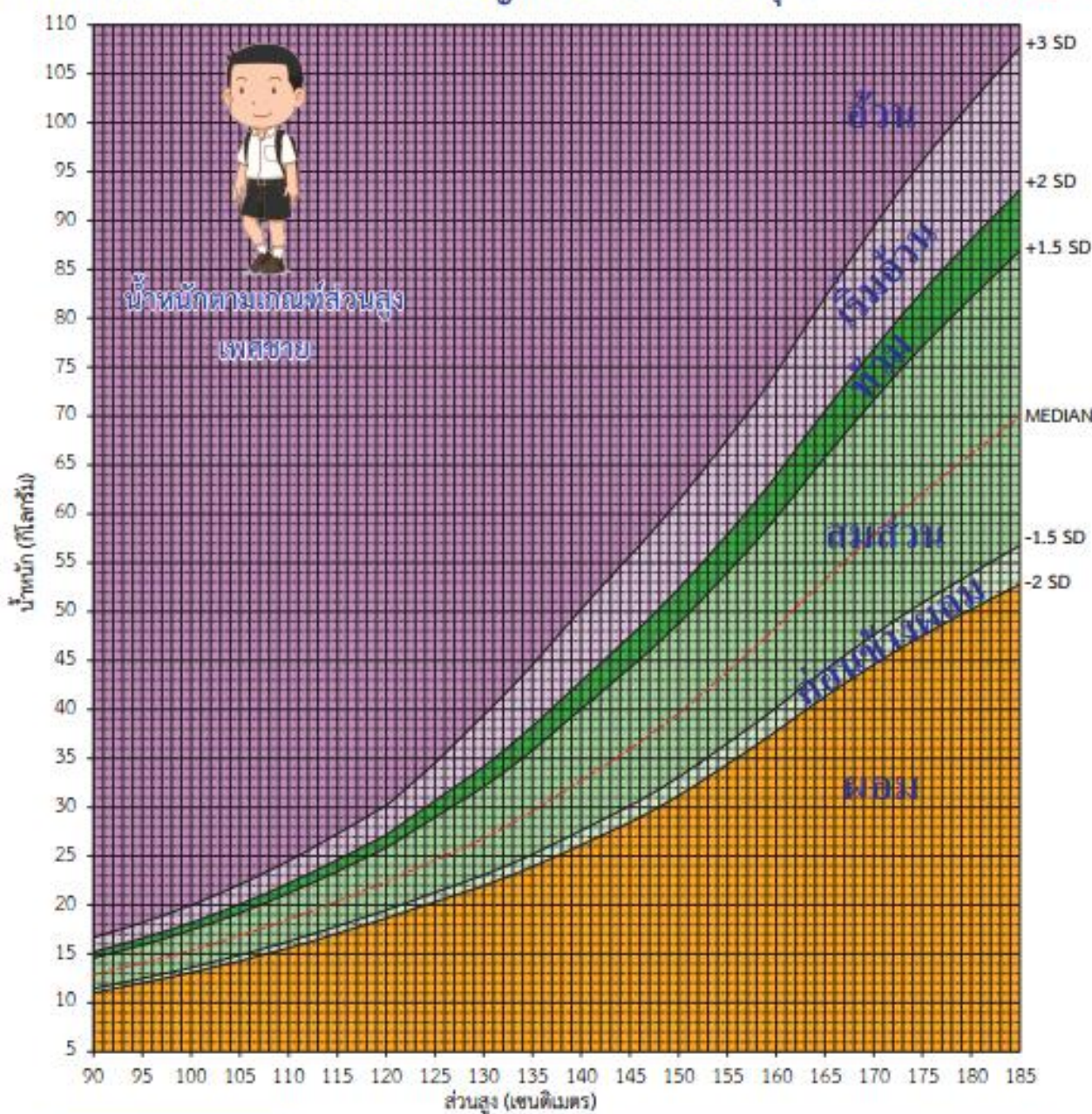
วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ มากมาย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ โดยจะเกิดขึ้นกับบุคคลทุกคนช้าหรือเร็วแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกายในแต่ละบุคคล หากบุคคลรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเองแล้ว จะทำให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม การปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

๑. รู้จักยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ หมั่นแสวงหาความรู้ เพื่อมาใช้ทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงของตนเองอย่างเหมาะสม
๒. รักษาร่างกายให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ และระวังรักษาสุขภาพให้ดีทั้งร่างกายและจิตใจ
๓. รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง
๔. ระมัดระวังในเรื่องการแต่งกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกาลเทศะและวัยของตนเอง
๕. รู้จักปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ
๖. ถ้ามีปัญหาควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ที่นับถือ เพื่อขอรับคำแนะนำที่ถูกต้อง



เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ ๖- ๑๙ ปี ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวรอบว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลการเกณฑ์นั้น :

อ้วน เริ่มอ้วน หนัก สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

การแปลผลจากกราฟ

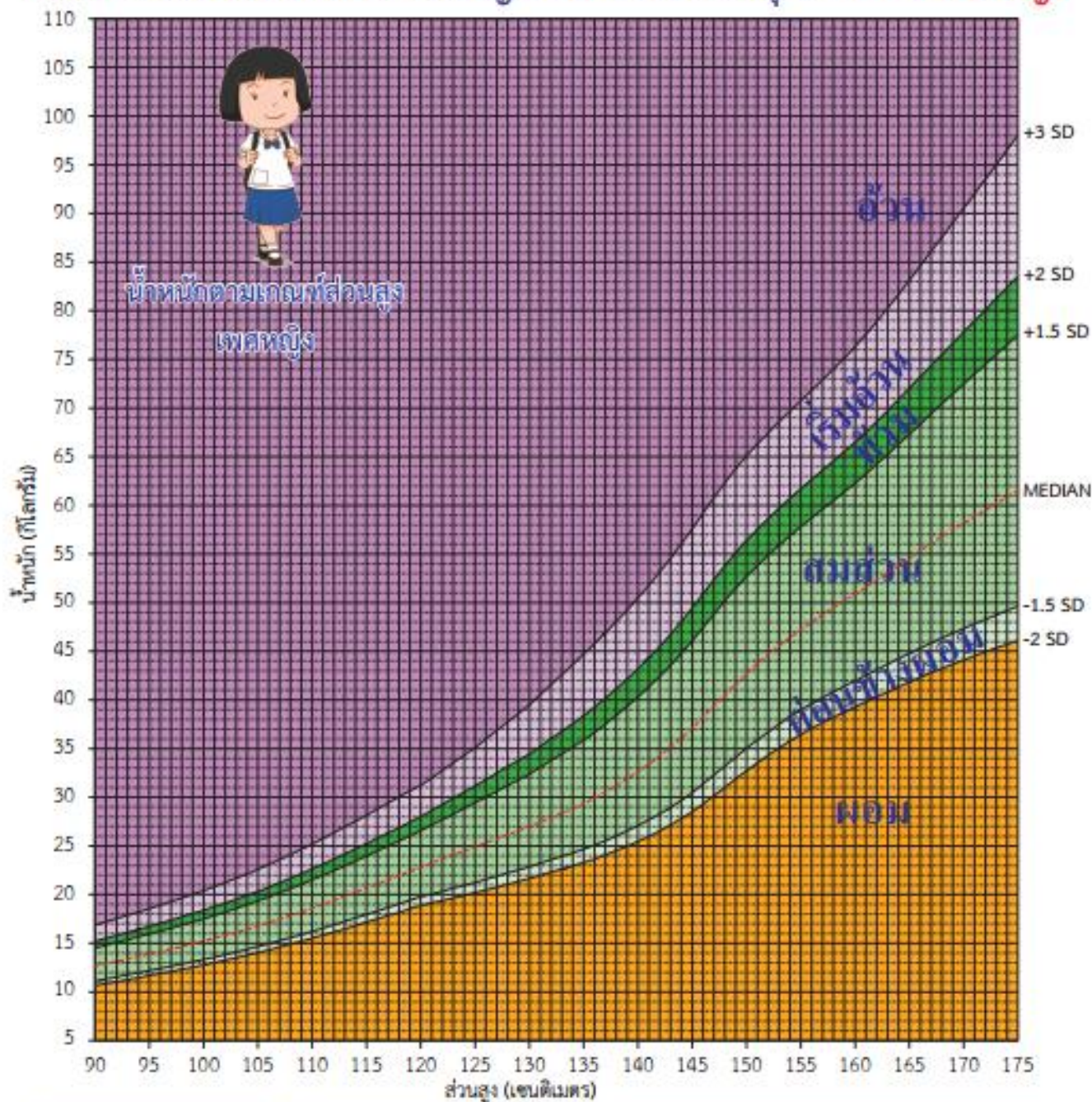
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเป็นความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดี

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
- 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
- 3) สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
- 4) หนัก หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ควบคุมน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
- 5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
- 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไปได้ถึง 2 เท่าของเด็กมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงโรคในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความอ้วน-ผอม
ดูส่วนสูงตามแนวบนว่าอยู่ที่จุดใด
แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งที่ตรงกับน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :

อ้วน เริ่มอ้วน ตามส่วน
ผอม

การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
หรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้
โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดอาหาร
ระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกาย
จะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อย
กว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการ
ของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็น
ดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดี

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

- 1) ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
- 2) ค่อนข้างผอม หมายถึง เมื่อต้องการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
- 3) ตามส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสม
กับส่วนสูง
- 4) ค้ำม หมายถึง เมื่อต้องการมีการอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น
อยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
- 5) เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาส
ที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
- 6) อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไปเด็กมีโอกาส
เป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงโรคในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

รูปภาพ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิง



กลุ่มพัฒนาเครือข่ายอนามัยการเจริญพันธุ์ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
โทร. 02-5904245 , 02-5904265 เว็บไซต์ : www.rh.anamai.moph.go.th

การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของเด็กชาย เด็กหญิง และการดูแลสุขอนามัยทางเพศ

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุ 10-14 ปี วัยรุ่นหญิงจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีรูปร่างที่
โต กว่าวัยรุ่นชาย ในวัยที่อายุเท่ากัน แต่พออายุประมาณ 14 ปี วัยรุ่นชายจะมีรูปร่างที่โต
กว่าวัยรุ่นหญิง

มีหมวดเคราที่หยาบและแข็ง
ขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้ง
และอวัยวะเพศ

อวัยวะเพศจะโตขึ้น มีฝืนเปียก
นมขึ้นพาน หรือนมตั้งพาน

ร่างกายเจริญเติบโตอย่าง
รวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและ
กระดูกที่แข็งแรง

สโวกแคบ ไหล่กว้าง
แขนขายาว ดูแล้ว
เก้งก้าง

เพศชาย



ขนขึ้นบริเวณรักแร้ และ
อวัยวะเพศ มีประจำเดือน
หรือระดู

หน้าอกที่โตขึ้น
มีเสียงแหลม

มีกลิ่นตัว และสิวขึ้นบน
ใบหน้า
ผิวพรรณเปลี่ยนแปลง

ร่างกายเจริญเติบโตอย่าง
รวดเร็ว สโวกผายออก
เอวคอดเล็กลง

เพศหญิง

1. ชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดด้วยน้ำและ
ฟอกสบู่ทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยรด
น้ำให้เปียกของขาเข้ามามีหัวอวัยวะเพศ
โผล่ ล้างฟอกสบู่ออกให้หมด แล้วเช็ดให้แห้ง
2. ไม่ควรสวมกางเกงในหรือกางเกงที่รัดแน่น
จนเกินไป ควรเป็นผ้าเบาบางและระบายอากาศ
ได้ดี ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวันและพยายาม
ไม่ใช้กางเกงในที่เปียกชื้น
3. ต้องไม่ใช้เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ปะปนกับคน
อื่น เพราะอาจก่อให้เกิดการติดต่อของโรคได้
4. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยหรือสงสัยว่าป่วยเป็น
การโรคหรือโรคผิวหนังอื่น ๆ
5. ถ้ามีการฝืนเปียกเกิดขึ้น คือ มีน้ำอสุจิ
เคลื่อนตัวและหลังออกมาขณะนอนหลับทำให้
เปื้อนเสื้อผ้านอน หรือเครื่องนอน ควรรีบซัก
ทำความสะอาดอย่าปล่อยทิ้งไว้ให้หมักหมม
6. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
และเอดส์
7. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ
ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์ อย่าซื้อยามา
รักษาเอง

1. ควรอาบน้ำชำระล้างอวัยวะเพศทุกครั้งด้วยน้ำและ
สบู่ แล้วจึงซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด และอ่อนนุ่ม
2. ไม่ควรใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอด
3. การดูแลจุดซ่อนเร้นระหว่างมีประจำเดือน ควรล้าง
ทำความสะอาดด้วยน้ำ ซับให้แห้ง และหมั่นเปลี่ยนผ้า
อนามัยบ่อย ๆ วันละ 3 - 4 ครั้ง
4. หลังการขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระ ควรทำความสะอาด
สะอาดทุกครั้ง โดยทำความสะอาดอวัยวะเพศ
ให้เสร็จก่อนแล้วค่อยทำความสะอาดกันภายหลัง
ใช้กระดาษชำระซับให้แห้ง
5. ไม่ควรสวมเสื้อผ้า กางเกงใน เสื้อชั้นใน ที่อับชื้น
และรัดแน่นเกินไป
6. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว กางเกงใน ปะปนกับ
ผู้อื่น เพราะอาจติดโรคกันได้
7. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย หรือสงสัยว่าป่วยเป็นโรค
หรือโรคผิวหนังอื่น ๆ
8. การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ต้องระวังในเรื่อง
สุขลักษณะ เพราะอาจเกิดการติดต่อโรคต่าง ๆ ได้
9. ถ้าสงสัยว่าตนเองมีอาการผิดปกติ เช่น อาการคัน
มีระดูขาวผิดปกติ รอบเดือนผิดปกติ ควรรีบปรึกษา
ผู้ใหญ่หรือแพทย์ทันที

Canva

<https://www.canva.com/>