



รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

โดย
นางสาวจิตาภรณ์ พุ่มสวัสดิ์
นางสาวณัชชา พิมพ์สว่าง
ผู้จัดทำ

โรงเรียนบ้านโนดง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรี เขต ๒
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

รายงานการดำเนินงานโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมหลักฐานเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของโครงการ รูปแบบการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีศักยภาพ การดำเนินงานที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและหน่วยงานภายนอก รายงานฉบับนี้ได้ รวบรวมผลการดำเนินงาน การวิเคราะห์ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ การสรุปผล ความสำเร็จและความพึงพอใจของผู้ที่มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ประมวลภาพการจัดกิจกรรมและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการนำข้อมูลสำหรับการวางแผนการดำเนินงานตาม แผนปฏิบัติการประจำปีของโรงเรียนบ้านในดง เป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการตัดสินใจต่าง ๆ ของผู้บริหารในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนบ้านในดง ให้มีคุณภาพสามารถพัฒนานักเรียนให้ มีมาตรฐานทางการศึกษา เป็นข้อมูลสำหรับบุคลากรและผู้ที่เกี่ยวข้องสำหรับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษาของนักเรียน สร้างความเชื่อมั่นต่อชุมชนต่อไป

ผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หลักการและเหตุผล	๑
วัตถุประสงค์	๒
เป้าหมาย	๒
วิธีดำเนินงาน	๒
งบประมาณ	๑๐
วิธีการประเมิน / เครื่องมือการประเมินผลการปฏิบัติงาน	๑๐
สรุปผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์	๑๐
ภาคผนวก	๑๒

สรุปรายงานผลโครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมภายในสถานศึกษา ปีการศึกษา ๒๕๖๖

สนองกลยุทธ์แผนพัฒนาการศึกษาของโรงเรียน ข้อที่ ๑

สนองกลยุทธ์ สพ.พ.บ.เขต ๒ ข้อที่ ๕

มาตรฐานด้านผู้เรียน มาตรฐานที่ ๑

มาตรฐานด้านครู มาตรฐานที่

๑. หลักการและเหตุผล

ตามที่โรงเรียนบ้านในดง ได้จัดทำโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ ที่ผ่านมา ทำให้โรงเรียนสามารถพัฒนานักเรียนให้มีสุขนิสัยที่ดีและมีสุขภาพที่แข็งแรง สุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ ส่งผลให้ผู้เรียนมีพัฒนาการการเกิดศักยภาพในการเรียนรู้ที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งตามสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของเด็กนักเรียนโดยทั่วไปนั้นมักจะดำเนินชีวิตอยู่อย่างง่าย ๆ ไม่มีระเบียบแบบแผนไม่คำนึงถึงความปลอดภัย ความปลอดภัยและการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนผู้ปกครองของเด็กยังขาดความรู้ความเข้าใจทางด้านสุขภาพอนามัย และการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของนักเรียนอยู่มาก นักเรียนมักถูกปล่อยปละละเลยในด้านสุขอนามัยและการบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง ตามที่โรงเรียนบ้านในดง จึงได้จัดทำโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ ที่ผ่านมามีโรงเรียนสามารถพัฒนานักเรียนให้มีสุขนิสัยที่ดีและมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ตลอดจนนักเรียนมีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุและปราศจากโรคที่สามารถป้องกันได้ ซึ่งถือว่าประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งในการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่มุ่งเน้นพัฒนาให้คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี คนเก่งและมีความสุขได้นั้นต้องมีพื้นฐานมาจากการมีสุขภาพดี แต่ความเป็นอยู่ของนักเรียนโดยทั่วไปมีการดำรงชีวิตอย่างง่าย ๆ โดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัยขาดความรู้ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพอนามัย ตลอดจนการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพเพื่อป้องกันโรคและพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ โรงเรียนบ้านในดง มีความต้องการให้นักเรียนมีสุขภาพดีถ้วนหน้า และมีทักษะในการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพเป็นวิธีการหนึ่งที่จะแก้ปัญหาสุขภาพของนักเรียน เพื่อให้เป็นคนที่มีความแข็งแรง จิตใจสมบูรณ์ มีสุขนิสัยที่ดี ซึ่งส่งผลถึงประสิทธิภาพของการเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพ ด้วยเหตุผลดังกล่าวโรงเรียนจึงมีความจำเป็นต้องดำเนินการ โครงการโรงเรียน ส่งเสริมสุขภาพ เป็นโครงการต่อเนื่องต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๑. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตตนเอง
๒. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน
๓. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการป้องกันตนเองให้พ้นจากสิ่งเสพติดให้โทษและภัยต่าง ๆ
๔. เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจ และกล้าแสดงออกอย่างมีเหตุผล
๕. เพื่อให้นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีจิตสาธารณะ

๒.๒ ผลลัพธ์ (OUTCOME)

๑. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตตนเอง
๒. นักเรียนนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน
๓. นักเรียนรู้จักการป้องกันตนเองให้พ้นจากสิ่งเสพติดให้โทษและภัยต่าง ๆ
๔. นักเรียนมีความมั่นใจ และกล้าแสดงออกอย่างมีเหตุผล
๕. นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีจิตสาธารณะ

๓. เป้าหมาย

๓.๑ เชิงปริมาณ

๑. นักเรียนร้อยละ ๗๕ มีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๒. นักเรียนร้อยละ ๗๕ มีน้ำหนัก ส่วนสูงและมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์
๓. นักเรียนร้อยละ ๗๕ รู้จักป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติดให้โทษและหลีกเลี่ยงสภาวะที่เสี่ยงต่อความรุนแรง โรคภัย อุบัติเหตุ ปัญหาทางเพศ โทษและประโยชน์จากการใช้อินเทอร์เน็ต เกม คอมพิวเตอร์ ตลอดจนอบายมุขต่าง ๆ
๔. นักเรียนร้อยละ ๗๕ มีความมั่นใจกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและให้เกียรติผู้อื่น
๕. นักเรียนร้อยละ ๗๕ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อน ครู และผู้อื่น
๖. ผู้เกี่ยวข้องร้อยละ ๗๕ มีความพึงพอใจในการดำเนินงานตามโครงการของโรงเรียน

๓.๒ เชิงคุณภาพ

๑. นักเรียนมีสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
๒. นักเรียนนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน
๓. นักเรียนมีความปลอดภัยจากสิ่งเสพติดให้โทษและภัยต่างๆ
๔. นักเรียนมีความมั่นใจ และกล้าแสดงออกอย่างมีเหตุผล
๕. นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีจิตสาธารณะ

๔. กิจกรรม/ระยะเวลาดำเนินการ

๔.๑ ขั้นเตรียมการ

- ๔.๑.๑ เสนอโครงการ/กิจกรรมและจัดสรร งบประมาณ
- ๔.๑.๒ ประชุมวางแผนการปฏิบัติงาน
- ๔.๑.๓ มอบหมายการปฏิบัติงาน

๔.๒ ขั้นดำเนินการ (กิจกรรม)

- ๔.๒.๑ กิจกรรมออกกำลังกาย (fit and firm) / กีฬาเพื่อสุขภาพ (งดกิจกรรมหน้าเสาธงเนื่องจากสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID - ๑๙)

- นักเรียนออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ในกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา โดยมีกิจกรรมดังนี้ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายโยคะ การเต้นออกกำลังกายท่ามวยไทย การเต้นแอโรบิค การเต้นออกกำลังกายการซุมบ้า (zumba dance) การวิ่งเหยาะรอบสนามฟุตบอล กิจกรรมการควบคุมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ ขณะเคลื่อนที่และประเภทกีฬาที่สอดคล้องกับพัฒนาการทางสมอง และพัฒนาการทางร่างกายของนักเรียนแต่ละช่วงชั้น

- เล่นกีฬาว่างในช่วงพักกลางวันและหลังโรงเรียนเลิก
- กิจกรรมกีฬาภายในโรงเรียนและการแข่งขันกีฬาศูนย์เครือข่ายรวมใจสี่ตำบล

๔.๒.๒ กิจกรรม พ. ยิ้มสวย

- ครูให้ความรู้เรื่องการแปรงฟันและสาธิตการแปรงฟันที่ถูกวิธีเสียงตามสาย
- ให้นักเรียนทุกคนมีแก้วน้ำ แปรงสีฟันและยาสีฟัน เป็นของตนเอง
- ให้นักเรียนแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวันทุกวันอย่างสม่ำเสมอโดยหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม และเว้นระยะห่างในการแปรงฟัน
- ครูประจำชั้นทำสัญลักษณ์หรือเขียนชื่อบนแปรงสีฟันเพื่อให้รู้ว่าเป็นของใคร เพื่อป้องกันการหยิบของผู้อื่นไปใช้
- ครูประจำชั้นบันทึกการแปรงฟันของนักเรียนแต่ละบุคคล
- ก่อนการแปรงฟันทุกครั้งให้ล้างมือด้วยน้ำสะอาดหรือเจลแอลกอฮอล์ อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือ เจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น ๗๐% หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑-๒ เมตร
- จัดทำที่เก็บแปรงสีฟันในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อับชื้น และปลอดภัยจากแมลง โดยเก็บของแต่ละคนแยกจากกัน ไม่ปะปนกัน มีระยะห่างเพียงพอที่จะไม่ให้แปรงสีฟันสัมผัสกันเพื่อป้องกันการติดต่อของโรค
- มีการตรวจความสะอาดฟันหลังการแปรงฟันด้วยตนเองทุกวันโดยมีการควบคุมโดยครูประจำชั้น
- นักเรียนแปรงฟันในห้องเรียน โดยนั่งที่โต๊ะเรียน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของน้ำลาย ละอองน้ำ หรือ เชื้อโรคสู่ผู้อื่น กรณีห้องเรียนแออัดให้เลื่อนเวลาในการแปรงฟัน
- ครูประจำชั้นเทน้ำให้นักเรียนใส่แก้วน้ำใบที่ ๑ ประมาณ ๑/๓ แก้ว (ประมาณ ๑๕ ml)
- นักเรียนนั่งที่โต๊ะเรียน แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ครอบคลุมทุกซอกทุกด้าน นานอย่างน้อย ๒ นาที เมื่อแปรงฟันเสร็จแล้วให้บ้วนยาสีฟันและน้ำสะอาดลงในแก้วใบที่ ๒ เช็ดปากให้เรียบร้อย
- นักเรียนทุกคนนำน้ำที่ใส่แล้ว จากแก้วใบที่ ๒ เทรวมใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ และให้ครูประจำชั้นนำไปเททิ้งในที่ระบายน้ำของสถานศึกษา
- นักเรียนมีกระจกของตัวเองในการตรวจดูความสะอาด เสริมด้วยกิจกรรมการย้อมสีฟันอย่างน้อยภาคเรียนละ ๒ ครั้ง

๔.๒.๓ กิจกรรมอาหารปลอดภัย (Thai school lunch)

- คณะครูตรวจสอบข้อมูลการจัดบอร์ดและป้าย อยู่สม่ำเสมอเพื่อให้ข้อมูลเป็นปัจจุบัน
- กิจกรรมการพูดเสียงตามสาย ครูให้ความรู้หลังเคารพธงชาติตอนเช้า สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- นักเรียนล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้งด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์
- เว้นระยะห่างในการรับประทานอาหารอย่างน้อย ๑ เมตร
- ลดช่วงเวลาเหลื่อมเวลาซื้อและกินอาหาร เพื่อลดความแออัดพื้นที่ภายในโรงอาหาร
- นักเรียนรับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนเป็นอาหารที่มีคุณภาพและมีสารอาหารครบ ๕ หมู่ โดยยึดหลัก สะอาดปลอดภัยจากสารเคมี และเชื้อโรคต่าง ๆ

- จัดทำกระดาน สำหรับจัดรายการอาหารที่นักเรียนรับประทานในแต่ละวัน
- ผู้ปรุงอาหารทุกคน ให้สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าร่วมกับ Face shield ผ่ากันเปื้อน และหมวกคลุมผม ตลอดการทำอาหาร รวมทั้งพิจารณาสวมถุงมือ อุปกรณ์ป้องกันละอองฝอยน้ำลายใส่อาหาและล้างมือทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร รวมทั้งทำความสะอาดครัวอยู่เสมอ

๔.๒.๔ กิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (ลดการใช้ถุงพลาสติก)

- ใช้กระถางใบตองแทนการใช้ถ้วยพลาสติก
- รณรงค์การใช้ถุงผ้า ถุงพลาสติก ภายในโรงเรียน
- คัดแยกขยะก่อนทิ้ง

๔.๒.๕ การลดบริโภคอาหารรสหวาน (ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม)

- เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์
- ปราศจาก น้ำอัดลม ลูกอม นมเปรี้ยวขนมกรุบกรอบเหนียวติดฟัน
- ไม่วางเครื่องปรุงรสต่าง ๆ
- ปลอดสื่อโฆษณาขนมและเครื่องดื่ม
- เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์
- ปราศจาก น้ำอัดลม ลูกอม นมเปรี้ยวขนมกรุบกรอบเหนียวติดฟัน
- ไม่วางเครื่องปรุงรสต่าง ๆ
- ปลอดสื่อโฆษณาขนมและเครื่องดื่ม

๔.๒.๖ กิจกรรมหนูน้อยรักษาสุภาพ

- ตรวจร่างกาย (ผม ฟัน เล็บ แต่งกาย) สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- ปลุกฝังและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องให้กับนักเรียน
- ฝึกนิสัยการบริโภค (food habit) ที่ดี เช่น รู้จักล้างมือก่อนรับประทานอาหาร มารยาทในการรับประทานอาหารในสังคม ไม่เลือกกินอาหารเฉพาะที่ตนชอบเพียงอย่างเดียว

๔.๒.๗ กิจกรรมข่าว สาระความรู้ด้านสุขภาพ

- จัดกิจกรรมรณรงค์การเผยแพร่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
- ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ
- จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการแปรงฟันอย่างถูกวิธี การล้างมืออย่างถูกวิธี การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและสัทธิวิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง โดยให้นักเรียนเป็นผู้นำเสนอข้อมูลหน้าเสาธงในกิจกรรมช่วงเช้า

๔.๒.๘ กิจกรรมปรับปรุงห้องพยาบาล

- การจัดหาเวชภัณฑ์ยาให้เพียงพอต่อความต้องการภายในโรงเรียน
- ตรวจสอบความสะอาด และวันหมดอายุเวชภัณฑ์ยาที่ต้องใช้อยู่สม่ำเสมอ
- จัดทำสถิติการเข้าใช้ห้องพยาบาล
- สำรวจความพึงพอใจต่อผู้รับบริการ
- ปรับปรุงระบบนิเวศห้องพยาบาลให้น่าอยู่ ใช้งานได้สะดวก

๔.๓ ชั้นประเมินผล

- กำกับ ดูแลและติดตามการดำเนินงาน
- ประเมินผลและสรุปผลการดำเนินงาน
- รายงานผลการดำเนินงาน

๔.๔. ชั้นปรับปรุงแก้ไข

- รับข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะจากผู้เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการดำเนินงาน/พัฒนางานต่อไป

๕. งบประมาณ

งบประมาณ		อุดหนุน	รายได้ฯ	งบประมาณ	อื่นๆ	รวม
ด้านดำเนินงาน	ตอบแทน					
	ใช้สอย					
	วัสดุ	๕,๕๐๐				
รวม		๕,๕๐๐				

๖. วิธีการประเมิน/เครื่องมือการประเมินผลการปฏิบัติงาน

วิธีประเมิน	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน
๑. ร้อยละของนักเรียนมีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายสม่ำเสมอ	สังเกตพฤติกรรมนักเรียน
๒. ร้อยละของนักเรียน มีน้ำหนัก ส่วนสูงและมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์	แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพ
๓. ร้อยละของนักเรียนรู้จักป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติดให้โทษและหลีกเลี่ยงสภาวะที่เสี่ยงต่อความรุนแรง โรคภัย อุบัติเหตุและปัญหาทางเพศ โทษและประโยชน์จากการใช้อินเทอร์เน็ต เกม คอมพิวเตอร์ตลอดจนอบายมุขต่าง ๆ	สำรวจนักเรียนที่อยู่กลุ่มปกติ/กลุ่มเสี่ยง/กลุ่มมีปัญหา
๔. ร้อยละของนักเรียนมีความมั่นใจกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและให้เกียรติผู้อื่น	สำรวจนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
๕. ร้อยละของนักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อน ครู และผู้อื่น	สำรวจนักเรียนที่ร่วมนันทนาการ
๖. ร้อยละของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมีความพึงพอใจกับการดำเนินโครงการ	สอบถามความพึงพอใจของผู้เกี่ยวข้อง

๗.สรุปผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ของโครงการ/กิจกรรม	สภาพความสำเร็จ		ผลการดำเนินงาน
	บรรลุ	ไม่บรรลุ	
๑. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตตนเอง	√		ร้อยละ ๗๕
๒. นักเรียนนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน	√		ร้อยละ ๗๕
๓. นักเรียนรู้จักการป้องกันตนเองให้พ้นจากสิ่งเสพติดให้โทษและภัยต่าง ๆ	√		ร้อยละ ๗๕
๔. นักเรียนมีความมั่นใจ และกล้าแสดงออกอย่างมีเหตุผล	√		ร้อยละ ๗๕
๕. นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีจิตสาธารณะ	√		ร้อยละ ๗๕

๘. สรุปในภาพรวม

๘.๑ จุดเด่นของโครงการ/ กิจกรรมในครั้งนี้

1. นักเรียนมีสุขภาพ อนามัย ที่ดี
2. นักเรียนรับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่
3. นักเรียนชอบแปรงฟัน
- 4.นักเรียนมีร่างกายที่แข็งแรง

๘.๒ จุดที่ควรพัฒนาของโครงการ/ กิจกรรมในครั้งนี้ ไม่มี

๘.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาโครงการ/กิจกรรมนี้

ไม่มี

-

ลงชื่อ จุติพร
(นางสาวจุติพร พุ่มสวัสดิ์)
ผู้รับผิดชอบโครงการ
ความคิดเห็นผู้บริหาร

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ณัฏชา
(นางสาวณัฏชา พิมพ์สว่าง)
ผู้รับผิดชอบโครงการ

ลงชื่อ 
(นางธนวรรณ อภัยพงศ์)
ผู้อำนวยการ โรงเรียน

ภาคผนวก

กิจกรรม ฟ. ยิ้มสวย



กิจกรรมอาหารปลอดภัย
(Thai school lunch)



กิจกรรมออกกำลังกาย
(fit and firm) / กีฬาเพื่อสุขภาพ

