10 วิธีดูแลสุขภาพครูให้แข็งแรงทั้งกายและใจ เพราะครูสุขภาพดีคือจุดเริ่มต้นของห้องเรียนที่มีคุณภาพ

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2569

10 วิธีดูแลสุขภาพครูให้แข็งแรงทั้งกายและใจ เพราะครูสุขภาพดีคือจุดเริ่มต้นของห้องเรียนที่มีคุณภาพ

การเป็นครูไม่ได้ใช้เพียงความรู้และความสามารถในการสอน แต่ยังต้องอาศัยสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง เพื่อรับมือกับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน ตั้งแต่การเตรียมการสอน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การดูแลพฤติกรรมนักเรียน ไปจนถึงการทำงานเอกสารและการประสานงานกับผู้ปกครอง

เมื่อภาระงานเพิ่มขึ้น ครูบางคนอาจเริ่มละเลยสุขภาพโดยไม่รู้ตัว เช่น รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา นอนดึกเพื่อตรวจงาน ใช้เสียงต่อเนื่องหลายชั่วโมง หรือใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ จนเกิดความเหนื่อยล้าสะสม

การดูแลสุขภาพของครูจึงควรครอบคลุมทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยมีแนวทางที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบคุณค่า อย่าปล่อยให้ความเร่งรีบทำร้ายสุขภาพ

ครูหลายคนเริ่มต้นวันทำงานตั้งแต่เช้า บางคนต้องดูแลนักเรียนก่อนเข้าเรียน ทำให้ไม่มีเวลารับประทานอาหารเช้า หรือเลือกรับประทานอาหารที่สะดวกและรวดเร็ว เช่น ขนมปัง ขนมหวาน หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง

หากรับประทานอาหารไม่สมดุลอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้ได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในระยะยาว

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ผู้ใหญ่รับประทานผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม และจำกัดเกลือให้ต่ำกว่า 5 กรัมต่อวัน หรือเทียบเท่าโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม

แนวทางที่ครูสามารถปฏิบัติได้

- รับประทานอาหารให้เป็นเวลา และจัดสรรเวลาสำหรับมื้ออาหารอย่างเหมาะสม
- เลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเพิ่มผัก ผลไม้ และธัญพืชไม่ขัดสี
- ลดอาหารทอด อาหารแปรรูป และอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง
- ลดการเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว น้ำตาล และเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง
- พกน้ำดื่มสะอาดไว้ใกล้ตัว เพื่อให้สะดวกต่อการดื่มน้ำระหว่างวัน

การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารราคาแพง เพียงเน้นความหลากหลายและความสมดุล ก็เป็นจุดเริ่มต้นของสุขภาพที่ดีได้

2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แม้มีเวลาน้อยก็เริ่มได้

แม้อาชีพครูจะต้องยืนหรือเดินในห้องเรียนอยู่บ่อยครั้ง
แต่กิจกรรมเหล่านั้นอาจยังไม่เพียงพอต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
โดยเฉพาะครูที่ต้องนั่งทำงานเอกสารหรือใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ผู้ใหญ่อายุ 18–64 ปีมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150–300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมระดับหนัก 75–150 นาทีต่อสัปดาห์ พร้อมฝึกกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

สำหรับครูที่มีภาระงานมาก สามารถเริ่มจากกิจกรรมง่าย ๆ เช่น

- เดินเร็ววันละ 20–30 นาที
- เดินรอบบริเวณโรงเรียนในช่วงเวลาพัก
- ใช้บันไดแทนลิฟต์เมื่อร่างกายพร้อม
- จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่วมกับนักเรียน
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากนั่งทำงานนาน ๆ
- ออกกำลังกายที่บ้าน เช่น โยคะ เต้นแอโรบิก หรือฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนักตัว

สิ่งสำคัญคือความสม่ำเสมอ หากยังไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย ก็ควรเริ่มทีละน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลา เพราะการมีกิจกรรมทางกายเพียงบางส่วนยังดีกว่าการไม่เคลื่อนไหวเลย

3. ป้องกันอาการปวดคอ บ่า ไหล่ และหลังจากการทำงาน

อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเป็นปัญหาที่ครูพบได้จากหลายลักษณะงาน ทั้งการยืนนาน การก้มตรวจสมุด การนั่งพิมพ์เอกสาร การใช้คอมพิวเตอร์ และการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน

การทำงานในท่าเดิมต่อเนื่องอาจเพิ่มความตึงเครียดต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อ โดยเฉพาะบริเวณคอ บ่า ไหล่ หลังส่วนล่าง และข้อมือ
แนวทางป้องกันที่เหมาะสม ได้แก่

- ปรับโต๊ะและเก้าอี้ให้เหมาะสมกับสรีระ
- นั่งโดยมีพนักรองรับหลัง และวางเท้าราบกับพื้น
- จัดหน้าจอให้อยู่ตรงหน้าในระดับที่ไม่ต้องก้มคอหรือเงยหน้ามากเกินไป
- เปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะ สลับระหว่างนั่ง ยืน และเดิน
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างนุ่มนวลในช่วงพัก
- หลีกเลี่ยงการก้มคอใช้โทรศัพท์เป็นเวลานาน

การเปลี่ยนท่าทางระหว่างวันช่วยลดระยะเวลาที่กล้ามเนื้อต้องรับภาระซ้ำ ๆ และเป็นส่วนหนึ่งของการป้องกันปัญหากล้ามเนื้อและกระดูกจากการทำงาน

หากมีอาการปวดเรื้อรัง ปวดร้าวลงแขนหรือขา ชา หรือกล้ามเนื้ออ่อนแรง ควรเข้ารับการตรวจจากบุคลากรทางการแพทย์

4. ดูแลสุขภาพเสียง เพราะเสียงคือเครื่องมือสำคัญของครู

เสียงเป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดการเรียนการสอน โดยเฉพาะครูที่ต้องสอนหลายชั่วโมงติดต่อกัน หรือสอนในห้องเรียนที่มีนักเรียนจำนวนมาก

การพูดเสียงดัง ตะโกน หรือใช้เสียงมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการเสียงแหบ เจ็บคอ และความผิดปกติของเส้นเสียง
สถาบัน National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD) ของสหรัฐอเมริกา ระบุว่าครูเป็นหนึ่งในกลุ่มอาชีพที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพเสียงจากการใช้งานอย่างหนัก

ครูสามารถดูแลสุขภาพเสียงได้ด้วยวิธีต่อไปนี้

- ดื่มน้ำสะอาดเป็นระยะ เพื่อช่วยรักษาความชุ่มชื้นของร่างกาย
- หลีกเลี่ยงการตะโกนแข่งกับเสียงดังในห้องเรียน
- ใช้ไมโครโฟนหรือเครื่องขยายเสียงเมื่อจำเป็น
- จัดช่วงพักเสียงระหว่างวัน
- ใช้สัญญาณมือหรือสื่อภาพแทนการเรียกด้วยเสียงดัง
- หลีกเลี่ยงการฝืนใช้เสียงเมื่อมีอาการเสียงแหบหรือเจ็บคอ
- ไม่สูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่

หากมีอาการเสียงแหบต่อเนื่อง โดยเฉพาะนานกว่า 3 สัปดาห์ หรือมีอาการกลืนลำบาก หายใจลำบาก หรือมีก้อนบริเวณลำคอ ควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ

5. พักสายตาจากหน้าจอ ลดความเสี่ยงอาการตาล้า

ในยุคดิจิทัล ครูต้องใช้คอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือในหลายภารกิจ เช่น จัดทำแผนการสอน ตรวจงานออนไลน์ จัดทำสื่อการเรียนรู้ ประชุมทางไกล และรายงานข้อมูลผ่านระบบต่าง ๆ

การใช้สายตาจ้องหน้าจอเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดอาการตาแห้ง แสบตา ตาพร่ามัว ปวดศีรษะ หรือเมื่อยล้าบริเวณคอและไหล่
สมาคมนักทัศนมาตรศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (American Optometric Association) แนะนำหลักการ **20-20-20** เพื่อช่วยลดอาการตาล้าจากการใช้หน้าจอ ได้แก่

ทุก ๆ 20 นาที ให้ละสายตาจากหน้าจอ มองวัตถุที่อยู่ห่างประมาณ 20 ฟุต หรือ 6 เมตร เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
นอกจากนี้ ควรปรับความสว่างของหน้าจอให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ลดแสงสะท้อน กะพริบตาอย่างสม่ำเสมอ และพักจากหน้าจอเป็นระยะ

หากมีปัญหาการมองเห็นหรืออาการตาล้าเรื้อรัง ควรเข้ารับการตรวจสายตาเพื่อประเมินสาเหตุ

6. นอนหลับให้เพียงพอ เพื่อให้สมองและร่างกายได้ฟื้นฟู

การเตรียมสื่อการสอน ตรวจงาน และทำเอกสารในช่วงกลางคืน อาจทำให้ครูบางคนเข้านอนดึกหรือนอนหลับไม่เพียงพอ
การนอนหลับมีบทบาทสำคัญต่อความจำ สมาธิ อารมณ์ การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และสุขภาพหัวใจ

ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐอเมริกา (CDC) แนะนำให้ผู้ใหญ่อายุ 18–60 ปีนอนหลับอย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อคืน โดยความต้องการอาจแตกต่างกันตามวัยและสุขภาพแต่ละบุคคล

วิธีส่งเสริมการนอนหลับที่ดี ได้แก่

- เข้านอนและตื่นนอนในเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน
- กำหนดเวลาสิ้นสุดการทำงานก่อนเข้านอน
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในช่วงบ่ายหรือเย็น
- ลดการใช้โทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ก่อนนอน
- จัดห้องนอนให้เงียบ มืด และมีอุณหภูมิที่เหมาะสม
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อใหญ่ก่อนเข้านอน

หากนอนหลับไม่สนิทเป็นประจำ ง่วงมากผิดปกติในเวลากลางวัน หรือมีอาการกรนร่วมกับหยุดหายใจขณะหลับ ควรปรึกษาแพทย์

7. ดูแลสุขภาพจิต ลดความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงาน

งานครูเป็นอาชีพที่ต้องใช้ทั้งความรู้ ความอดทน และพลังทางอารมณ์
เพราะต้องรับมือกับความแตกต่างของนักเรียน การแก้ปัญหาพฤติกรรม ความคาดหวังของผู้ปกครอง และภารกิจจากหน่วยงานต่าง ๆ

หากต้องเผชิญกับความเครียดอย่างต่อเนื่อง โดยไม่มีเวลาพักหรือได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสม
อาจทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์หรือภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout)

องค์การอนามัยโลกระบุว่า ภาระงานที่มากเกินไป ชั่วโมงทำงานที่ยาวนาน การขาดอิสระในการทำงาน
และการสนับสนุนที่ไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนทำงาน

แนวทางดูแลสุขภาพจิตสำหรับครู

- จัดลำดับความสำคัญของงาน และกำหนดเป้าหมายที่ทำได้จริง
- แบ่งเวลาระหว่างการทำงาน การพักผ่อน และชีวิตส่วนตัว
- หาโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนร่วมงานที่ไว้วางใจ
- ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง หรือออกกำลังกาย
- ฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจช้า ๆ หรือฝึกสติเมื่อรู้สึกเครียด
- ขอความช่วยเหลือจากผู้บริหารหรือผู้เกี่ยวข้องเมื่อภาระงานเกินกำลัง

สิ่งสำคัญคือ การดูแลสุขภาพจิตของครูไม่ควรเป็นภาระของครูเพียงฝ่ายเดียว
โรงเรียนและหน่วยงานต้นสังกัดควรมีส่วนร่วมในการลดภาระงานที่ไม่จำเป็น จัดระบบการทำงานอย่างเหมาะสม
และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะของบุคลากร
หากมีความเครียด เศร้า หมดแรงจูงใจ หรือนอนไม่หลับจนกระทบชีวิตประจำวัน
ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

8. ป้องกันโรคติดต่อในห้องเรียน

ครูต้องทำงานใกล้ชิดกับนักเรียนและบุคลากรจำนวนมากในแต่ละวัน
จึงมีโอกาสสัมผัสเชื้อโรคทางเดินหายใจและเชื้อโรคที่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสได้

การป้องกันโรคติดต่อจึงมีความสำคัญทั้งต่อสุขภาพครู นักเรียน และสมาชิกในครอบครัว

แนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม ได้แก่

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการใช้แก้วน้ำหรือของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- ดูแลให้ห้องเรียนมีการระบายอากาศอย่างเหมาะสม
- ทำความสะอาดพื้นผิวหรืออุปกรณ์ที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อยครั้ง
- ปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม
- พิจารณาสวมหน้ากากเมื่อมีอาการทางเดินหายใจหรือต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีความเสี่ยง
- รับวัคซีนที่เหมาะสมตามวัย ประวัติสุขภาพ และคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข

เมื่อมีอาการป่วย ควรพักรักษาตัวตามความเหมาะสม
ไม่ควรฝืนไปทำงานหากมีความเสี่ยงแพร่เชื้อหรืออาการรุนแรง

9. ตรวจสุขภาพตามวัย ค้นหาความเสี่ยงก่อนเกิดโรค

ครูจำนวนไม่น้อยให้ความสำคัญกับการตรวจงานและติดตามผลการเรียนของนักเรียน
แต่กลับละเลยการติดตามสุขภาพของตนเอง
โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิด เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง
อาจไม่แสดงอาการชัดเจนในระยะแรก
การตรวจสุขภาพตามวัยและปัจจัยเสี่ยงจึงช่วยให้สามารถค้นพบความผิดปกติและวางแผนดูแลได้อย่างเหมาะสม

การประเมินสุขภาพที่ควรให้ความสำคัญ ได้แก่

- ตรวจวัดความดันโลหิต
- ประเมินน้ำหนัก ส่วนสูง และรอบเอว

- ตรวจระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดตามข้อบ่งชี้
- ประเมินสุขภาพช่องปากและสายตา
- ตรวจคัดกรองมะเร็งตามช่วงอายุ เพศ และปัจจัยเสี่ยง
- ทบทวนประวัติการรับวัคซีน
- ประเมินสุขภาพจิตและคุณภาพการนอน

ทั้งนี้ ความถี่และรายการตรวจควรพิจารณาตามอายุ ประวัติครอบครัว โรคประจำตัว และคำแนะนำของแพทย์ ไม่จำเป็นต้องตรวจเลือดทุกรายการทุกปีสำหรับทุกคน

10. สร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน

อีกหนึ่งปัจจัยสำคัญของสุขภาพครูคือการมีสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน หรือ Work-Life Balance

ครูบางคนอาจต้องทำงานต่อหลังเลิกเรียน ตอบข้อความเกี่ยวกับงานในช่วงค่ำ หรือใช้วันหยุดไปกับงานเอกสาร ส่งผลให้มีเวลาสำหรับครอบครัว การพักผ่อน และกิจกรรมส่วนตัวลดลง

การสร้างสมดุลชีวิตสามารถเริ่มต้นได้จากการกำหนดเวลาทำงานให้ชัดเจน จัดระบบงานอย่างมีประสิทธิภาพ และใช้เทคโนโลยีเพื่อลดงานซ้ำซ้อนอย่างเหมาะสม

ตัวอย่างเช่น การใช้ระบบจัดเก็บเอกสารร่วมกัน การใช้เครื่องมือดิจิทัลช่วยตรวจสอบข้อมูล และการวางแผนงานล่วงหน้า เพื่อลดการทำงานเร่งด่วนในช่วงนอกเวลาราชการ

นอกจากนี้ ผู้บริหารสถานศึกษาควรส่งเสริมวัฒนธรรมการทำงานที่เคารพเวลาพักผ่อน ลดการรายงานข้อมูลซ้ำซ้อน และสนับสนุนให้ครูสามารถใช้วันหยุดเพื่อพักฟื้นร่างกายและจิตใจได้จริง

การสร้างสมดุลไม่ได้หมายถึงการลดความรับผิดชอบ แต่เป็นการบริหารเวลาและทรัพยากรอย่างเหมาะสม เพื่อให้ครูสามารถทำงานได้อย่างมีคุณภาพในระยะยาว

ตัวอย่างการดูแลสุขภาพสำหรับครูใน 1 วัน

การดูแลสุขภาพไม่จำเป็นต้องเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ แต่สามารถค่อย ๆ ปรับพฤติกรรมเล็ก ๆ ให้กลายเป็นกิจวัตรประจำวันได้ เช่น

ช่วงเวลา	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ก่อนมาโรงเรียน	รับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าและเตรียมน้ำดื่ม
ก่อนเริ่มสอน	ยืดเหยียดร่างกายเบา ๆ และวางแผนการใช้เสียง
ระหว่างการสอน	ดื่มน้ำ พักเสียงเมื่อมีโอกาส และเปลี่ยนอิริยาบถ
ช่วงพักกลางวัน	รับประทานอาหารที่สมดุล และพักจากหน้าจอ
ช่วงทำงานเอกสาร	จัดท่านั่งให้เหมาะสม และใช้หลัก 20-20-20
หลังเลิกเรียน	เดินเร็วหรือออกกำลังกายตามความเหมาะสม
ช่วงเย็น	ใช้เวลากับครอบครัวหรือทำกิจกรรมผ่อนคลาย
ก่อนเข้านอน	หยุดงาน ลดการใช้หน้าจอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

กิจกรรมเหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่าง สามารถปรับให้เหมาะสมกับตารางสอน ภารกิจ และสภาพสุขภาพของครูแต่ละคน

โรงเรียนจะส่งเสริมสุขภาพครูได้อย่างไร?

นอกจากการดูแลสุขภาพด้วยตนเองแล้ว
สถานศึกษาควรมีบทบาทสำคัญในการสร้างระบบสนับสนุนสุขภาพครูอย่างต่อเนื่อง
โดยอาจดำเนินกิจกรรมดังต่อไปนี้

- **ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย** เช่น กิจกรรมเดินเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายหลังเลิกเรียน หรือกิจกรรมกีฬาสัมพันธ์ของบุคลากร
- **พัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ** เช่น จัดพื้นที่พักผ่อนที่เหมาะสม ห้องทำงานที่มีการระบายอากาศดี และอุปกรณ์ที่ช่วยลดความเมื่อยล้าจากการทำงาน
- **ส่งเสริมสุขภาพจิตในสถานศึกษา** ผ่านการรับฟังปัญหา การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน และการจัดระบบให้คำปรึกษาเมื่อจำเป็น
- **ลดภาระงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้** โดยเฉพาะงานเอกสารและการรายงานที่ซ้ำซ้อน เพื่อเพิ่มเวลาให้ครูได้พัฒนาการสอนและดูแลสุขภาพตนเอง
- **สนับสนุนการตรวจสุขภาพและความรู้ด้านสุขภาพ** โดยประสานหน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อให้ครูได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอย่างเหมาะสม
- มาตรการเหล่านี้สามารถช่วยพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรที่ส่งเสริมสุขภาวะของบุคลากรได้อย่างเป็นรูปธรรม

บทสรุป: ครูสุขภาพดี ห้องเรียนก็มีพลัง

การดูแลสุขภาพของครูไม่ใช่เรื่องไกลตัว และไม่จำเป็นต้องรอให้เจ็บป่วยก่อนจึงเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนให้เพียงพอ การดูแลสุขภาพเสียง การลดความเครียด และการตรวจสุขภาพตามวัย ล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้ครูมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ขณะเดียวกัน การดูแลสุขภาพครูจะเกิดความยั่งยืนได้ จำเป็นต้องอาศัยการสนับสนุนจากผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อนร่วมงาน และหน่วยงานต้นสังกัด เพื่อสร้างวัฒนธรรมการทำงานที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพควบคู่ไปกับคุณภาพการศึกษา

เพราะครูไม่ได้มีหน้าที่เพียงดูแลอนาคตของเด็ก แต่ครูก็มีอนาคตของตนเองที่ต้องดูแลเช่นกัน

การเป็นครูที่ดีจึงไม่จำเป็นต้องแลกมาด้วยการละเลยสุขภาพของตนเอง เพราะเมื่อครูมีสุขภาพแข็งแรง มีความสุข และได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ก็ย่อมมีพลังในการสร้างสรรค์การเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ

“ดูแลครูให้มีสุขภาพดี เพื่อให้ครูมีพลังดูแลและพัฒนาเด็กไทยอย่างมีคุณภาพ”

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.*
2. World Health Organization. (2026). *Healthy Diet.*
3. World Health Organization. (2026). *Mental Health at Work.*
4. Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *About Sleep.*
5. National Institute on Deafness and Other Communication Disorders. *Taking Care of Your Voice.*
6. American Optometric Association. (2024). *Computer Vision Syndrome and Digital Eye Strain Guidance.*
7. Occupational Safety and Health Administration. *Computer Workstations eTool.*

หมายเหตุ: บทความนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพของครูและบุคลากรทางการศึกษา ไม่ใช้แทนการตรวจวินิจฉัยหรือคำแนะนำจากแพทย์