

สุขบัญญัติ 10 ประการ

1. การดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด

การอาบน้ำให้สะอาดทุกวัน วันละ 1 ครั้ง

การสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

การตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ

การใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้อบอุ่นเพียงพอ

จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

การแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า และก่อนนอน

การเลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

การหลีกเลี่ยงการอมลูกอม ทอฟฟี่ หรือรับประทานขนมหวาน เหนียว

การตรวจสอบสุขภาพในช่องปากปีละ 1 ครั้ง

ห้ามใช้ฟันกัด ขบของแข็ง

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย

ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนและหลังการปรุงอาหาร และก่อนกินอาหาร

ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย

4. กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

สีฉูดฉาด

การเลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงประโยชน์ ปลอดภัย

ประหยัด ปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะและใช้เครื่องปรุงที่ถูกต้องโดยคำนึงถึงสรวงคุณค่า สุข

เสมอ สะอาดปลอดภัย กินอาหารได้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และกิน

ให้ถูกหลักโภชนาการทุกวัน

ควรรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน

ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารรสจัด
ของหมักดอง หรืออาหารใส่สีสังเคราะห์ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

5. งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

ควรงดสูบบุหรี่

ควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ไม่เสพสารเสพติด

งดเล่นการพนัน

งดการสำส่อนทางเพศ

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

ทุกคนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน

ปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

เพื่อแผ่หัวใจให้กันและกัน

ทำบุญ และได้ทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส

ของมีคม จุกธูปเทียนบูชาพระ เป็นต้น

ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายแห่ง

ความปลอดภัย จากการจราจรทางบก ทางน้ำ หลีกเลี่ยงการชุมนุม

ห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพ และวัย

ตรวจสุขภาพประจำปี

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

พักผ่อน และนอนหลับให้เพียงพอ

จัดสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้าน ที่ทำงานให้น่าอยู่ หรือจัดสิ่งแวดล้อมให้

สะอาดและสะดวก

มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับในข้อบกพร่องของคนอื่น

เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจควรรหาทางผ่อนคลาย

10. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

มีการกำจัดขยะในบ้าน และทิ้งขยะไว้ในที่รองรับ

หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก

มีส่วนร่วมและใช้ส่วนที่ถูกต้องสุจริต

มีการกักตุนน้ำทิ้งในครัวเรือน และโรงเรียนที่ถูกต้อง

ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น

อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1

อาหารที่ให้โปรตีนเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง

หมู่ที่ 2

อาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล

หมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 4

อาหารที่ให้วิตามินและเกลือแร่ ช่วยป้องกันและควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ได้แก่ ผักต่าง ๆ และผลไม้

หมู่ที่ 5

อาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่น ได้แก่ ไขมันจากพืชและสัตว์