

# สารพัดเรื่องน่ารู้



หน้า

- ◆ เล่าสู่กันฟัง ๔
- ◆ ๑๐ แนวทางสร้างสุขภาพ คืออะไร ๕
- ◆ สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ ๑ ๗  
ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
- ◆ สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ ๒ ๑๕  
รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
- ◆ สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ ๓ ๒๔  
ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
- ◆ สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ ๔ ๓๙  
กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย  
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
- ◆ สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ ๕ ๕๑  
งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน  
และการสำส่อนทางเพศ
- ◆ สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ ๖ ๗๓  
สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
- ◆ สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ ๗ ๘๑  
ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
- ◆ สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ ๘ ๙๑  
ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
- ◆ สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ ๙ ๙๙  
ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
- ◆ สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ ๑๐ ๑๐๕  
มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม
- ◆ ของฝากจากใจ ๑๑๗
- ◆ แหล่งอ้างอิง ๑๒๐