



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลคอนสวรรค์
เรื่อง นโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
ในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคอนสวรรค์

.....

ตามที่ กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรคได้ร่วมมือกับกรมการส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทยในการขับเคลื่อนการควบคุมการบริโภคยาสูบทั้งเชิงนโยบาย และการดำเนินการ ตามแผน ยุทธศาสตร์การควบคุมยาสูบแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๒ โดยเฉพาะยุทธศาสตร์ที่ ๒ : ป้องกันมิให้เกิดผู้เสพยาสูบรายใหม่และฝั้าระวังธุรกิจยาสูบ ที่มุ่งเป้าไปยังเด็ก เยาวชนและนักสูบหน้าใหม่รวมทั้งการ ปฏิบัติตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ ร่วมไปกับการดำเนินการสถานศึกษาปลอด บุหรี่ให้ครอบคลุมสถานศึกษาทุกระดับ ทุกสังกัด ตามแนวทาง ๗ มาตรการเพื่อสถานศึกษาปลอดบุหรี่ นั้น

องค์การบริหารส่วนตำบลคอนสวรรค์ มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดจำนวน ๒ แห่ง ตระหนักถึง ความสำคัญของการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยเฉพาะบุหรี่เพราะเป็นสารเสพติดเบื้องต้นที่เป็น สาเหตุในการเสพติดสิ่งเสพติดอื่นๆ ได้ ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลคอนสวรรค์ จึงมีนโยบายให้เป็นศูนย์ พัฒนาเด็กเล็กในสังกัด จำนวน ๒ แห่ง ปลอดบุหรี่ ดังนี้

๑. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กดำเนินการตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ และอนุบัญญัติที่เกี่ยวข้อง

๒. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย ห้ามมิให้มีการสูบบุหรี่ภายในบริเวณ สถานศึกษาอย่างเด็ดขาด ทั้งในและนอกเวลาราชการ รวมถึงการเข้ามาใช้สถานที่ของบุคคลภายนอกในการจัด กิจกรรมหรือจัดหางานในสถานศึกษา

๓. ผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษาปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างแก่นักเรียน นักศึกษา ไม่สูบบุหรี่ใน สถานศึกษา

๔. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสอดแทรกและเน้นย้ำ เรื่องพิษภัยของการสูบบุหรี่ในหลักสูตร และแผนจัด ประสพการณ์

๕. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจัดกิจกรรมรณรงค์ สร้างวัฒนธรรมด้านสุขภาพอนามัย คิดป้ายห้ามสูบบุหรี่ใน บริเวณสถานศึกษา

๖. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสนับสนุนการผลิตสื่อวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้ด้านพิษภัยบุหรี่ รวมถึงการวิจัย กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ

๗. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเฝ้าระวังไม่ให้สูบบุหรี่ รวมถึงการขาย การส่งเสริมการขายการโฆษณา
ผลิตภัณฑ์ยาสูบในบริเวณสถานศึกษา
๘. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กดำเนินการปรับปรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้เอื้อต่อการสูบบุหรี่ในสถานศึกษา
๙. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสนับสนุนการสร้างความช่วยเหลือร่วมกับผู้ปกครองนักเรียน และชุมชนรอบ
สถานศึกษาในการสร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่

ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖



(นายตรีชนนท์ แสนอุบล)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคอนสวรรค์

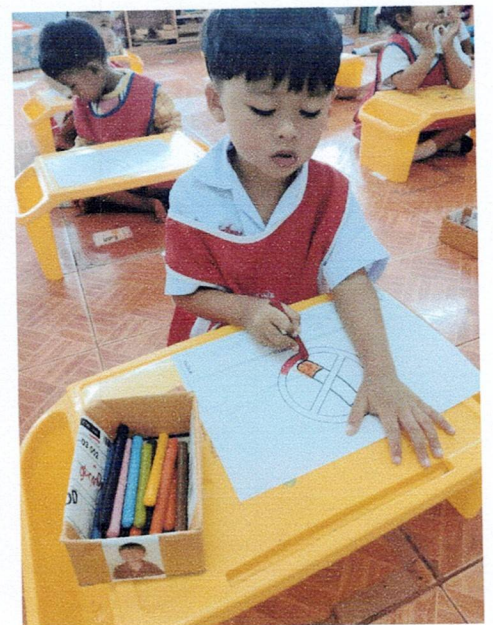
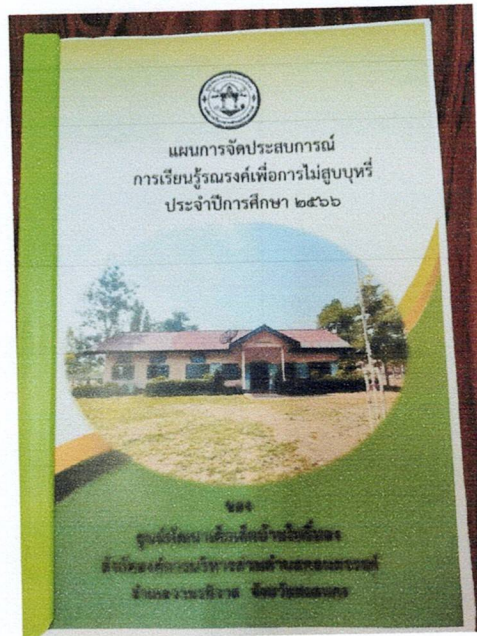
เดินรณรงค์ป้องกันยาเสพติด





ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเล็ก สังกัด อบต.คอนสวรรค์
สวดแทรกเรื่อง บุหรี่ ในการจัดประสบการณ์เรียนการสอน
และกิจกรรมนอกหลักสูตร





ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัด อบต.คอนสวรรค์
จำนวน ๒ แห่ง มีเขตปลอดภัย





ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

ผลเสียต่อสุขภาพของ ผู้สูบเอง

เกิดขึ้นได้ทุกระบบในร่างกาย ตั้งแต่หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งต่างๆ ถุงลมโป่งพอง โรคปอด หอบหืด ไอเรื้อรัง ภูมิแพ้ หลอดลมอักเสบ หูน้ำหนวก ต้อกระจก โรคในช่องปาก มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก นิ้วและเล็บ สันน้ำตา-เหลือง โรคทางเดินอาหาร กระดูกพรุน ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ รูมาตอยด์ อัมพฤกษ์ อัมพาต เกิดความผิดปกติของอารมณ์ แก่ก่อนวัย มีริ้วรอยเหี่ยวย่นบนผิวหนัง แผลหายช้า ใบหน้าซูบซีด เป็นหมัน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ผลเสียต่อสุขภาพของ คนรอบข้าง จากการได้รับควันบุหรี่มือสอง

บุคคลรอบข้างๆ จะได้รับสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ และมีโอกาสเกิดโรคได้เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่

- ในสตรีมีครรภ์ ไม่ว่าจากควันบุหรี่มือหนึ่งหรือมือสอง มีผลทำให้ทารกน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัมหรือน้อยกว่าเกณฑ์คลอดก่อนกำหนด เกิดภาวะแทรกซ้อนกับเด็กในครรภ์ ทำให้เกิดการเสียชีวิตและพิการได้สูง นอกจากนั้นนิโคตินที่แม่ได้รับจากควันบุหรี่ออกทางน้ำนมได้ ส่งผลให้เด็กได้รับนิโคตินด้วย
- ในเด็กเล็ก ทำให้เป็นหวัดบ่อยขึ้น เป็นหูน้ำหนวก หิดกำเริบ และอาจมีพัฒนาการล่าช้า



10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่

1.

หาที่ปรึกษา พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่เลิกหรือขอคำแนะนำจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2.

หากำลังใจ บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบเพื่อเป็นกำลังใจ

3.

หาเป้าหมาย วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบางเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรห่างเกิน 1 เดือน

4.

ไม่รอช้า ควรเตรียมตัวให้พร้อมทั้งอุปกรณ์เกี่ยวกับบุหรี่ทันทีพร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่

5.

ไม่หวั่นไหว เมื่อถึงวันลงมือควรเตือนตนเองด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ

6.

ไม่กระตุ้น ระหว่างเลิกสูบหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์

7.

ไม่ทบทวน เมื่อรู้สึกเครียดอย่ากลับไปสูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด โดยการพูดคุยกับเพื่อนหรือคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

8.

ไม่เผลอ หากิจกรรมต่างๆ ทำหรือออกกำลังกายเพื่อให้สมองปลอดโปร่ง

9.

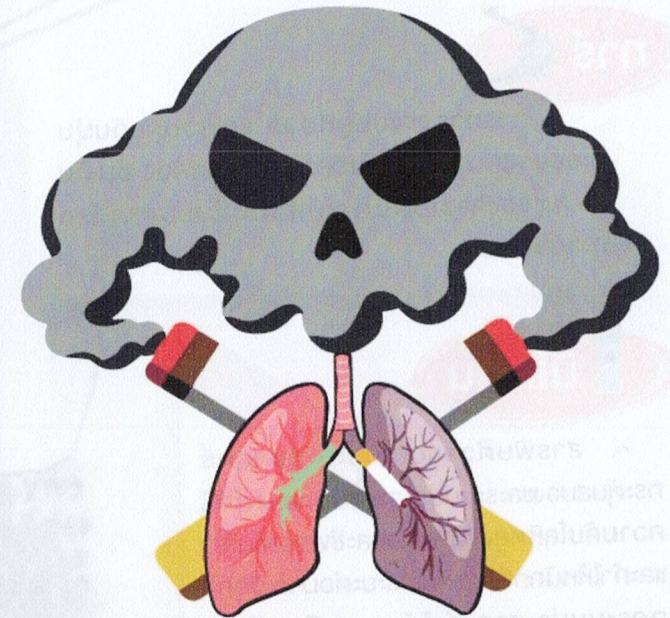
ไม่ท้อถอย อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะอาจทำให้หวนกลับไปสูบบุหรี่อีกได้

10.

ไม่ท้อแท้ หากผลกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง

เรียนรู้ไปด้วยกัน

พิษภัย... **บุหรี่**



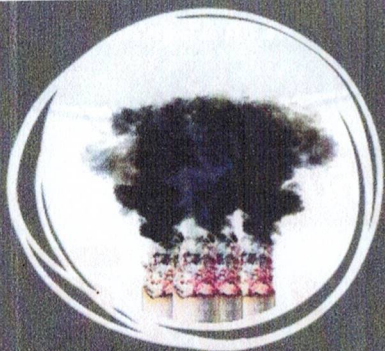
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคอนสวรรค์

สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลคอนสวรรค์

อำเภอวานรนิวาส จังหวัดสกลนคร

สายด่วนยาเสพติด

1165



มารู้จัก สารพิษร้ายในควันบุหรี่

โทษจากบุหรี่เกิดจากสารประกอบในควันบุหรี่ ควันบุหรี่จะมีสารประกอบต่างๆ มากกว่า 4,000 ชนิด สารประกอบเหล่านี้บางชนิดมีคุณสมบัติให้โทษต่อร่างกาย สารแต่ละชนิดสามารถก่อโรคได้แตกต่างกันไป พบว่ามีสารมากกว่า 50 ชนิดในควันบุหรี่ที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและโรคหัวใจ การสูบบุหรี่เพียง 1 ซองต่อวัน ผู้สูบจะต้องสูบบุหรี่มากกว่า 70,000 ครั้งต่อปี ทำให้เนื้อเยื่อในช่องปาก จมูก ช่องคอ และหลอดลมสัมผัสกับควันบุหรี่ตลอดเวลา เนื้อเยื่อที่สัมผัสกับควันบุหรี่โดยตรงจะมีโอกาสเป็นมะเร็งมากกว่า เช่น เนื้อเยื่อของหลอดลม สำหรับอวัยวะอื่นๆ ที่ไม่สัมผัสกับควันบุหรี่จะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งจากสารในควันบุหรี่ที่ถูกดูดซึมผ่านกระแสเลือด

คาร์บอน

สารคาร์บอนจะจับอยู่ที่ปอด และรวมตัวกับฝุ่นละอองที่สูดเข้าไป ทำให้เกิดการระคายเคือง อันเป็นสาเหตุของการไอและก่อให้เกิดมะเร็งปอดและโรคถุงลมโป่งพอง

นิโคติน

สารพิษตัวร้ายที่อยู่ในระยะออกฤทธิ์กระตุ้นสมองและระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจและชีพจรเต้นเร็ว และทำให้นักสูบเสพติด แต่ระยะต่อมาจะมีฤทธิ์กดระบบประสาท ทำให้หลอดเลือดตีบลง และเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจและความดันโลหิตสูง

โซนาไมด์

ใช้เป็นยาเบื่อหนู ถ้าได้รับสารนี้มาก จะทำให้หัวใจเป็นอัมพาตและหยุดหายใจได้

ไนโตรเจนไดออกไซด์

สาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง โดยจะไปทำลายเยื่อหลอดลมส่วนปลายและถุงลม

แอมโมเนีย

ใช้ในการปรุงแต่งรสชาติและช่วยให้นิโคตินดูดซึมเข้าสู่สมองและประสาทเร็วขึ้น มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูกและหลอดลมอักเสบ

แคดเมียม

มีผลกระทบต่อตับไตและสมอง ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและมะเร็งต่อมลูกหมาก

บุหรี่ = ยาเสพติด

คาร์บอนมอนอกไซด์

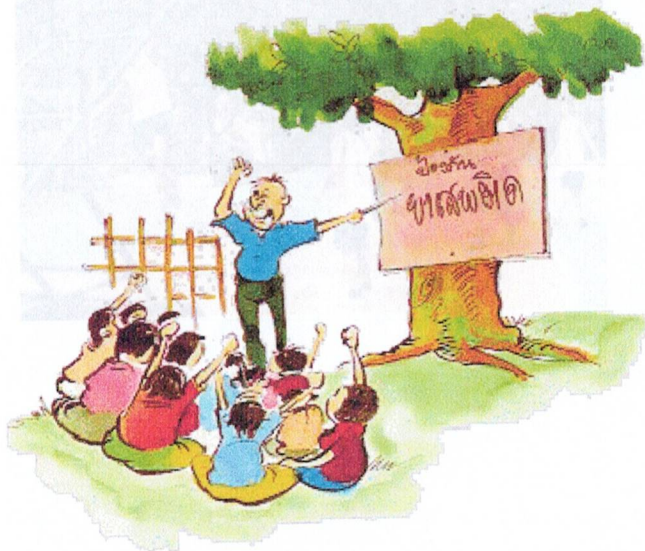
เป็นก๊าซที่เกิดจากการเผาไหม้ชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ซึ่งจะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 ร่างกายจึงต้องสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ทำให้เลือดข้นและหนืดมากขึ้น หัวใจต้องเต้นเร็วและทำงานมากขึ้น

ไฮโดรเจนไซยาไนด์

ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ ปวดศีรษะ และคลื่นไส้อาเจียน เป็นพิษที่ใช้ในการทำสงคราม โดยสารไนเตรทในบุหรี่เป็นตัวการทำให้เกิดสารชนิดนี้ และเป็นตัวสกัดกั้นเอนไซม์ที่เกี่ยวกับการหายใจหลายตัว ทำให้เกิดความผิดปกติของการเผาผลาญพลังงานที่กล้ามเนื้อหัวใจและที่ผนังหลอดเลือด

การป้องกันการติดยาเสพติด

- ✎ **ป้องกันตนเอง** ไม่ใช้ยาโดยมิได้รับคำแนะนำจากแพทย์ และจงอย่าทดลอง เสพยาเสพติดทุกชนิด โดยเด็ดขาด เพราะติดง่ายหายยาก
- ✎ **ป้องกันครอบครัว** ควรสอดส่องดูแลเด็กบุคคลในครอบครัว หรือที่อยู่รวมกัน อย่าให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ต้องคอยอบรมสั่งสอนให้รู้ถึงโทษและภัยของยาเสพติด หากมีผู้เสพยาเสพติดในครอบครัวจงจัดการให้เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล
- ✎ **ป้องกันเพื่อนบ้าน** โดยช่วยชี้แจงให้เพื่อนบ้านเข้าใจถึงโทษและภัยของยาเสพติด โดยมิให้ เพื่อนบ้าน รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ต้องถูกหลอกลวง และหากพบว่าเพื่อนบ้านติด ยาเสพติดจงช่วยแนะนำให้ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล
- ✎ **ป้องกันโดยให้ความร่วมมือกับทางราชการ** เมื่อทราบว่ามีบ้านใด ตำบลใดมียาเสพติดแพร่ระบาด ขอให้แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจทุกแห่งทุกท้องที่ทราบ



ยาเสพติดป้องกันได้

1. ป้องกันตนเอง ทำได้โดย..

- ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันโทษพิษภัยของยาเสพติด
- ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
- ระมัดระวังเรื่องการใช้จ่าย เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เลือกคบเพื่อนดี ที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
- เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด หากแก้ไขไม่ได้ควรปรึกษา ผู้ใหญ่

2. ป้องกันครอบครัว ทำได้โดย..

- สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
- ให้กำลังใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด

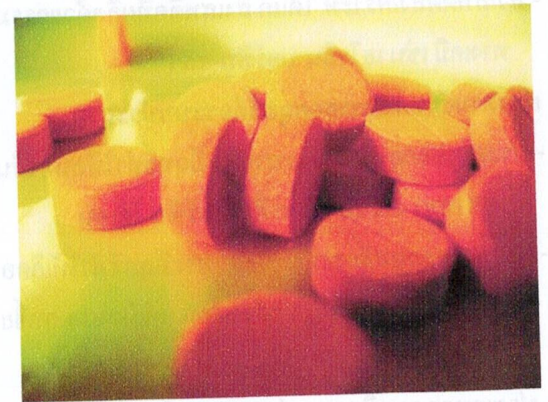
3. ป้องกันชุมชน ทำได้โดย

- ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด
- เมื่อทราบแหล่งเสพยา แหล่งค้า หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที

เอกสารประชาสัมพันธ์



ความรู้เกี่ยวกับยาและสารเสพติด



ด้วยความปรารถนาดีจาก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านคอนสวรรค์
สื่อกิจกรรมการบริหารส่วนตำบลคอนสวรรค์
อำเภอวานรนิวาส จังหวัดสกลนคร

ยาเสพติดคืออะไร

ยาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมี หรือวัตถุชนิดใด ๆ ที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการกิน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีใด ๆ ก็ตาม เป็นช่วงระยะเวลา หรือนานติดกันจนทำให้ร่างกายทรุดโทรม และตกอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นทาสของสิ่งนั้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว

ประเภทของสิ่งเสพติด

☆ แบ่งตามลักษณะการผลิต

- สิ่งเสพติดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ฝิ่น กัญชา ฯลฯ
- สิ่งเสพติดสังเคราะห์ ได้แก่ สิ่งเสพติดที่ผลิตด้วยกรรมวิธีทางเคมี เช่น เฮโรอีน มอร์ฟิน ฯลฯ

☆ แบ่งตามลักษณะการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท

- ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้สมองมีนงง ประสาทชา ง่วงซึม ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟิน โคเคน
- ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทจะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการ ตื่นเต้น ตลอดเวลา ไม่รู้สึกง่วงนอน แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาผู้เสพจะหมด ได้แก่ แอมเฟตามีน หรือยาบ้า กระทั่ง
- ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท จะมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนเห็นภาพ ลวงตาหูแว่ว อารมณ์แปรปรวน ได้แก่ แอลเอสดี หรือ เหล้าแห่งเห็ดขี้ควาย
- ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท และหลอนประสาทด้วย ได้แก่ กัญชา



สาเหตุสำคัญที่ทำให้ติดยาเสพติด

- ✚ จากการถูกชักชวน
- ✚ จากการอยากทดลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากรู้ อยากสัมผัส
- ✚ จากการถูกหลอกลวง
- ✚ เหตุทางกาย ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ต้องถูกผ่าตัดหรือเป็นโรคปวดศีรษะ เป็นหิด เป็นโรคประสาทได้รับความทรมานทางกายมากผู้ป่วยต้องการบรรเทา พยายามช่วยตัวเองนานแต่ก็ไม่หาย จึงหันเข้าหายาเสพติด จนติดยาในที่สุด
- ✚ จากความคึกคะนอง บุคคลประเภทนี้คิดว่าตัวเองเป็นคนเก่ง
- ✚ จากสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่อยู่อาศัยแออัด เป็นแหล่งสลัม หรือเป็นแหล่งที่มีการเสพยาและค้ายาเสพติดภาวะทางเศรษฐกิจบีบคั้นจิตใจ

เยาวชนกับยาเสพติด

เมื่อพูดถึงปัญหายาเสพติด คนส่วนใหญ่ก็จะมุ่งความสนใจไปที่กลุ่มผู้ผลิตผู้ค้าและผู้เสพยาเสพติด โดยเฉพาะผู้เสพยาเสพติดที่เป็นเยาวชน ซึ่งเป็นผู้เสียหายโดยตรงจึงทำให้ทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ครู ผู้ปกครอง องค์กรภาครัฐ และภาคเอกชน ตลอดจนสื่อมวลชนต่างก็ให้ความสนใจที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยเฉพาะการพยายามสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่เด็กและเยาวชนให้มีชีวิตที่ติ่งาม ห่างไกลจากยาเสพติด ซึ่งต้องระมัดระวังทั้งในเรื่องของการสรรหาวิธีการและเลือกเฟ้นเนื้อหา ข้อความที่เข้าถึงเยาวชนได้ตรงจุด ทั้งนี้เพราะเด็กและเยาวชนนั้นจะมีลักษณะพิเศษ เช่น ไม่ชอบให้ใครว่ากล่าว ตักเตือนตรง ๆ โดยเฉพาะผู้ใหญ่แต่จะรับข่าวสารข้อมูล ได้มากขึ้นถ้า เยาวชนด้วยกันเป็นผู้ให้ข่าวสารข้อมูลนั้น หรือตนเองเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสื่อสารด้วย

ติดกีฬาก็มีความสุขได้

การเล่นกีฬาไม่ใช่เป็นแค่เพียงกิจกรรมทางเลือกที่เบี่ยงเบนความสนใจของเยาวชนให้ ห่างไกลยาเสพติดเท่านั้น แต่ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ เชื่อว่า การออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬานั้น จะทำให้ต่อมไร้ท่อได้สมองหลังสารเคมีชนิดหนึ่งชื่อ “เอนโดฟิน” ออกมา ซึ่งสารชนิดนี้จะทำให้รู้สึกสดชื่น และ เป็นสุข ผู้ที่ออกกำลังกาย อยู่เสมอจึงมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์สมกับที่กล่าวว่า “กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ” ดังนั้น จึงควรที่จะช่วยกันส่งเสริมให้เยาวชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้มีสาร “เอนโดฟิน” อยู่ในร่างกายเกิดความสุขได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาสารเสพติด

