

# ด่วนมาก

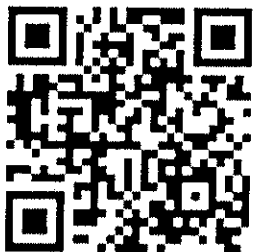
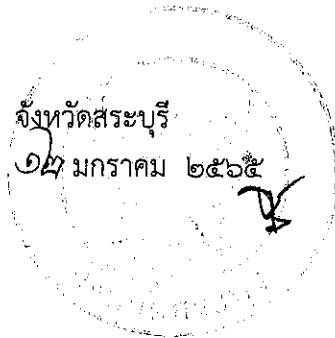
ที่ สป ๐๐๒๓.๗/๒๐๒๒



ถึง องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี สำนักงานเทศบาลเมืองสระบุรี และสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
อำเภอ ทุกอำเภอ

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุข รุ่น ๑ - ๑๐ และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ขอความร่วมมือองค์กร "สร้างวิถีครู" ด้วยงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เพื่อให้วิชาชีพครูเป็นแบบอย่าง เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงแก้สังคม และให้ครูมีสุขภาพที่ดีในการทำหน้าที่ครู

จังหวัดสระบุรี จึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีข้าราชการหรือพนักงานครู และบุคลากรทางการศึกษาท้องถิ่น และพนักงานจ้างที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานศึกษา (โรงเรียน/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก) สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง ให้ขับเคลื่อนงานเลี้ยงวันครู ปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุข และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ในวันครู พ.ศ. ๒๕๖๕ และประชาสัมพันธ์ข้อมูลการดื่มสุรากับโรคโควิด-19 และภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งจัดกิจกรรม "พี่น้องครู สนทนา" ตามแนวทางที่กำหนด รายละเอียดสามารถสแกนได้ผ่านช่องทาง QR Code รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด  
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น  
โทร. ๐ ๓๖๓๔ ๐๗๑๘ ต่อ ๑๓  
ผู้ประสานงาน นายธราธร ถานะ โทร.๐๘ ๔๐๗๘ ๓๖๓๕



สส  กม  กก  
สงชื่อ .....  
วันที่ ๑๑ มี.พ. ๒๕๖๕



**ด่วนมาก**  
ที่ มท ๐๘๐๕.๔/ว ๕๕๘

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดระบุรี  
ที่ ๒๐๘  
ลงวันที่ ๑๑ มี.พ. ๒๕๖๕  
เวลา.....ณศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

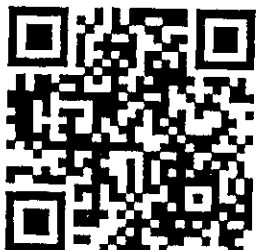
เลขที่รับ ๑๒  
๑๑ มี.ค. ๒๕๖๕

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุข รุ่น ๑ - ๑๐ และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ขอความร่วมมือรณรงค์ "สร้างวิถีครู" ด้วยงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เพื่อให้วิชาชีพครูเป็นแบบอย่าง เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงแก่สังคม และให้ครูมีสุขภาพที่ดีในการทำหน้าที่ครู

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือจังหวัดเพื่อแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีข้าราชการหรือพนักงานครูและบุคลากรทางการศึกษาท้องถิ่น และพนักงานจ้างที่ปฏิบัติหน้าที่ ในสถานศึกษา (โรงเรียน/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก) สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง ให้ขับเคลื่อนงานเลี้ยงวันครู ปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) สำนักงานเครือข่าย องค์กรงดเหล้า (สคล.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุข และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ในวันครู พ.ศ. ๒๕๖๕ และประชาสัมพันธ์ข้อมูลการดื่มสุรากับโรคโควิด-19 และภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งจัดกิจกรรม "พี่น้องครู สนทนา" ตามแนวทาง ที่กำหนด รายละเอียดสามารถสแกนได้ผ่านช่องทาง QR Code ท้ายหนังสือฉบับนี้



สำนักพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลส่วนท้องถิ่น  
กลุ่มงานบริหารงานบุคคลทางการศึกษาท้องถิ่น  
โทร. ๐-๒๒๔๑-๙๐๐๐ ต่อ ๓๑๔๓  
โทรสาร ๐-๒๒๔๑-๙๐๕๕  
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th







# ด่วนมาก

สคค.๐๐๑ / ๒๕๖๕

๔ มกราคม ๒๕๖๕

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
เลขรับ..... 287
วันที่ - 4 ม.ค. 2565
เวลา.....

เรื่อง ขอความร่วมมือรณรงค์ "สร้างวิถีครู" ด้วยงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่

เรียน อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (นายประยูร รัตนเสนีย์)

สิ่งที่แนบมาด้วย

- ๑.เอกสารการตีตราเกี่ยวกับโรคโควิด-๑๙
- ๒.เอกสารภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๓.แนวทางกิจกรรม พี่น้องสนทนา
- ๔.ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่องมาตรการป้องกันและแก้ปัญหาการสูบบุหรี่และบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษา พ.ศ.๒๕๖๐

สำนักพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลส่วนท้องถิ่น
เลขที่รับ..... 30
วันที่ - ๔ ม.ค. ๒๕๖๕
.....

กลุ่มงานบริหารงานบุคคลทางการศึกษาท้องถิ่น
เลขที่รับ..... 1216
วันที่ ๒๗ / ๑ - ๑ / ๒๕
เวลา 15.30 น.

ด้วยสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า(สคค.) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุขรุ่น๑-๑๐ และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ได้ขับเคลื่อนการรณรงค์งดเหล้า เบียร์ บุหรี่ อดอบายมุขแก่สังคม โดยเฉพาะในบุคลากรการศึกษา เพื่อให้วิชาชีพครูเป็นแบบอย่าง เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงแก่สังคม และให้ครูมีสุขภาพที่ดีในการทำหน้าที่ครู

สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ งานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ยังมีส่วนช่วยลดการแพร่ระบาดอีกทาง ซึ่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยเป็นคณะกรรมการนโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติในพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.๒๕๕๑ และสอดคล้องกับประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่องมาตรการป้องกันและแก้ปัญหาการสูบบุหรี่และบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษา พ.ศ.๒๕๖๐

ดังนั้นสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคค.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุข รุ่น๑-๑๐ เครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ใคร่ขอความร่วมมือท่าน ดังนี้

๑.ประชาสัมพันธ์ไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)ทั่วประเทศ ให้ขับเคลื่อนงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.) สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคค.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุข และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ในวันครู พ.ศ.๒๕๖๕


๒.ประชาสัมพันธ์ข้อมูลการตีตราเกี่ยวกับโรคโควิด-๑๙ และภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการจัดงานเลี้ยงวันครู

๓.ขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)ทั่วประเทศที่จัดงานวันครูให้จัดกิจกรรม พี่น้องสนทนา (ตามแนวทางดังแนบ)ในการจัดงานวันครูปลอดเหล้าฯ (กิจกรรมนี้แม้เป็นการจัดงานวันครูฯแบบออนไลน์ก็สามารถนำมาประยุกต์ได้)

สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า(สคล.)หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน ในการขับเคลื่อน  
ให้วิถีครูเป็นวิถีสุขภาพ และเป็นวิถีครูผู้ประเสริฐต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(เภสัชกรสงกรานต์ ภาคโชคดี)

ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)

น.ส.อภิศา มะหะมาน (ผู้รับผิดชอบโครงการ) ๐๘๙-๒๗๔ ๘๘๒๔ อีเมล [apisa9@gmail.com](mailto:apisa9@gmail.com)

# การดื่มสุรากับโรคโควิด-19

## การดื่มสุรากับโอกาสติดโควิด-19

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม โดยเฉพาะโรคโควิด-19 รวมถึงเพิ่มโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนจากโรคปอดอักเสบ หรือโรคปอดบวม เนื่องจาก

- 1 สุราทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณคอหอยลดลง เป็นการเพิ่มความเสี่ยงให้เชื้อโรคโควิด-19 ลงปอดเพิ่มสูงขึ้น
- 2 สุราทำให้การทำงานของเม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่กำจัดเชื้อโรคต่าง ๆ อ่อนกำลังลง เมื่อเชื้อโรคโควิด-19 เข้าสู่ร่างกาย จึงติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
- 3 สุราทำให้ความยับยั้งชั่งใจน้อยลง อาจมีพฤติกรรมเสี่ยงในช่วงเมาสุราได้ เช่น ดื่มเหล้า-รับประทานข้าววงเดียวกัน ไม่สวมหน้ากากอนามัย และไม่รักษาระยะห่าง



## การดื่มสุรากับวัคซีนโควิด-19

ควรงดการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างการแพ้ระบาศของโควิด-19 รวมทั้งก่อนและหลังได้รับวัคซีนโควิด-19

ผู้ที่ติดสุราเมื่อดื่มแอลกอฮอล์แล้ว อาจมีอาการมือสั่น ใจสั่น เหงื่อออก หนาวน้อย ๆ ลดการดื่มสุราลงภายใน 1-2 สัปดาห์ ก่อนเข้ารับวัคซีนโควิด-19 หรือควรปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการก่อนสุรา

ผู้ที่ติดสุราหากหยุดดื่มก็อาจมีอาการถอนสุรา เช่น มือสั่น ใจสั่น บางรายอาจมีอาการชักเกร็งกระตุกที่จุดฉีดวัคซีน ทำให้ไม่สามารถเข้ารับวัคซีนตามที่ต้องการได้



ฉบับที่ 3 วันที่ 6 สิงหาคม 2564

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย  
www.chulalongkornhospital.go.th

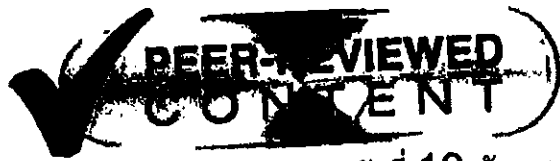
LINE @chulohospital

Facebook ChulalongkornHospital

YouTube โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

ที่มา : ผศ. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์

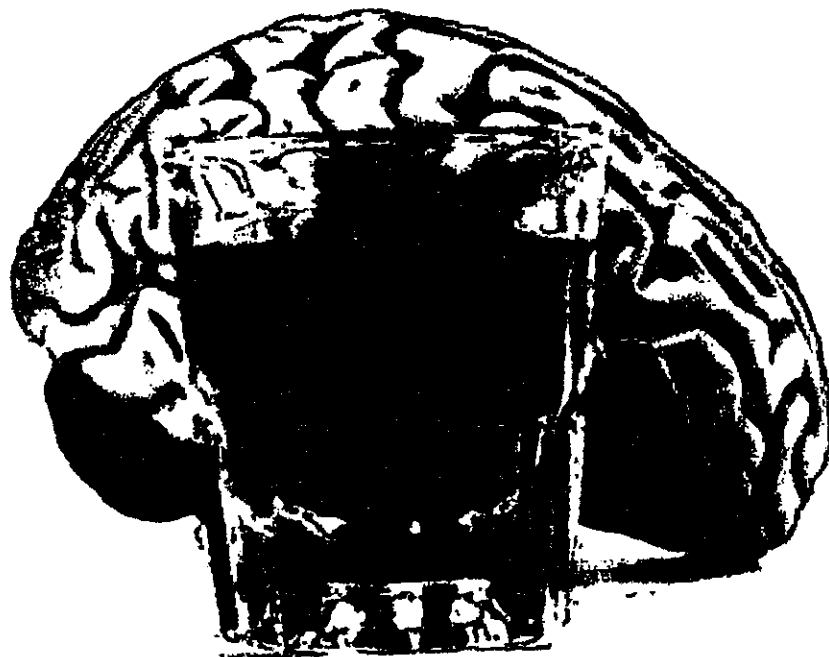
# ภาวะสมองเสียหายจากแอลกอฮอล์



แพทย์หญิง จิตรลดา สมาจาร วันที่ 10 ธันวาคม 2562

เวลาในการอ่าน 6 นาที

5.0



## HIGHLIGHTS:

- ภาวะสมองเสียหายจากสุราในระยะยาวจะส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพ อารมณ์แปรปรวน และนำไปสู่สภาวะความจำเสื่อมได้
- แอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อสมองของเพศหญิงมากกว่าเพศชายเนื่องจากความแตกต่างของฮอร์โมนเพศ น้ำหนัก ปริมาณไขมันในร่างกาย
- ภาวะสมองเสียหายจากสุรา เป็นภาวะที่รักษาให้ดีขึ้นและยับยั้งความเสียหายเพิ่มเติมได้ หากได้รับการตรวจวินิจฉัย และการรักษาที่เหมาะสม



## ผลกระทบของแอลกอฮอล์ที่มีต่อสมอง

การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพสมองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งเรื่องความจำ ความคิด ความเข้าใจ การใช้เหตุผล พฤติกรรมการแสดงออก การเคลื่อนไหว บุคลิก อารมณ์ มีรายงานพบว่า อาการความจำเสื่อมเป็นผลจากการใช้แอลกอฮอล์ในระยะยาวมากถึง 9-24% \* โดยขึ้นอยู่กับระยะเวลา ปริมาณ ชนิดของเครื่องดื่มซึ่งมีปริมาณแอลกอฮอล์แตกต่างกันไป เช่น รูปแบบของการดื่ม ช่วงงดเว้นการดื่ม

ทั้งนี้ปริมาณแอลกอฮอล์ที่สามารถดื่มได้โดยไม่เป็นอันตรายต่อสมอง คือ ไม่เกิน 3 วัน ใน 1 สัปดาห์ โดยปริมาณการดื่มไม่เกิน 14 ดื่มมาตรฐาน (7 pints of beer หรือ เบียร์ 4 ขวด, 1 pint of beer เทียบเท่ากับปริมาณแอลกอฮอล์ 8 กรัม) ต่อสัปดาห์ในผู้หญิง และ 21 ดื่มมาตรฐานในผู้ชาย

## ผลกระทบของแอลกอฮอล์ที่มีต่อสมอง

แอลกอฮอล์ที่ดื่มหลังจากจุดซึมแล้ว สามารถซึมผ่าน หลอดเลือด เข้าไปทำลายเซลล์สมองได้โดยตรง ทำให้การกำจัดของเสียในเซลล์สมองแย่ลง การสร้างสารสื่อประสาทน้อยลง เนื้อสมองเสียหายและตายเร็วกว่าปกติ เกิดเนื้อสมองฝ่อ รวมถึงไปทำลายเซลล์ที่เลี้ยงของสมองที่ช่วยในการทำงาน นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังไปรบกวนการดูดซึมและกระบวนการนำวิตามินบี 1 ไปใช้ทำให้เกิดภาวะขาดวิตามินบี 1 ซึ่งหากพบร่วมกับภาวะขาดสารอาหารในผู้ป่วยที่ดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้กระบวนการทำลายของสมองเร็วยิ่งขึ้น

## ภาวะสมองเสียหายจากสุรา (alcohol related brain damage)

- อาการในระยะเฉียบพลัน: สูญเสียการควบคุมตัวเอง สูญเสียความจำระยะสั้นในด้านความคิด การใช้เหตุผลลดลง เสียการควบคุมการเคลื่อนไหวทรงตัวได้ไม่ดี ถ้าได้รับแอลกอฮอล์ในปริมาณมากทำให้เกิดการหายใจ ระดับความรู้สึกตัวลดลงได้
- อาการในระยะยาว: บุคลิกภาพและอารมณ์แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีภาวะ ความจำเสื่อม มีปัญหาการเรียนรู้และจดจำ รวมไปถึงมีการเพิ่มความจำด้วยข้อมูลที่ไมเกี่ยวข้องลงไป

แอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อสมองของเพศหญิงมากกว่าเพศชายเนื่องจากความแตกต่างในหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยจากฮอร์โมนเพศ น้ำหนัก ปริมาณไขมันในร่างกาย

นอกจากแอลกอฮอล์จะส่งผลกระทบต่อสมองและระบบประสาทส่วนกลางแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนอื่นๆ ได้แก่

- เส้นประสาทควบคุมการสั่งการเคลื่อนไหว (Motor nerve) ทำให้ผู้ป่วยมีอาการอ่อนแรงของแขนขา
- เส้นประสาทที่ควบคุมการรับความรู้สึก (Sensory nerve) ส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดอาการชา คล้ายเข็มทิ่มปลายมือเท้า มีอาการเดินเซควบคุมการทรงตัวลำบาก
- เส้นประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nerve) ทำให้การควบคุมความดันระหว่างการเปลี่ยนท่า การเต้นของหัวใจ ผิดปกติ การหลั่งของเหงื่อ น้ำลาย น้ำย่อยในทางเดินอาหารผิดปกติ ส่งผลทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียได้

### **การตรวจภาวะสมองเสียหายจากแอลกอฮอล์**

แพทย์จะซักประวัติการดื่มแอลกอฮอล์ ชนิด ปริมาณ รูปแบบการดื่ม รวมถึงโรคประจำตัวอื่นๆ ร่วมกับตรวจร่างกายเพื่อดูการทำงานของเส้นประสาทและกล้ามเนื้อ รีเฟล็กซ์ การทรงตัว รวมถึงระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การควบคุมระดับความดันโลหิต อุณหภูมิของร่างกาย การเต้นของหัวใจ ทำการทดสอบเกี่ยวกับความจำของผู้ป่วย การตรวจทางห้องปฏิบัติการเพิ่มเติม เช่น ตรวจระดับโปรตีนแอลบูมินในเลือด ค่าการทำงานของตับ ระดับวิตามินบี ระดับน้ำตาล และไขมันในเลือด รวมถึงภาพวินิจฉัยทางสมอง แล้วรวบรวมข้อมูลประเมินระดับความเสียหายที่เกิดขึ้น

บางครั้งผู้ป่วยที่ภาวะสมองเสียหายจากสุรา มักได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นอาการของโรคอัลไซเมอร์ แต่ภาวะสมองเสียหายจากสุรา เป็นภาวะที่รักษาให้ดีขึ้นและยับยั้งความเสียหายเพิ่มเติมได้ การตรวจเพิ่มเติมที่เหมาะสมจะช่วยให้ได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้องและรวดเร็ว

## **การรักษาภาวะสมองเลี้ยวจากแอลกอฮอล์**

สิ่งสำคัญที่สุด คือ การหยุดดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะลดปริมาณสารพิษที่เข้าไปทำลายเซลล์สมอง โดยตรง ทำให้เซลล์สมองฟื้นตัวได้ การรักษาภาวะขาดวิตามินบี 1 ด้วยการให้วิตามินบี 1 เข้าทางหลอดเลือดดำ ซึ่งจะให้ผลตอบสนองดี ถ้าสมองได้รับความเสียหายไม่มาก โดยสมองส่วนที่ยังไม่ถูกทำลายจะสามารถฟื้นฟูกลับมาได้ดี รวมถึงรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดร่วมกัน เช่น ภาวะขาดสารอาหาร น้ำตาลและไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

การให้วิตามินบี 1 แบบฉีดขนาดสูง ติดต่อกัน 5-7 วัน จะให้ผลดีมากในผู้ที่มีภาวะสมองถูกทำลายจากการขาดวิตามินบี 1

หากดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณที่มากและรู้สึกมีอาการผิดปกติของร่างกายตามที่กล่าวมา แนะนำให้มาปรึกษาแพทย์ เพื่อทำการตรวจรักษาที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี

**ขอบคุณข้อมูลจาก**

**แพทย์หญิง จิตรจดา สมาจาร  
สาขาประสาทวิทยา โรงพยาบาลสมิติเวช**

**เผยแพร่โดยภูเก็ล**

กิจกรรมเสนอแนะ ให้จัดเพิ่มเติมในการจัดงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่  
“สร้างวิถีครู”งานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่

ชื่อกิจกรรม พี่น้องครู สนทนา

**วัตถุประสงค์**

- ๑.สร้างสัมพันธ์ภาพ เสริมพลังบวก ระหว่างเพื่อนครู
- ๒.เรียนรู้บทเรียนชีวิตการเป็นครูจากครูรุ่นพี่สู่ครูรุ่นน้อง

**กระบวนการจัดกิจกรรม พี่น้องครู สนทนา**

๑.ให้ผู้ร่วมงาน จับกลุ่มๆ ละ ประมาณ ๕ คน หรือเป็นกลุ่มโต๊ะในงานเลี้ยงก็ได้ หรือคณะให้มีครูทั้งรุ่นพี่ ครูรุ่นน้อง

๒.เมื่อได้กลุ่มแล้วหาพื้นที่ล้อมวงคุยกัน ที่สามารถได้ยินเสียงของทุกคนในกลุ่มย่อย หรือใช้โต๊ะที่นั่งในงานเลี้ยงอยู่แล้ว โดยให้เล่าเรื่องที่แต่ละคน ให้เวลาคนละ ๑๐ นาที หรือตามความเหมาะสม (พูดครบทุกคน) ผู้ฟังตั้งใจฟังไม่พูดแทรก ยังไม่ซักถามขณะเพื่อนพูด

**ประเด็นในการเล่า**

- แนะนำชื่อ-ชื่อเล่น สถานที่ทำงานปัจจุบัน
- แรงบันดาลใจที่มาเป็นครู
- ความสุขที่พบจากการเป็นครู
- ในชีวิตเคยไปเกี่ยวข้องกับเหล้า เบียร์ บุหรี่ไหม แล้วผ่านมาได้อย่างไร หลังผ่านมาได้แล้วชีวิตเป็นอย่างไรบ้าง (ตอบเท่าที่สะดวกใจ สบายใจ เป็นวิทยาทานให้เพื่อนครู)
- อยากให้กำลังใจพี่ๆน้องๆครูอย่างไรบ้าง (สามารถซักถามเพิ่มเติมได้หากมีเวลา)

หมายเหตุ หากจัดงานแบบออนไลน์ กิจกรรมนี้ก็สามารถจัดได้ โดยปรับตามความเหมาะสมของระบบที่ใช้ เช่นแบ่งห้องย่อยในzoom





ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง มาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษา

ตามที่รัฐบาลได้กำหนดให้การป้องกันและปราบปรามยาเสพติดเป็นวาระแห่งชาติ ที่หน่วยงานทุกภาคส่วน ร่วมมือกันในการควบคุม ป้องกัน และปราบปราม และแก้ไขปัญหาย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ประชาชน มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการดำรงชีวิต อีกทั้งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ มอบหมายให้ผู้บริหาร สถานศึกษาสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ด้วยกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกัน ยาเสพติดที่เข้มแข็ง ค่อเนื่อง และยั่งยืน ป้องกันปัญหาผู้เสพยาเสพติดรายใหม่ และให้การช่วยเหลือผู้ที่เกี่ยวข้องกับ ยาเสพติด ที่สืบเนื่องสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการแพร่ระบาดของสิ่งเสพติดสู่สถานศึกษา เพื่อป้องกันและแก้ไข ปัญหาดังกล่าวจึงให้หน่วยงาน สถานศึกษาปฏิบัติ ดังนี้

๑. ให้สถานศึกษาดำเนินการตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ และพระราชบัญญัติ ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ อย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสถานศึกษา
๒. ให้สถานศึกษาทุกระดับเป็นสถานที่ปลอดจากการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๓. ให้ผู้บริหารส่วนราชการ ผู้บริหารหน่วยงานราชการ ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ และบุคลากร ทางการศึกษา ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างแก่นักเรียน นักศึกษา ไม่สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษา
๔. ห้ามนักเรียน นักศึกษา สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขณะที่สวมเครื่องแบบของสถานศึกษา
๕. ให้สถานศึกษาสอดแทรกและเน้นย้ำ เรื่อง ทัศนคติของการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในการเรียนการสอนทุกระดับ

๖. ให้สถานศึกษาทุกแห่งจัดกิจกรรมรณรงค์ สร้างวัฒนธรรมด้านสุขภาพอนามัย สักป้ายห้ามสูบบุหรี่ และห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในบริเวณสถานศึกษาทุกระดับ

๗. ให้หน่วยงานต้นสังกัด/สถานศึกษาสนับสนุนการผลิตสื่อวีดิทัศน์เพื่อการเรียนรู้ด้านพิษภัย จากบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการวิจัยกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

(นายธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

