

มาตรการเพื่อนักเรียน ของเด็ก ๆ

2024

สำหรับนักเรียนมัธยมต้น



ໂຕເກີຍວ ຈະສ້າງສູ່ສັນຄົມທີ່ເດືອກ ၅ ເຕີມໄປດ້ວຍຮອຍຍິນ

ເດືອກ ၅ ເຕີບໂຕໄດ້ຕາມແບບຂອງຕະຫຼອນເວັງດ້ວຍສຸຂພາພທີ່ດີ
ຮ່ວມກັນຄົດກັບເດືອກ ၅ ວ່າວ່ອໄຮດ້ທີ່ສຸດສໍາຫັບພວກເຂົາ

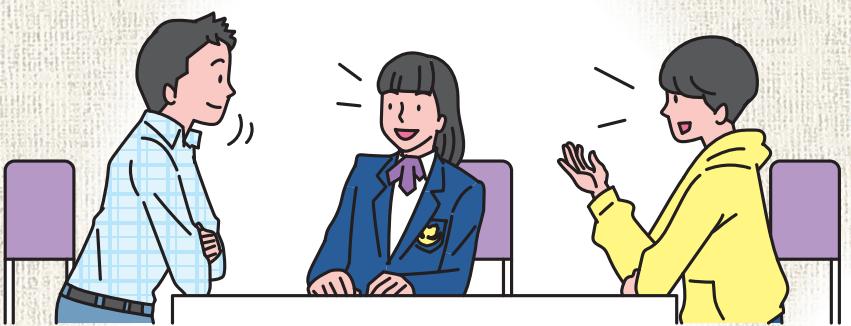
ທຸກຄົນໃນສັນຄົມໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນກັບເດືອກ ၅
ບໍ່ຍາຍຄວາມຄົດ “ໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນກັບເດືອກ” ໄປໃຫ້ກັ່ງສັນຄົມ

ເລື່ອຍງລຸກໄດ້ອ່າຍສະບາຍໃຈ

ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອອ່າຍຕ່ອນເນື່ອງແກ່ຜູ້ທີ່
ວຍ້ໃນວັນຕ້ອງເລື່ອຍງລຸກ



ໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນກັບ ຄວາມຄົດເຫັນຂອງ ເດືອກ ၅



ຄອຍຮັບຝຶກຄວາມເຫັນ
ວຍ້ໃກລ້າ ၅ ຕັ້ງທຸກຄົນ



ໃຊ້ SNS ຮົບຮົມ
ຄວາມຄົດເຫັນຂອງນັກເຮັຍນ
ມັຮຍນຕົ້ນ



ຈັດກຳແບບສອບຄານອອນໄລນ໌
ເກີຍວກັບມາຕາຣາກຂອງໂຕເກີຍວ
ໃນຮູບແບບສຣ່າຫາຜູ້ຕອບ

ຂ້າരະກາຮຈາກຄາລາ
ວ່າກາຮກຽນໂຕເກີຍວ ຈະໄປ
ກ່ຽວຂ້າງເກີຍວ
ກໍາກາຮສອນໃນຫຼັງຂ້ອທີ່
ເກີຍວກັບມາຕາຣາກ
ສໍາຫັບເດືອກ



ມາຮຸຈັກກຸ່ມາຍເດືອກພື້ນໜູ້ານໃນໂຕເກີຍວກັນເຄວະ

ເດືອກເປັນສຳຫັບຂອງສັນຄົມ ມີສຶກຮັບການນາຍເຫັນເດືອກກັບຜູ້ໃໝ່ ສຶກຮັບເຈົ້າພະເດືອກນີ້ ກຸ່ມາຍເດືອກ
ພື້ນໜູ້ານໃນໂຕເກີຍວກັນເກີຍວກັນມາເພື່ອຄວາມສໍາຄັນກັບສຶກຮັບຂອງເດືອກ ແລະເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນໃຊ້ສຶກຮັບໄດ້ອ່າຍສະບາຍ

ເດືອກເປັນຄົນສໍາຄັນທີ່ມີສຶກຮັບມີສຶກຮັບ
ວຍ້ໄດ້ມີມີໂຄຮມາແກນທີ່ໄດ້

ເດືອກມີສຶກຮັບຂອງເດືອກ ເປັນສຶກຮັບທີ່ທຸກຄົນຄວນມີເໜືອນ ຫຼື
ກັນ ສຶກຮັບຂອງເດືອກເປັນສົ່ງທີ່ຕ້ອງໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນ

ຄວາມສຸຂຂອງເດືອກ ၅ ຕ້ອງມາ
ກ່ອນ

ຜູ້ໃໝ່ຈະຄຳນຶ່ງຄົ່ງສິ່ງທີ່ດີ່ທີ່ສຸດສໍາຫັບເດືອກ ၅ ເປັນອັນດັບ
ແຮກເສນອ

ຄວາມຄົດເຫັນຂອງເດືອກ ၅ ມີ
ຄຸນຄ່າ

ຄວາມຄົດເຫັນຂອງເດືອກເປັນສົ່ງລ້າຄ່າ ຜູ້ໃໝ່ຄວນຮັບຝຶກ
ຄວາມຄົດເຫັນເດືອກຍ່າງຮອບຄອບ

นำความคิดเห็นของเด็ก ๆ ไปสร้างมาตรการในอนาคต

ความเห็นเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมการเรียนรู้

ถ้าไม่ห้องเรียนที่ได้สัมผัสกับชาวต่างชาติมากกว่านี้ก็คงจะดี

ปรึกษาเรื่องเงินกับพ่อแม่ได้ยาก

ไม่เข้าใจภาษาญี่ปุ่น ตอนอยู่โรงเรียนเหมือนอยู่ตัวคนเดียว

อยากทำงานในต่างประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษ

ถ้าเป็นระบบกีฬาสามารถเลือกพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับตัวเองได้ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียนหรือโรงเรียนอิสระก็คงจะดี

มาตรการในอนาคต

สนับสนุนการเรียนรู้ที่เหมาะสมตามสถานการณ์ของแต่ละคน



ความเห็นเกี่ยวกับการปรึกษาปัญหา

บางเรื่องก็ไม่กล้าพูดกับคนใกล้ตัวหรือคนรู้จัก

ขอแค่มีคนรับฟังและเข้าใจก็พอ

มาตรการในอนาคต

สนับสนุนให้ง่ายต่อการปรึกษาโดยใช้วิธีการต่าง ๆ (เช่น SNS โทรศัพท์หรือพูดคุยชั่งหน้า ๆ ฯลฯ) เมื่อมีปัญหา

ความเห็นเกี่ยวกับพื้นที่เล่นและพื้นที่สำหรับเด็ก

เด็กบางคนได้เข้าโรงยิมที่เสียค่าเข้าหรือร้านอาหารแต่ตัวเองไม่มีเงิน

ถ้าไม่มีโรงอาหารเด็ก ก็เหมือนไม่มีพื้นที่สำหรับตัวเอง

มาตรการในอนาคต

เพิ่มจำนวนพื้นที่เล่นและพื้นที่สำหรับเด็กในชุมชนที่เด็กเข้ามาแวดวงได้อย่างสบายนิ

ไม่ชอบคุยกับครูพ่อแม่แต่ถ้าเป็น LINE ก็สามารถปรึกษาได้โดยไร้กังวล



ไม่ต้องกังวลเรื่องสุขภาพและร่างกาย เพียงคนเดียวก็อีกต่อไป

การดูแลสุขภาพของเยาวชน

สนับสนุนการดูแลสุขภาพกั้ง “ปัจจุบัน” และ “อนาคต” โดยการแก้ไข “ความกังวล” “ความลำบากใจ” ของวัยรุ่นที่ประสบกับความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพกั้งทางกายและทางใจจนเกิดความลำบากใจและความกังวลได้ง่าย

เรียนรู้

ห้องเรียนพิเศษจากสูตรนรีแพทย์ ฯลฯ

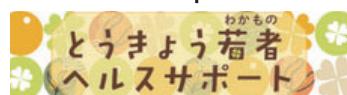
สื่อสารข้อมูล

เว็บไซต์
“TOKYO YOUTH
HEALTHCARE”

ปรึกษาและเข้าตรวจ

ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น
โตเกียว (* Wakasapo)
ให้คำปรึกษาเฉพาะทางโดยสูตร
นรีแพทย์

* “Wakasapo”



- ผู้เชี่ยวชาญ เช่น พยาบาล ฯลฯ จะตอบข้อกังวลด้านสุขภาพและเพศของวัยรุ่น
- ปรึกษาได้โดยไม่เปิดเผยตัวตน



TOKYO YOUTH ❤️ HEALTHCARE

—เว็บไซต์สุขภาพและการแพทย์สำหรับวัยรุ่น—

เราจงช่วยแก้ไขความลำบากใจและความกังวลกั้งด้านเพศ ร่างกายและจิตใจที่ไม่กล้าพูดคุยหรือสอบถามใคร

ข้อดีที่สำคัญ

- นำเสนอบอกความกังวลกับปัญหาสุขภาพของวัยรุ่น และเนื้อหาที่สอดคล้องกับความกังวลหรือความสนใจของเยาวชน
- สามารถค้นหาคุณย์ปรึกษาปัญหาเยาวชนในโตเกียวได้ มีค่อนเทนต์ 3 เรื่อง ดังนี้
 - “SOS”ที่เป็นประโยชน์เมื่อมีปัญหา
 - “Story”ที่สามารถเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพไปพร้อม ๆ กับตัวละคร
 - “Interview”สัมภาษณ์กับอินฟลูเอนเซอร์



▲ตัวละครนำ อาคารกันมิโร่โตะ และผู้แนะนำโนโมโคฟูกุ

สามารถค้นหาบทความได้จาก 9 หมวดหมู่

ด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การดำเนินชีวิต ฯลฯ	โภชนาการ ความผิดปกติในการกินอาหาร การอาหารมากเกินไปหรือทานไม่ได้ ฯลฯ	ความรัก การสร้างความสัมพันธ์ ความรุนแรงในคู่รัก ฯลฯ
เรื่องเพศ การตั้งครรภ์ การคุบคามเบ็ด โรคติดต่อทางเพศ ความหลาเหลยทางเพศ ฯลฯ	เรื่องจิตใจ สุขภาพจิต โรคซึมเศร้า ฯลฯ	ความรุนแรง ความรุนแรงทางเพศ การกลั่นแกล้ง ฯลฯ
แอลกอฮอล์และยา ยาจี้หน่ายหน้า เกาเมเตอร์ กาแฟอิบ ฯลฯ	การบาดเจ็บ สุขภาพจิต โรคซึมเศร้า ฯลฯ	อื่น ๆ มุษย์สัมพันธ์ SNS ฯลฯ

URL:<https://www.youth-healthcare.metro.tokyo.lg.jp/>

TOKYO YOUTH HEALTHCARE



สามารถเข้าถึงได้โดยใช้โค้ดสองมิติ▶



เพชรัญความท้าทายได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องห่วงอุบัติเหตุ

สร้างสภาพแวดล้อมที่ปักป้องเด็ก ๆ จากอุบัติเหตุ

ที่บ้านหรือโรงเรียนมักจะเกิดอุบัติเหตุในสถานการณ์ที่หลากหลาย โตเกียวมีมาตรการสร้างสภาพแวดล้อมที่ช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุกับเด็ก



▲ครูกบ

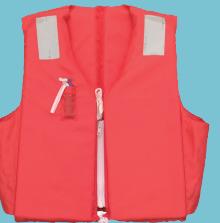
จะป้องกันอุบัติเหตุได้อย่างไร?

เช่น “เปลี่ยน” การ “ไม่สูบ” เสื้อชูชีพเวลาเล่นน้ำในแม่น้ำให้เป็นการ “สูบ” ก็จะป้องกันการจมน้ำได้

สิ่งที่อยากรเเปลี่ยน
จมน้ำในแม่น้ำ

สิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

- สามเสื้อชูชีพ
- ชาร์รองเก้าสำหรับใส่เดินชายหาด
- ไม่ปล่อยให้เด็กเข้าใกล้แม่น้ำเพียงลำพัง



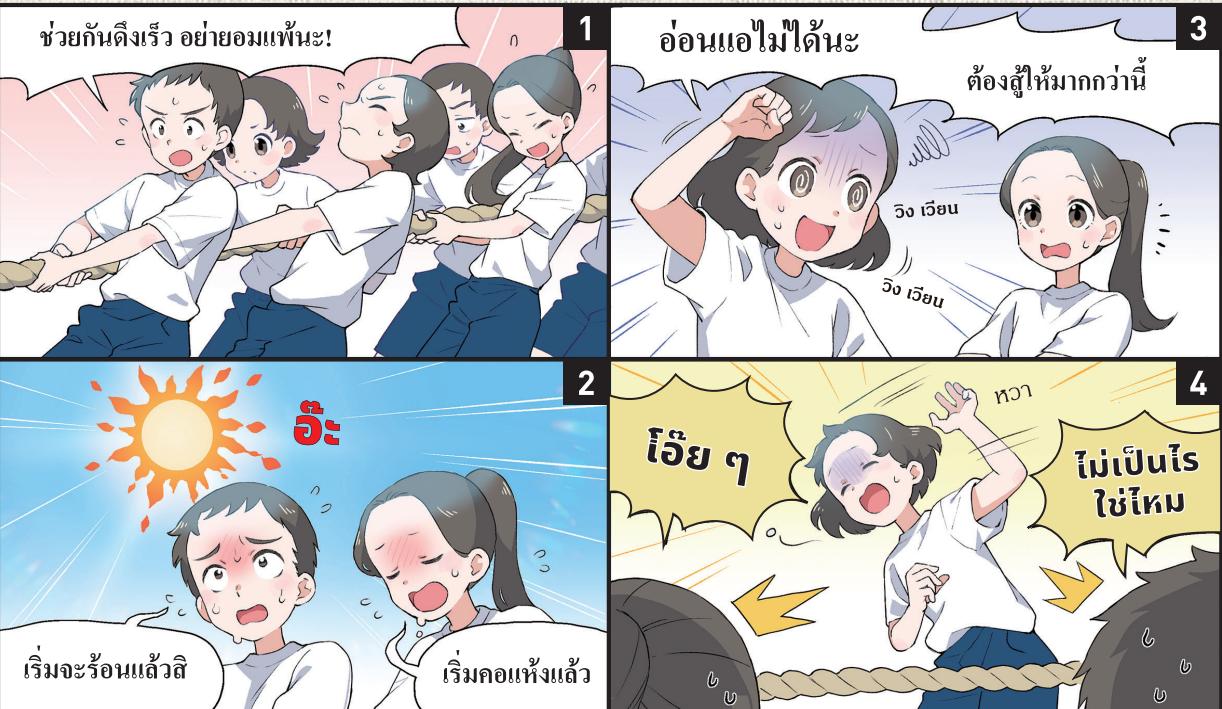
สิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
ความเร็วของกระแสน้ำ

อุบัติเหตุสามารถป้องกันได้ด้วยการ “เปลี่ยน” อะไรบางอย่าง น่าร่วมกันคิดว่าอะไรคือ “สิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้” กัน neh

กรณีศึกษา
วิถีสโตรก

เปลี่ยนแปลงอะไรได้บ้าง?

ลองมาคิดดูว่าจะทำอย่างไรถึงไม่เป็นอีกสโตรกหรือไม่เป็นลม



ลองเปลี่ยนจากจุดเหล่านี้ดู



- สวนชุดที่ระบายอากาศได้ดี
- สวนหนวกกันแดดส่องหน้าตรง ๆ
- ตรวจสอบดัชนีความร้อนปัจจุบัน
- ดื่มน้ำและเกลือแร่บ่อย ๆ
- ไม่ฝันตัวเอง

อุบัติเหตุเช่นนี้เกิดขึ้นได้แม้เป็น... “การอุกกาลังกายภายในอาคาร”

แม้อุกกาลังกายภายในอาคาร เช่น โรงยิม ฯ ถ้าไม่ได้ต่อให้ไม่ถูกแสงแดดโดยตรง ถ้าจะเป็นอีกสโตรกได้จากอุณหภูมิและความชื้นภายในอาคาร ควรเข้ายไปพักในจุดที่เย็นสบาย ก่อนที่ร่างกายจะไปไหว



ภาพสมุดพกพาเรื่องกัน
อุบัติเหตุในเด็ก

ทุกคนมาร่วมกันคิด
เพื่อป้องกันอุบัติเหตุกัน neh