

# สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

คือข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ  
จนเป็นนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

1



รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟัน  
ทุกวันอย่างถูกต้อง

2



ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

3



ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร  
และหลังขับถ่าย

4



กินอาหารสุก สะอาดปราศจากสารอันตราย  
และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด

5



งดบุหรี่,  
สุรา,  
สารเสพติด,  
การพนัน  
และการ  
สำส่อนทางเพศ

6



สร้างความสัมพันธ์  
ในครอบครัวให้อบอุ่น

7



ป้องกันอุบัติเหตุ  
ด้วยการไม่ประมาท

8



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
และตรวจสุขภาพประจำปี

10



มีสำนึก  
ต่อส่วนรวม  
ร่วมสร้างสังคม

9



ทำจิตใจให้ร่าเริง  
แจ่มใสอยู่เสมอ