**เรื่องโดย เทียนทิพย์ เดียวกี่ Team Content www.thaihealth.or.th**

**ข้อมูลจากรายการเพื่อนกันวันติดโควิด ประจำวันที่ 8 ตุลาคม 2564**

**เด็กๆ ออกมาเล่นนอกบ้านอย่างไร ให้ปลอดภัยจากโควิด-19**

“มานั่งเรียนได้แล้วลูก คุณครูจะเริ่มสอนแล้ว”

เสียงผู้เป็นแม่ที่บอกลูกให้เข้ามานั่งประจำที่เพื่อเรียนออนไลน์ในช่วงที่ต้องพบเจอกับสถานการณ์โควิด-19

ภาพเด็กนั่งเรียนอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน เป็นภาพที่หลายครอบครัวกำลังเผชิญอยู่ เชื่อว่าเด็ก ๆ เองก็รู้สึกเบื่อหน่ายไม่น้อยที่ไม่ได้ออกไปวิ่งเล่นนอกบ้านเหมือนตอนสถานการณ์ปกติ ถึงแม้ตอนนี้มาตรการต่าง ๆ จะเริ่มคลี่คลายแล้ว แต่ก็เชื่อว่าพ่อแม่อาจยังไม่วางใจ และไม่อยากให้ลูก ๆ ออกไปเผชิญกับความเสี่ยงเท่าไรนัก

ปัจจุบันถือได้ว่ามีการผ่อนคลายในหลาย ๆ กิจกรรม หนึ่งในนั้น คือ สวนสาธารณะหรือสนามเด็กเล่น ที่เริ่มเปิดให้เด็ก ๆ ออกไปเล่นกัน ช่วงหนึ่งของ**รายการ “เพื่อนกัน วันติดโควิด”** ประจำวันที่ 8 ตุลาคม 2564 ที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับกลุ่มคนตัว D และภาคีเครือข่าย จัดทำขึ้น เพื่อทำสื่อฟื้นฟูสุขภาวะผู้ป่วยและคนใกล้ชิดในสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 โดยในรายการมีการพูดถึงความสำคัญของการเล่น และวิธีที่จะให้เด็ก ๆ ออกมาเล่นนอกบ้าน แต่จะให้เด็กใช้ชีวิตนอกบ้านอย่างไรให้ปลอดภัยนั้น วันนี้มีคำตอบ

**ผศ.พญ. แก้วตา นพมณีจำรัสเลิศ** กุมารแพทย์พัฒนาการเด็ก รองผู้อำนวยการงานคลินิกและศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย อธิบายว่า อย่างแรกต้องรู้ก่อนว่าเราอยู่ในสถานการณ์ใหม่ของชีวิต หรือ New Normal ต้องมีความเสี่ยงเกิดขึ้นในการที่จะออกไปข้างนอก ซึ่งเราสามารถลดความเสี่ยงได้ด้วยการ

**1. ทุกคนในครอบครัวฉีดวัคซีน ผู้ใหญ่จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เด็ก หรือเด็กที่มีอายุ 10 ปีขึ้นไป ควรได้รับวัคซีน**

**2. เลือกพื้นที่ให้ลูก พื้นที่ที่จะให้ลูกไป เป็นพื้นที่ที่ไม่แออัด และสามารถเว้นระยะห่างได้**

**3. ดูสิ่งแวดล้อมรอบตัวลูก เช่น มาตรการจัดการความปลอดภัยและการควบคุมโรค**

*“ การเว้นระยะห่าง การล้างมือ และการสวมหน้ากาก ในเด็กเราอาจะต้องจัดสิ่งแวดล้อม อุปกรณ์ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ แต่ระหว่างวันเด็กอาจจะลืมตัว ผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัวเด็กเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่จะคอยเตือนเด็ก ดังนั้น เด็กจะเรียนรู้จากคนใกล้ชิด ยิ่งเชื่อฟังพ่อแม่มากเท่าไร ลูกจะทำแบบนั้น และเกิดพฤติกรรมเลียนแบบ ดังนั้นผู้ปกครองต้องมีพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น สวมหน้ากาก เลือกสถานที่ที่ไม่แออัด อธิบายให้ลูกเข้าใจ สอดแทรกการสอนในชีวิตประจำวัน รวมทั้งทำเป็นตัวอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งทำให้การสอนไม่ใช่เรื่องยาก ”* ผศ.พญ.แก้วตา กล่าว

นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญในการดูแลความปลอดภัย คือ การสื่อสาร ผศ.พญ.แก้วตา ยังแนะนำอีกว่า ควรปล่อยให้ลูกลองผิดลองถูก สอนลูกและให้โอกาสลูกออกไปเผชิญโลกภายนอก เพราะหน้าที่ของพ่อแม่คือกลับมาคุยกับลูกถึงสิ่งที่เผชิญมาและให้ข้อมูลเขา นี่คือทักษะชีวิตที่จะยั่งยืนในอนาคตของลูก

ในขณะเดียวกันการที่เด็กได้ออกมาทำกิจกรรมก็สามารถทำให้เกิดการพัฒนาการในด้านต่างๆควบคู่ไปด้วย เพราะที่ผ่านมาต้องเผชิญกับการเรียนออนไลน์ ซึ่งทำให้มีพฤติกรรมทางกายที่ถดถอย ลดน้อยลงมากกว่าปกติ

**ผศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา** หัวหน้าศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า สิ่งที่ค้นพบจากการทำวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในเด็ก เป็นสัญญาณเตือนว่า เมื่อเด็กออกไปใช้ชีวิตข้างนอกไม่ได้ ทำให้เด็กมาใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเยอะ ทั้งในการเรียนและความบันเทิง นับว่าอยู่ในเกณฑ์ที่น่ากังวล มีแนวโน้มที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้

ข้อแนะนำสำหรับลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็ก ๆ โดยเฉพาะเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี ควรกำหนดเวลาการใช้หน้าจอไว้ไม่เกินวันละ 2 ชม. ที่ใช้เพื่อความบันเทิง ดังนั้น เด็กต้องมีพัฒนาการอย่างสมวัย ผ่านการบูรณาการของการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นตัวหลัก และผู้ปกครองจะเป็นผู้ที่ช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้อย่างเหมาะสม

*“การเล่นเป็นสิ่งที่เด็กทำแล้วมีความสุข แต่ในช่วงนี้ที่ต้องอยู่บ้าน สิ่งที่ได้รับผลกระทบ คือ เด็ก ๆจะไม่ได้ไปเจอเพื่อน และทำให้ระดับการเล่นของเด็ก ๆ ลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ ดังนั้น ครู ผู้ปกครองต้องสอดแทรกการเล่นเพื่อไปสร้างการเรียนรู้”* ผศ.ดร.ปิยวัฒน์ กล่าว

การรับรู้ข่าวสาร ถือเป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตในวิกฤตที่เรากำลังเผชิญกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ดังนั้น รายการ “เพื่อนกัน วันติดโควิด” ที่ สสส. และภาคีเครือข่าย จัดขึ้นนั้นเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่ให้ข้อมูลที่เชื่อถือได้ และเป็นพื้นที่แห่งการแบ่งปันกำลังใจให้กับทุกคนผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปด้วยกัน

**ผู้ที่สนใจรับชมรายการ “เพื่อนกัน วันติดโควิด” สามารถติดตามที่เฟซบุ๊กแฟนเพจ www.facebook.com/HomeIsolationFriends และยูทูบ เพื่อนกันวันติดโควิด และ AIS Play ทุกวันไปจนถึง 31 ตุลาคม 2564 ตั้งแต่เวลา 15.00-21.00 น.**