

เทคนิคการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง

นันทพร วีรวัฒน์



เทคนิคการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

นันทพร วีรวัฒน์

ภาควิชาชีวเคมี วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

บันทึกพร วีรวัฒน์.

เทคนิคการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง. -- กรุงเทพฯ : ภาควิชาชีวเคมี วิทยาลัย
แพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า, 2553.

24 หน้า.

1. น้ำหนักตัว. 2. ความสูงของร่างกาย. 3. น้ำหนักและการวัด. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-974-7808-44-5

ชื่อนังสือ	เทคนิคการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
ชื่อผู้แต่ง	พันเอกหญิง ดร. บันทึกพร วีรวัฒน์
พิมพ์ครั้งที่ 1	ตุลาคม 2553
จำนวนที่พิมพ์	2,000 เล่ม
พิมพ์โดย	ภาควิชาชีวเคมี วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า 315 ถนนราชวิถี กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 0 2354 7797 โทรสาร 0 2354 7797
พิมพ์ที่	บริษัท พี.เอ.ลิฟวิ่ง จำกัด เลขที่ 4 ซอยสิรินธร 7 แขวงบางบำหรุ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 0 2881 9890 โทรสาร 0 2881 9894

จัดรูปเล่มและภาพประกอบ

นางสาวมนัสวี ดันเสถียร

สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

คำนำ

น้ำหนักรและส่วนสูงเป็นเครื่องชี้วัดที่นิยมใช้กันมากทั้งในโรงเรียน สถานพยาบาล ตลอดจนใช้ประเมินตนเอง เพื่อบอกภาวะโภชนาการทั้งของเด็กและผู้ใหญ่ วิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงแม้จะทำได้ง่าย แต่ก็ต้องการความชำนาญและความละเอียดถี่ถ้วน หากขาดความระมัดระวังอาจทำให้ค่าที่วัดคลาดเคลื่อนได้

หนังสือเทคนิคการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนี้ ผู้เขียนเรียบเรียงขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเผยแพร่ความรู้ และเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงสำหรับนักศึกษาแพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทั่วไป และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับครูพยาบาล เจ้าหน้าที่อนามัยที่ต้องดูแลในเรื่องการประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและแม่นยำยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญต่อการพัฒนาภาวะโภชนาการ

ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง ที่ให้คำแนะนำทั้งเนื้อหาและภาพประกอบ ทำให้หนังสือเล่มนี้บรรลุเป้าหมายของการนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างชัดเจน และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาภาวะโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยต่อไป

นนทพร วีรวัฒน์

ตุลาคม พ.ศ. 2553

สารบัญ

น้ำหนักและความสูง	1
เครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดความสูง	3
วิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	
๑ ขั้นตอนการชั่งน้ำหนัก	5
๑ ขั้นตอนการวัดส่วนสูง	7
๑ ข้อควรระวัง	10
บรรณานุกรม	12
ภาคผนวก	
๑ การนำข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงไปใช้	15

น้ำหนักและความสูง

น้ำหนักและความสูงหรือส่วนสูงเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับขนาดของร่างกาย โดย

- น้ำหนักบอกถึงส่วนประกอบของร่างกายที่เป็นเนื้อเยื่อทั้งหมด ทั้งไขมัน กล้ามเนื้อ กระดูก และน้ำที่มีอยู่ในร่างกาย

- ส่วนสูงบอกถึงส่วนประกอบของร่างกายเฉพาะส่วนที่เป็นกระดูกเท่านั้น ทั้งศีรษะ กระดูกสันหลัง กระดูกเชิงกราน และขา

น้ำหนักและส่วนสูงจึงเป็นเครื่องชี้วัดที่นิยมใช้กันมากในการบอกการเปลี่ยนแปลงของการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย และบอกภาวะโภชนาการทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงมีข้อดีคือ

- เป็นวิธีการที่ไม่มีอันตราย

- เครื่องมือที่ใช้ไม่แพงและมีความง่าย

ในการปฏิบัติ

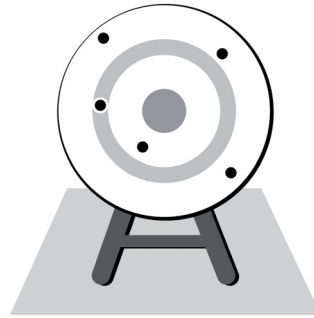
- สามารถเคลื่อนย้ายเครื่องมือไปทำการวัดได้ในทุก ๆ สถานที่ เป็นห้องปฏิบัติการเคลื่อนที่

- วัดได้รวดเร็ว ทำให้ประเมินภาวะโภชนาการของบุคคลได้เป็นจำนวนมาก

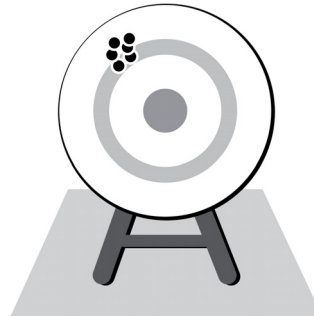
- ให้ผลเป็นตัวเลข ซึ่งสามารถแบ่งระดับได้

- ให้ข้อมูลเพียงพอที่จะบอกถึงภาวะทุพโภชนาการเบื้องต้นที่เกี่ยวกับการขาดสารอาหาร หรือภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนได้

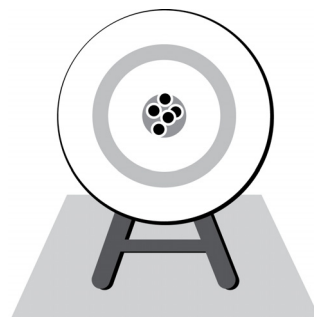
การวัดอาจเป็นการวัดครั้งเดียว เพื่อประเมินภาวะโภชนาการในขณะนั้น ๆ หรืออาจจะวัดต่อเนื่องกันเป็นระยะยาว เพื่อติดตามดูความก้าวหน้าของการเจริญเติบโตของเด็ก หรือสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แม้วิธีการชั่งวัดจะทำได้ง่าย แต่ต้องการความระมัดระวัง เพื่อที่จะให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและแม่นยำ (รูปที่ 3) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญยิ่ง



รูปที่ 1
ไม่แม่นยำ



รูปที่ 2
ไม่ถูกต้องแต่แม่นยำ



รูปที่ 3
ถูกต้องและแม่นยำ

เครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดความสูง

เครื่องชั่งน้ำหนัก

เครื่องชั่งน้ำหนักสำหรับเด็กนักเรียนที่โรงเรียนส่วนใหญ่นิยมใช้ จะเป็นเครื่องชั่งน้ำหนักแบบสปริง สามารถวัดน้ำหนักได้จนถึง 120-140 กิโลกรัม บนตัวเครื่องชั่งจะมีหน้าปัด เข็มบอกสเกล ซึ่งสามารถวัดน้ำหนักได้ละเอียด 0.5 กิโลกรัม และมีตัวเลขเขียนระบุไว้ทีละ 5 กิโลกรัม โดยตัวเลขจะหันเข้าหาผู้ถูกชั่งน้ำหนัก เพราะถูกออกแบบสำหรับให้ผู้ชั่งเป็นผู้อ่านค่าตัวเลขเอง ดังนั้นเมื่อใช้ชั่งน้ำหนักเด็กนักเรียนจึงต้องระมัดระวังในการอ่านค่าตัวเลข

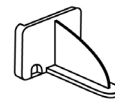


เครื่องวัดความสูง (ที่วัดส่วนสูง)

เครื่องวัดความสูงหรือที่วัดส่วนสูง ใช้สำหรับวัดส่วนสูงของเด็กนักเรียน คือวัดในท่ายืน จึงใช้สำหรับเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป เครื่องวัดความสูงที่โรงเรียนส่วนใหญ่ได้รับ ประกอบด้วยชิ้นส่วนต่าง ๆ ดังนี้

ชั้นที่ ① แป้นยืนทำด้วยไม้ขนาดกว้างยาว

พอสมควร 1 ชั้น



ชั้นที่ ② และ ③ แผ่นไม้กระดาน มีเทปที่มีขีด

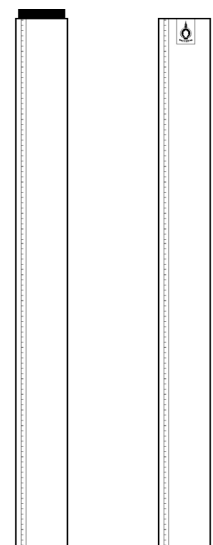
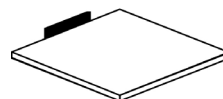
สเกลแสดงส่วนสูง โดยอ่านค่าได้ละเอียดถึง 0.1

เซนติเมตร



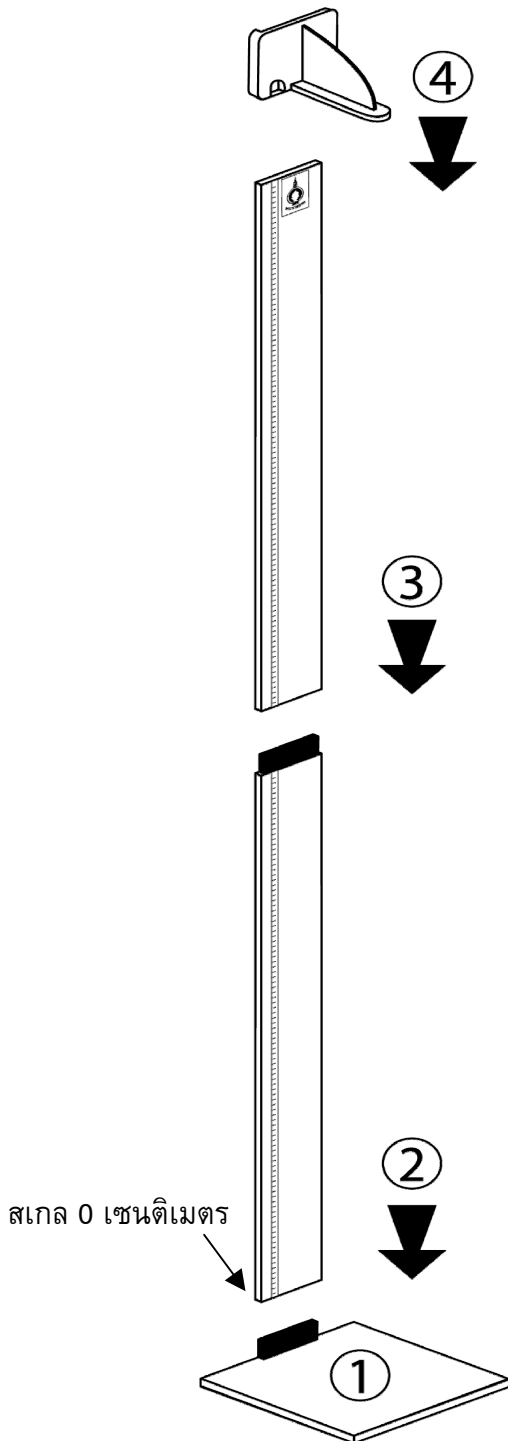
ชั้นที่ ④ ไม้วัดระดับศีรษะ เลื่อนขึ้นลงได้คล้องไม้

ฝืด 1 ชั้น



เมื่อจะนำมาใช้ในครั้งแรกให้นำชิ้นส่วนทั้ง 4 ชิ้นมาประกอบต่อกันให้แนบสนิท โดยเอาชิ้นที่ ② ด้านที่สเกลเป็น 0 เซนติเมตร ต่อเข้ากับชิ้นที่ ① แล้วต่อชิ้นที่ ③ เข้ากับชิ้นที่ ② โดยให้ตัวเลขบนสเกลต่อกัน และนำชิ้นที่ ④ แขนงไว้กับห่วงบนชิ้นที่ ③ เมื่อจะวัดจึงค่อยเอาชิ้นที่ ④ ออกจากห่วงแขนง แล้วสวมลงในแผ่นไม้ชิ้นที่ ③ ทดลองเลื่อนขึ้นลงได้คล่อง ไม่ฝืด ดังรูป

สถานที่วางเครื่องวัดส่วนสูง ต้องเป็นพื้นราบที่ได้ระดับและให้ด้านยืนชิดผนัง



วิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

ก่อนที่จะทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทุกครั้ง ควรตรวจสอบและเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ให้เรียบร้อยก่อน รายการวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ มีดังนี้

- เครื่องชั่งน้ำหนัก
- ต้มน้ำหนักมาตรฐานขนาด 5 และ 10 กิโลกรัม
- เครื่องวัดความสูง
- ปากกา
- ยางลบหมึก
- แบบบันทึก

ขั้นตอนการชั่งน้ำหนัก

1. การเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก

- 1) วางเครื่องชั่งน้ำหนักบนพื้นราบที่ได้ระดับและพื้นผิวมีความแข็งแรง
- 2) ก่อนทำการชั่ง ตรวจสอบเครื่องชั่งให้ได้มาตรฐาน โดยใช้น้ำหนักมาตรฐานชนิด 5 หรือ 10 กิโลกรัมทำการทดสอบ เมื่อมีการคลาดเคลื่อนไป ก็ปรับให้ถูกต้องก่อนที่จะทำการชั่งน้ำหนัก (วิธีการปรับดูจากคู่มือการใช้เครื่องชั่งน้ำหนักนั้น ๆ)
- 3) ระหว่างทำการชั่ง ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งเป็นระยะ ๆ โดยใช้ ต้มน้ำหนักมาตรฐาน เมื่อทำการชั่งไปได้ทุก ๆ จำนวน 20 คน

2. การเตรียมเด็กหรือผู้ที่จะมาชั่งน้ำหนักตัว

- 1) ถอดเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่หนา ๆ ออก ให้เหลือน้อยชิ้นมากที่สุดเท่าที่จำเป็น
- 2) ถอดเครื่องประดับ กระเป๋าเงิน
- 3) ถอดรองเท้า

3. วิธีการชั่งน้ำหนัก

- 1) ตั้งเข็มเครื่องชั่งให้ตรง **0** ทุกครั้งก่อนเด็กขึ้นยืนบนแป้น และตรวจสอบว่าศูนย์หรือไม่ โดยใช้มือกดลงบนแป้นเครื่องชั่ง แล้วปล่อยมือ ตรวจสอบว่าเข็มกลับไปยัง 0 หรือไม่ ทำซ้ำ 2-3 ครั้งให้แน่ใจ

2) ให้เด็กยืนตรงกลางแป้นของเครื่องชั่ง ยืนตัวตรงและมองตรง โดยไม่แตะต้องส่วนอื่น ๆ นอกจากแป้น

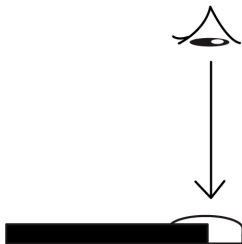


✓ ยืนตัวตรงและมองตรง หนึ่ง ๆ



X ไม่ก้ม ไม่เคลื่อนไหว

3) อ่านตัวเลขค่าน้ำหนักบนสเกลอย่างระมัดระวัง โดยต้องอ่านในแนวตั้งตรงกับเข็ม ห้ามอ่านเฉียง ๆ จากด้านข้าง เพราะค่าจะคลาดเคลื่อนได้



✓ อ่านในแนวตั้งตรงกับเข็ม



X ห้ามอ่านเฉียง ๆ จากด้านข้าง

- 4) จดตัวเลขลงในแบบบันทึกให้เสร็จก่อน แล้วจึงค่อยให้เด็กลงจากเครื่องชั่ง
- 5) ดูเครื่องชั่งให้เข็มอยู่ตรงที่ **0** ก่อนที่จะชั่งเด็กคนต่อไป
- 6) เมื่อทำการชั่งไปได้ทุก ๆ จำนวน 20 คน ให้ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งโดยใช้ตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน
- 7) เมื่อใช้เสร็จ ควรใช้ผ้าแห้งเช็ดทำความสะอาดแป้นยีน แล้วเก็บในที่ที่ไม่เปียกชื้น และไม่ถูกแดด และห้ามนำของอื่นมาวางทับซ้อน

ข้อควรปฏิบัติเมื่อจะวัดต่อเนื่องกันเป็นระยะยาว

- ในการชั่งน้ำหนักเด็ก ควรจะชั่งเมื่อเด็กยังไม่ได้รับประทานอาหารจนอิ่ม
- ควรชั่งน้ำหนักในช่วงเวลาเดียวกันทุกครั้ง และควรใช้เครื่องชั่งเครื่องเดิม

ขั้นตอนการวัดส่วนสูง

(เด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป สามารถยืนได้)

1. การเตรียมเครื่องวัดส่วนสูง

- 1) วางเครื่องวัดส่วนสูงบนพื้นราบที่ได้ระดับ และให้ด้านยืนชิดผนัง
- 2) ตรวจสอบที่วัดส่วนสูงให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง

2. การเตรียมเด็กหรือผู้ที่จะมาวัดความสูง

- 1) ถอดรองเท้าออก
- 2) กรณีทำผมทรงสูง หรือติดกิ๊บ หรือคาดผม ต้องเอาออกให้เรียบร้อยก่อนทำการวัด เพื่อให้สามารถวัดความสูงได้เที่ยงตรง
- 3) กรณีใส่หมวก ให้ถอดหมวกออก

3. วิธีการวัดความสูง

1) ให้เด็กยืนตรงกลางแป้นยืน โดยหันหน้าออก หันหลังให้ที่วัด ศีรษะ ลำตัว และปลายเท้าอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน เท้าแบนราบ และสันเท้าทั้ง 2 ข้างชิดกัน (ตำแหน่ง ❶)

2) ยืนยึดตัวให้ตรงเต็มที่ หายใจลึก ๆ ขาตรง เข้าตรง สันเท้า และน่อง สัมผัสกับแผ่นกระดานของเครื่องวัด (ตำแหน่ง ❷ ❸ ❹ ❺)

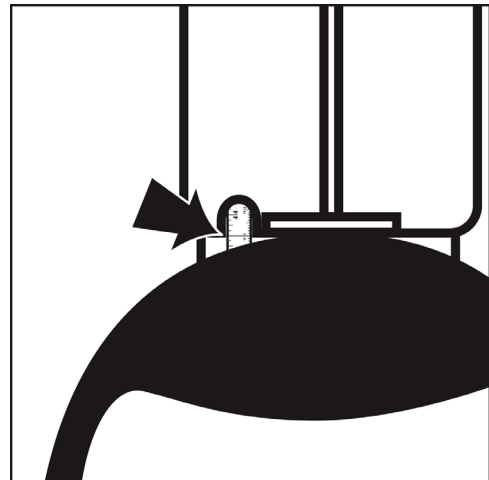
3) หน้ามองตรง ตามองตรงไปข้างหน้า ระดับสายตาขนานกับพื้นราบ (ตำแหน่ง ❻ ❼)

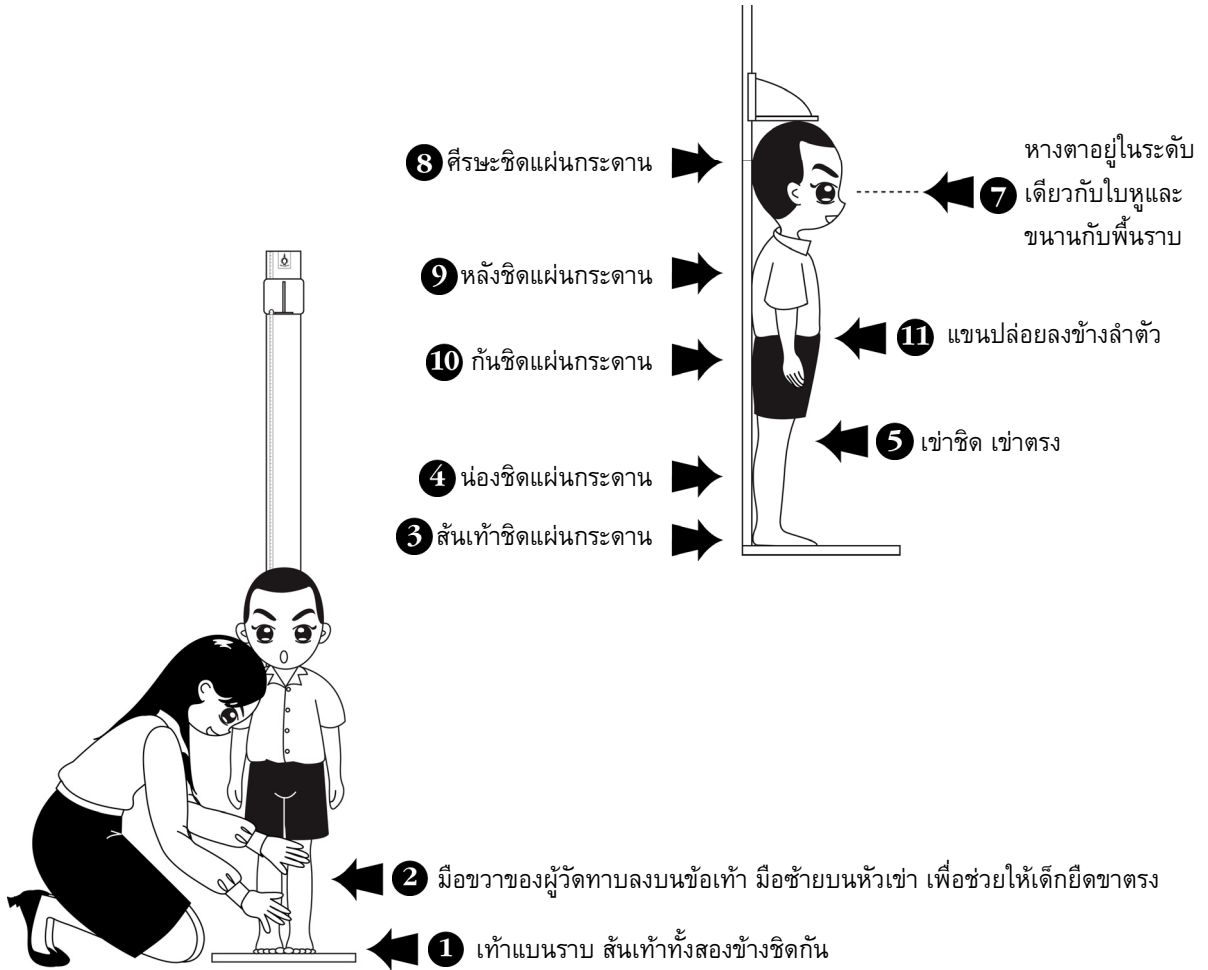
4) หลังเหยียดตรงและไม่เกร็ง ไหล่ไม่ห่อ ศีรษะ หลัง และก้น สัมผัสกับแผ่นกระดานของเครื่องวัด และแขนทั้ง 2 ข้างปล่อยตรงแนบข้างลำตัว (ตำแหน่ง ❽ ❾ ❿ ⓫)

5) เลื่อนไม้วัดลงมาสัมผัสกับส่วนบนสุดของศีรษะ โดยกดไม้วัดลงไปบนเส้นผม (ตำแหน่ง ⓬)

6) อ่านค่าตัวเลขความสูงในระดับสายตาให้ละเอียดถึง 0.1 เซนติเมตร จดตัวเลขลงในแบบบันทึกให้เสร็จก่อน แล้วจึงค่อยให้เด็กออกจากเครื่องวัด

7) เมื่อใช้เสร็จ ควรใช้ผ้าแห้งเช็ดทำความสะอาดแป้นยืน และนำไม้วัดระดับศีรษะแขวนไว้กับห่วงบนแผ่นไม้กระดานตามเดิม





ข้อควรระวัง

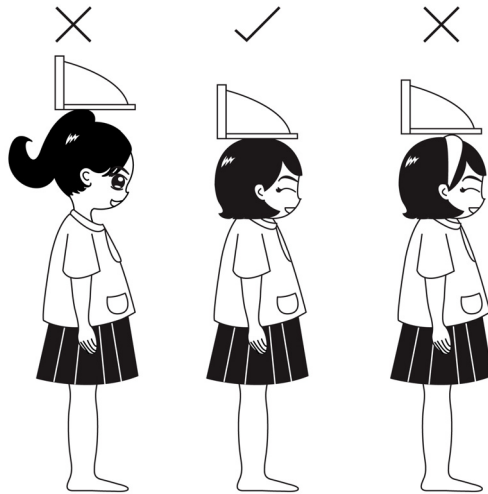
ค่าความผิดพลาดต่าง ๆ ที่อาจเกิดจากการวัด

๑ การชั่งน้ำหนัก

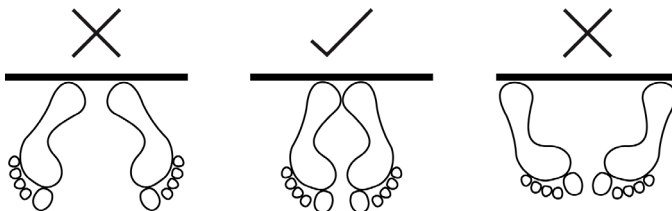
- ไม่ได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องชั่ง
- ไม่ได้ถอดรองเท้า หรือใส่เสื้อผ้าหนาเกินไป
- ของเส้น กระเป๋าถือ พวงกุญแจ ไม่ได้เอาออก
- เด็กเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ยอมอยู่นิ่ง

๒ การวัดส่วนสูง

- สวมรองเท้า หรือหมวก หรือทำผมทรงสูง หรือติดกิ๊บ หรือคาดผม โดยไม่ได้เอาออก



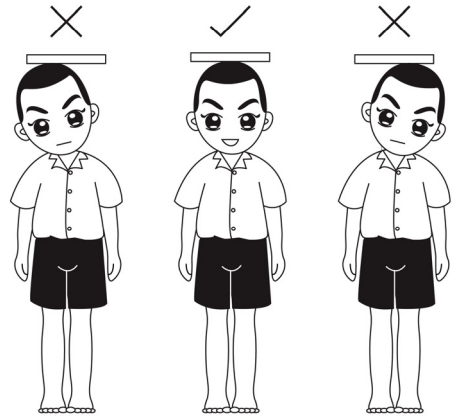
- เท้าไม่ได้ยืนบนพื้นราบ ยื่นเขย่ง และไม่ชิดกัน



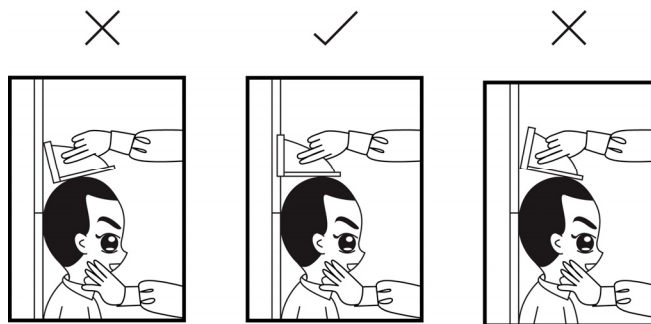
- เข่างอ เขี้ยียดตัวไม่ตรง ไหล่ไม่แตะกับไม้วัด



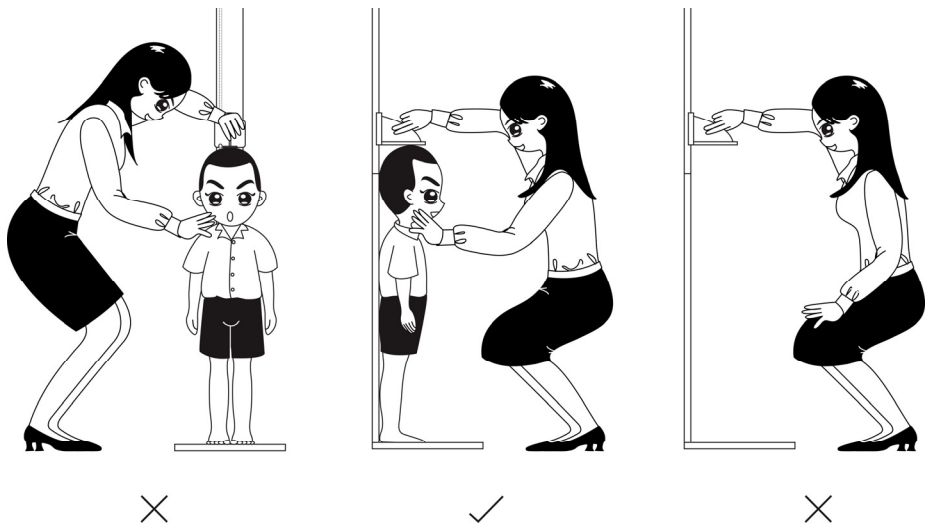
- ศีรษะไม่อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง



- ไม้วัดไม่ได้แตะบนศีรษะในตำแหน่งที่เหมาะสม



- การอ่านผลไม่ถูกต้อง อ่านด้านข้าง หรืออ่านเมื่อเด็กออกจากเครื่องวัดไปแล้ว



- การบันทึกผลผิดพลาด และเพื่อป้องกันความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากการเขียนตัวเลข จึงมีข้อแนะนำในการบันทึกตัวเลขดังนี้

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 และต้องบันทึกทศนิยม 1 ตำแหน่ง

บรรณานุกรม

- 1) World Health Organization. WHO Child Growth Standards: Training Course on Child Growth Assessment. Version 1-November 2006. Geneva, WHO, 2006.
- 2) Cogill B. Anthropometric Indicators Measurement Guide. 2003 Revision. Food and Nutrition Technical Assistance Project. Washington D.C. Website: www.fantaproject.org
- 3) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย. พ.ศ. 2543.

ภาคผนวก

การนำข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงไปใช้

ความถูกต้องของข้อมูลและการนำข้อมูลที่ได้อ่านไปใช้ประโยชน์ นอกจากจะขึ้นกับปัจจัยการใช้เครื่องมือที่เหมาะสม หรือวิธีการวัดที่ถูกต้องแน่นอนแล้ว ยังขึ้นกับปัจจัยสำคัญ เช่น

- จะต้องทราบอายุที่แน่นอน โดยเฉพาะในเด็ก
- การเลือกใช้ดัชนีชี้วัดที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์โครงการ
- การเลือกใช้อ้างอิง (reference data) ให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุของประชากรที่ทำการประเมิน
- การเลือกใช้เกณฑ์ตัดสิน (cut-off point) ที่เหมาะสมในการเปรียบเทียบข้อมูล เพื่อที่จะตัดสินว่า ประชากรกลุ่มที่ทำการประเมิน มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติหรือไม่

การใช้น้ำหนักและส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะโภชนาการ จะต้องนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานของเด็กปกติที่อยู่ในกลุ่มอายุเดียวกัน ค่ามาตรฐานที่ใช้สำหรับเด็กไทย คือ เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย พ.ศ. 2538 กระทรวงสาธารณสุข

ตัวชี้วัดที่จะเป็นตัวบ่งบอกถึงภาวะโภชนาการของเด็กมี 3 ตัว และมีการแปลผลเมื่อใช้เกณฑ์อ้างอิง ดังนี้

- **น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age, WA)**

น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	< -2 S.D.
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	-2 S.D. ถึง < -1.5 S.D.
น้ำหนักตามเกณฑ์	-1.5 S.D. ถึง +1.5 S.D.
น้ำหนักค่อนข้างมาก	> +1.5 S.D. ถึง +2 S.D.
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	> +2 S.D.
- **ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age, HA)**

เตี้ย	< -2 S.D.
ค่อนข้างเตี้ย	-2 S.D. ถึง < -1.5 S.D.
ส่วนสูงตามเกณฑ์	-1.5 S.D. ถึง +1.5 S.D.

ค่อนข้างสูง	> +1.5 S.D. ถึง +2 S.D.
สูงกว่าเกณฑ์	> +2 S.D.

- น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height, WH)

ผอม	< -2 S.D.
ค่อนข้างผอม	-2 S.D. ถึง < -1.5 S.D.
สมส่วน	-1.5 S.D. ถึง +1.5 S.D.
ท้วม	> +1.5 S.D. ถึง +2 S.D.
อ้วน	> +2 S.D.

หมายเหตุ S.D. หมายถึงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ในการใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age) และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age) จะต้องคำนวณอายุของเด็ก ให้เป็นปีและเดือนในวันที่ทำการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง

การคำนวณอายุของเด็ก

นำ วัน เดือน ปี ที่ทำการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงตั้ง ลบด้วยวันเดือนปีเกิดของเด็ก และให้ถือว่าเศษของเดือนที่น้อยกว่า 15 วัน หรือ 15 วันเต็มให้ตัดทิ้ง ถ้าหากเกิน 15 วันให้นับเป็น 1 เดือน

ตัวอย่างเช่น

เด็กชายกบ เกิดวันที่ 9 เดือนตุลาคม (เดือน 10) พ.ศ. 2541 (ค.ศ. 1998) ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเมื่อวันที่ 5 เดือนสิงหาคม (เดือน 8) พ.ศ. 2549 (ค.ศ. 2006) ได้หนัก 20 กิโลกรัม สูง 110.0 เซนติเมตร

	<u>ปี</u>	<u>เดือน</u>	<u>วัน</u>
		↷12**↷	↷30*
ปี เดือน วันที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง	2549	08	05
ปี เดือน วันเกิด	<u>2541</u>	<u>10</u>	<u>09</u>
อายุของเด็ก	<u>7</u>	<u>9</u>	<u>26</u>

หมายเหตุ

*ช่องวัน เพื่อให้ลบได้จึงต้องขอยืมเดือน มา 1 เดือน คือ 30 วัน รวมเป็น 35 วัน
ก็จะลบ 9 วันออก เหลือเป็น 26 วัน

**ช่องเดือน เมื่อถูกวันยืมไปแล้ว 1 เดือนจะเหลือ 7 เดือน เพื่อให้ลบได้ จึงขอยืมปีมา 1 ปี
คือ 12 เดือน รวมช่องเดือนบรรทัดแรกเป็น 19 เดือน ลบ 10 เดือนออก เหลือ
9 เดือน

ดังนั้น เด็กชายกบจะมีอายุ 7 ปี 9 เดือน 26 วัน ให้บัดเป็น 7 ปี 10 เดือน



164

72

17

13

80

135

183

52

95

156

44

60

15

78

30

21

150