

視力檢查退步通知單

親愛的家長:

貴子弟 就讀本校 年 班，本學期視力
檢查結果為:

裸眼視力(不戴眼鏡)	矯正視力(戴眼鏡)
右眼 _____ 左眼 _____	右眼 _____ 左眼 _____
較上一學期(裸/矯)右眼 _____ 左眼 _____ 有退步情形，特發此通知單提醒家長注意貴子弟用眼習慣。	

護士阿姨的叮嚀:

- 一· 為什麼會近視? 主要原因是長時間的近距離用眼。
- 二· 關鍵時刻 (及早發現及早治療矯治並搭配正確用眼習慣才是正確方法; 預防重於治療)。
- 三· 亮不亮有關 (日光燈檯燈不可少，燈管兩管以上置於左前方，亮度為 350 米燭光)。
- 四· 姿勢要正確 (眼睛和桌面距離 35 公分以上，每 40 分鐘休息 10 分鐘，不趴不躺不在搖晃車中閱讀)。
- 五· E 世代? 太早了! (中年級視力發育較為穩定再接觸較為適當，距離 70 至 90 公分，每 30 分鐘休息 10 分鐘)。
- 六· 電視守則一 (距離為螢幕對角 6~8 倍，角度為平視時略低 15 度，和孩子事先約定休息時間)。
- 七· 走! 讓我們看雲去! (陽光對視力是有幫助，但是不可直視太陽，記得天天戶外活動 **120 分鐘每次至少 10 分鐘是視力保健最好的方法**，除此還可以增進親子感情)。
- 八· 充足睡眠不可少! (每天睡眠至少 8 小時，晚上不超過 10 點就寢)。
- 九· 吃出 100 分! (多吃新鮮蔬菜水果，補充維他命 A—胡蘿蔔、黃綠色蔬菜、蛋黃、牛奶魚油，維他命 C—綠色蔬菜、水果，維他命 E—堅果類及小麥胚芽等)。
- 十· 若收到學校所發的視力不良通知單，務必至合格眼科醫院診所做進一步檢查。

以上十點均有做到，恭喜你繼續保持；若沒有請再加加油，眼睛可是我們的靈魂之窗馬虎不得，而且早期和高度近視會有嚴重的後遺症。

善化國小 健康中心關心您