

# 視力檢查結果通知單

親愛的家長:

貴子弟 就讀本校幼稚園 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 _____
標準:滿 3 足歲需通過 0.5，滿 4 足歲需通過 0.6，滿 5 足歲 需通過 0.7，滿 6 足歲需通過 0.8。	

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成功率高，還要配合良好用眼習慣效果更上一層樓)。
- 三· 亮不亮有關 (燈管兩管以上置於斜前方，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 30 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! (八歲以後視力發育較為穩定，開始學電腦較為適定，把握距離—70 至 90 公分，角度為平視時略低 15 度，每 30 分鐘休息 10 分鐘之原則)。
- 六· 電視守則—距離為內框斜角 6~8 倍，至少在 3-4 公尺以上，並和孩子事先約定休息時間-每 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 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，記得天天戶外遠眺 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 貴子弟視力未達標準，務必至合格眼科醫院診所做進一步檢查，檢查結果請通知導師以利追蹤。

善化國小 健康中心製