

110學年度第2學期班親會 行政宣導



學務處宣導

打敗惡視力

拒當
四眼天雞



護眼6招 報你知

- 每**1**年定期檢查視力
- 幼兒**2**歲前不看螢幕
2歲後1天不超過2小時
- 用眼**30**分鐘休息10分鐘
每天戶外活動達120分鐘
- 均衡飲食不挑食
- 讀書燈光要充足
- 拿筆坐姿要端正



年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易高度近視（度數>500）

高度近視容易產生白內障、青光眼及黃斑部病變等，甚至視網膜剝離，增加失明的機會。

聰明用3C 護眼 SO EASY



適當使用3C產品，降低兒童視力傷害

30

用眼30分鐘

10

休息10分鐘

120

每日戶外活動
120分鐘以上

學務處宣導

每半年到一年
追蹤散瞳
驗光度數



預留 **一小時**
就醫看診

近視的診斷



準備

帽子或
太陽眼鏡等
護眼用品

由眼科醫師 散瞳驗光才準確



學童調節焦距的能力很強，
為排除度數測量可能因假性
近視而偏高，醫師會點睫狀
肌麻痺劑（散瞳劑），放鬆
眼睛肌肉，驗光才準確。

點
散瞳劑
後等待約
30分鐘

畏光看近模糊現象

約 **3~6小時**



中華民國眼科醫學會 照顧您的雙眼

學務處宣導



幼兒護眼123

建立視力存摺

依衛福部國健署2018年五月最新報告，低齡幼童早發性近視比率增加，大班學童已達百分之九有近視。

國健署推廣「幼兒護眼一二三」的概念，鼓勵幼兒增加戶外活動，減少過早用眼，每年定期就醫1-2次；留下紀錄建立「視力存摺」。

護眼1

定期就醫

每年散瞳檢查1-2次，留下檢查紀錄，建立視力存摺。

護眼2

增加戶外活動

每日2-3小時戶外活動，下課淨空教室，留意防紫外線。

護眼3

減少過早用眼

未滿二歲避免看螢幕，二歲以上觀看3C每日不宜超過一小時，用眼30分休息10分。

隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。

參考資料 衛福部 國民健康署



中華民國眼科醫學會
照顧您的雙眼

輔導室行政宣導



- ◆03/28(一)「創造能力資優教育方案」鑑定報名資料校內收件截止(學校團體報名送件)
- ◆3/04(五)「國民小學一般智能優異、音樂資優」學生鑑定報名資料校內收件截止
- ◆03/28(一)「創造能力資優教育方案」鑑定報名資料校內收件截止(學校團體報名送件)
- ◆2/19 親職教育講座—建構學習型家庭 [報名連結](#)
- ◆5/18 親職教育講座—正念減壓課程 [報名連結](#)