

親愛的家長您好：

有鑑於學童視力不良率逐漸上升，101 年全國 49.29%，新北市視力不良率 53.27%，本校學童則高達 64.3%；而其中新生一年級剛入學裸視視力不良率就佔了 59.2%(根據台大醫院於 2010 年調查，國小一年級學童有 21.5%近視)，學童越早近視，度數增加越快，則易產生高度近視之併發症(視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼、白內障)。為了學童視力保健，本校會運用相關課程、朝會及安排講座教育我們的孩子。但若能有家長您的加入，為孩子的視力保健一起努力，深信可以讓視力保健更具成效，故，以下事項請家長協助幫忙配合：

1. 護眼休息：用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。
2. 保持 35 公分以上的閱讀距離。
3. 看書或看電視時室內燈光要打開。
4. 看書寫字要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。
5. 寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。
6. 不要躺著或趴著看書、畫圖。
7. 不要在行進中搖晃的車上閱讀。
8. 早睡早起，每天睡足 8 小時。
9. 看電視及打電腦或電動、看手機...等 3C 產品一天不超過 2 小時。
10. 減少近視環境：戶外運動多一點(至少 60 分鐘)，多向遠處眺望，多到郊外踏青。
11. 均衡進食，不可偏食(多攝取維他命 ABCE 食物及 Ca、鋅及類胡蘿蔔素)
12. 課桌椅依身高配對。
13. 每半年檢查視力一次；配鏡學生視力亦是每半年要定期至合格眼科醫師複檢。



學寫字•坐端正•腰打直



大拇哥•二拇弟•中指來挺筆



離筆尖•三公分•筆身輕輕靠



前三指•帶筆走



後兩指•要穩定



兩肩平•放輕鬆•歡喜來寫字

敬祝闔府健康平安

PS: 若有任何疑問，也歡迎來電詢問，聯絡電話 02-26704177 轉 205

永吉國小健康中心關心您

✂

102 學年學童視力保健家長通知書回條

_____年_____班 座號_____姓名_____

本人以詳閱本通知單之注意事項，我們願意為學童視力與學校共同努力。

家長簽章：_____