

大社國小課後照顧暨課輔機構學童視力保健宣導單

_____ 老師，您好：

根據統計，國小學童的視力不良率近5成，課輔機構亦為影響學童視力不良關鍵之一。

近視的主要原因是：「長時間」、「近距離」、「用眼不當」，不管是在學校或是課輔機構或家中，用眼之習慣與環境都要注意。

我們期待您共同來關心學童的視力問題，注意日常用眼習慣，營造視力友善環境，共同促進學童視力健康。

近視發生的年齡越小，加深速度越快，越容易造成高度近視，而高度近視(500度以上)引發視網膜剝離、青光眼、黃斑部出血、白內障等併發症的機率越高。以下為視力保健相關資訊供您參考：

一、近距離用眼3010。

上課、家庭作業指導、看書、精細作業等近距離用眼活動每30分鐘，抬頭、休息10分鐘。

二、戶外活動120。

研究證實，每日戶外活動120分鐘，可預防近視和度數惡化。

休息時間鼓勵學生進行動態的活動身體、或運動；提供學生戶外運動、活動機會。

三、正確的用眼姿勢。

眼睛與書本應距離35公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。

四、充足的室內光源。

1. 綠板、白板、玻璃板等教學用板照度合適，不過亮、不低於750米燭光(Lux)，且不反光、不刺眼。
2. 教室、活動室、遊戲空間之桌面照度合適，不過亮、不低於500米燭光(Lux)。
3. 光源穩定不閃爍、不搖晃、減少炫光。

~~ 讓我們一起照顧學童的眼睛！感謝您！~~

大社國小