



守護寶貝的視力，清江健康小叮嚀

因應課程線上學習，孩子們使用 3C 產品時間增加，請家長務必限制孩子們額外使用時間！孩子視力好與壞是大家共同的責任，提供國健署的護眼六招式，以利運用。

一、護眼行動第一招--眼睛休息不忘記

- 1、看電視及使用 3C 產品時間，遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 2、下課走出房間，不面對書本。
- 3、望遠休息，看 6 公尺以外遠方景物。
- 4、睡眠要充足，每天睡滿 8 小時。

二、護眼行動第二招--均衡飲食要做到

- 1、日常飲食種類要均衡、不偏食
- 2、吃出明亮好眼睛，維生素 A、C、B 群，是對眼睛健康相當重要的營養成分。

三、護眼行動第三招--閱讀習慣要養成

- 1、看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。
- 2、看書或寫作業，應保持 35 公分以上的閱讀距離。
- 3、不在行進中搖晃的車上閱讀，不要躺著（趴著）看書、畫圖。

四、護眼行動第四招--執筆坐姿要正確

- 1、執筆、坐姿要正確，頭不可歪一邊。
- 2、書桌光線不直接照射眼睛
- 3、檯燈燈光要由左前方射來，以 60 燭光適宜，左撇子則相反方向。

五、護眼行動第五招--讀書環境要注意

- 1、看電視或看書時，室內燈光要打開。
- 2、環境燈光要充足，電燈光源不閃爍。
- 3、書桌高度以到腹部附近高度為原則
- 4、看電視要距離三公尺以上〈畫面對角線 6 ~8 倍〉，畫面高低比兩眼平視時略低 15 度。

六、護眼行動第六招--定期檢查要知道

- 1、每年定期 1-2 次，眼部常規檢查(半年一次)。
- 2、當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。
- 3、正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。