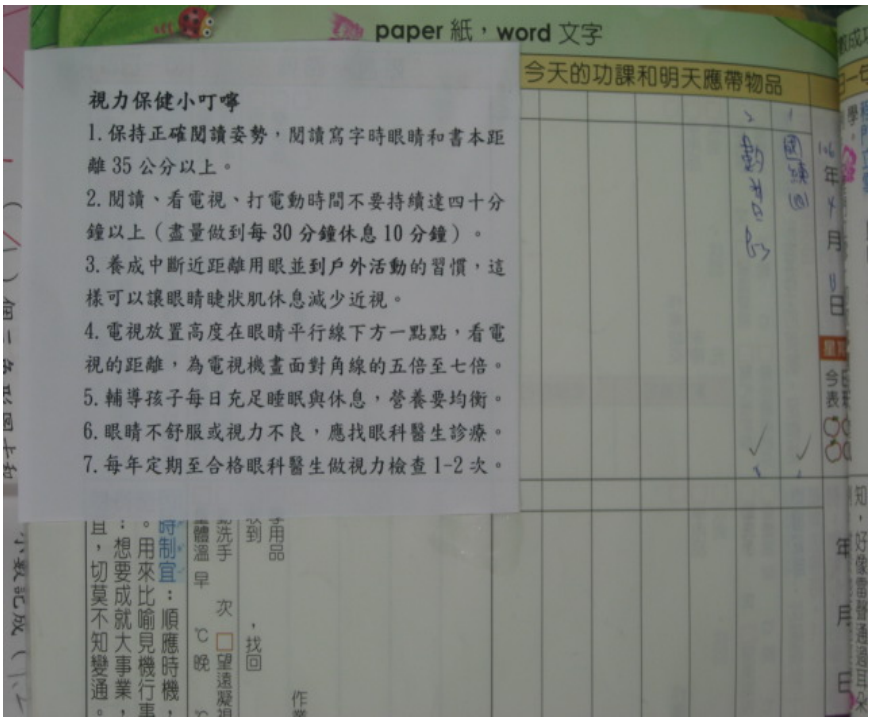
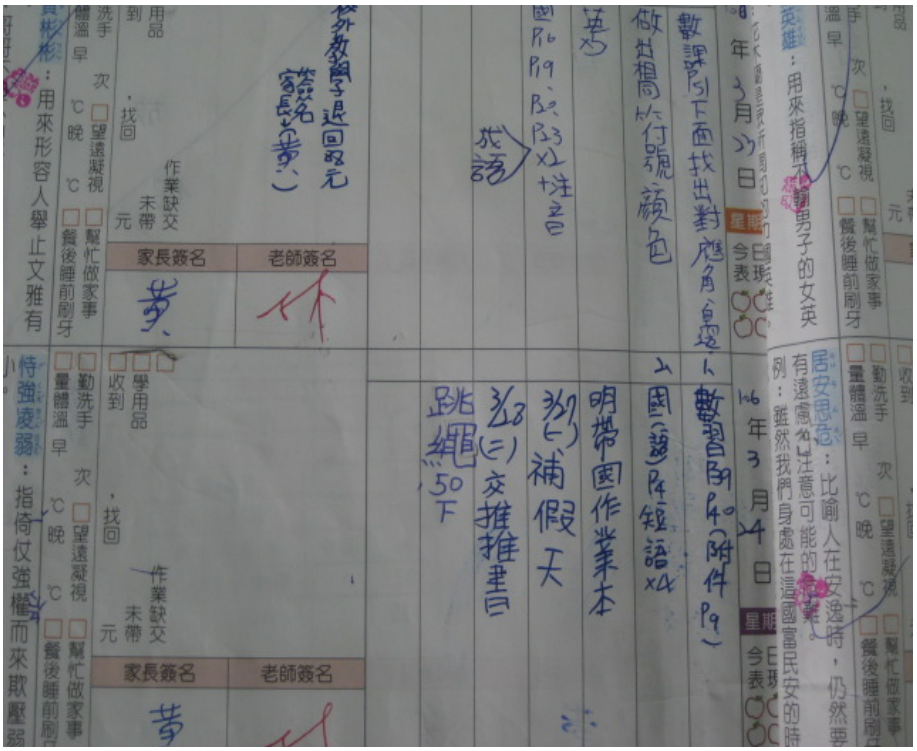
聯絡簿宣導健促活動

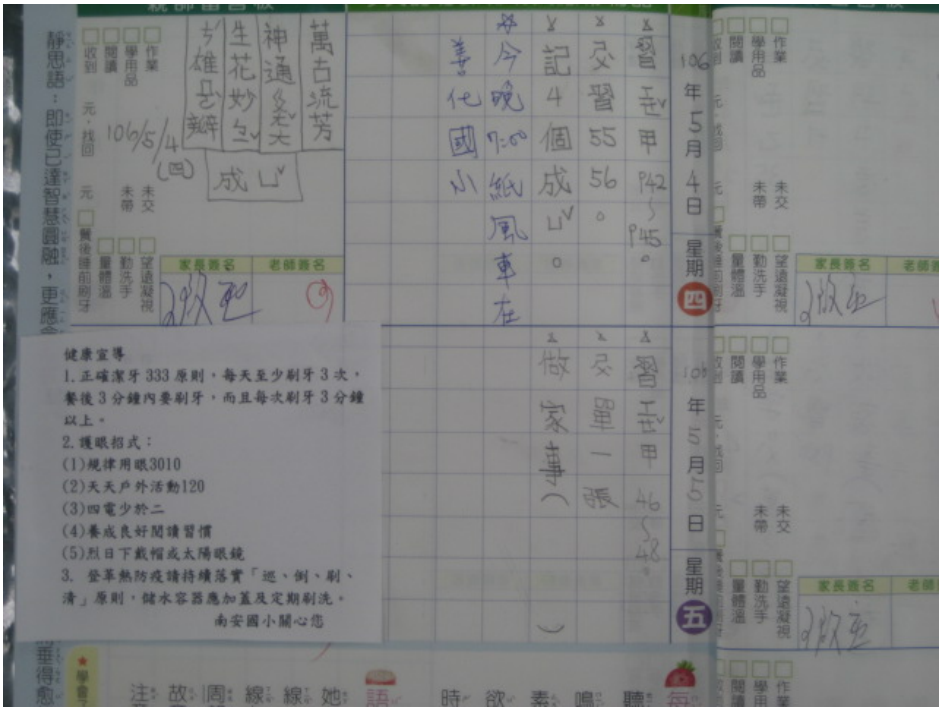
過程紀要：張貼視力保健小叮嚀於聯絡簿



過程紀要：動態形式作業：跳繩



過程紀要：於聯絡簿張貼健康宣導



健康宣導

1. 正確潔牙 333 原則，每天至少刷牙 3 次，餐後 3 分鐘內要刷牙，而且每次刷牙 3 分鐘以上。

2. 護眼招式：

(1)規律用眼3010

(2)天天戶外活動120

(3)四電少於二

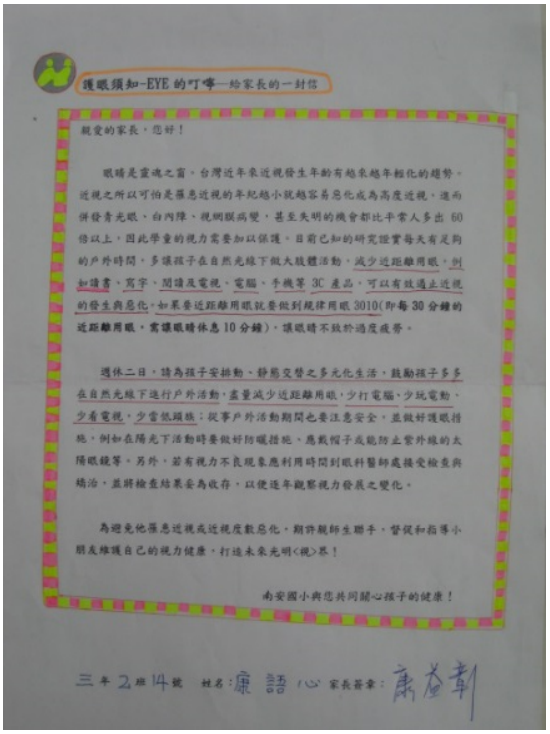
(4)養成良好閱讀習慣

(5)烈日下戴帽或太陽眼鏡

3. 營革熱防疫請持續落實「巡、倒、刷、清」原則，儲水容器應加蓋及定期刷洗。

南安國小關心您

過程紀要：EYE 的叮嚀- 給家長的一封信



護眼須知-EYE 的叮嚀—給家長的一封信

親愛的家長，您好！

眼睛是靈魂之窗。台灣近年來近視發生年齡有越來越年輕化的趨勢。近視之所以可怕是罹患近視的年紀越小就越容易惡化成為高度近視，進而併發青光眼、白內障、視網膜病變，甚至失明的機會都比平常人多出 60 倍以上，因此學童的視力需要加以保護。目前已知的研究證實每天有足夠的戶外時間，多讓孩子在自然光線下做大肢體活動，減少近距離用眼，例如讀書、寫字、閱讀及電視、電腦、手機等 3C 產品，可以有效遏止近視的發生與惡化。如果要近距離用眼就要做到規律用眼 3010(即每 30 分鐘的近距離用眼，需讓眼睛休息 10 分鐘)，讓眼睛不致於過度疲勞。

週休二日，請為孩子安排動、靜態交替之多元化生活，鼓勵孩子多多在自然光線下進行戶外活動，盡量減少近距離用眼，少打電腦、少玩電動、少看電視，少當低頭族；從事戶外活動期間也要注意安全，並做好護眼措施，例如在陽光下活動時要做好防曬措施，應戴帽子或能防止紫外線的太陽眼鏡等。另外，若有視力不良現象應利用時間到眼科醫師處接受檢查與矯治，並將檢查結果妥為收存，以便逐年觀察視力發展之變化。

為避免他罹患近視或近視度數惡化，期許親師生聯手，督促和指導小朋友維護自己的視力健康，打造未來光明<視>界！

南安國小與您共同關心孩子的健康！

三年2班14號 姓名：康語心 家長簽章：康若新