

【附件3】

臺南市111學年度海東國民小學
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	課後照顧班安親班推動視力保健			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年9月~112年6月	參加人數	200	0	10
簡述活動內容	學生於放學後，參加校內課後照顧班或校外的安親班、補習班期間，能夠提供健康的照顧環境，或告知學生要注意視力保健。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：課後班學生在教室注意用眼距離	說明：學生在閱讀時注意用眼距離			
				
說明：學生閱讀時能保持正確坐姿	說明：教室空間照明亮度充足			



說明：安親班教室照度充足



說明：安親班教室照度充足



海東國小111學年度 課後照顧班及安親班 健康促進活動

宣導單位：學務處衛生組

日期：111.8.29

健康

快樂

感恩

惜福

和諧

一旦近視，終身近視

- 所有近視病矯正的方法，近視病仍存在
 - 眼鏡:僅矯正，無法控制度數惡化。
 - 軟硬式隱形眼鏡
 - 近視雷射手術:僅矯正，但近視病底還存在
- 近視(眼軸拉長)不會好
- 目標：
 - 1. 學童不近視，**延後發生近視的年齡**
(視力不良率)
 - 2. 近視度數要控制，**加深速度要慢下來**
(就醫控度防盲)

兒童一旦變成近視

- 度數增加就像滑落山谷很難控制



國小/國中每年增
100度

高中每年增**50**度

大學每年增**25**度
年紀越小近視
越容易高度近視

如何預防學生形成高度近視，
是大家一起努力的重大任務。



近視的原因：

(1)長時間近距離工作

(2)戶外活動不足



多戶外活動 遠離惡視力

打敗惡視力 護眼 **6** 招！

- 每日戶外活動2-3小時以上。
- 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。
- 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 均衡飲食，天天五蔬果。
- 每年固定1-2次檢查視力。

30/10

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘



洗_ト洗_ト手_及

賜_イ病_カ毒_カ遠_ト離_カ我_カ!



5防治
小秘訣

- 勤洗手
- 足睡眠
- 洗玩具
- 重衛生
- 速就醫

確實肥皂洗手，減少觸摸眼口鼻，保持手部乾淨

濕_シ

搓_チ

沖_イ

捧_テ

擦_チ



內_{ウチ}

外_{ソト}

夾_{ツメ}

弓_{カマエ}

大_{オウ}

立_{タテ}

腕_{ウデ}