



健康護照



學生健康檢查



窩溝封填活動通知

東光國小高度近視學童衛教宣導單

親愛的家長 您好：
感謝各位家長，在學期間帶孩童追蹤視力檢查
上次檢查近視右眼： 左眼： 散光右眼： 左眼：

世界衛生組織 WHO 的定義中，600~1000 度就是高度近視，300~600 度為中度近視，而 300 度以下則是輕度近視。不過一般認為，超過 500 度以上時就稱為「高度近視」。高度近視與之相伴的許多眼疾風險：像是周邊視網膜病變、裂孔、甚至剝離，或是飛蚊症、早發性白內障或青光眼，倘若放任不管，甚至會走向失明，而定期定點的眼科就診則有助於個人狀況的追蹤，也能及時發現異狀。

近視要小心失明！超過 500 度會有 4 種併發症

① 視網膜剝離

視線模糊、突然出現許多飛蚊、彷彿有影子遮擋部分視野

② 黃斑部病變

過勞死

視力模糊、眼痛、頭痛、噁心嘔吐

③ 白內障

視野模糊、視野色調變、眩光

④ 青光眼

視力模糊、眼睛疼痛、頭痛、噁心嘔吐

近視可能造成的 4 種併發症

視力保健

- *近距離用眼(看書打電腦或使用電腦)每 30 分鐘要休息 10 分鐘，讓眼睛放鬆。
- *看書寫功課時，坐姿要正確，避免趴在桌上，書與眼睛距離應保持 30-40 公分
- *若在室內，用眼時一定要同時打開室內燈和桌燈；若是在其他地方（如晃動的車內）則要避免閱讀或滑手機。
- *每週固定安排時間運動，多接近大自然，看綠色植物，戶外活動時，請戴遮陽帽及太陽眼鏡來預防紫外線的傷害，保護眼睛
- *養成良好的生活習慣，睡眠充足，不要熬夜，注重均衡飲食，攝取足量的營養素
- *定期定點的眼科就診有助於個人狀況的追蹤，也能及時發現異狀，從而得以及早治療。

東光國小高度近視學童衛教宣導單

家長通知單回條

年 班 號 姓名：

家長已確實看過上述內容，並願意督促子女視力保健的觀念與行為，使孩子的視力狀況能獲得改善。

家長簽名：

東光國小高度近視學童衛教宣導單

知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促子女視力保健的觀念與行為，使孩子的視力狀況能獲得改善。

家長簽名： [Redacted]

東光國小高度近視學童衛教宣導單

知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促子女視力保健的觀念與行為，使孩子的視力狀況能獲得改善。

家長簽名： [Redacted]

東光國小高度近視學童衛教宣導單

知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促子女視力保健的觀念與行為，使孩子的視力狀況能獲得改善。

家長簽名： [Redacted]

東光國小高度近視學童衛教宣導單

知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促子女視力保健的觀念與行為，使孩子的視力狀況能獲得改善。

家長簽名： [Redacted]

視力衛教回條

醫院(診所)醫生檢查回條

年 班 [Redacted] 檢查日期 112 年 2 月 15 日

*診療院所名稱： [Redacted] 眼科醫師簽章： [Redacted]

*醫師檢查結果：正常 若有異常，請打勾(可複選)

1. 弱視：雙眼 右眼 左眼 矯視 0.5 以下

2. 斜視：內斜 外斜 上下斜 單眼

3. 屈光不正 散瞳 是 否

(1) 近視：右眼()度 左眼(10)度

(2) 遠視：右眼()度 左眼()度

(3) 散光：右眼(0.7)度 左眼()度

(4) 不等視：

4 其他異常(請註明) [Redacted]

醫師建議處理：(可複選)

藥物治療 長效散瞳 短效散瞳 其他藥物 配眼鏡矯正

換鏡 遮眼治療 配戴角膜型型鏡片 定期追蹤 其他

未到眼科複檢或繼續矯治原因

(1) 另類治療 (2) 交通不便 (3) 家長沒時間

(4) 經濟困難 (5) 無所謂(不需要) (6) 其他

*家長簽章： [Redacted]

年 班 [Redacted] 檢查日期 112 年 2 月 20 日

*診療院所名稱： [Redacted] 眼科醫師簽章： [Redacted]

*醫師檢查結果：正常 若有異常，請打勾(可複選)

1. 弱視：雙眼 右眼 左眼 矯視 0.5 以下

2. 斜視：內斜 外斜 上下斜 單眼

3. 屈光不正 散瞳 是 否

(1) 近視：右眼(175)度 左眼(75)度

(2) 遠視：右眼()度 左眼()度

(3) 散光：右眼(25)度 左眼(25)度

(4) 不等視：

4 其他異常(請註明)

醫師建議處理：(可複選)

(1) 藥物治療 (2) 交通不便 (3) 家長沒時間

(4) 經濟困難 (5) 無所謂(不需要) (6) 其他

*家長簽章： [Redacted]

視力就醫通知回條