

家長聯絡記錄

中華電信 下午 3:10 57%

Q 視力

上午 9:16

請提醒學童視力保健~~
國教署建議為避免 3C 產品藍光對視力的傷害，呼籲家長應建立學童每天觀看 3C 產品螢幕時間不超過 1 小時的觀念，並配合近距離用眼每 30 分鐘至少休息 10 分鐘的用眼習慣，才能享受科技為生活帶來的便利而不受到使用 3C 產品副作用的危害。學童視力攸關國家未來的競爭力，國教署將持續推動學童視力保健工作，期許學校與家長共同守護學童視力。

上午 9:34

2 / 7

五王人居家學習 健康小提醒

日常作息 要規律	健康好體位 均衡飲食	防疫小幫手 健康監測
起床喝水 吃早餐	肉魚蛋奶類 適量攝取	量測體溫 監測心跳
刷牙洗臉 準備視訊課程	蔬菜水果 不可少	注意有無 特殊健康狀況
穿著得體 準時上線點名	每公斤體重 攝取 30cc 水份	保持環境通風 環境適當消毒
下課 關螢幕 3010 好視力	學童健康成長 密碼 85210	減少移動你就是 防疫國家隊

均衡飲食 適量運動 多喝水 優質睡眠
強化免疫力 每個人都很重要 落實個人公共衛生
保住健康 守護台灣 五王國小敬祝平安 1100526

i

透過網路社群宣達健康促進相關事宜