

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