

給家長的一封信~視力保健

親愛學生家長，您好：


近視為不可逆的視覺障礙，年紀越小罹患近視越容易形成高度近視。防疫期間，在家開會、上課、追劇、看電子書，眼睛緊盯著螢幕，故本校110學年的裸視力不良率佔全校學生85.6%，意謂全校學生有八成五皆近視，因此，了解近視並且知道如何預防以及治療，是當前刻不容緩的議題。


*裸視不良率定義：國中學生視力不良人數占國中學生裸視檢查人數之百分比。


(視力不良指一眼視力在0.9以下)。


公式：(國中學生視力不良數／國中裸視檢查人數)*100)


近視是可以預防的。目前眼科醫師與視力保健專家證實，長時間戶外活動讓孩子接觸自然光線，增加多巴胺，有助於預防或延緩近視。研究發現，每天至少戶外活動2小時為延緩近視的保護因子。請依照護眼秘訣「853240 #幫我刪惡視力」，一起讓眼睛休息一下。


 **睡滿8小時**：睡飽有助於短期記憶轉成長期記憶，夜間會分泌 #成長激素，想要睡得好，睡前2小時就別再使用3C產品。

 **彩虹5蔬果**：少油以及糕餅點心加工食品，提供 #足量多色 的蔬果，每日3拳頭蔬菜、2拳頭水果，控管熱量不吃垃圾食物。

 **聰明用3C**：看太近容易近視，距離越短、使用越少；與孩子和平控管上網時間；娛樂性3C每天少於一小時。

 **久坐少於2**：連久坐2小時血栓血脂的危機增加，運動亦無法消除；每用眼30分鐘抬頭望遠休息10分鐘。

 **距離4關鍵**：眼睛距離書本40cm 螢幕2m；良好坐姿3個直角2個手平1個直線。

 **SH150**：每週三天，每次30分鐘有強度運動；也可以累積每天60分鐘可說話唱歌強度的運動，持之以恆最重要。

平日請家長協助監督孩子日常生活行為，鼓勵孩子定期接受專業視力檢查，營造友善的校園護眼環境及家庭氛圍，讓學生建立『睡滿8小時』、『吃5蔬果均衡飲食』、『聰明用3C，看電視、玩電腦少於1小時』、『久坐少於2小時』、『用眼30分鐘休息10分鐘』、『距離4關鍵』及『SH150』等規律生活。

最後，要提醒您，學童每學期開學都會接受學校視力篩檢，針對裸視視力未達標準的學生，需由家長帶至眼科醫師進行複檢或定期追蹤。近視配鏡不代表控制近視，沒有適度控制近視，國中小的近視學童每年屈光度數會增加100度以上，每半年帶孩子到眼科醫師瞭解近視變化，持續配合近視的治療，才能有效的控度防盲。

讓我們共同關心、一起守護孩子的健康！

衛生組

853240 幫我刪惡視力

睡滿8小時

睡飽有助於短期記憶轉成長期記憶
也才能有好的學習



彩虹5蔬果

每日3拳頭的蔬菜、2拳頭的水果
少油以及糕餅點心加工食品



聰明用3C

與自己及孩子和平控管上網時間
娛樂性3C每天少於一個小時



久坐少於2

每坐2H起身
每用眼30分休息



距離4關鍵

眼睛距離書本40cm螢幕2m
良好坐姿3個直角2個手平1個直線



SH150

每週三天
每次30分鐘強度運動

