



美奇幼兒園衛教宣導單

用好視力迎接精彩人生



無論是看 3C 螢幕或是看書，只要是近距離（30 公分以內）看東西，眼睛就要用力，當眼睛長期處在用力、緊繃的情況下，近視度數就會增加；國健署在《兒童近視防治資源寶典》中指出，兒童常見近視的原因如下：在昏暗燈光下看 3C、看書，在搖晃的車上閱讀，睡覺時不關燈，近視之後，在用眼過度的狀況下，每年仍可能會增加 75~100 度的近視度數。



長時間用眼是導致視力惡化的高風險因素；衛生福利部建議應避免讓孩子長時間用眼，並且多安排戶外活動、每年定期接受視力檢查，及早預防近視等眼部疾病。即使視力沒有明顯的問題，3 歲開始應每年進行 1~2 次眼部檢查，以便早發現潛在的視力問題，並及時進行治療；如果發現兒童的視力有異常，應及時就醫，遵從醫生的治療建議，以保護孩子的眼睛健康。



視力保健八大方法～～輕鬆遠離近視

- ❖ 保健 1：保持正確坐姿，維持 35~45 公分
- ❖ 保健 2：用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘
- ❖ 保健 3：每日戶外活動 120 分鐘以上
- ❖ 保健 4：早睡早起充分休息
- ❖ 保健 5：均衡飲食，天天五蔬果
- ❖ 保健 6：兩歲以下避免看螢幕，兩歲以上每日低於 1 小時
- ❖ 保健 7：燈光亮度要注意
- ❖ 保健 8：每年定期 1~2 次檢查視力。



資料參考：衛生福利部疾管署

桃園市私立美奇幼兒園 衛教組 114.04.22