

# 田尾國小學童視力保健衛教

一、近視與近視度數加深的主要原因：

- 1.長時間近距離使用眼睛
- 2.室外活動時間不足

二、如何預防近視發生或是控制近視度數不加深：

- 1.中斷近距離使用眼睛的時間。  
(每次近距離用眼三十分鐘 中斷休息十分鐘)
- 2.規律室外活動，可讓眼睛適度調節及放鬆，有助於維護視力健康。  
(每天累積至少一百二十分鐘)
- 3.確實遵守有效的醫療輔助。(近視控制至少要到高中)

※建議視力不良的學童定期就醫治療，可於寒假期間就醫追蹤，控制度數。

## 田尾國小學童視力保健定期回診追蹤單(寒暑假用)

年 班 號 姓名：\_\_\_\_\_

醫療機構名稱：

眼科醫師簽章：\_\_\_\_\_ 檢查日期 年 月 日

目前有使用輔具 眼鏡 隱形眼鏡 角膜塑型

散瞳治療中 (有，請打勾)	裸視視力 右	裸視視力 左	戴鏡視力 右	戴鏡視力 左
若有異常，請打勾(可複選) 1. <input type="checkbox"/> 弱視 ( <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼) 2. <input type="checkbox"/> 屈光不正 散瞳： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 度數：(請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數) (1) <input type="checkbox"/> 近視: 右眼( )度 左眼( )度 (2) <input type="checkbox"/> 遠視: 右眼( )度 左眼( )度 (3) <input type="checkbox"/> 散光(負值): 右眼( )度 左眼( )度 3. 其他異常(請註明)_____			醫師建議處理： 1. <input type="checkbox"/> 長效散瞳劑(阿托平 Atropine) 2. <input type="checkbox"/> 短效散瞳劑 3. <input type="checkbox"/> 其他藥物_____ 4. <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 5. <input type="checkbox"/> 更換鏡片 6. <input type="checkbox"/> 遮眼治療 7. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡( <input type="checkbox"/> 軟式 <input type="checkbox"/> 硬式) 8. <input type="checkbox"/> 角膜塑型片 9. <input type="checkbox"/> 視力保健衛教 10. <input type="checkbox"/> 其他_____ 11. <input type="checkbox"/> 定期檢查(醫師建議下次回診日期： 年 月 日)	

請家長協助學童於開學前回診追蹤，交回級任老師彙整，

其表單視同新學期視力追蹤證明。

家長簽名: