

視力保健衛教單

親愛的家長您好：

感謝各位家長，在暑假期間注意孩童的視力狀況，帶孩子就醫檢查，尚未近視者請繼續維持良好的用眼習慣，每半年就醫追蹤，檢查孩童的視力存款，



兒童的視力多為一、兩百度的遠視

遠視的度數是視力的儲備度數，如果長時間近距離的用眼及缺乏戶外活動，遠視就會被耗盡，變成近視且惡化。

※眼科醫師宣導：建議兒童每半年至眼科檢查視力存款(遠視儲備)

(參考網址 <https://youtu.be/V2NWfhh-0B8>)

視力正常不代表沒有度數，而學生成長時間近距離用眼，也可能有視力不良的情形，容易有假性近視，所以建議每半年就醫檢查視力存款。一旦確定孩童真性近視，度數增加大約到高中畢業後才會停止，近視的控制需要長期抗戰，所以請遵照醫師的指示用藥及回診。

開學後健康中心有測量視力，並且將寒假就醫檢查紀錄填入，請家長簽名，視力不良者，請依照醫生指示定期回診。

視力保健：

- 近視是疾病，兒童、青少年近視，若控制不好，度數每年增加飆升百度，500 度以上即為高度近視，超過千度失明的風險很高，兒童的視力多為一、兩百度的遠視，可以視為好視力的儲備度數，如果長時間近距離的活動，缺乏戶外活動，遠視就會被耗盡，變成近視且惡化。
- 近距離用眼每30分鐘休息10分鐘。(使用3C是吸收知識，請避免過度玩遊戲)
- 燈光要充足、坐姿要正確，避免趴在桌上看書、畫圖，眼睛與書本或畫面應保持30-40公分的距離。
- 戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，近距離用眼時間每 30 分鐘要休息 10 分鐘 (若無法出門活動，應於休息時間，盡量看遠，讓眼睛放鬆)
- 戶外活動時，請戴遮陽帽及太陽眼鏡來預防紫外線的傷害，保護眼睛。
- 養成良好的生活習慣、睡眠充足、營養均衡。

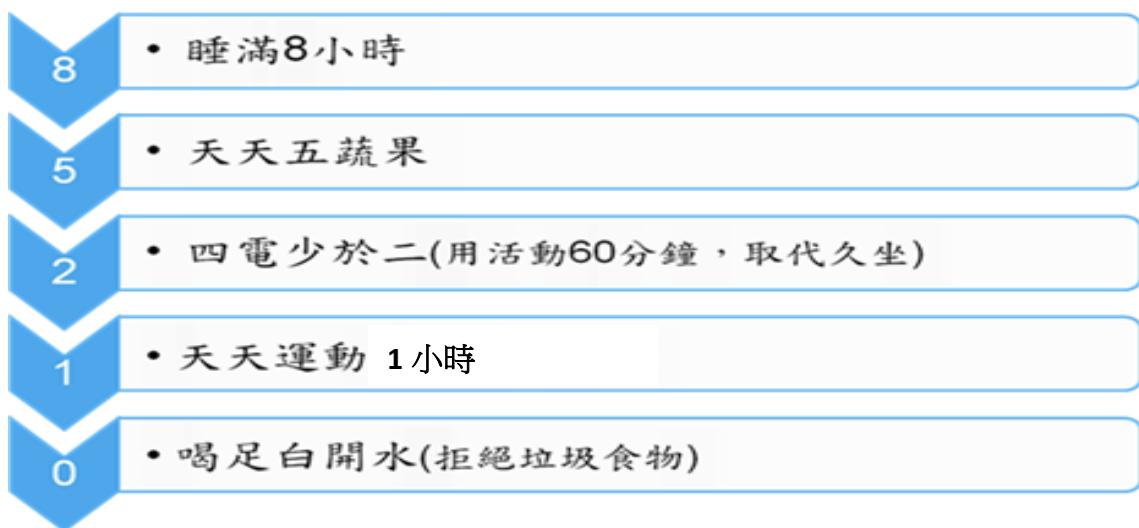
減少近距離長時間用眼、控制 3C 產品使用時間、戶外活動每天兩小時

定期就醫、檢查視力存款、有近視要就醫控制

~儲備兒少好視力，未來才有競爭力~

健康體位衛教單

健康密碼：85210



健康中心每學期測量學童身高/體重，紀錄卡請家長與孩童一起詳閱，孩童發育期身高若一年長高不足 4 公分，請留意孩童的生活作息、營養攝取，並依照背面 85210 宣導，檢視學童是否有做到。學校相關問卷發現，學童睡眠時間未超過 8 小時(且 10 點仍未就寢)，白開水攝取不足、蔬菜攝取不足、運動量也不足…。兒童長高關鍵在於體內生長激素，睡覺時會分泌生長激素，尤其以晚上 11 點到 3 點激素分泌最多，可促進長高；而大量糖飲甜食將使生長激素停滯，導致長不高；兒童體內水分需求比成人多，且兒童生長迅速，新陳代謝旺盛，相對來說需水量較大，依據教育部公布學童每日水分攝取量大約為 1500cc，若水分攝取不足會造成代謝不良、便秘、尿道發炎等問題，為幫助孩子建立健康的生活型態，提升健康生活品質，以下提供做法：

健康體位：

1. 早餐一定要吃。
2. 一天蔬菜吃 3 個拳頭的量。
3. 三餐吃飽「向零食說不」，減少早餐喝紅茶、奶茶等含糖飲料。
(一周不超過 2 次，飲料糖量超過 25 公克就不喝)
4. 天天喝足白開水 1500ml。
(一日水分需求： >20 公斤兒童，每公斤體重 $\times 20\text{ml} + 1000\text{ml}$ 。)
5. 一天累積運動 60 分鐘 (假日也要運動，養成規律運動)。
6. 睡足 8 小時 (不超過晚上 10 點睡覺)。