

給家長的一封信 --- 保護兒童視力家長的責任

- 1 改善家中照明環境（350 米燭光即 40 燭光燈管之亮度）。
- 2 養成良好的用眼習慣。
如培養正確的閱讀（看書理想距離 30-40 公分）及看電視習慣（距離為對角線長度 6-8 倍），用電腦及看電視 30-40 分鐘即休息 10 分鐘（3010）。
- 3 安排適宜的全家戶外活動增加接近青山綠水的機會。
- 4 每半年定期至眼科接受視力檢查。
- 5 當孩子抱怨眼睛不適或接到校護通知視力不良複查通知單時應立刻（兩星期內）帶孩子接受合格眼科醫師〈非直接至配鏡行，或持醫師處方簽再前往〉檢查及治療。
- 6 切勿任意配戴或在市攤購買之眼鏡。
- 7 慎防發生眼睛意外傷害。
- 8 與健康中心聯繫了解視力保健推動工作及學生貴子弟視力不良複診矯治情形。
- 9 每日做望遠凝視（六公尺以上距離）兩次以上，每次 5-10 分鐘以上。

有下列症狀應儘速就醫：

- 1 有隻眼睛偶會向內或外轉。
- 2 專注視力時，頭會傾斜或常揉眼、眯眼、皺眉頭或不喜歡需用眼力專注的工作或或因看不清楚會探視周圍同學的筆記等易感浮躁不安、緊張行為。
- 3 閱讀時常看錯行或二年級後，寫字仍有相反或倒置現象。

希望家長和學校共同為學生視力問題努力

不要讓孩子的『眼睛』輸在起跑點上，請共同珍惜愛護孩子的眼睛。

龍崗國小 健康中心