

活動名稱	視力保健衛教宣導	日期	115 年 05 月 22 日
衛教海報	 視力保健宣導 活動目標：1. 知道眼睛保護的重要 2. 認識預防近視的方法 親愛的家長您好： 台灣兒童近視問題嚴重，越早近視度數增加愈快。高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑病變及失明。美國兒科醫學建議，2歲以下兒童避免觀看螢幕，大於2歲兒童看螢幕每日不超過1-2小時，用眼30分鐘休息10分鐘。增加戶外活動，每日活動2-3小時，可減緩近視發生及惡化，一年2次檢查，必要時矯正近視，親子共同預防近視。 今天在排全園幼兒進行視力保健宣導，透過護眼小招式及愛眼健康操，希望小寶貝養成良好正確的護眼生活習慣，爸爸媽媽也與我們一起守護小寶貝的眼睛健康唷!! 新中華文藻幼兒園 衛教組		
	 打造幼兒好視力小撇步 - 每天戶外活動120分鐘以上。 2歲以下避免看螢幕，大於2歲每日不要超過1小時。 - 用眼30分鐘，休息10分鐘。 - 早睡早起充份休息。 - 均衡飲食，天天五蔬果。 - 每年定期1~2次檢查視力。		
活動照片			
			
			
			
			
			
			
			
			



愛眼小超人出動~🦸‍♂️

眼睛👁️是我們的靈魂之窗~

一定要好好的保護喔!❤️

每天的望遠凝視、看看綠樹🌲

均衡飲食🍌🍇&護眼運動不能少~

EYE 眼密碼~3010120

用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘、每天戶外活動 120 分鐘以上~

大家都可以是守護自己健康的小超人喔!🦸‍♂️