

## 學童視力保健二十招

- 1.早睡早起，睡眠充足作息規律，每天建議睡滿 8 小時。
- 2.營養要均衡，飲食總類多樣化，天天五蔬果。
- 3.每日戶外活動 2-3 小時以上。
- 4.避免讓未滿 2 歲的孩童看螢幕，2 歲以上的孩童每日看螢幕時間不超過 1 小時，每 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 5.看書時光源要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上，由左方照射，以減輕眼睛疲勞。(左撇子的人方向相反)。
- 6.選擇紙張不反光，字體大小適宜，印刷清晰的讀物。
- 7.桌面會反光刺傷眼時，可鋪上米黃或綠色墊板。
- 8.使用適合兒童身高坐的桌椅，書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。
- 9.坐姿要正確兩肩放鬆，腰打直，不歪頭，避免躺著或趴著看書。
- 10.不要在搖晃的車內看書。
- 11.看書或拿筆寫字，保持 30~40 公分的距離。
- 12.看電視的距離約為電視畫面對角線 6 至 8 倍的距離。
- 13.看電視要面對電視在 30 度以內的方位觀看;電視畫面的高度比兩眼平視時略低 15 度。
- 14.夜間看電視要打開室內燈光。
- 15.看電視或近距離工作 30 分鐘，應讓眼睛休息 10 分鐘(3010 原則)，休息時建議將眼光看遠(六公尺以上或兩個紅綠燈以外的距離)。
- 16.正值視力發育期之幼童，建議避免使用智慧(觸控)型手機、平板電腦。建議 8 歲以後視力發育穩定再開始學電腦。
- 17.看電腦螢幕時，螢幕位置在視線 10~20 度之間且距離在 60~70 公分。
- 18.每年定期眼部檢查一至二次，做好視力存款。
- 19.接到學校視力篩檢未達合格標準的通知，儘速至合格眼科醫師處接受複檢。
- 20.遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。

參考資料:

衛生福利部國民健康署(2022)<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=45>。

諮詢電話 02-26723456 轉 6326

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院