

暑假生活護眼須知-EYE 的叮嚀~給家長的一封信

親愛的家長，您好！

時間過得很快，7月暑假又到了！這是個親子共享的快樂時光，從過去的經驗中得知，暑假生活的點點滴滴將是孩子成長歲月的精彩回憶，妥善規畫的假期活動可以降低孩子近視發生或度數加深的風險。

眼睛是靈魂之窗。台灣近年來近視發生年齡有越來越年輕化的趨勢。近視之所以可怕是罹患近視的年紀越小就越容易惡化成為高度近視，進而併發青光眼、白內障、視網膜病變，甚至失明的機會都比平常人多出 60 倍以上，因此學童的視力需要加以保護。目前已知的研究證實每天有足夠的戶外時間，多讓孩子在自然光線下做大肢體活動，減少近距離用眼，例如讀書、寫字、閱讀及電視、電腦、手機等 3C 產品，可以有效遏止近視的發生與惡化。如果要近距離用眼就要做到規律性望遠休息(即每 30 分鐘的近距離用眼，就能有 10 分鐘的遠眺)，讓眼睛不致於過度疲勞。

暑假到了，請為孩子安排動、靜態交替之多元化暑假生活，鼓勵孩子多多在自然光線下進行戶外活動，盡量減少近距離用眼，少打電腦、少玩電動、少看電視，少當低頭族；從事戶外活動期間也要注意安全，並做好護眼措施，例如在陽光下活動時要做好防曬措施、應戴帽子或能防止紫外線的太陽眼鏡等。另外，若有視力不良現象應利用假期到眼科醫師處接受檢查與矯治，並將檢查結果妥為收存，以便逐年觀察視力發展之變化。為避免他罹患近視或近視度數惡化，期許親師生聯手，督促和指導小朋友維護自己的視力健康，打造未來光明<視>界！

安平國中健康中心與您共同關心孩子的健康！