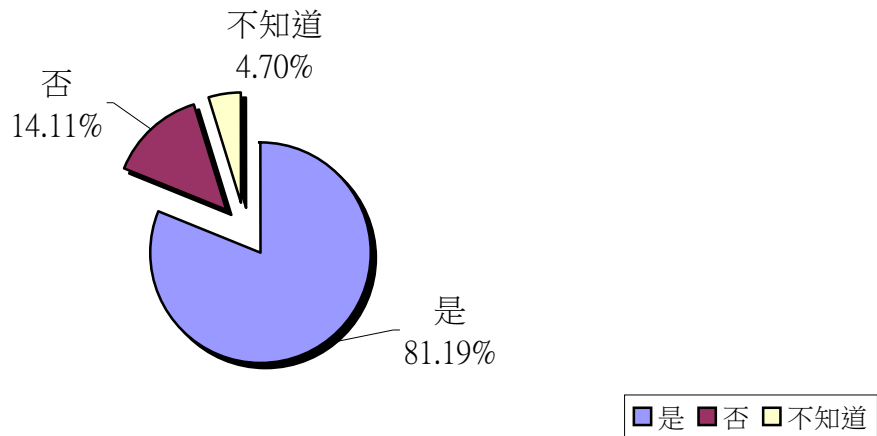
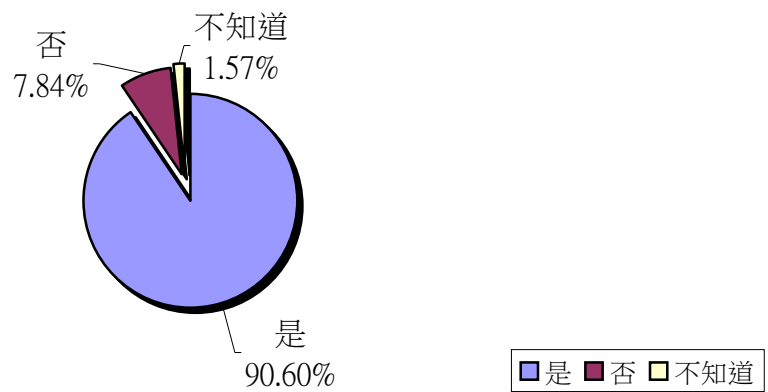


歸仁國小視力保健問卷統計圖-高年級視力保健知識

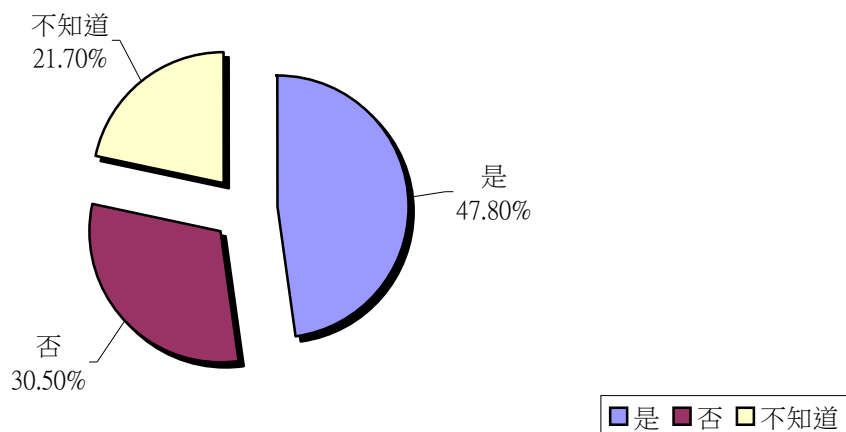
營養均衡，適當睡眠與休息，有助眼睛健康



多從事戶外運動，接觸青山綠水，能預防近視

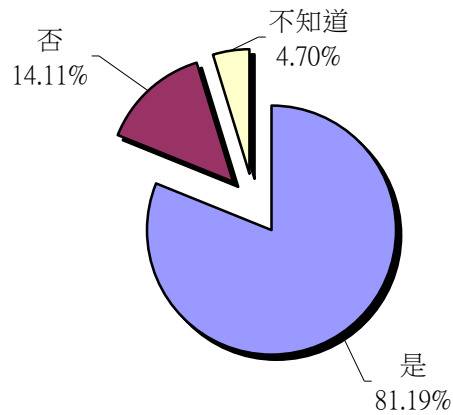


容易罹患近視程度跟遺傳也有關係



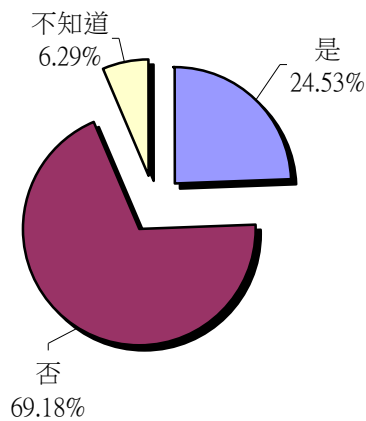
歸仁國小視力保健問卷統計圖-高年級視力保健知識

眼睛與讀物距離，應保持30-35公分



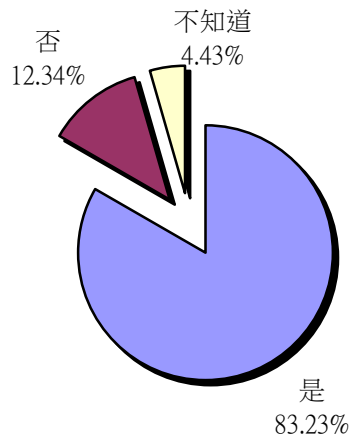
■ 是 ■ 否 ■ 不知道

眼睛不適時，可直接至眼鏡行配鏡



■ 是 ■ 否 ■ 不知道

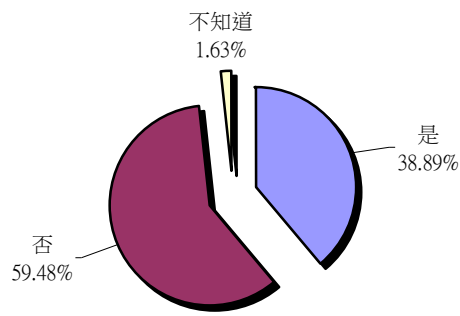
近視主要是因為長時間、近距離、不當用眼



■ 是 ■ 否 ■ 不知道

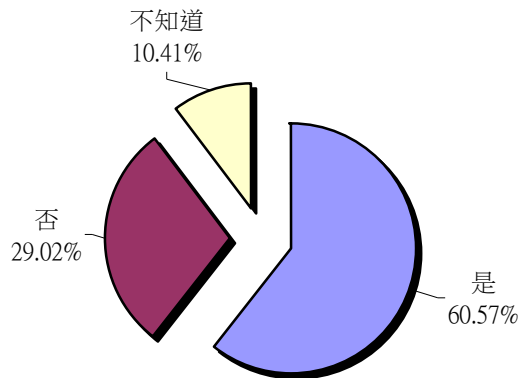
歸仁國小視力保健問卷統計圖-高年級視力保健知識

閱讀書刊每2-3小時，宜休息10分鐘



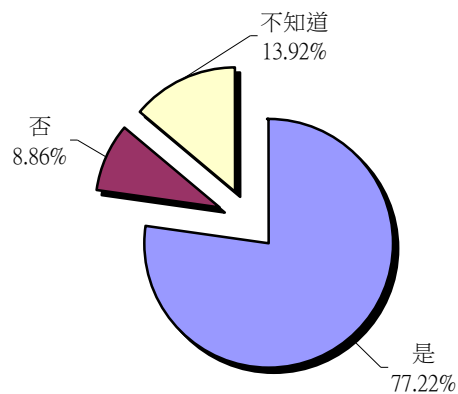
■ 是 ■ 否 ■ 不知道

使用電腦時，電腦與眼睛應保持60-90公分



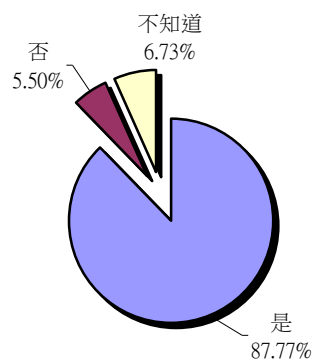
■ 是 ■ 否 ■ 不知道

多攝取含維他命A、B與蛋白質的食物對眼睛有益



■ 是 ■ 否 ■ 不知道

在光線太強或太暗處看書，都會使眼睛疲勞



■ 是 ■ 否 ■ 不知道