

正向
健康

適性
學習

勇敢
領導

宏觀
卓越

幸福就是 ~ 每天都進步一點點

111年10月21日朝會直播

宣導主題:

健康促進-視力保健

靈魂之窗



視力保健宣導 111.10.21

參考來源: 1.新北市立崇林國中網站

2.高雄長庚醫院吳佩昌醫師

3.明眸護眼~視力保健宣導

<HTTPS://DYNA.HCC.EDU.TW> › DATA › WEB › FILES

視力問題

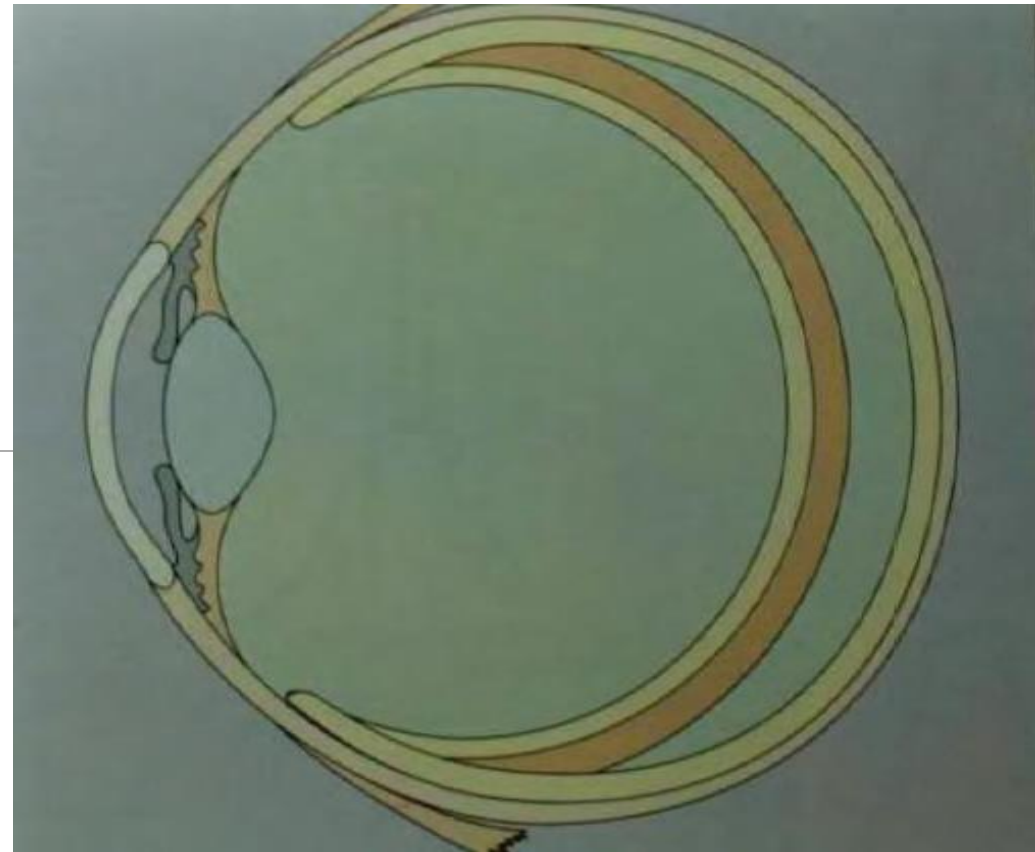
近視、遠視、散光、
青光眼、飛蚊症、
視網膜剝離.....

近視病的危害



近視是眼軸拉長變形，不可逆

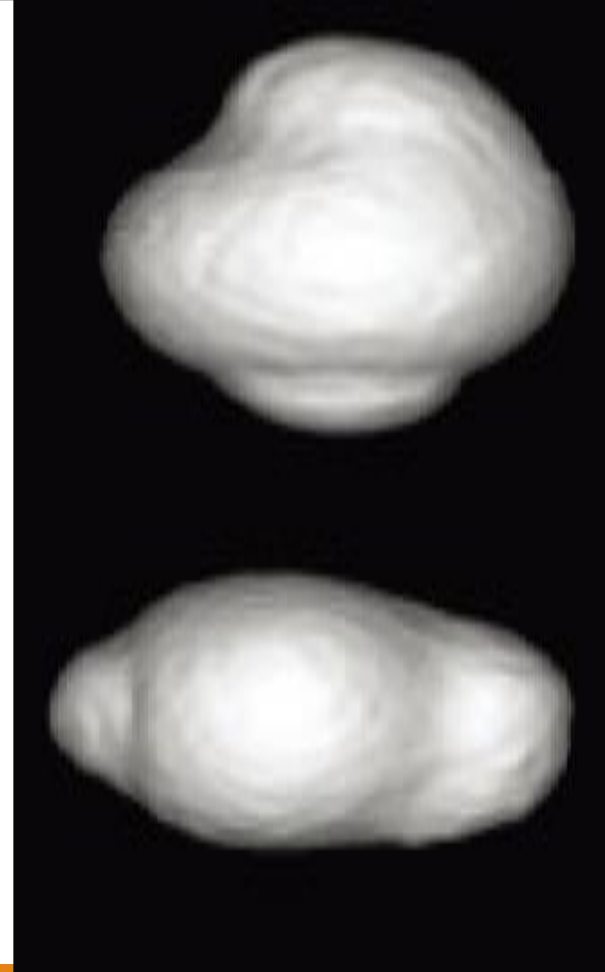
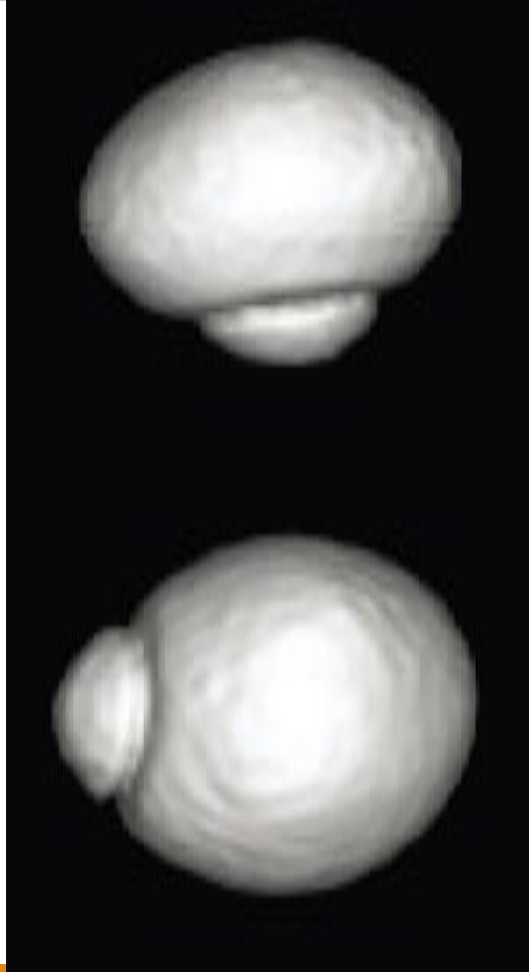
95%近視是眼軸拉長



一但近視，終身近視

正常眼

高度近視眼



高度近視(500度以上)之眼球併發症

1. 白內障

2. 青光眼

3. 視網膜剝離

4. 黃斑部病變(出血/剝裂/退化)



高度近視(500度以上)黃斑退化-失明

臺灣-老年不可治療的失明第一位

中國-不可治療的失明第一位

-40-49歲失明第一位

日本-單眼失明第一位(不可治療的失明第二位)

美國-失明第五位

近視是疾病，失明風險高



近視

2050年全球將會有近50億近視人口

- 兒童近視發病年紀越小，近視度數增加越快
 - 兒童越早發生近視，日後成人發生高度近視機會越高
 - 兒童一但近視，度數增加很快
- 如果未醫療控制或只配眼鏡(輔具)
- 國小國中每年增加100度
 - 高中每年增加50度

—但近視，終身近視

#所有近視矯正治療方法，
近視仍存在(包括雷射手術)

#近視(眼軸拉長)不會好



近視預防及控制方法

1. 戶外活動防近視
2. 3010眼安康
3. 控制度數來防盲
4. 定期就醫



守則1：增加戶外活動的時間

每天戶外活動2小時以上，並做好戴帽等防範措施。
平常多到戶外活動，並利用課間休息時間到教室外活動(下課教室淨空)，讓眼睛可以放鬆。



守則2：遵守3010原則



近距離用眼時間要控制，打電腦、看電視、看書、看電視等近距離用眼活動，每用30分鐘要休息10分鐘。

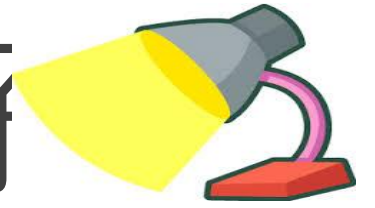


守則3：遵守好的用眼習慣

看書或玩3C產品時，要保持適當的用眼距離及正確姿勢，不要躺著看書；看螢幕時間，每天總時數少於2小時。



守則4：光線充足照明好



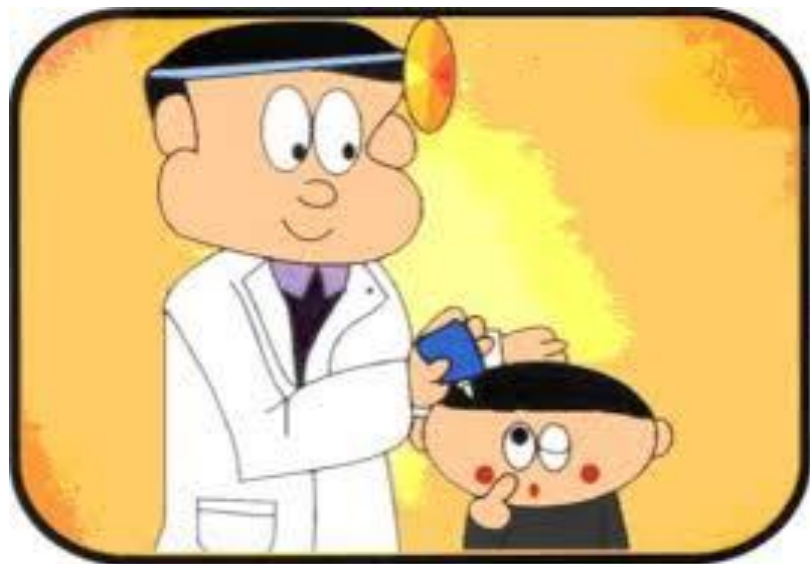
避免在昏暗空間看書寫字，使用3C產品時要注意螢幕光線不要太亮並避免反光，以免造成眼睛不適。



守則5：定期檢查要做到



每半年或一年做一次視力檢查。一旦發現近視，要遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤。



正向
健康

適性
學習

勇敢
領導

宏觀
卓越

幸福就是～每天都進步一點點

111年10月21日朝會直播

宣導主題：

反霸凌、反詐騙

反霸凌宣導

教育部
1953
反霸凌專線

陪你勇敢
不再旁觀

教育部防制
校園霸凌專區

教育部 關心您
Ministry of Education

廣告

拒絕校園霸凌 從你我做起

當你發現或是遭受校園霸凌一定要勇敢說出來，
因為你的見義勇為，可以阻止同學遭受霸凌的傷害，
並能改善同學的偏差行為。

防制校園霸凌，你可以這樣做

- 向老師及家長反映
(導師提供聯絡電話或電子信箱給學生及家長)
- 寫信給學校投訴信箱
- 在校園生活問卷中提出
- 到教育部防制校園霸凌專區留言板反映
- 打電話給縣市防制校園霸凌專線
- 撥打教育部防制校園霸凌專線0800-200-885
- 其他管道(好同學、好朋友)

教育部 關心您 廣告

反詐騙宣導



iMessage
前天 下午 2:15

我是林小姐 剛剛傳簡訊一直沒有收到你回復 麻煩添加我的 1D : one0367 有事情需要找您確認一下

寄件人不在您的聯絡人列表中。
[回報垃圾訊息](#)



訊息
5月8日 週四 下午 6:54

您有一件包裹簽收單
電子憑證請查收。包裹號：
[3354621001](#)黑貓宅急便
[http://goo.gl/976Zaj](#)

訊息
今天 下午 5:06

上次聚會的照片，你
存檔一下[http://goo.gl/18QX9A](#)





正向
健康

適性
學習

勇敢
領導

宏觀
卓越

幸福就是 ~ 每天都進步一點點

師長報告



正向
健康

適性
學習

勇敢
領導

宏觀
卓越

幸福就是 ~ 每天都進步一點點

禮成

