

## 健康中心

### 護眼運動從幼扎根 擁有好視野 走向戶外就是好 3C 使用要減少

近視是一種疾病，年紀越小如果近視，加上日常生活又沒有強化護眼行為，度數會隨著年齡快速增加，平均每年會增加 75~100 度，很快就會變成高度近視。近視會影響生活與學習，而高度近視若控制不佳，會增加青光眼、黃斑部病變、白內障及視網膜剝離等傷害眼睛之風險，甚至還可能導致失明。國民健康署吳昭軍署長呼籲家長多注意，孩童在 12 歲前應掌握「遠視儲備量」，以降低近視後迅速成為高度近視的風險，並應提醒孩子避免長時間、近距離用眼，遵守「3010120」護眼原則，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每日戶外活動 2-3 小時以上，以促進視覺發展，減少近視發生風險。

#### 幼兒好視力 健康最給力

依據國民健康署 102 年國小低年級學童視力保健介入計畫的結果發現，每週從事戶外活動達 11 小時，1 年平均可減少 55% 的近視發生機率；每週日照時間超過 200 分鐘，則可減少 49% 學童罹患近視的機率，顯示戶外活動對兒童近視防治相當重要。國民健康署自 109 年起於幼兒園推動健康促進試辦計畫，將幼兒健康 4 大議題，包括視力保健、事故傷害防制、飲食營養及健康體能融入幼兒園日常課程活動，112 年共計 19 縣市 126 家幼兒園參與，其中 38 家幼兒園進行視力保健議

題介入，透過設計『愛眼健康操』舞蹈歌曲加入護眼小秘訣，使幼兒了解護眼運動的重要性；利用護眼存摺/親子護照提醒家長在家中要注意幼兒的近距離用眼時間、使用 3C 產品時間；假日舉辦愛眼小學堂親子講座，透過集點獎勵，激勵親子互動共同參與；在日常課程中增加戶外課程的機會，例如：配合節慶活動出遊望遠凝視，期藉由幼兒園推動場域、家長及政府三方共同合作，將視力保健從幼扎根，在幼兒園的課程活動中，瞭解「3010120」護眼原則及「愛眼健康操」，放學回家後與家人分享，另外，提醒家長除了忙於工作外，也要與孩子約定並管控使用 3C 產品的時間、與螢幕的距離及室內光線明亮與否等因素，並注意孩子若有眼睛異狀，應盡速帶至眼科診所看診追蹤。

#### 遠離 3C 宅 落實 3010120

假期間孩子有更多時間待在家，使用 3C 產品的時間也可能大幅增加，國民健康署建議家長，與其把 3C 產品交給孩子使用，不妨也多培養孩子更多元的興趣，並陪伴孩子嘗試不同的生活體驗，例如打球、野餐及露營等，並落實「3010120」護眼原則，從小建立護眼好習慣。



# 手機還我 孩子不哭



eye 眼密碼

**30** **10** **120**

用眼 30 分鐘 · 休息 10 分鐘 ·  
每日戶外活動 120 分鐘以上 ·

**用教養妙招  
解鎖 3C 育兒困境**



衛生福利部 國民健康署 編印



# 請保持距離的美感 不要流感群聚感染！

## 流感病毒傳染方式



### 接觸傳染

流感病毒飛沫掉落到物體表面，  
可在寒冷、低溼度環境中存活數小時

### 飛沫傳播

密閉空間

## 超簡單、超實用三大招



【勤洗手】  
不讓病毒沾上手



【戴口罩】  
飛沫遠離你我他



【生病在家休息】  
全勤獎不必是我