

健康中心

增加戶外活動 中斷近距離用眼

守護孩子明亮未來

隨著時代變遷及學習型態的轉變，加上正逢暑假期間，兒童使用智慧型手機、平板電腦等 3C 產品的時間大幅增加，若長時間近距離用眼，且缺乏適當休息，將增加近視的風險。根據國民健康署 106 年度「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，幼兒園大班近視率（近視 ≥ 50 度）為 9%，小一學童上升至 19.8%，小六學童更攀升至 70.6%。國民健康署吳昭軍署長呼籲家長及早建立孩子正確的用眼習慣，遵守「3010120」護眼原則，即用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每日戶外活動 2-3 小時以上，以減少近視的危害。

天天「戶外活動 120 分鐘」與近視保持安全距離

依據國民健康署 102 年國小低年級學童視力保健介入計畫結果發現，每週從事戶外活動達 11 小時，1 年平均可減少 55% 的近視發生機率及減少 12 度的近視度數增加；每週日照時間超過 200 分鐘，則可以減少 49% 學童罹患近視的機率。研究報告亦指出，不論有無近視的學童，若參加近距離才藝課程(例如：畫圖、書法、珠心算、小提琴、鋼琴等)或練習時間每週超過 4 小時，則有 1.59 倍的機率在 1 年內近視度數增加超過 50 度，顯示戶外活動是近視的保護因子，而長時間近距離用眼則是造成近視或近視度數增加的危險

因子。

陽光中的自然光線會增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸伸長，戶外遠距離的視野，可以促進眼球肌肉放鬆和眼睛屈光度的調整，進而減緩長時間近距離用眼帶來的負面影響。

每年定期眼健檢 掌握遠視儲備量

嬰幼兒出生時，眼睛具有 200-300 度的生理性遠視，可幫助抵禦近視的發生，然而，長時間近距離用眼過度，過快消耗遠視儲備量，就可能提早進入近視危險期。國民健康署吳昭軍署長呼籲，家長鼓勵孩子暑期多從事戶外活動之際，應注意避免熱傷害的情況下參加戶外活動，更要記得每年至少 1-2 次定期帶孩子檢查視力，掌握遠視儲備量，守護孩子珍貴的靈魂之窗。

Check List

— 讓孩子與近視保持安全距離 —

- 4歲開始每年定期1-2次視力檢查。
- 每日戶外活動2-3小時以上。
- 未滿2歲避免看螢幕；
2歲以上每天不超過1小時。
- 用眼30分鐘，休息10分鐘，
看書保持35-45公分距離。
- 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 均衡飲食，天天5蔬果，充足睡眠。

資料來源：衛生福利部 國民健康署

健康中心關心您