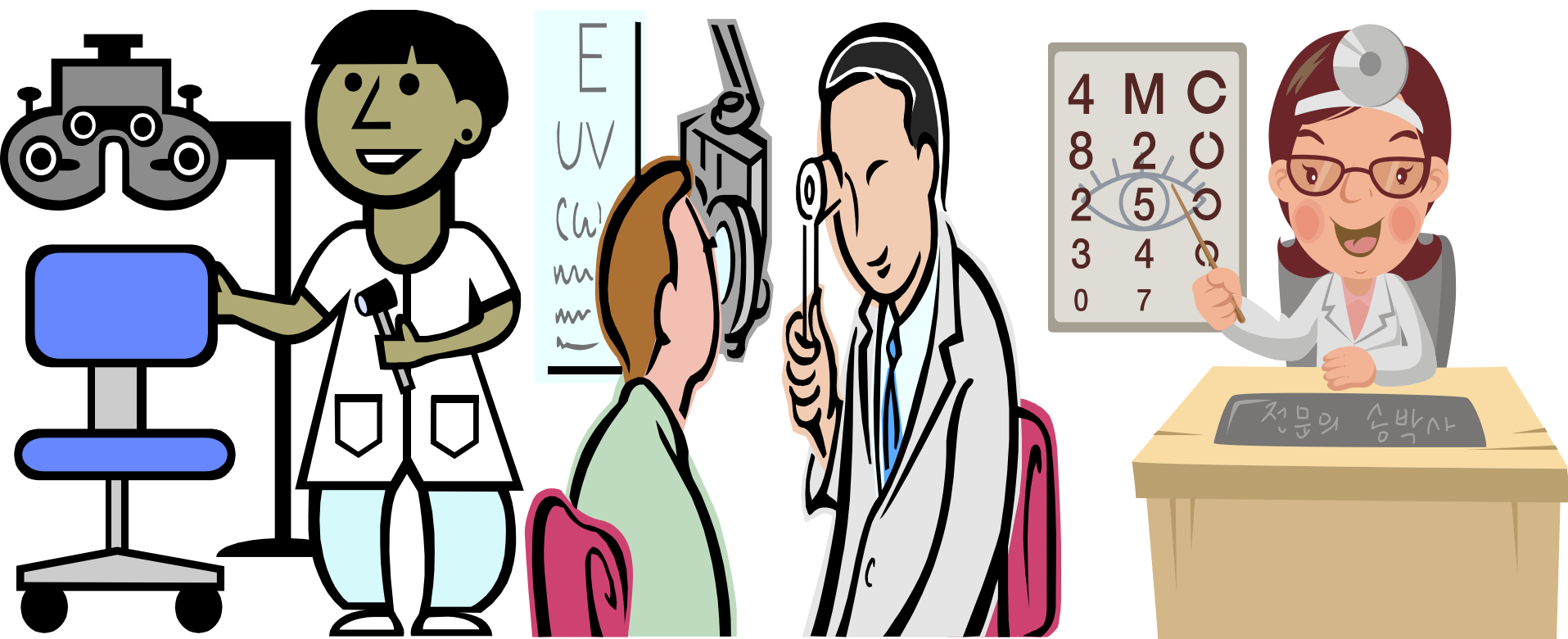


一年級視力保健常識宣導 海報





每看30分鐘應讓眼睛
休息10分鐘



注意營養均衡攝取豐富的維生素



眼睛與書本或畫面應保持
30 ~ 40公分的距離



一天看電視的時間不要超過
1小時，眼睛不疲勞



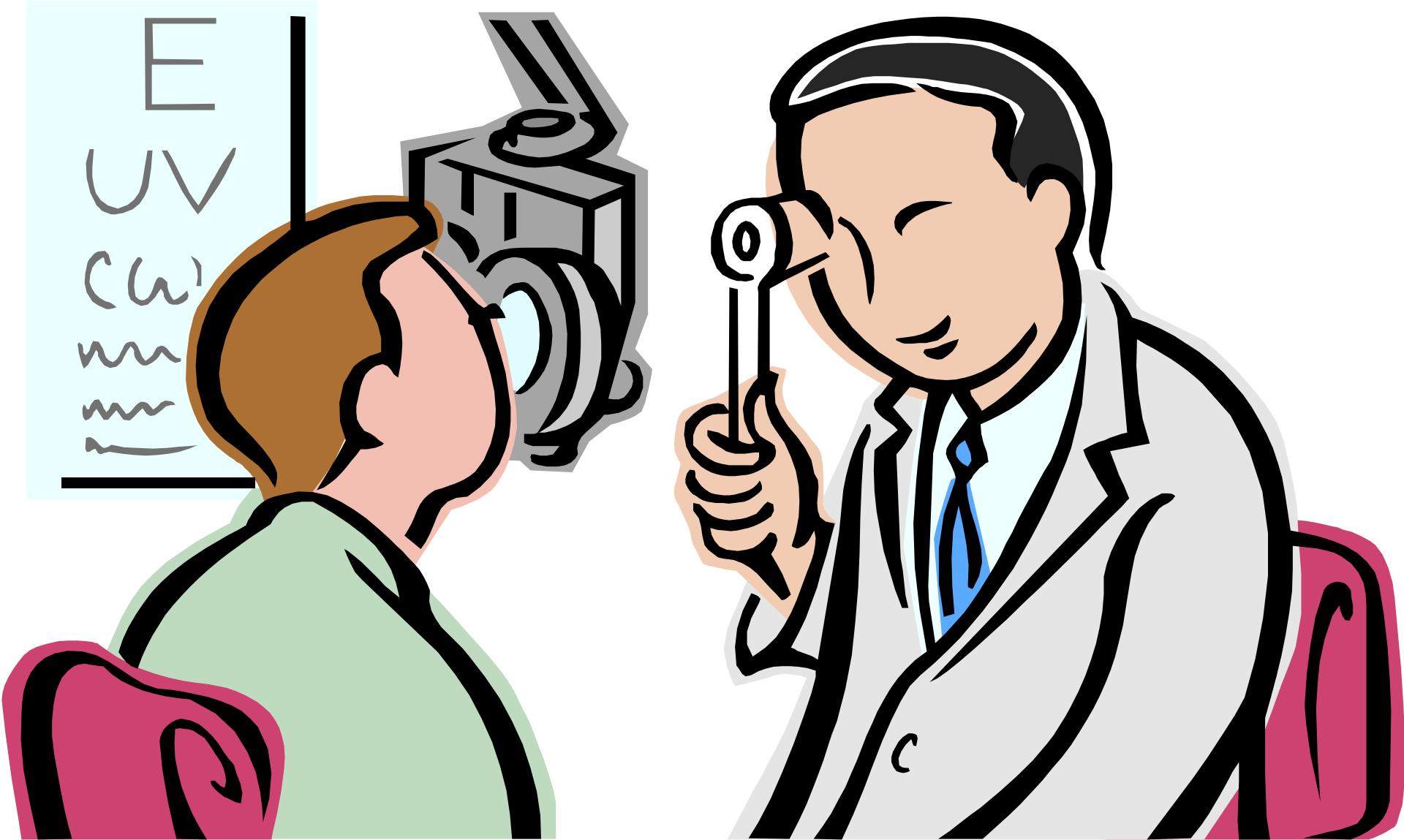
夜間看電視要打開
室內燈光



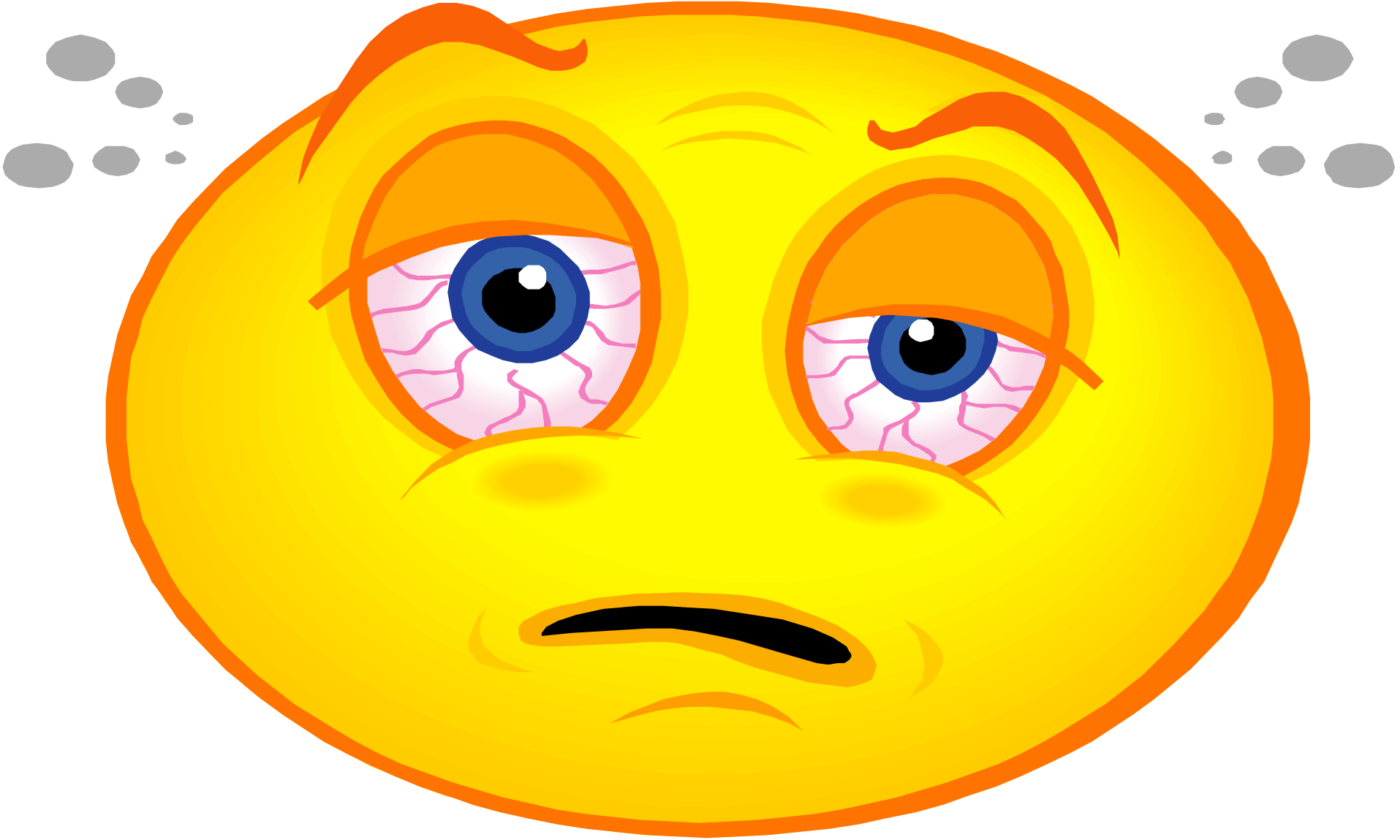
多做戶外活動眺望遠處，
能放鬆眼肌



趴在桌上看書畫圖容易
造成近視

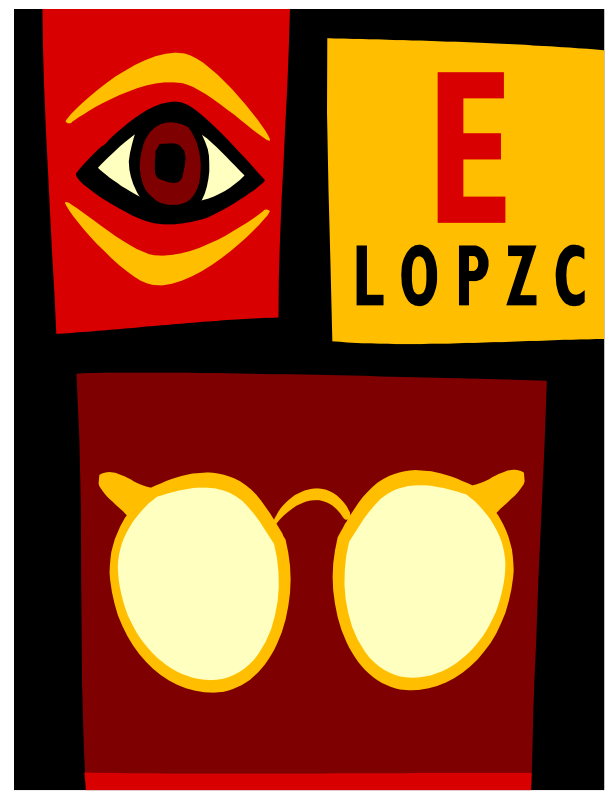
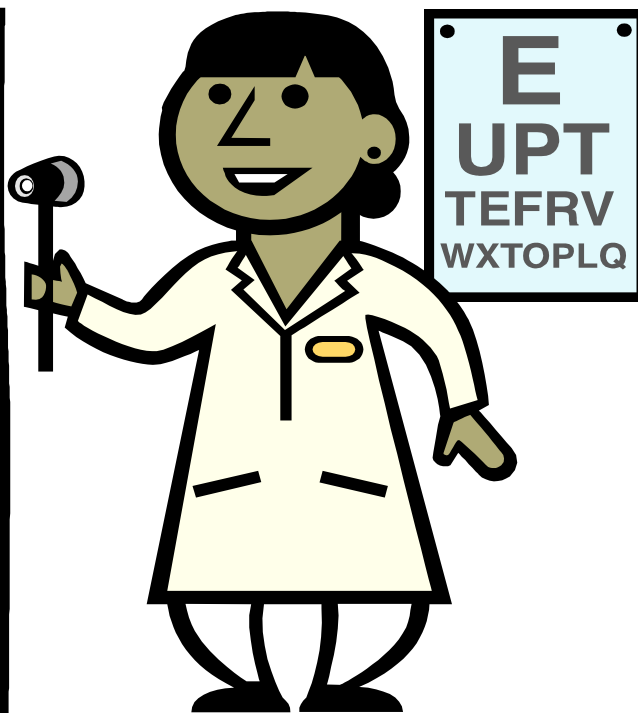
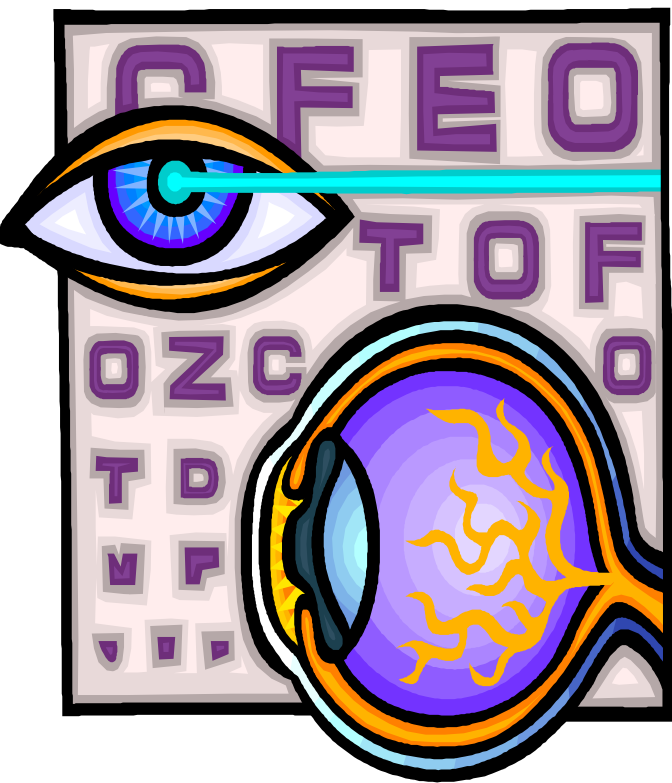


定期到眼科檢查眼睛
確保視力正常



眼睛又紅又癢不能用手揉,要去看醫生

二年級視力保健常識宣導 海報



保護眼睛的好方法

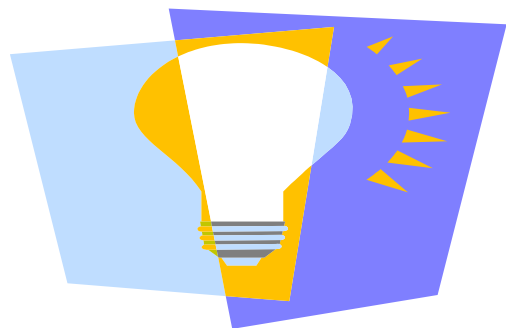
★早睡早起



★營養均衡



★光線充足

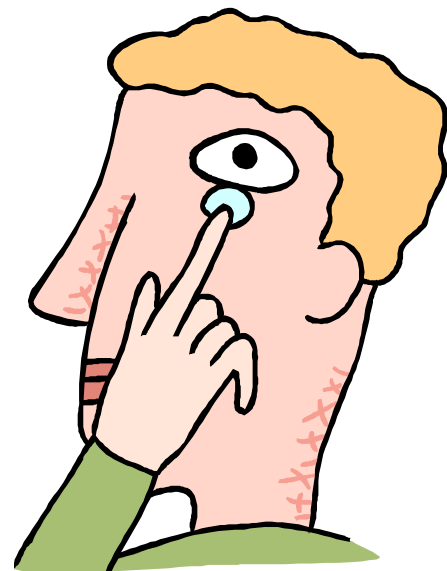


眼睛出現紅腫有分泌物的可能原因

★眼睛過敏

★外在刺激或外傷

★細菌感染





多做戶外活動眺望遠處，
能放鬆眼肌



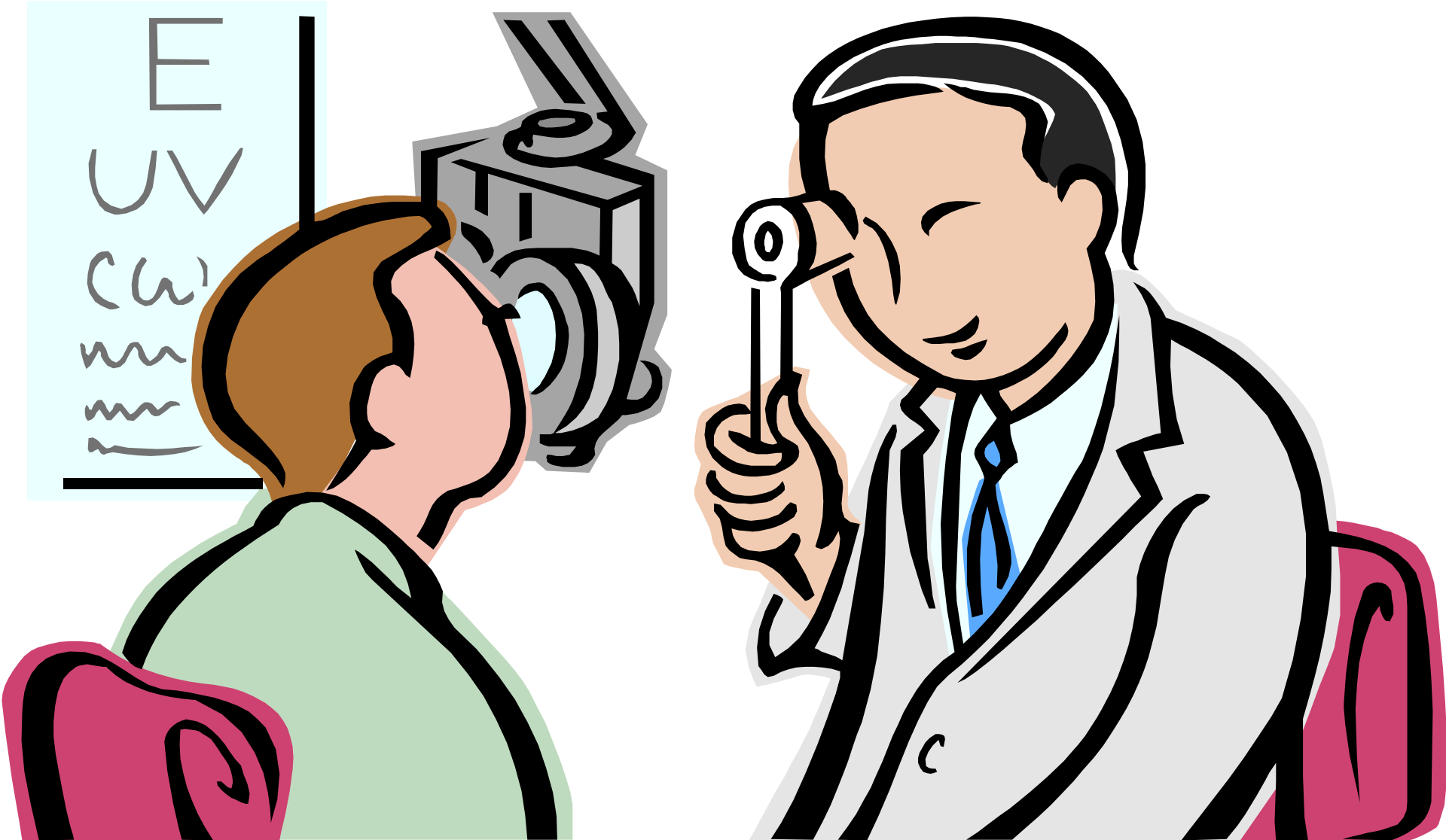
眼睛與書本或畫面應 保持
30~ 40公分的距離



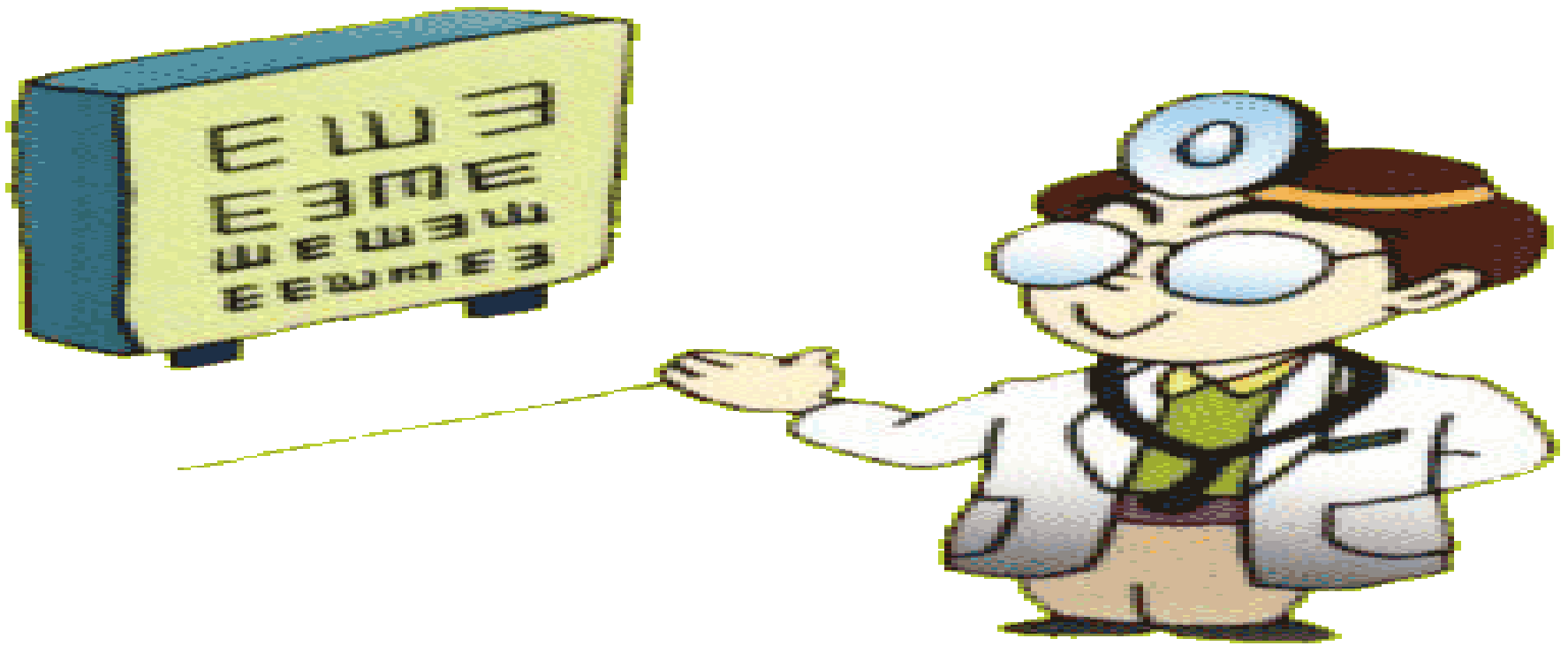
注意營養均衡攝取
豐富的維生素



每看30分鐘應讓眼睛
休息10分鐘



定期到眼科檢查眼睛
確保視力正常



看東西的距離: 眼睛與書本的距離，最好保持30~40公分。看電視的距離則為電視螢幕對角線的5~10倍距離。打電腦時，和螢幕維持60~70公分，是理想的距離。