防疫在家視力保健注意事項

三級警戒又延長二週，小朋友必須繼續在家線上上課。在防疫期間視力健康更要注意，因為遠端上課必須使用3C產品，而使用3C產品過久對視力會造成傷害，因此這段時間，小朋友一定要特別注意眼睛視力的保健。

首先是減少近距離閱讀、寫字、畫圖的時間，要有充足的睡眠及適當的休息，以減少眼睛的疲勞和視力的損害。其次是保持健康的身體，注重均衡的營養，不可偏食，還有適度的戶外運動，目前因防疫之故，戶外活動不得不避免。再來是良好的閱讀環境，光線要適中穩定、良好的紙質、大小適當的字體、清晰的印刷以及合適的桌椅高度，良好的閱讀習慣，姿勢要端正，距離保持三十五公分左右。另外切記看書或看電視每半小時要休息五分鐘，休息的方法最好可以起身走動或看遠處物體，以恢復眼睛的調節力。還有看電視距離應在三公尺以上，電視機置放在視線稍下方，螢幕應清晰，室內光線要充足，以及不可躺著看書或在搖動的車上看書。

最後最重要的一件事是一定要定期接受視力檢查，如果有視力不良的狀況產生時，應該趕快找眼科醫師檢查，做治療或配鏡矯正，大家防疫視力保健不放假，保護好自己的眼睛。