

打敗惡視力

拒當
四眼天雞

護眼6招 報你知

- 每**1**年定期檢查視力
- 幼兒**2**歲前不看螢幕
2歲後1天不超過2小時
- 用眼**30**分鐘休息10分鐘
每天戶外活動達120分鐘
- 均衡飲食不挑食
- 讀書燈光要充足
- 拿筆坐姿要端正



年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易高度近視（度數>500）

高度近視容易產生白內障、青光眼及黃斑部病變等，甚至視網膜剝離，增加失明的機會。



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare