

親愛的家長：為了讓您的孩子養成良好的用眼習慣，保護孩子的眼睛健康請您與孩子一同配合下列幾點小秘訣並落實在生活中。  
親愛的小朋友們：保護眼睛自己來，每天幫眼睛檢查喔！有做到打「v」沒做到打「x」，自評分數後記得請家長簽章。

評分項目(有做到請在當日項目欄內打勾)	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30	日	日	日	
1.我看書或做作業時，會自然挺胸保持 35 公分以上的距離。不趴在桌上或躺在床上看書、寫字或看電視。																								
2.我每次閱讀、看電視 30 分鐘，一定會讓眼睛輕鬆望遠休息 10 分鐘。																								
3.我不會在走路和晃動的車上閱讀。不看字體小、印刷模糊、會反光的圖書。																								
4.我閱讀、做作業、看電視時，光線充足；夜間閱讀，有打開檯燈，也有開室內大燈。																								
5.我看電視距離至少3公尺每天不超過1小時；我有在晚上九點半準備上床睡覺。																								
自評分數(1-5 項中每做一項得 1 分；將分數填入此欄)																								
家長簽章																								

親愛的老師：每月月底請各班導師協助收回此表；並依據自評分數及平時落實執行情形篩選 3 位表現優良同學將其得分表送至健

康中心以便換取榮譽貼紙，辛苦您了！

學甲國小學務處謹製