

護眼 Eye 健康

愛眼
六招
報你知!!

第1招 眼睛休息 不忘記



每天
戶外活動
2~3小時以上



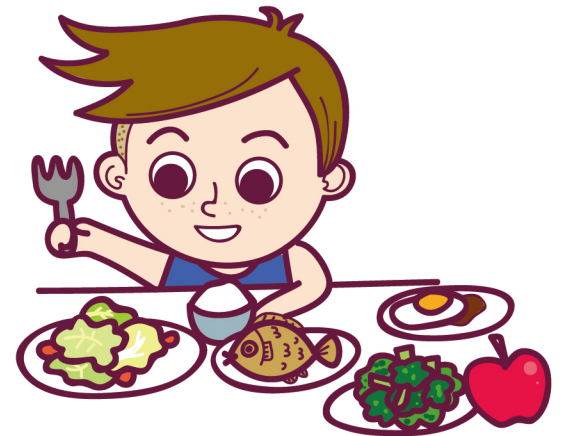
看電視、手機或電腦

要遵守**3010**原則，

每**30**分鐘休息**10**分鐘

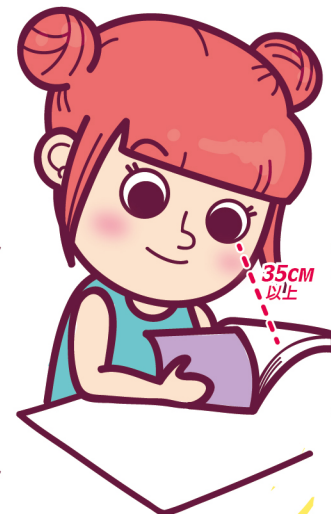
避免長時間近距離用眼

第2招 均衡飲食 要做到



日常飲食種類
要均衡、不偏食

第3招 閱讀習慣 要養成



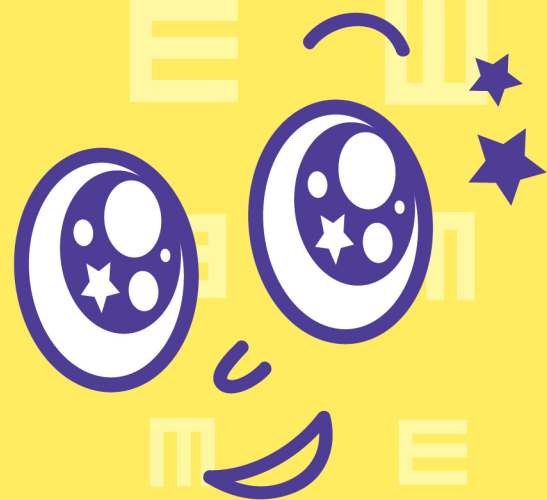
看書或

拿筆寫字，

保持**35~40**

公分的距離





嘉義市政府公益彩券盈餘分配基金補助 廣告

第4招 拿筆、坐姿要正確

右撇子



左前

書桌光線不直接
照射眼睛，右撇子
檯燈放左前方；
左撇子則放右前方



姿勢端正，
兩肩放鬆，
腰打直，
不歪頭，
不趴著

第5招 讀書環境要注意

右前



左撇子

桌面燈光要充足，
室內燈光要打開

第6招 定期檢查



每年固定
1~2次
視力檢查

