

視力保健要做得好

- 一、每日戶外活動2-3小時以上。
- 二、未滿2歲兒童避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 三、用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-45公分距離。
- 四、讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 五、均衡飲食，天天五蔬果。
- 六、每年定期1-2次檢查視力。

護眼你我做起

眼睛顧好沒煩惱