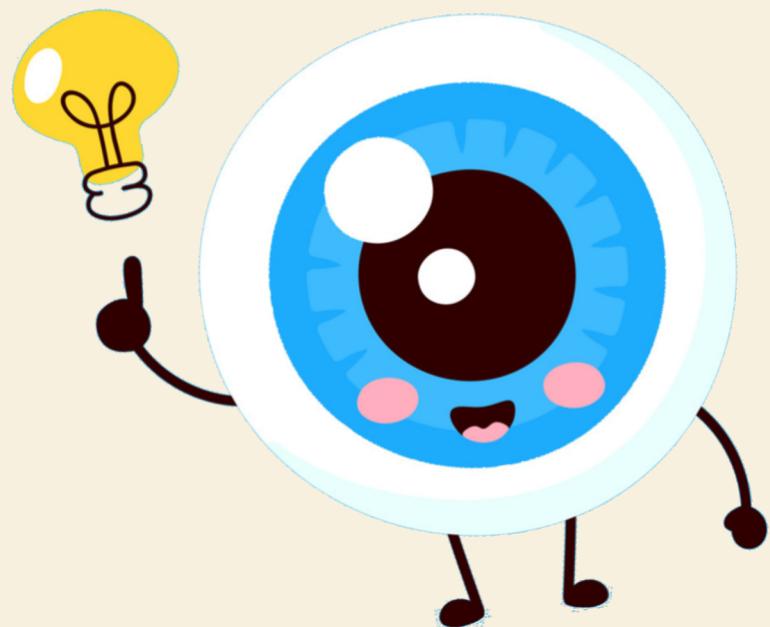


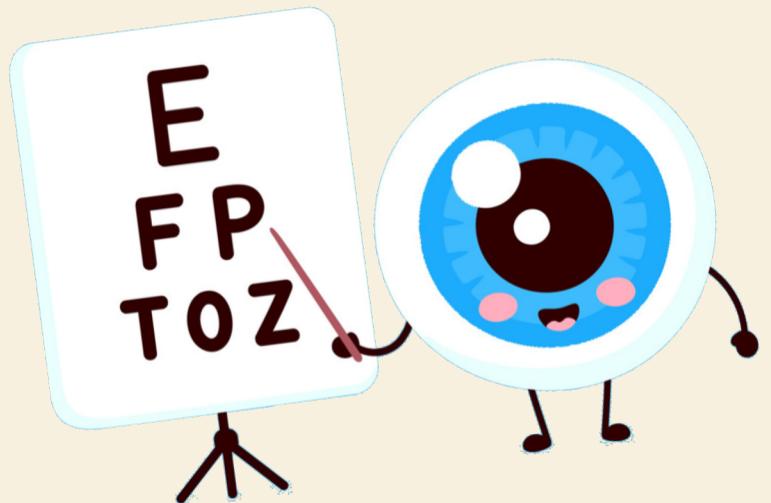
# 我要EYE眼睛

兒童視力保健手冊



正確使用3C We can do it !

# 目錄



- |             |         |
|-------------|---------|
| 了解3C產品      | p.01    |
| 什麼是藍光？      | p.02~03 |
| 3C產品對眼睛的危害  | p.04~06 |
| 3C產品對身心的危害  | p.07~08 |
| 該如何正確使用3C產品 | p.09~10 |
| 護眼六步驟       | p.11~12 |
| 你今天做到了嗎？    | p.13~15 |

# 了解3C產品

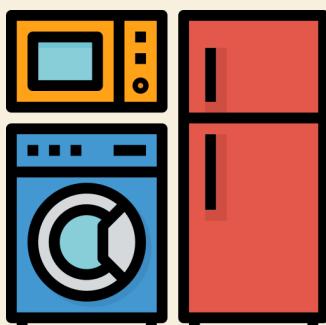


3C產品是什麼東西呢？

3C產品其實只是一個統稱喔！  
是電腦、手機以及家用電子產品。



電腦  
computer



家用電子產品  
consumer electronics



手機  
communications

# 什麼是藍光？

為什麼藍光會傷害眼睛呀？



眼睛為了看螢幕，會使用了更多的力量去看得更清楚。

這樣負責眼睛的肌肉會一直用力，沒有辦法放鬆，那眼睛就會更容易疲勞、痠疼，也可能會造成假性近視！



## 假性近視

長時間使用眼睛，肌肉會很緊繃，導致眼睛無法放鬆！

平常熱敷、按摩眼睛周圍，增加肌肉的彈性對眼睛都很有幫助喔！

在使用3C產品時，都會建議大家的螢幕盡量將光源調至較低的色溫，主要是降低藍光的比率，去保護我們的眼睛。



那你知道誰更容易受到藍光的傷害嗎？

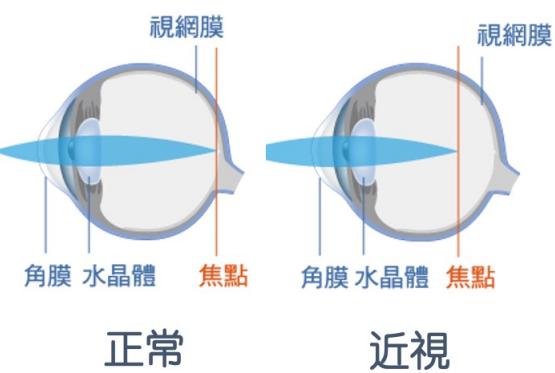


其實年紀越小的眼睛是越健康的！  
它的水晶體是最清澈、透光率也會比較高，所以會更容易受藍光傷害！



# 3C產品對眼睛的危害

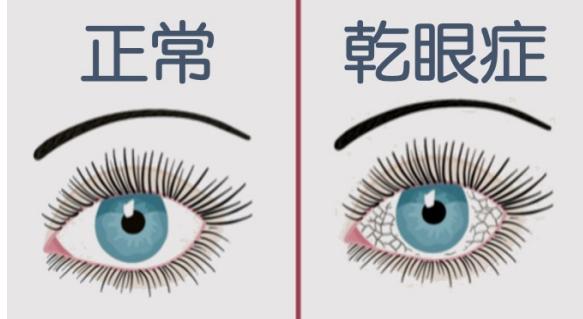
## 近視



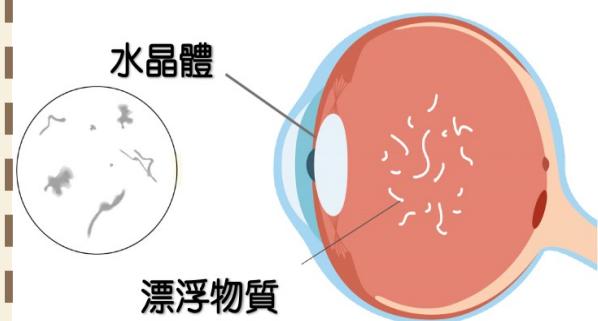
症狀：  
遠距離的模糊、  
視力不佳、眼睛疲勞

症狀：  
眼睛有異物感、流眼  
淚、視力模糊、眼睛  
紅腫

## 乾眼症



# 飛蚊症

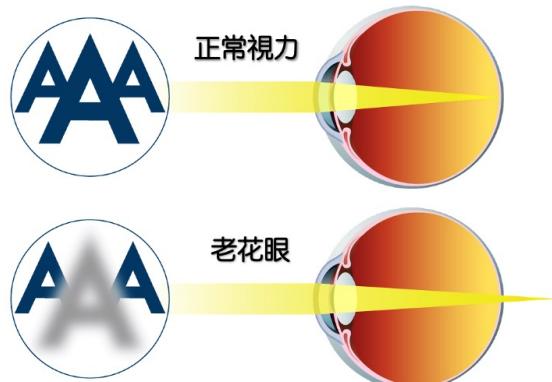


眼睛出現黑影，像有蚊子飛來飛去

症狀：  
出現像蚊子的黑體、  
有懸浮物

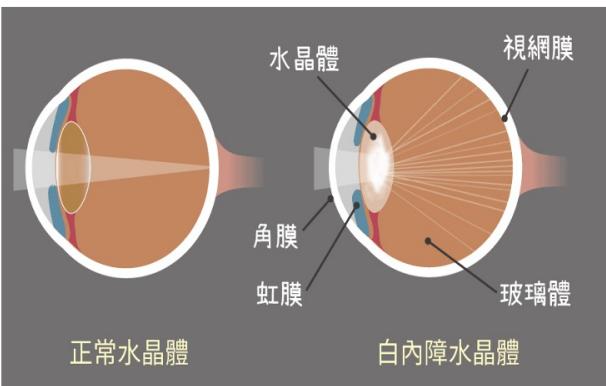
症狀：  
近距離模糊、視力模糊、眼睛疲勞、眼睛紅痛

# 老花眼



水晶體老化，喪失調節焦距能力

# 白內障

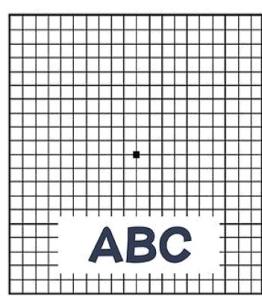


水晶體變得混濁，看東西會模糊不清

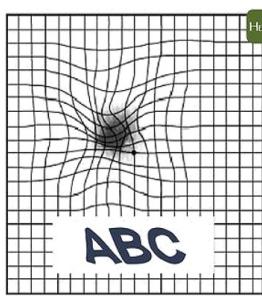
症狀：  
視力模糊、有光暈、  
影像重疊

症狀：  
影像扭曲、視力退化、  
出現黑/白點、  
視力模糊

# 黃斑部病變



正常



黃斑部病變

視野所見物體出現扭曲、變形

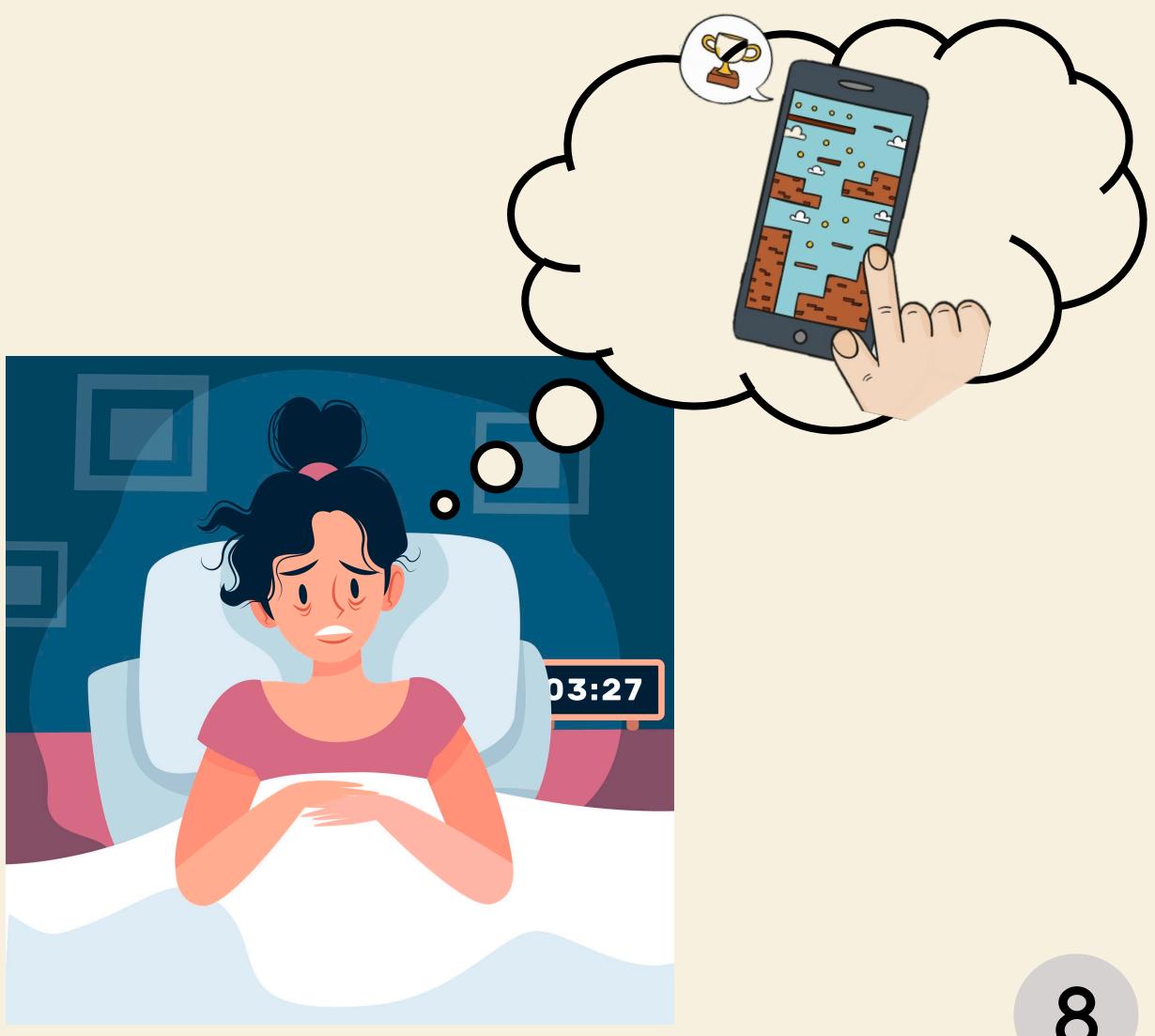
# 3C產品對身心的危害

長期使用在3C產品的話，  
會因為沈迷於網路遊戲，  
而會減少與人群及大自然的接觸。  
會導致在學習方面容易不專注、  
生活經驗方面也都會有些阻礙喔！



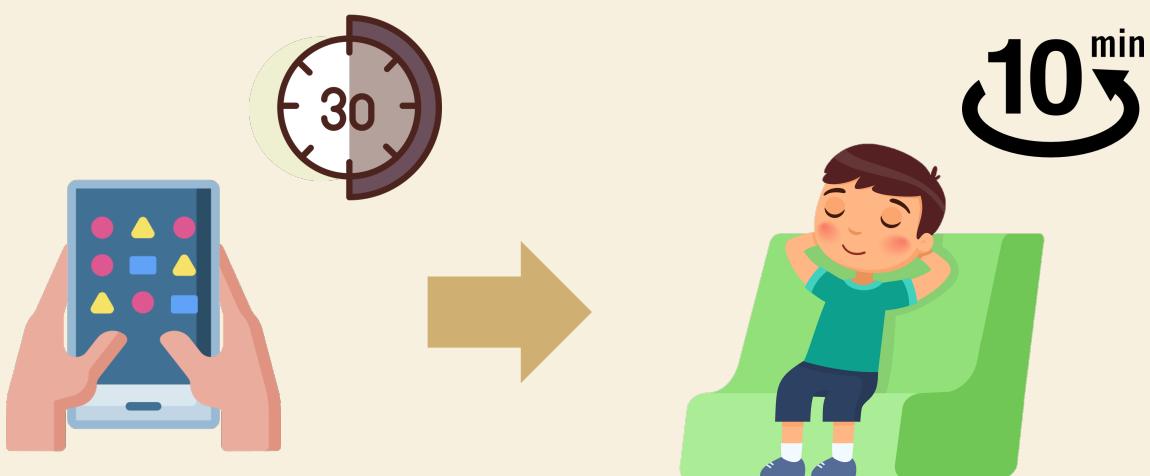
其實光線對於人體時鐘的影響是非常大的喔！

尤其是3C產品中的藍光，它會讓影響我們的睡眠品質，甚至是睡不著導致失眠。



# 該如何正確使用3C產品

Tips 1：遵守3310守則  
用眼30分鐘後，休息10分鐘



Tips 2：每天不超過1小時

**小注意喔！**

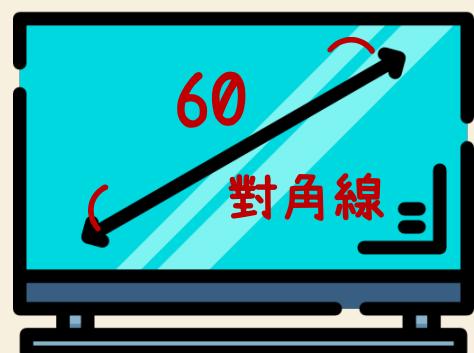
如果家中有比較小的弟弟妹妹呀，  
也盡量不要讓他們使用3C產品喔。  
因為他們的眼睛比較脆弱，會更容易受到傷害喔！



## Tips 3：距離手機35公分，看電視則距離電視的2倍對角線

什麼是電視對角線？

例如：電視對角線為60公分，  
則至少距離120公分



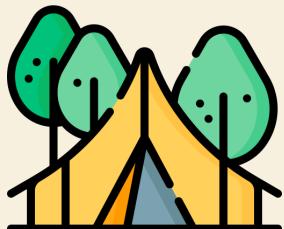
## Tips 4：睡前不看3C



藍光會影響我們人體的  
作息，也會越看越興奮，  
所以要避免睡前使用3C  
產品！

# 護眼六步驟

## Tips 1：戶外活動2-3小時



小提醒

眼睛一樣要做得好防曬  
帶好墨鏡，保護眼睛

## Tips 2：每日看螢幕不要超過1小時

小提醒

減少看螢幕，增加與人  
群相處的接觸機會喔！



## Tips 3：用眼30分鐘，休息10分鐘， 看書保持35-45公分距離



小提醒

要記得休息喔！  
保持距離也可以保護眼睛！

## Tips 4：讀書光線要充足， 坐姿要正確



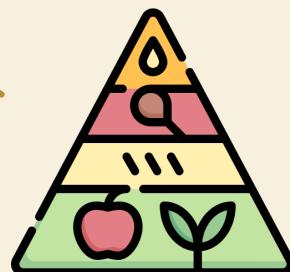
### 小提醒

光線必定要充足  
不然會增加眼睛的負擔喔！

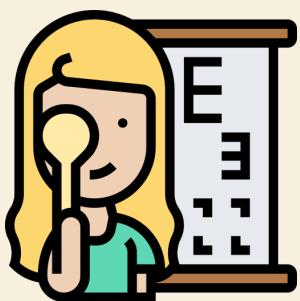
## Tips 5：均衡飲食，天天五蔬果

### 小提醒

多吃深綠色及深黃色的  
蔬菜水果！



## Tips 6：每年定期1-2次檢查視力



### 小提醒

早期診斷發現，  
可以避免更惡化喔！

# 今日你做到了嗎？

## 我們一起來保護眼睛

每天來勾勾看看自己有沒有保護好眼睛！

### 今日你做到了嗎？

- 1. 戶外活動2-3小時
- 2. 每日看螢幕不要超過1小時
- 3. 用眼30分鐘，休息10分鐘，  
看書保持35-45公分距離
- 4. 讀書光線要充足，坐姿要正確
- 5. 均衡飲食，天天五蔬果
- 6. 每年定期1-2次檢查視力

你 總共符合了幾項呢？

\_\_\_\_\_ 項

我明天也要繼續努力！

# 今日你做到了嗎？

## 我們一起來保護眼睛

每天來勾勾看看自己有沒有保護好眼睛！

### 今日你做到了嗎？

- 1. 戶外活動2-3小時
- 2. 每日看螢幕不要超過1小時
- 3. 用眼30分鐘，休息10分鐘，  
看書保持35-45公分距離
- 4. 讀書光線要充足，坐姿要正確
- 5. 均衡飲食，天天五蔬果
- 6. 每年定期1-2次檢查視力

你 總共符合了幾項呢？

\_\_\_\_\_ 項

我明天也要繼續努力！

# 今日你做到了嗎？

## 我們一起來保護眼睛

每天來勾勾看看自己有沒有保護好眼睛！

### 今日你做到了嗎？

- 1. 戶外活動2-3小時
- 2. 每日看螢幕不要超過1小時
- 3. 用眼30分鐘，休息10分鐘，  
看書保持35-45公分距離
- 4. 讀書光線要充足，坐姿要正確
- 5. 均衡飲食，天天五蔬果
- 6. 每年定期1-2次檢查視力

你 總共符合了幾項呢？

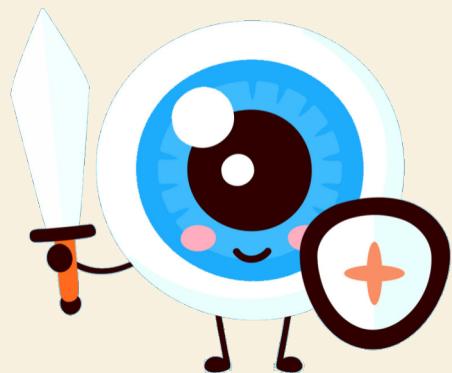
\_\_\_\_\_ 項

我明天也要繼續努力！

# NOTE

書名：我要**EYE**眼睛  
出版：義守大學 健康管理學系  
地址：824 高雄市燕巢區義大路8號  
電話：07 615 1100 # 7402  
編繪：賴泊心、傅鈺軒、李勝智  
頁數：16  
日期：2021年10月出版

版權所有 翻印必究





要好好愛護眼睛喔！