



小森林園訊 Green News 115 年 6 月 30 日

【保育照護】視力保健

兒童視力保健：從小培養，護眼，在這個數位化的世界裡，孩子們的眼睛面臨著巨大的挑戰。台灣的學童近視問題日益嚴重，平均近視年齡不斷下降，這是一個值得我們關注的警訊。為了孩子們的健康未來，我們必須從現在開始，採取積極的措施來保護他們的視力。以下是幾個簡單卻有效的步驟，讓我們一起來守護孩子的眼睛吧！

透過這些簡單的步驟，我們可以幫助孩子建立良好的視力保健習慣，讓他們的眼睛更健康，遠離近視的困擾。讓我們一起行動起來，為孩子的明亮未來努力吧！

保護孩子的眼睛，從小做起！

一、定期眼科檢查：建立視力發展的基石

- 何時開始：2至3歲的孩子應進行第一次眼科檢查，之後每半年至1年檢查一次，以確保眼睛健康發展。
- 為什麼重要：早期檢查可以發現並及時矯正視力問題，避免對孩子的學習和生活造成影響。

二、適度用眼，適時休息：用眼衛生的黃金法則

- 30-10原則：避免長時間近距離使用3C產品。每用眼30分鐘，就應該讓眼睛休息10分鐘，並遠眺窗外，放鬆眼部肌肉。
- 環境調整：確保閱讀或使用螢幕時的環境光線適中，不要太亮或太暗，以減少眼睛負擔。

三、戶外活動：自然光的魔法

- 戶外時間：多帶孩子進行戶外活動，每天至少2-3小時。戶外活動不僅有助於視力保健，還能提升孩子的體能和學習力。
- 視野放寬：戶外活動讓孩子的視野得以放寬，減少近距離用眼的時間，有助於預防近視。

四、均衡飲食：營養對視力的影響

- 營養素：確保孩子的飲食中含有足夠的葉黃素和維他命A，這些都是護眼的重要營養素。
- 飲食建議：鼓勵孩子多吃蔬菜和水果，減少攝取高糖分的食物，以促進眼睛健康。

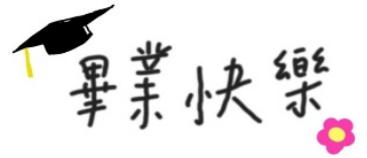
資料來源：衛生福利部
<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-55393-1.html>





6 月份訊息

- ◎小森林將在 7 月 4 日(六)2:00-4:00 於桃園高中舉行大班畢業典禮。
- ◎小森林將在 7 月 10 日(五)上午 10:00 舉行英文歌唱比賽。
- ◎114 下學期結業日為 7 月 15 日(三)。
- ◎115 上學期開學日為 8 月 3 日(一)。
- ◎2026 暑期保育班期間為 7/16(四)~7/31(五)。



◎聲聲慢

活動日期:7/4(六)14:30

活動地點:文化局演藝廳

電話:332-2592#8303

入場方式:OPENTIX 售票



◎藝色自若

活動日期:6/17(三)~7/5(日)

活動地點:文化局 3F 第一展覽室

電話:332-2592#8319

入場方式:自由入場



◎桃園航空城博物館-05 警戒區

活動日期:即日~12/31(四)

活動地點:桃園區桃航三路 456 巷 60 號

電話:381-6824

入場方式:自由入場

◎藝之色自若

活動日期:6/17(三)~7/5(日)

活動地點:文化局 3 樓第一展覽室

電話:332-2592#8319

入場方式:自由入場

◎躲貓貓·王意淳書法創作展

活動日期:5/8(五)~8/3(一)

活動地點:橫山書法藝術館

電話:287-6176#104

入場方式:購票入場



我是好寶寶

班級	第 20 週	第 21 週	班級	第 20 週	第 21 週
Cherry	Vincent	Duffy	Rose	Jason Sean	Vincent Hazel
Apple	Michelle	Eason	Tulip	Ann Leon	Cindy Jane
Pineapple	Wynne	Adela	Dragon	Nick	Yuler
Tangerine	Ryan	Angel	Elephant	Ivan	Max



Weekly English 本週新的句子:

K1→A: What's your favorite drink?

K1→B: I like (cocoa)...

K2→A: What do you do when you swim?

K2→B: I always listen to the lifeguard when I swim.

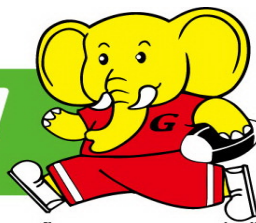
K3→A: You are my good friends.

K3→A: I'll miss you all.

K3→A: Don't be sad.

K3→B: We'll see each other soon.





Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine- Ivan,Amber,Cody,Zoe,Phoebe,Gioia,Angel,Eaton,Willis,

Eric,Elio,Ottis,Eason,Enzo.

Pineapple- Evans,Ethan,Henry,Sheon,Nick,Max,Bjorn,Jun,Howard,

Ezio,Rainie,Orin,Tyson,Ivan,Miya,Adela,Wynne,Sisi.

Tulip-Vince,Leon,Henry,Iris,Mason,Ann,Kai,Zoe 吳,Denny,

Jane,Louis,Angel,Anna,Cindy,Kitty,Zoe 伊,Tracy.

Rose- Hazel,Cindy,Sean,Bear,Jimmy,Hank,Venus,Bubble,Nolan,

Jocelyn,Ariel,Moana,Vincent,Tobey.

Dragon- Yuler,Leo,Casper,Suri,Perry,Lynn,Stormy,Chelsea,Owen,

Lily,Eric,York,Ryan,Lucas,Tracey,Max,Howard.

Elephant- Ryan,Ricky,Sunny,Rick,Lillian,Archie,Ivan,Vita,

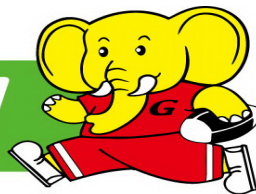
Danny,Edward,Summer,Max,Vito,Anna,Ray,Ian.





shutterstock.com · 33320347

小森林幼兒園
Green Glade Preschool



寶貝繪畫天地

I like drawing



Tulip-Zoe 伊



Rose-Aaron



Elephant-Lillian



Dragon-Lucas

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能！

