



## 小森林園訊 Green News 111年10月14日

### 保護眼睛從小做起 — 幼兒近視的防治

現代生活中，電腦、電視的誘惑，讓兒童近視的發生率逐年增加，年齡也愈來愈低，這是相當值得家長注意的問題。保護眼睛，從小小孩時期就應開始了唷！

「近視」是指遠距離的東西看不清楚的視力障礙。近視的發生有許多原因，某些人在長時期近距離工作後，使得近視的發生率增加；此外，在長時間閱讀、寫字或做精密的工作時，假若照明不當，亦可能衍生近視的問題。再者，有些幼兒倘若有營養缺乏的問題，亦會促使近視早期出現。一般都以為近視是一種絕對性的遺傳疾病，但根據流行病學的探討，近視罹患者的遺傳率不到 5%，亦即 95% 的近視罹患者，都是由於後天的外在環境造成眼軸拉長（眼軸每增長一公分則近視就增加三百度左右），因而形成「近視」。

### 預防「假性近視」變「真性近視」

在臨床上，幼童經常會出現「假性近視」的現象，主要是由於眼睛睫狀肌不正常的過度收縮，引起調節肌肉的痙攣，造成水晶體增厚，使得來自外界的平行光線聚焦在視網膜前，而導致近視的視力障礙。此時，如果滴用一種稱之為「阿脫品」(Atropin)的眼藥水，或許能使睫狀肌麻痺或鬆弛下來。此外，或戴 +1.50D 的透鏡來做為調節，亦可使近視得以改善。事實上，假性近視應該是一種調節性的近視障礙，而不是由於眼軸過長而導致的「真性近視」，其度數較輕而很少超過 150 度以上，也較少合併「散光」的病變。因此，在日常生活的眼睛保健方面，應該盡量避免長時間近距離的看書或寫作業，而父母親更應該撥點時間，在假日攜帶孩子前往郊外，讓孩子有機會接觸大自然，並多些望遠眺視的機會。此外，均衡的營養（但多吃維他命 A 並沒有治療近視的功效）、適量的運動、休息及睡眠，以及避免眼睛的過度疲勞也是很重要的。

### 預防近視，家庭與學校一起來

「預防勝於治療」，眼睛的保健也不例外。預防近視的措施包括對孩子進行維護眼睛的教育，例如：閱讀書籍時要保持正確的姿勢、眼睛與書本的距離最好在 35 厘米左右，每次閱讀或寫字時間也不要太久，而每閱讀四十分鐘至一小時，最好能夠休息五至十分鐘。另外，千萬不要在走路、坐車或躺在床上時閱讀書報，而且在閱讀或寫字時的照明光線更要適當。在學校方面的眼睛保健措施，包括調整學生的作業量、改善學習環境、教室的採光及照明亦應達到標準，而黑板更不應有反光的現象。此外，教室內的桌椅高度要與學生的身材相配襯，即書桌面要有一定的斜度。書籍字體大小要與年齡相符合，印刷更要清楚不要模糊，紙張的質感要良好。除了正規課業活動之外，學校也應該定期的舉辦視力保健活動，亦要安排學生有多點時間到郊外踏青，使眼睛有更多的機會瞭望遠處，如此才能使得調節水晶體的肌肉有機會好好的放鬆休息。

### 小心使用電視與電腦

許多孩童都喜歡看電視及利用電腦上網玩遊戲，而電視機應安置在眼睛視線的下方，眼睛與電視機的距離應保持在電視機畫面對角線長度的五至七倍左右，而且千萬不要在全暗的室內觀賞電視或玩電腦，看半小時則需要休息五至十分鐘。此外，每年固定一至二次的視力測驗，也可以早期發現是否有視力下降的現象。

～本文摘自信誼 ～好好育兒～





## 10 月份訊息

- ◎凡新生報名繳 112 上學期 5000 元保額金(112.8/1 開學)，並於 112.5/15 前繳清，即可享有註冊費 9.5 折優惠(退訂金扣手續費 5%)。
- ◎10/29(六)上午 9-12 點小森林舉辦親子運動會，歡迎踴躍參加。



### ◎九天民俗技藝團

活動日期:10/22(六)19:30 及 10/23(日)14:30

活動地點:桃園展演中心展演廳

洽詢電話:(03)3296662

入場方式:OPENTI

### ◎免費來看戲~鼓擊樂團

活動日期:10/22(六) 18:00~21:00

活動地點:桃園高鐵站前廣場

洽詢電話:(02)2898-1999#8633

入場方式:自由入場

### ◎免費來看戲~福爾摩沙馬戲團

活動日期:10/23(日) 18:00~21:00

活動地點:桃園高鐵站前廣場

洽詢電話:(02)2898-1999#8633

入場方式:自由入場

### ◎舞荳音樂舞蹈藝術團

活動日期:10/23(日)15:00

活動地點:桃園市文化局演藝廳

洽詢電話:(03)3322592#8303

入場方式:索票(索票專線 03-3799441)

### ◎開漳聖王踩街遊行活動

活動日期:10/29(六)14:00~17:00

活動地點:桃園景福宮

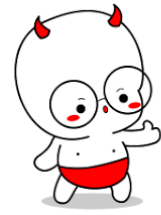
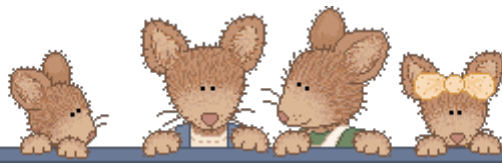
洽詢電話:(03)332-2592#8520

入場方式:自由入場





你真棒



你真棒

# 我是好寶寶

班級	第 10 週	第 11 週	班級	第 10 週	第 11 週
Cherry	Stormy	Lily	Tulip	Aris	Lisa
Pineapple	Sophia	Ray Charlie	Lion	Edward	Benson
Tangerine	Kyle	Felix	Dragon	Molly	Lola
Carnation	Cindy	Ricky	Elephant	Megan	Xander
Rose	Leo	Sarah	※	※	※



## Weekly English 本週新的句子:

K1→A:What is your favorite food?

K1→B:I like (chicken).

K2→A:Did your heartbeat get faster after running?

K2→B:Yes, my heartbeat got faster.

K3→A:Excuse me. Can I have a bite of your (cookie)?

K3→B:Sure! You can have it.



# Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Kyle, Ellie, Eva, Eunice, Matt, Ian, Harry, Dora.

Pineapple-Anna, Christine, Kimi, Cassie, Bryan, Wally, Jasper, Kendric,  
Morris, Woody, Eric, Boey, Jessie, Yuri, Rainie.

Tulip-Camellia, Ian, Tony, Keyon, Ollie, Melody, Lisa, Amber, Vito, Omar,  
Sean, Noah, Horus, Aris, Kelly, Eddie, Irene, Ruby, Kj, Lala, Nini.

Rose-Alicia, Noel, Kitty, Sarah, Mick, Hunter, Kayden, Leo, Abby, Dora,  
Bonnie, Lucas, Marcus, Ray.

Carnation-Mimi, Otto, Kyle, Cynthia, Cherry, Cindy, Ricky, Ray,  
Echo, Jason, Debby, Kitty.

Lion-Hans, Benny, Vic, Ellie, Ethan, Jenny, Benson, Amber, Rita, Jeremy,  
Henry, Lucien, Minnie, Justin, Albee.

Dragon-Jamie, Winnie, Lola, Max, Henry, Jocelyn, Dora, Amber, Viffy,  
Roy, Summer, Emma, Brody, Brian, George, Jim, Abby, Lovely,  
Louis, Mia, Molly.

Elephant-Chichia, Momo 蘇, Fifi, Didi, Zachary, Megan, Lala, Jeffrey,  
Hanna, Daniel, Momo 張, Kimi, Shane, Andy,  
Hazen, Rainie, Alice, Mia, Minnie, Dennis,  
Xander, Alan, Jarvis, Eason.



# 寶貝繪畫天地 I like drawing



Pineapple-Wally



Tangerine-Rex



Tulip-Keyon



Dragon-George

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

