



## 小森林園訊 Green News 113 年 11 月 15 日

### 幼兒視力保健

自今 (2021) 年 5 月中旬疫情大爆發以來，無論學童年齡大小，都必須適應突如其來的防疫應變措施——線上課程，疫情趨緩後，9 月開學逐漸回歸正軌，校內進行了例行的視力檢查後發現，許多學童近視的狀況在不到半年的時間快速惡化，甚至還有原本正常視力的學童近視度數增加到將近 200 度，嚇壞家長。

根據衛生署調查顯示：國人近視率高居世界第一，不僅近視人數『多』、年齡『早』，且度數『深』，在家長的期待與課業競爭壓力大的情況下，且加上使用電腦及看電視的時間拉長，時時刻刻過度用眼，近視發生年齡也愈來愈早。而幼兒們的視力最常發現的問題就是先天性閃光與假性近視或弱視，一旦檢查出視力有以上項目未通過應立即帶幼兒去找專業眼科醫生去複診，以免錯過 3~6 歲的黃金治療期。

台灣地區近視之主要原因為近距離、長時間、不當使用眼所引起，所以作好近視防治應由幼兒時期就開始。幼兒該如何有效預防與減緩近視？首先必須從多方面著手。

第一：飲食方面，注意均衡營養以維護眼睛健康，平日可多攝取深海魚、黃綠色蔬菜、紅色果實等食物。另外，也可針對葉黃素、花青素、綜合 B 群、維生素 C、E、A 等保健品保養。

第二：生活方面，生活要有規律、睡眠充足、不熬夜，避免生氣、壞情緒，以免讓眼壓升高。感覺眼睛疲勞時，可用熱毛巾輕敷眼部，來減緩眼部疲勞。要多眺望遠處或是做眼部按摩，消除疲勞、增加戶外踏青次數。保持眼睛清爽、乾淨，而且不可未洗手就揉搓眼睛容易病菌感染。

第三：閱讀習慣方面，則選擇印刷品優良的書籍、在照明良好的環境閱讀、避免近距離閱讀與書寫等、保持閱讀寫字時眼睛和書本之距離 35 公分左右，從小養成好習慣。長期維持良好習慣；電視、電動玩具不要看太久、玩太久，記得每 30 分鐘於休息 10 分鐘，3C 使用時間最好一天勿超過 1 小時是預防眼睛近視的不二法門喔！

第四：定期檢查，每半年一次找合格專業醫師接受視力檢查，一旦發現了有近視、弱視或閃光問題(超過 200 度)需矯正或配戴眼鏡時，也應找合格專業醫師做矯正、配戴眼鏡；而不是隨便找眼鏡行配眼鏡，以確保眼睛健康。正確配戴眼鏡、定期眼部檢查、平常也不直視太陽，戶外活動且陽光強烈時，可以戴上有防紫外線的墨鏡以減少對眼睛傷害。

孩子的視力是父母關心的重大問題，尤其孩子年紀還小的時候，較難自行發現與表達其眼部問題，因此，更需要依靠父母的細心觀察與警覺，以便提早查覺罹患各種眼疾的可能！





## 11 月份訊息

◎113 年 11 月 22 日(五)上午於小森林幼兒園園內舉辦感恩節活動。

◎白馬風雨傳

活動日期:11/16(六) 19:00~20:00

活動地點:米倉劇場

洽詢電話:332-6719

入場方式:售票 100 元

◎八德三元宮

活動日期:11/17(日)12:00~14:00

活動地點:八德三元宮

洽詢電話:332-2592#8520

入場方式:自由入場

◎龜山風土神獸嬉遊記

活動日期:即日~11/20(三)

活動地點:A8 藝文中心

洽詢電話:318-5119

入場方式:自由入場

◎玩具的前世今生

活動日期:即日~11/21(四)

活動地點:兒童玩具圖書館

洽詢電話:316-6345

入場方式:自由入場

◎兒童歌仔戲

活動日期:11/23(六)

活動地點:桃園陽光劇場

洽詢電話:222-2277

入場方式:自由入場

◎認識峇里島神獸

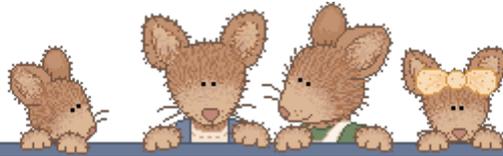
活動日期:11/23(六)

活動地點:桃園市立圖書館 1F

洽詢電話:316-6345

入場方式:250 元/1 人





# 我是好寶寶

班級	第 14/15 週	第 16 週	班級	第 14/15 週	第 16 週
Cherry	Ezio Howard	Willian	Tulip	Danny Ryan	Archie
Apple	Banai Zoe	Mico	Rose	Max/Chlsea Casper/Tracey	Ryan Henry
Pineapple	Aaron/Max Cindy	Jenny	Dragon	Matt Fifi	Lily
Tangerine	Louis Leo	Danny	Elephant	Jessie Joanne	Jasper



## Weekly English 本週新的句子:

- K1→A:Let's make a circle.
- K2→A:What do you want to play?
- K2→B:I don't know!
- K2→A:Let's play hide & seek.
- K2→B:Good idea! You'll be IT.
- K2→A:All right.
- K3→A:I want to buy a (story book).
- K3→B:40 dollars, please.
- K3→A:Here you are.
- K3→B:Here's your change.
- K3→A:Thank you.



# Stars of the Week



© 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Vince, Leon, Iris, Mason, Ann, Kai, Zoe, Danny, Jane, Louis,  
Angel, Ruby, Anna, Cindy.

Pineapple-Kate, Hazel, Cindy, Sean, Bear, Tim, Jimmy, Jennie, Mavis,  
Aaron, Hank, Venus, Alien, Bubble, Nolan, Shaney, Jocelyn,  
Max, Mia, Ariel.

Tulip-Ryan, Ricky, Sunny, Rick, Lillian, Archie, Ivan, Summer, Danny,  
Ginny, Edward, Allen, Shiny, Vita, Vito, Kiki, Anna, Kent, Ray.

Rose-Yuler, Casper, Suri, Perry, Chelsea, Owen, Lily, Hikari, Eric, York,  
Ryan, Lucas, Henry, Max, Obi, Sam, Benson, Peko.

Dragon-Kyle, Ellie, Eva, Eunice, Matt, Mia, Fifi, Mina, Wilson, Rex, Joe,  
Felix, Lily, Molly, Jerry 勳, Dora, Emma, Anna, Mario, Eddie,  
Ruby, Honey, Jerry 佑.

Elephant-Anna, Christine, Kimi, Cassie, Sunday, Bryan, Wally, Jasper,  
Ray, Kendric, Eric, Boey, Jessie, Yuri, Rainie,  
Kate, Ivy, Casey.





繪畫天地  
I like drawing



Tulip-Shiny



Rose-York



Dragon-Molly



Elephant-Casey

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

