

新東國小 104 學年度辦理健康體位宣導活動實施成果

活動名稱：每學期測量學童身高體重，並將學童生長發育情形以書面資料發放學童家長了解



依教育部規定,裸視視力任一眼低於0.9者(含戴鏡視力正常)為視力不良,須通知定期眼科檢查

身高體重視力測量結果通知單

親愛的家長: 貴子女 三年甲班 2號 王 []
身高體重檢查結果為 體重適中 身高:123.5公分 體重:27.0公斤

視力檢查結果為 視力不良 裸視右:1.2 裸視左:0.6 矯正右:1.5 矯正左:0.9
貴子女本學期之身高體重測量結果發現體型在正常範圍之內,
為持續維護貴子女的健康,請貴家長仍能於日常生活中,
協助保持良好的生活飲食習慣。

視力不良造成主要原因為「長時間」、「近距離」、「用眼不當」,所以請注意:

- 1.閱讀、寫字姿勢與時間:與書本距離保持35~40公分,每40~50分鐘,休息10分鐘。
- 2.看電視之距離與時間:至少距離三公尺,每30分鐘休息10分鐘。
- 3.書桌要有充足的照明設備,燈光要恰當,不要直射眼睛。
- 4.食物營養:多吃牛奶、肉、蛋、綠色青菜...等食物。
- 5.眼睛多休息:多看遠方,以防近距離用眼時間過久造成疲勞。

醫院(診所)醫生檢查回條 三年甲班 2號 王 []
診療院所名稱 []

新東國小

新東國小 104 學年度辦理健康體位宣導活動實施成果

活動名稱：藉由班親會讓家長及校方雙方之督促進而將健康行為落實於生活中，亦修正家長與學校兩方在推動體位不佳學生健康管理時之改善策略。

