

我們 的 學 校



# 羌園簡訊

出版 羌園國民小學  
發行人 校長 李榮哲  
日期 103年3月  
期別 第145期  
電話 8662474 8669450  
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

## 【校長開講】

各位家長收訊平安：

過完溫馨歡樂闔家團聚的春節後，廿一天的寒假結束，看到孩子們平安快樂回校，令人欣慰。學校樹枝長出新芽及蘭花齊放，象徵新年新希望，您不妨與孩子們討論新年的新希望，期望今年想完成的目標。

寒假期間淡江大學康輔社為中高年級辦理的花草物語冬令營，讓給孩子們在假期中學習課本以外豐富、多元的內容及認識校內外植物和製作綠色生活地圖。在活動中除了快樂地學習外，大學生們犧牲假期、服務奉獻的精神，更是我們學習的榜樣。

雖然春天已到，但今年的冬天似乎較寒冷，影響蓮霧的成長及收成，但願開春後，能有適宜的天氣，讓大家有好的收成。最近天氣早晚溫差變化仍大，請注意自己及家人的健康。

敬祝

**闔家平安喜樂 事事蓬勃發展**

校長 李榮哲 敬筆

## 【3月活動一覽表】

- 1、103年3月5日（三）親職教育講座（PM1：30~PM4：30）
- 2、103年3月25日（二）~3月26日（三）第一次評量（一~六年級）
- 3、103年3月31日（一）慶祝母親節畫我媽媽咪賀卡開始

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※※視力保健※※ 資料來源：兒童視力保健宣導網 <http://163.30.91.1>

### ◎如何發現兒童視力有問題？

1. 有隻眼睛經常向內或向外轉。
2. 每次需要用眼力時，頭會向某一特定方向傾斜。
3. 專注看物時，常眯眼或用手遮眼。
4. 閱讀時常看錯行。
5. 不喜歡眼力專注的工作。
6. 看黑板或遠方時，先得閉眼或眯眼幾秒鐘再看，或因看不清楚而向前後左右同學探視。
7. 常有揉眼或皺眉頭的習慣。
8. 沒有什麼病痛，但卻抱怨頭痛(特別是在眼部附近)，或噁心。
9. 心不在焉，常做白日夢，行動笨拙，眼和手的協調能力較差。
10. 長期眼紅。
11. 閱讀時離書本太近或太遠，或傾斜至一定角度。

### ◎什麼是近視？

近視，簡單的說，就是看不清遠方的東西。看不清的原因是因遠方的影像，進了眼睛後，影像沒有正確的投射在視網膜上，反而投射在視網膜前面，使眼睛失焦，就看不清遠方的影像。

為什麼會近視？

近視的真正原因到目前為止仍不明白。據研究：除少數為遺傳因素外，大多數為環境及行為因素，如課業負擔過重、照明不良、讀物字體或閱讀姿勢不當、課外活動不足或看電視、打電玩時間過長等。

### ◎如何預防近視？

一、環境：多接觸大自然、多看遠方綠色景物。

二、姿勢、場所：

1. 看書寫字時，桌椅高度必須按身高調整。
2. 姿勢要端正抬頭挺胸距離桌面以30—40公分為宜且視線與書本須垂直不可靠近桌面。
3. 燈光宜從左上方照射且光線要充足。
4. 不看字體太細小或模糊的印刷。
5. 不要在晃動的車廂內閱讀。

三、時間：

1. 連續寫字、閱讀每30分鐘須休息10分鐘。
2. 每天放學後在家用眼力時間(含看書、寫字、電視、電腦、小說、電動玩具、鋼琴……等)以不超過兩小時為原則，以免眼睛過度疲勞。

四、電視：

1. 眼睛保持與電視畫面尺寸約6—8倍的距離。
2. 看電視時，每隔30分鐘須休息5—10分鐘，連續看電視絕對不可超過1小時以上。
3. 看電視時，室內仍須亮起燈光。

五、電腦：

1. 每工作半小時須休息5—10分鐘。
2. 裝置隔濾鏡以防止反射光。

3. 電腦背後應有最少 1 公尺的空間，且背景彩色柔和，可供視線暫時離開螢幕休息。
4. 電腦螢幕位置應在視線 10 至 20 度之間且與眼睛距離在 60—70 公分之間。
5. 每天使用時間不宜超過 4 小時。

#### 六、營養：

1. 均衡飲食，不挑食。
2. 經常攝取含有維生素 A 豐富的食物，如：胡蘿蔔、番茄、菠菜或深綠色、深黃色蔬菜、蛋黃、肝臟等對眼睛有保健作用。

#### 七、運動：多做戶外運動。

#### 八、保健：

1. 視力須定期接受檢查，若須配戴眼鏡，應依眼科醫師處方才可裝配。
2. 指導幼童養成良好的衛生習慣，不隨使用手或其他物品接觸眼睛，避免傳染眼疾，若感染眼疾時，盡量減少外出。
3. 指導幼童認識那些是危險的遊戲和玩具，以減少眼外傷。

#### ◎護眼秘訣

心靈之窗，常保明淨

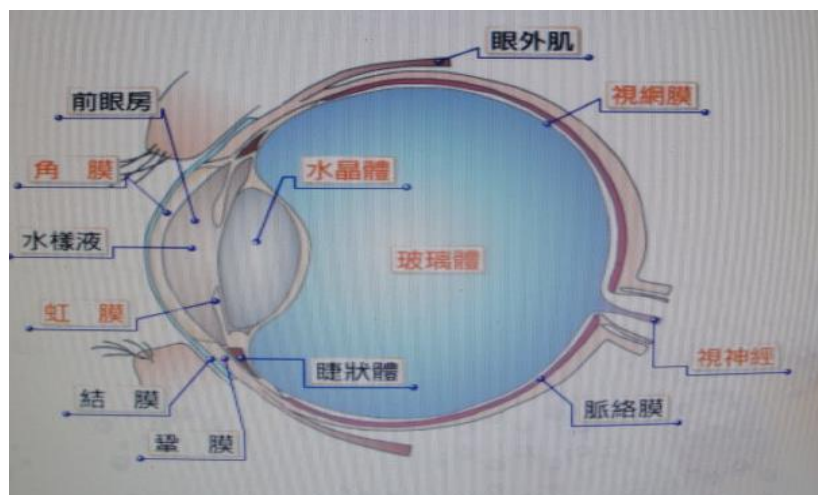
視力保健做得好，身體健康沒煩惱。

綠色植物多遠眺，保護眼睛好常識。

珍愛眼睛應注意睡眠充足、營養均衡。

看書、打電腦遵守 3010 原則（每三十分鐘休息十分鐘）。

#### ◎正常眼睛的構造



### 【102 學年度下學期寒假作業優秀名單】

- |            |         |         |
|------------|---------|---------|
| 一甲-第一名-周正豪 | 第二名-洪琪洵 | 第三名-陳佳蓁 |
| 二甲-第一名-高玉欣 | 第二名-鄭文玉 | 第三名-王耀輝 |
| 三甲-第一名-鄭宇岑 | 第二名-高育適 | 第三名-王筱鈞 |
| 優良-陳昭好     | 潘庭萱     | 張宸睿     |
| 四甲-第一名-陳柏憲 | 第二名-陳郁恬 | 第三名-周沅璋 |
| 優良-楊佳芸     | 鄭暉儒     | 陳俊翔     |
| 五甲-第一名-鄭瑀文 | 第二名-鄭柏群 | 第三名-陳靖蓉 |
| 優良-陳政宇     | 陳宜欣     | 林志誠     |
| 六甲-第一名-林茵夢 | 第二名-鄭珮倩 | 第三名-曹羽織 |
| 優良-王志宏     | 鄭恩睿     | 陳玫蓉     |

# ※淡江花草物語冬令營※



# 祝平安健康

★各位敬愛的家長，若您有任何意見與學校連繫，歡迎蒞臨學校指導，或使用電話聯絡。