

嘉義縣政府 函

地址：61249嘉義縣太保市祥和一路東段1號

承辦人：科員 黃燕月

電話：05-3620123#8316

電子信箱：anyueh@mail.cyhg.gov.tw

受文者：嘉義縣水上鄉成功國民小學

發文日期：中華民國110年8月24日

發文字號：府教體字第1100194971號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：為維護學童視力，請各校增加學生戶外活動時間、落實下課教室淨空，請配合相關事宜，詳如說明，請查照。

說明：

- 一、依據教育部國民及學前教育署110年8月24日臺教國署學字第1100105848號函辦理。
- 二、該署近年視力保健宣導重點為「兒少近視病、戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010眼安康」。推動策略為促進學校落實「規律用眼3010」（近距離用眼每30分鐘休息10分鐘）、「天天戶外活動120」（每天到戶外活動總時間超過120分鐘）合先敘明。
- 三、因應國內嚴重特殊傳染性肺炎疫情停課期間，學生改採線上教學、居家遠端學習不到校，學生資訊設備使用時間增加；又因居家防疫，戶外活動量減少，為維護學生身心健康，請各校增加學生戶外活動時間、落實下課教室淨空。
- 四、依衛生福利部國民健康署實證研究顯示，戶外活動確實可減少近視發生及降低近視度數增加。戶外遠距離視野，會

嘉義縣水上鄉成功國民小學



減少眼睛肌肉緊張，延緩眼球增長；接觸陽光日照可增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸伸長。

五、每日戶外活動達120分鐘，除可減少近視的發生和惡化，亦能提升學生體能、增強學生免疫力及體力。請各校適度增加學生戶外活動時間、落實下課教室淨空：

(一)鼓勵教師課程戶外化，辦理活動時盡量安排戶外場地

(走廊、川堂、樹蔭下均可達到效果)。

(二)下課離開教室至戶外活動時，請注意眼睛勿直視太陽，或較長時間接受陽光直射；配合戴帽或太陽眼鏡，以減少紫外線對視力之傷害。

(三)結束戶外活動進教室前，應以「濕、搓、沖、捧、擦」正確洗手步驟及「內、外、夾、弓、大、立、腕」洗手口訣，做好手部清潔落實個人防疫。

六、另各校亦可利用下課教室淨空、學生全數離開教室期間，將門窗全數開啟，依「高級中等以下學校及幼兒園110學年度因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫管理指引」（諒達），加強教室及各學習場域環境通風及清潔消毒工作。

正本：嘉義縣各國民中小學(含永慶與竹崎高中)

副本：教育處體育保健科

