

①學校方面：

加強教室的照明，改善桌椅的高度，減少功課，多作戶外活動。

②家庭方面：

注意家裏照明設備，最好用60瓦特的檯燈從左後方照射，不要太省電，除了檯燈之外，房間的大燈也要打開。

小孩子讀書寫字，不要連續不斷，每小時要休息10分鐘，休息時最好看遠的地方，讓眼睛得到充分的休息。

③少看電視：

因為學童爲了應付繁重的功課，已沒有時間讓眼睛休息了，況且適合學童看的好電視節目不多，不如把看電視的時間拿來休息。若一定要看，要注意距離，不能太近（不要少於2公尺），角度不要太偏（左右30度以內最好），高度應在眼睛水平之下，房間的光線不要太暗，觀看時間，不要連續超過1小時。

④不看字體太小或模糊不清的書報或連環圖：

電動玩具需要專注於小小的畫面，也不宜經常把玩。此外要告誡小孩不要在車上閱讀書報。

⑤多作戶外活動：

每天睡眠至少要有7小時以上（亦即每晚要在12點前睡覺）。

⑥養成良好飲食習慣：

飲食要定時定量，不偏食，多吃營養豐富的食物，如牛奶、雞蛋、豆類、維他命等，少吃糖類。

⑦定期檢查：

每半年檢查視力一次，學校有設備的，可在學校檢查，否則最好請眼科醫師檢查。

以上所應注意的事項，如果做不到，根本談不到防治近視。要做到這些，必須老師與家長通力合作，改善學校與家庭的環境，讓孩子們生長在一個不致形成近視的環境中，才是上策。



日本三共株式會社榮譽出品
立枯病特效藥!!

日本原裝進口
登記證：經進字0889號

立枯靈30%液劑

立枯靈的特長

- 1.能徹底消滅土壤病原菌，根除立枯病。
- 2.能促進根群發育，防止根部老化
- 3.能使秧苗健壯，耐寒冷，耐淹水，耐搬運。
- 4.能使秧苗幼莖堅挺，機械插秧容易，不缺株
- 5.能使移植後提早成活，並使幼苗生長力旺盛。
- 6.無刺激性、無毒性、使用方便又安全

讓立枯靈分擔您育苗的辛勞，確保您秧苗的高品質

徹底消滅土壤病菌



培育健苗必備良藥



台灣總代理
中國化學製藥股份有限公司
台北市襄陽路23號 電話：3816740-9

總經銷 實昌貿易股份有限公司
台北市敦化南路514號之3參樓
電話：7052414 · 7050155