

建屈光档案 精准保护幼儿视力

九江镇对辖区内的幼儿园开展幼儿视力普查工作

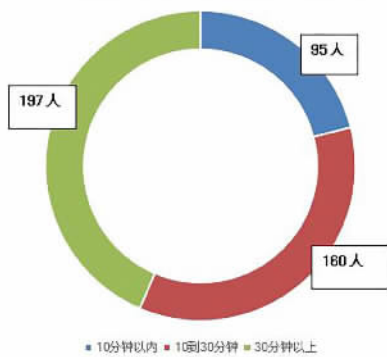
为了解幼儿视力状况,制定有效的防控措施。九江镇委镇政府委托九江医院对辖区内的幼儿园开展幼儿视力普查工作,建立屈光档案,有针对性地保护眼睛。

调查 八成幼儿爱用电子产品

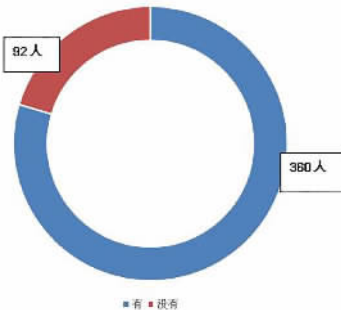
近年来,幼儿的视力出现明显下降趋势,有不少幼儿已经从小就配戴了厚重的眼镜,作为家长和学校应如何保护幼儿的视力呢?本报以下西新星实验幼儿园作为样板,发出530份调查问卷,共收回452份有效问卷。从问卷得知,8成的家长都知道如何保护孩子的视力问题,而使用电子产品超10分钟以上的占8成。那孩子在家

里的情况是怎么样的呢? 家长张小姐夫妻两都近视,因为平时工作很忙,只有晚上的时间陪小孩,白天由长辈带。张小姐说,小孩是家里的宝贝,很是受宠,在家的娱乐节目较少,家里的长辈会由着他们玩电子产品,不然就会哭闹。“现在小孩都有点近视了,我得控制下使用电子产品的时间。”张小姐说。

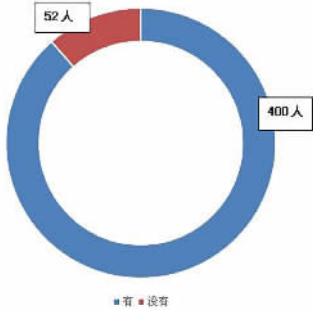
小孩回家后连续玩的电子产品时间多少



家长有没有限制小孩的电子产品时间?



家长有认识到小孩的视力问题吗?



医生在做视力检查。

行动 九江开展幼儿视力普查

8月1日,在南方幼儿园,来自九江医院的医护人员对每个学生视力进行了近视、斜视、弱视等细致检查,现场就有视力问题的学生提出了针对性的保健意见,并发放通知单提醒家长把握最佳治疗时间。

据了解,幼儿视力普查项目由九江镇委镇政府委托九江医

院开展,旨在建立屈光档案,有效地保护幼儿眼睛。目前,九江医院已在大地幼儿园、上东幼儿园开展了视力普查工作,并发现个别幼儿园近三成幼儿有散光、远视、近视、斜视等眼病。

“现在有很多幼儿都有假性视力问题,与使用较多电子产品有关。”九江医院视光师

李新锋建议,幼儿使用电子产品最长不能超过10分钟,超过后要休息一会才能使用。

下西新星实验幼儿园有关负责人表示,幼儿园在保护幼儿视力方面做了大量工作,除了在幼儿园推行绿植行动,每天还让幼儿进行保健穴位操十分钟,并制定健康教育活动,让幼儿学习安全用眼。

温馨提示

保护眼睛我们要这样做

● 眼保健操

它通过对眼睛的周围穴位的按摩达到活血,解除睫状肌紧张痉挛的目的。只要坚持做眼保健操,动作穴位准确,可以起到治疗和预防近视眼的作用。

● 用眼卫生

阅读书写时应有正确的坐姿,脊柱保证正直,身体不前倾,使眼书距离保持在30-50cm(一市尺左右)。不要躺在床上看书,不在行进的路上看书,不要在昏暗或强光下看书。同时,读写的持续时间不宜太长,一般30-40分钟要休息片刻,学生下课后要到教室外进行望远活动。看电视时,每小时应休息5-10分钟,眼与屏幕的距离一般为3-5米,室内要有一定的照明,避免耀眼。看完电视后最好做一下眼保健操。

● 合理安排生活制度

中学生睡眠时间不少于9小时,每天坚持1小时的体育活动,并注意合理营养,避免偏食,增强学生体质和抗病能力。

● 照明要标准

不能过暗或过强,照度与视觉活动有密切关系。光源的距离与光照度应成反比;因此阅读用灯距桌面要近,不要悬吊过高。不要在强烈的阳光下或暗的路灯下阅读,写字,更不能在近距离下长时间看电视节目,以免引起视疲劳和调节紧张,台灯应放在左前方,写字时不使手的阴影遮住光线。桌面上的照度光线要柔和,如使用白炽灯最好为25-40瓦之间,位置以不直接照射眼睛为宜。电视最好为大屏幕,距离眼睛应在3米以上。

● 定期检查视力

发现视力不良者及时分析原因,提出防治措施。近视患者应作散瞳验光,进行视力康复治疗或者配戴适度眼镜。

● 加强体育锻炼

坚持课外活动,增强身体素质,提高健康水平。不能过多地沉溺于游戏机、电脑、电视中。

● 改变游戏方式

家长及老师应鼓励孩子改变游戏方式,多做室外活动。

● 生活规律

保证充足的睡眠时间,注意合理饮食,不能偏食,挑食,过多地吃糖或零食。近视眼患者多补充蛋白质,钙质和磷质,维生素等,此外还需补充锌,铁等元素。



幼儿园在学保护眼睛知识。