

爱护眼睛 预防近视

各位家长、小朋友们：

眼睛是心灵的窗户，它带给我们世界的精彩，欣赏这个世界的美丽。它让光明常驻心间，让生活缤纷多彩。可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。疲劳、疾病、不当的用眼方式等原因让我们的视野变得模糊，身边的“小眼镜”越来越多。因此，爱护眼睛非常重要，儿童及青少年近视的防治越来越被学生、家长及社会所关注。为了我们用一双明亮清澈的眼睛，现向全县学生家长、中小學生发出以下倡议：

- 1、尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。
- 2、注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。
- 3、读写姿势做到“三个一”：眼睛离书本一尺、手指距笔尖一寸、身体与桌子隔一拳。
- 4、不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书，不在光线过强或过暗的地方看书。
- 5、不偏食，不挑食，多吃富含维生素的食品和钙质食品，少吃糖果和含糖高的食品。
- 6、每天坚持做好眼保健操，时常集中精神远望，经常眨动眼睛，常晒日光。
- 7、保证充足睡眠，睡觉不佩戴隐形眼镜，消除用眼疲劳。
- 8、不使用共用毛巾、脸盆，养成勤洗手、勤剪指甲不揉眼的好习惯。
- 9、眼睛内有异物时，可以用生理盐水冲洗眼睛，除去眼睑、结膜囊内、角膜浅层的异物。
- 10、定期做视力检查，并根据视力情况进行适当地休息和调养，听从医生的指导，逐步调整矫正视力或防止近视度加深。

爱护眼睛，人人有责。让我们从自己做起，从细微处做起，人人拥有一双明亮的大眼睛。

2022.01.03