

近视防控致家长的一封信

近视防控致家长的一封信

在学习、工作乃至生活中，大家都尝试过写信吧，借助书信人们可以传递思想、交流信息。写起信来就毫无头绪？下面是小编帮大家整理的近视防控致家长的一封信，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

近视防控致家长的一封信 1

尊敬的各位家长：

您好！

随着科技的不断发展，孩子们的学习、生活越来越丰富，智能手机、平板、电脑将成为孩子们生活的一个重要组成部分。如果不注意孩子的用眼卫生、过度用眼，即可引起近视或加深近视。

国家卫健委统计的数据显示，中国儿童青少年近视率已达 53.6%，其中 6 岁儿童的近视率也高达 14.5%。为了守护孩子明亮的眼睛和光明的未来，近视防控刻不容缓。

那么，我们应该如何帮助孩子预防近视呢？

一、教育监督孩子注意用眼卫生，坚持“五要五不要”。

五要：

阅读时姿势要端正；眼与书要距离一尺；连续阅读半小时后要休息片刻；要做好户外的锻炼；带着孩子学一学眼保健操。

五不要：

不要躺着或弯身阅读；不要在光线太暗或过强处阅读；不要在走路或乘车时阅读；不要阅读过小的绘本故事书；不要玩手机、不多看电视。

二、合理使用电子产品。

连续长时间看电视，特别是玩手机，会严重影响孩子的视力。因此，要求家长严格控制孩子在家看电视的次数、时间，每天不超过一小时。

连续看电视半小时后要休息 5—10 分钟，眼与电视机要保持一定的距离，根据电视机屏幕大小的不同，距离也不相同，通常在 2—3 米

左右。

三、采取措施矫治近视。

在常规视力检查中裸眼视力低于 4.8 以下、戴镜视力低 4.8 以下的孩子应到医院眼科门诊进行检查治疗。如需戴镜矫正，则应及时配镜或更换眼镜，防止视力过快下降；若视力减退是其它眼病引起，则应前往正规医院及时治疗。

四、保证睡眠、均衡营养、加强锻炼。

（一）睡眠充足，小朋友每天晚上应保证至少 10 个小时的睡眠时间，保证眼睛得到充分休息。

（二）不挑食、不偏食，均衡饮食，保证营养全面。

（三）多吃蔬菜瓜果，常吃富含维生素 A 的食品（如胡萝卜、菠菜、杏、枇杷等）。

（四）多到户外活动，多参加体育运动、多观察树木花草，多享受大自然的青山绿水，使眼睛得到放松。

希望家长和我们能够携起手来，共同教育和督促孩子，养成良好的用眼习惯，从小保护好眼睛，让他们用更健康明亮的眼睛，去观察、享受这个世界。

XXX

20xx 年 X 月 X 日

近视防控致家长的一封信 2

尊敬的家长朋友：

您好！

感谢您在百忙之中抽出宝贵的时间阅读此信。随着科技的进步，各种电子产品无处不在。我国青少年儿童弱视、假性近视、远视、散光患者逐年增加。中国近视患者近 6 亿人，居世界第一。每年因高度近视导致眼睛致盲者不计其数。孩子们拥有健康明亮的眼睛，是家长、幼儿园和社会的共同愿望。希望通过这封信，对预防和减少幼儿眼部疾病的发生和预防近视起到积极的作用。

一、视力问题导致的危害

（一）弱视

弱视不是近视，更不是眼睛有病变。弱视是先天性发育不良或后天营养不良（不爱吃甚至不吃蔬菜，水果，在幼儿时期大量接触电子产品）导致眼睛发育缓慢，视神经发育迟缓。临床表现为看不清远处食物，走路摔跤，眼位不正，不爱与人接触。弱视治疗年龄为12周岁以下（6岁以下为最佳治疗期）需要警惕的是弱视患者12周岁以后无法治疗（眼轴发育已经完成）即使戴眼镜也无法看清事物（矫正视力永远达不到1.0）且弱视患者成年以后基本都是高度近视。

（二）近视

近视形成加深原因主要有三点：

1. 长时间近距离用眼（读书写字时坐姿不正，距离太近，长时间玩手机，电视，看电视）导致眼睛睫状肌疲劳，痉挛，压迫眼轴拉长。眼轴每拉长1毫米，近视增加300度。

2. 大量使用电子产品，导致眼睛睫状肌疲劳加重。

3. 已经近视的患者佩戴普通眼镜。普通眼镜只有一个度数，佩戴普通眼镜会造成视网膜周边成像落在视网膜后方，为了看清楚周边物像，迫使眼轴拉长，导致近视度数增长。

（三）远视

临床表现为看近看远都模糊（看远清晰，看近迷糊是老花）。远视患者多为小孩，其原因是小孩眼轴发育迟缓，如不及时治疗，多数患者发展成为弱视。

（四）散光

临床表现为看物体有重影，300度以上称为高度散光。年龄较小的孩子有部分为生理性散光，可通过眼部训练等治愈或者减少一部分散光度数。

（五）假性近视

临床表现为裸眼视力0.6~0.8，眼疲劳严重。最佳治愈期为发现后三个月内。（可通过眼部训练恢复）

二、近视不能被治愈

“你的孩子近视吗，想趁早治好吗？”市面上此类宣传不绝于耳，产品更是五花八门，然而要小心这是虚假宣传。依据目前医疗手段，

近视只能被“矫正”，而非“治愈”！

近视本质上是眼球屈光状态的变化导致的，而眼轴是决定屈光状态的主要因素。如果近视，尤其是轴性近视，没有办法让拉长的眼轴恢复。即便是激光手术，也只能改变人的聚光状态，而非改变眼轴，治标不治本。如果你还不相信，那么可以去搜搜今年国家部委发布的《关于进一步规范儿童青少年近视矫正工作，切实加强监管的通知》。其中明确指出，“儿童青少年近视后，在目前医疗技术条件下，近视不能治愈”。

因此，不要侥幸购买所谓的近视治疗产品，趁早给孩子配一副适合的眼镜比较重要。

三、保护幼儿视力，可以这样做

（一）锻炼身体，增强体质

人是统一的.整体，如果身体状况不好，就会影响视力。如患有贫血、神经衰弱、营养不良、内分泌紊乱、或发热等疾病期间，视力一般都要比平时要差。当情绪低落、睡眠不足、长期生活无规律时，视力会有下降。因此我们应该注意帮助幼儿锻炼身体，增强体质。还要养成良好的生活习惯、保证充足睡眠。

（二）注意营养、不挑食

眼球发育需要充分、全面的营养。营养物质的缺乏，如蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等，一般来讲，幼儿只要不挑食，都能吸收到眼球发育所需的养分。

吃紫色系的蔬果能护。蓝莓、紫皮葡萄、紫薯等紫色系的蔬菜水果营养丰富，而且因为富含花青素，对眼睛和视力健康也非常好。花青素不但是是一种抗氧化剂，而且有增进眼部微血管循环的作用，有一定的维护视觉健康的作用，因此，家长平时要适当多给孩子吃些紫色的果蔬，吃点新鲜的蓝莓，用紫薯做粥或做饭等。

胡萝卜、西红柿、柿子椒等黄色系果蔬中富含胡萝卜素，可在体内转化为维生素 A，能起到预防干眼病和夜盲症的作用。另外，鲜枣、

猕猴桃等水果中富含维生素 C，对眼部健康也有一定好处。

（三）改善照明

最理想的光源为自然光源。不良的光源会在不知不觉中对眼睛造成伤害，太强或太弱的光对眼睛都是有害的。大量研究表明儿童的近视和夜间长期应用不科学的照明光源有直接关系。因此，灯光照明一定要特别注意，要选择良好的、亮度足够的照明灯具。

（四）端正坐姿

读写绘画姿势要端正，要做到“一拳一尺一寸”，即眼睛离书本一尺，胸口离桌子一拳，握笔的手指离笔尖一寸。眼离书本 1 尺远，这个距离符合眼的调节生理机能，可以使眼肌的调节紧张度达到最小。

（五）节制看电视、用电脑

电脑进入家庭，幼儿可以从中增长知识，开阔眼界。但它们因为光线强，图象有闪动感，看的时间过长，导致眼肌调节紧张和疲劳，就会损害视力，产生近视。因此看电视要有节制，注意调节好电视的亮度，距离要适当，位置一般保持和电视的距离为 3 米左右，距离电脑的距离保持在 50~70cm 左右。

（六）经常望远，做眼保健操

一次连续近距离用眼中间要稍有休息，时间不应过长，幼儿一般不超过 25 分钟，青少年一般不超过一小时。积极参加户外活动，开阔视野，放松调节，维护正常视觉功能。

（七）定期进行视力检查，注意观察幼儿有无视力异常前兆

家长在家也要经常观察孩子是否有如下表现：看远模糊、看近清楚；看电视眯眼睛；经常揉眼、眨眼等，这些都是视力异常的前兆，家中如有条件，可以经常给孩子测一下视力（小班幼儿正常视力参考值：0.6；中大班幼儿正常视力参考值：0.8），如发现孩子视力下降需及时咨询专科医生。

眼睛是心灵的窗户，是生命旅程的指引，愿每一个孩子都远离视力损害。感谢您对我园眼保健工作的理解与支持，让我们共同为孩子的美好光明未来而努力！

xxx 幼儿园

20xx 年 xx 月 xx 日

近视防控致家长的一封信 3

尊敬的各位家长：

您好！为切实加强幼儿视力保护和健康教育工作，提高家长及幼儿的爱眼护眼意识，共同构筑家园预防近视保护视力的防线，请家长配合幼儿园做好督促指导幼儿的视力保护工作。

家长在家如何引导孩子做好预防？

01 注意姿势

注意孩子读书、写字的'姿势。读写绘画姿势要端正，要做到“一拳一尺一寸”，即眼睛离书本一尺，胸口离桌子一拳，握笔的手指离笔尖一寸。不躺着和斜着看书，走路、坐车、坐船等晃动的情况下不能看书和使用电子产品，这样容易使眼睛疲劳，影响视力。

02 改善学习环境

改善孩子的学习环境。不要让孩子在强光或太弱光线下直接阅读书写，儿童的近视和夜间长期应用不科学的照明光源有直接关系，应选择良好的、亮度足够的照明灯具。

03 养成卫生习惯

督促孩子养成良好的用眼卫生习惯。用眼时间每隔 30 分钟要休息 10 分钟。可到室外远望远方或做眼保健操。平时积极参加户外活动，开阔视野，放松调节，维护正常视觉功能。

04 平衡饮食

平衡膳食，合理营养。眼球发育需要充分、全面的营养，为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。

05 养成作息习惯

培养良好的生活作息习惯，确保孩子有充足的睡眠。

06 定期检查

定期检查，及时为孩子配合适的眼镜。家长每半年应带孩子到眼科医生处作全面视觉检查；如果确认孩子已患近视，要及时到医院验光配镜；16 岁以下的儿童少年配戴隐形眼镜要慎重。

眼睛是心灵的窗户，是生命旅程的指引，愿每一个孩子都远离视

力损害。感谢您对我园眼保健工作的理解与支持，愿孩子们都有一双健康明亮的眼睛！让我们共同为孩子的美好光明未来而努力！

xxx 幼儿园

20xx 年 xx 月 xx 日

近视防控致家长的一封信 4

尊敬的家长：

家庭是孩子成长的地方，家长是孩子的第一任老师。想要让孩子养成良好的用眼习惯，家庭起着至关重要的作用。为落实好《教育部办公厅关于开展全国第 5 个近视防控宣传教育月活动的通知》要求，守护幼儿眼部健康，促进幼儿健康全面，现向家长发出如下倡议：

一、多了解科学用眼护眼知识

以身作则，带动和帮助孩子养成良好的用眼习惯，尽可能提供良好的居家视觉环境，如读写时选用合适的台灯。0~6 岁是孩子视觉发育的关键期，家长应当重视孩子早期视力保护与健康，及时预防近视发生。

二、正确认识户外活动的重要性

户外活动能有效预防和控制近视。多带孩子到户外以玩乐为主的阳光下活动或简单的'体育运动。建议每天进行 2 小时以上的户外活动，保护远视储备，预防近视的发生。

三、控制电子产品使用

过多接触电子屏幕会造成不可逆眼部损伤。家长应避免电子产品来陪伴孩子。非学习目的的电子产品使用单次不宜超过 15 分钟，学习目的的电子产品使用单次 30~40 分钟，这之后应休息远眺放松 10 分钟。

四、养成正确的用眼习惯

引导孩子不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或或使用电子产品。监督并随时纠正孩子不良读写姿势，应保持“一尺、一拳、一寸”，读写连续用服时间不宜超过 30~40 分钟。

五、保障孩子睡眠时间

孩子的营养水平和睡眠质量与成年后身体素质息息相关，应注意保持规律、健康的生活方式。每天睡眠不少于 10 个小时，让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食物。

六、早发现早干预

要时刻关注孩子的眼健康，及时为幼儿建立屈光发育档案发现孩子出现眯眼看东西、上课看不清楚黑板等迹象时，及时到正规医疗机构检查，遵从医生建议进行科学的近视干预和矫正。

孩子眼部的健康关乎于孩子终身，让我们携手抓住孩子眼健康的关键期，守住她们的光明，让所有的幼儿都拥有一双明亮的眼睛！

XXX

20xx 年 X 月 X 日

近视防控致家长的一封信 5

尊敬的家长：

您好！幼儿阶段是视力发育的重要时期，保护每一个孩子的视力是我们大家义不容辞的责任。为加强幼儿园视力防控工作，让孩子们养成正确的用眼、爱眼和护眼的'好习惯。从小预防近视很重要，让我们共同努力，保护孩子们一双双健康、明亮的眼睛。

1、营造良好的家庭体育运动氛围，积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼，使其在家时每天接触户外自然光的时间达 60 分钟以上，鼓励支持孩子参加各种形式的体育活动，使其至少掌握 2 项体育运动技能，引导孩子养成终身锻炼的习惯。

2、避免不良用眼行为。引导孩子不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。

3、减少蓝光辐射：电脑、电视、以及数码产品的 LED 屏幕中有高能蓝光，蓝光是一种穿透力很强的可见光，过长时间照射对人眼有害。正在发育中的孩子要尽量缩短看屏幕的时间，最好在屏幕上贴上防蓝光膜。

4、保障孩子充足睡眠和营养均衡，确保孩子每天不少于 10 小时的睡眠时间，帮助孩子养成不挑食、不偏食的饮食习惯，注意饮食中微量元素的补充，如锌、铬等，多吃畜类、蔬菜、瓜果，常吃富含维

生素 A 食品。研究表现，预防近视可补充蛋白质、钙质、磷脂、胡萝卜、豆芽、橘子、广柑、红枣等蔬菜水果也对预防近视有益。

5、做到早发现早干预。当孩子出现眯眼、频繁揉眼、看不清远处的物体和字时，应意识到可能发生了近视，家长应带孩子去医院就诊。

xxx 幼儿园

20xx 年 xx 月 xx 日

近视防控致家长的一封信 6

一双明亮的眼睛是孩子放眼世界的窗口，保护每一个孩子的视力是学校、家庭、社会义不容辞的责任。最近，教育部印发《关于开展第四个近视防控宣传教育月活动的通知》，明确 20xx 年近视防控教育月活动时间，每年将以春季学期的 3 月和秋季学期的 9 月作为近视防控宣传教育，为切实加强学生的视力保护工作，共同构筑学生预防近视、保护视力的防线，在此，__小学向全体学生、家长发出如下倡议：

1、安排良好的居家视觉环境，增加户外锻炼。孩子读书写字时要有充足的光线，窗户光线及台灯灯光要从左前方射来，不要在过亮或过暗的光线下读书。选择适宜的桌椅读书写字，书桌高度以到上腹部附近为宜。增加户外锻炼。家庭要营造良好的体育运动氛围，积极引导孩子进行户外阳光下的锻炼，使孩子每天接触户外自然光的时间不少于 2 小时。从小培养孩子的运动兴趣，并引导孩子掌握一定的体育运动技能，努力养成终身锻炼的习惯。

2、控制电子产品的使用。家长要多陪伴孩子，并有意识地控制孩子使用电子产品，非学习目的的'电子产品使用单次不超过 15 分钟，每天累计不超过 1 小时，使用电子产品学习 30~40 分钟后，应休息远眺 10 分钟。孩子年龄越小，连续使用电子产品的时间越短。

3、减轻课外学习负担。家长应配合学校切实减轻孩子学业负担，不要盲目、跟风报班，应根据孩子兴趣爱好合理选择，避免学校减负、家庭增负。

4、教育孩子注意用眼卫生。家长要教育孩子不在走路、吃饭、卧床、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。监督并随时纠正孩子不良读书姿势和写字姿势，应保持“一拳、

握笔的手指与笔尖距离应约为一寸，连续读写用眼时间不宜超过 40 分钟。

5、保证睡眠和营养。家长要保障孩子睡眠时间，确保小学生每天睡眠 10 个小时、初中 9 个小时、高中 8 个小时。让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力的营养膳食。

6、早发现早干预。家长和孩子要重视眼健康的重要性和近视的严重危害性，增强爱眼护眼常识。家长要随时关注孩子视力异常现象，孩子自我感觉视力发生明显变化时，要及时告知家长和老师，尽早到眼科医疗机构检查和治疗，做到早预防早发现。避免不科学的方法导致近视程度加重。

预防近视、保护视力是全社会的共同责任。我们的孩子和家长只有对如何预防近视有了科学的认知，才能更有效地预防青少年近视的发生发展。愿您的孩子永远拥有一双健康明亮的眼睛。

7

尊敬的家长朋友：

你好！

一双明亮的眼睛是孩子们放眼世界的窗口，保护每一个孩子的视力是学校、家庭、社会义不容辞的责任。目前，我国青少年近视现状极为严峻，党和国家领导人不同场合多次重申保护青少年视力重要性和紧迫性。

为切实加强幼儿视力保护工作，共同构筑幼儿预防近视保护视力的防线，请家长配合做好督促指导子女的视力保护工作。

一、保持正确读写姿势

1.读书写字身体要坐正，保持眼睛与书本距离为 33—35 厘米左右（一尺）、胸前与桌子距离应约一拳、握笔的手指与笔尖距离应 3 厘米左右（一寸）。

2.写字时执笔角度要适合，用铅笔、钢笔写字时笔杆与纸面的角度在 40—50 度之间，用毛笔写字时力求笔杆直立。

3.不歪头或躺着看书，不走路看书，不在动荡的车厢看书。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/545033233011011132>