

保护视力,记住这些关键数字



书写“三个一”准则

看书写字时,要自觉养成并坚守“三个一”准则——阅读时,眼与书本的距离保持“一尺(0.33米)”左右;握笔写字时,食指离笔尖有“一寸(3.3厘米)”距离;端坐时,胸口离桌沿有“一拳”的间隙。这样不仅使眼睛不易产生疲劳,同时能保证脊柱的良好发育。

每学期“2次”视力检查

通过定期视力检查(学期初、学期末),能够动态掌握学生的视力变化,也便于让部分学生利用寒暑假进行视力矫正或治疗。

采光系数大于“2%”

学校要确保教室的采光符合国家标准,采光系数需大于“2%”。及时清理室外的遮挡物,对树木进行修剪和养护。

学校教室内首排课桌的摆放,应与黑板保持2米以上距离。

每天“2次”眼保健操

学校要督促学生每天做好2次课间眼保健操。放假期间,家长也应督促孩子自觉做好眼保健操。这既是主动休息,也是对眼球、眼睫状肌的调节力训练,能够延缓近视进展。

用眼习惯“二要二不要”

良好的用眼习惯,对于预防近视和用眼卫生能起到积极作用。

“二要”,即读书、写字姿势要端正;连续看书、写字1小时左右,要休息片刻或向远处眺望一会儿。

“二不要”,即不要在光线昏暗和直射阳光下看书、写字;不要躺在床上、走路或在动荡的车厢里看书。

“2小时”户外活动

户外活动有助近视防控。学生要自觉参加户外活动,确保每天2小时以上户外活动时间。

“10分钟”课间休息

学校要保证课间10分钟的休息时间,教师不拖堂,学生走出教室,舒展双臂、活动筋骨,户外远眺或闭目养神,放松眼部肌肉。

每天“10小时”睡眠

中小學生每天应有10小时睡眠时间。如果长期睡眠不足,不仅会影响儿童青少年的生长发育,使注意力和记忆力下降,也会影响视力。

书包重量不超体重“10%”

学龄儿童的书包重量,不宜超过自身体重的“10%”。国内外专家普遍认为,中小学生的书包重量分别不宜超过3千克、2千克。书包重量与学生学习负荷呈正比,书包的重量降不下来,“眼镜娃”就少不了。

普陀区疾病预防控制中心
魏巍 贝品联(主任医师)

本栏目由上海市预防医学会提供支持

“一套”标准课桌椅

要为学生提供1套与其身高相适应的标准课桌椅,根据学生的身高及时调整,有利于培养正确的书写、阅读姿势,以保护视力、避免妨碍呼吸和血液循环、预防脊柱异常弯曲。

家长课堂

戴好头盔,避免儿童骑行风险

□记者 冷嘉

随着气温逐渐升高,小区和公园里,骑自行车、滑板车、平衡车和轮滑的儿童渐渐多了起来。相关数据统计,每年约数十万儿童因自行车骑行跌落而受重伤,约30%的儿童因为头部外伤就诊。其中,意识障碍、颅内出血、颅骨骨折等占11%。除此之外,相关伤害还包括肩部、手臂、肘部、手腕、手等肢体部位的骨折、擦伤、挫伤等。

对此,复旦大学附属儿科医院神经外科薛萍主治医师、郑继萃副主任医师呼吁:正确佩戴儿童安全头盔,可以避免大部分外伤,或减轻受伤程度。

护好人体“司令部”

头部是人体的“司令部”。由于儿童的头部占身体比例较大,所以受损伤的概率较成年人更高。研究显示,安全头盔可以在发生事故时将颅脑损伤的风险降低70%。《上海市非机动车安全管理条例》规定,电动自行车驾驶人乘坐人应当佩戴安全头盔。

郑继萃介绍,相关研究显示,通过佩戴头盔,45%~88%的头部伤害可以

避免,头部重伤的危险系数大幅下降。

需要注意的是,头盔一旦损坏或者发生过碰撞,必须及时更换。这是因为虽然看不见裂缝,但可能头盔内部结构已经出现问题。

正确选择与佩戴

“在挑选头盔时,家长应先了解头盔的种类和功能。”郑继萃称,常见的有自行车头盔、轮滑头盔、滑雪头盔、摩托车头盔和电瓶车头盔等。此外,在玩滑板车时也可使用头盔(必须看清头盔说明书是否适合)。购买时,要认准国家“3C”标志,并根据孩子的年龄、头围大小等进行选择。

薛萍提示,佩戴时,要注意使头盔端正,前后不倾斜;头盔前沿距孩子眉眼约2指宽;脸颊两侧的系带呈“V”字形,交汇处位于孩子耳朵下方,孩子张口时不感觉紧;将扣带调节至舒适、坚实、不易掉落的状态。

另外,除佩戴头盔,儿童骑行还建议佩戴合适的护具,如护膝、护肘、护腕等,保护四肢关节。

历览前贤国与家 成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯