

新北市政府教育局 函

地址：220242新北市板橋區中山路1段161
號21樓

承辦人：陳政詮

電話：(02)29603456 分機2784

傳真：(02)29690187

電子信箱：AG0232@ntpc.gov.tw



受文者：新北市立頭前國民中學

發文日期：中華民國110年8月30日

發文字號：新北教體衛字第1101606174號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：



主旨：為維護學童視力，請各校增加學生戶外活動時間、落實下
課教室淨空，請協助配合相關事宜，請查照。

說明：

- 一、依據教育部國民及學前教育署110年8月24日臺教國署學字第1100105848號函辦理。
- 二、該署近年視力保健宣導重點為「兒少近視病、戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010眼安康」。推動策略為促進學校落實「規律用眼3010」（近距離用眼每30分鐘休息10分鐘）、「天天戶外活動120」（每天到戶外活動總時間超過120分鐘）合先敘明。
- 三、因應國內嚴重特殊傳染性肺炎疫情停課期間，學生改採線上教學、居家遠端學習不到校，學生資訊設備使用時間增加；又因居家防疫，戶外活動量減少，為維護學生身心健康，請各校增加學生戶外活動時間、落實下課教室淨空。
- 四、依據衛生福利部國民健康署實證研究顯示，戶外活動確實可減少近視發生及降低近視度數增加。戶外遠距離視野，

會減少眼睛肌肉緊張，延緩眼球增長；接觸陽光日照可增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸伸長。

五、每日戶外活動達120分鐘，除可減少近視的發生和惡化，亦能提升學生體能、增強學生免疫力及體力。請各校適度增加學生戶外活動時間、落實下課教室淨空：

(一)鼓勵教師課程戶外化，辦理活動時盡量安排戶外場地

(走廊、川堂、樹蔭下均可達到效果)。

(二)下課離開教室至戶外活動時，請注意眼睛勿直視太陽，或較長時間接受陽光直射；配合戴帽或太陽眼鏡，以減少紫外線對視力之傷害。

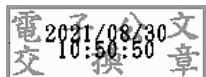
(三)結束戶外活動進教室前，應以「濕、搓、沖、捧、擦」正確洗手步驟及「內、外、夾、弓、大、立、腕」洗手口訣，做好手部清潔落實個人防疫。

六、另各校亦可利用下課教室淨空、學生全數離開教室期間，將門窗全數開啟，依教育部110年8月17日臺教授國字第1100105137號函送「高級中等以下學校及幼兒園110學年度因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫管理指引」（諒達），加強教室及各學習場域環境通風及清潔消毒工作。

七、請各校利用相關會議、研習、親職座談等活動，向家長及學校教職員加強宣導並落實執行。

正本：新北市各公私立高中職暨國中小(除 新北市淡水區淡海國民小學、新北市林口區東湖國民小學、新北市立南勢國民中學外)

副本：



本案依分層負責規定授權業務主管決行