

台南市七股區龍山國民小學視力保健衛生教育宣導單

眼鏡的正確使用方法

1. 近視學生在看書時，若保持三十公分以上的距離仍能看清楚時，可不必戴眼鏡；看遠時再戴上眼鏡。
2. 放置眼鏡時，眼鏡的鏡面應避免與桌面接觸，以免損傷鏡片。
3. 戴上或取下眼鏡宜用雙手，以避免眼鏡的鏡架愈來愈寬。
4. 鏡架變形，宜請眼鏡行調整，不要自己動手去調整，以免損壞眼鏡或傷害眼睛。
5. 眼鏡張髒了盡量用水洗，或用乾淨的絨布擦拭。
6. 盡量保持眼鏡戴在正確位置，讓兩眼瞳孔正對鏡片的中心。
7. 別人的眼鏡絕對不適合你戴，切不可借用別人的眼鏡。

龍山國小健康中心關心您！