



# 全国爱眼日

## 关注视力健康,护眼教育不停步

6月6日是我国第24个“全国爱眼日”。当天,国家卫健委、教育部和体育总局在上海科技馆举办“全国爱眼日”活动,青少年预防近视健康促进活动同时启动。这是我国连续第4年将“全国爱眼日”的主题聚焦在青少年儿童的近视防控方面,体现出全社会关爱青少年视力健康的决心。

### 青少年近视防控形势紧迫

目前,我国青少年儿童近视高发、低龄化的现象较为显著,青少年近视率居高不下。青少年近视一旦发生就不可逆转,不仅会给生活带来不便,对学习和择业造成影响,发展为高度近视还会带来视力损伤甚至致盲的严重风险。在我国部分地区,高度近视眼底病变已成为成人致盲和视力损伤的主要原因。

据介绍,近视主要由遗传基因和环境因素共同作用导致。目前,户外活动时间短、近距离用眼时间过长(如:长时间读写、近距离电子屏幕暴露等),是造成儿童青少年近视率居高不下的主要原因。科学证据表明,每天户外活动2小时及以上,在自然光环境下,可以有效降低近视发生的风险。

近年来,上海不断加大儿童青少年近视防控力度。学校通过改造教室灯光、改善课桌椅配置、制订实施簿册新标准、建立儿童屈光发育档案、增加学生户外活动时间等举措,完善儿童近视防控工作。此外,还开展以爱眼护眼为主题的手抄报、摄影作品、植物贴画等形式的征集活动,防近视主题海报进校园,眼病防治网上知识竞答,建立“爱眼护眼资源包”供学校使用,

多形式、多渠道开展儿童青少年的爱眼护眼健康宣教。

在“全国爱眼日”上海主会场的活动上,医教结合特点十分突出。教育部门和卫生部门联合开发的《综合防控青少年近视》读本正式发布,青少年可以从这本寓教于乐的护眼教育科普读物中获取护眼知识。活动同时还透露,上海将继续扩大儿童屈光发育档案覆盖面,力争3年内实现“全覆盖”,并依托儿童屈光发育档案和“上海健康云”平台,为全市学生提供更为便捷的视觉健康服务。

在活动现场还有电脑验光和电子视力表等仪器,希望通过检查提高家长对近视的防范意识,做到早发现、早干预、早治疗,及时改善或者避免孩子的视力问题恶化。现场测查视力吸引了不少家长和孩子,其中不仅有中小學生,还不乏正在幼儿园就读的孩子。“孩子今年5周岁,玩手机、打游戏已经很久了,现在发现他的视力正在出现问题,所以特地来检查一下。”当看到医生给出了轻微近视的检查结果,方女士显得又心疼又后悔。医生建议,孩子现在年纪尚小,家长可以多带着他到户外活动,同时每天控制孩子观看电子屏幕的时间。

### 沪区校合力共护视力健康

2018年8月,教育部、国家卫生健康委员会等8部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》。今年,上海市按照该《方案》制定行动方案,以“政府主导、部门协同、家庭配合、社会参与”为原则,进一步推进落实“预防为主、分类施策、综合干预”的防控策略,重点推进落实儿童青少年每天2小时户外活动,全面开展近视综合矫治以及学校和家庭优化近视防控环境等措施。今年“全国爱眼日”期间,上海各区和学校还举行了丰富多彩的爱眼宣教活动,加深全社会对青少年视力的关爱。

日前,由闵行区教育局、闵行区卫生健康委员会主办,闵行区平阳小学主创的童谣《保护视力要紧》,在上海七宝老街以学生快闪的形式进行了表演。伴着歌声,孩子们现场表演起各种学习用眼的正确姿势。童谣不仅让中小學生近视眼防控要领变得好玩生动,也让老街众多游客了解上海对保护中小學生视力的决心与信心。

6月6日当天,防治青少年近视科普进校园大型公益活动,先后来到徐汇区日晖新村小学、建襄小学、田林第一小学、黄浦区海华小学以及上海理工大学,为2326名大、小学生分别开展近视、干眼症等眼科多发病防治知识的医学科普,受到了上述学校及广大师生的普遍欢迎和积极参与。本次防治青少年近视科普进校园大型公益活动实现了眼科专家、学校对接以及新媒体传播技术等多种资源的有效整合。同时,科普活动的宣读课件由51位眼科专家共同修订,结合近视防治领域最新研究成果,

以及本次科普对象为小学生的特点,具有更可靠的科学性、操作性和有效性。在此之前,徐汇区在全区范围内开展眼保健操评比活动,各校通过组织眼保健操比赛,指导学生掌握眼保健操标准姿势,促进用眼卫生习惯的养成。

在浦东新区的东海幼儿园,园方通过图片、儿歌、小游戏、故事等形式向幼儿宣传近视危害及近视预防等一系列简单的眼睛保健知识,并组织专业人士对孩子进行视力测试,及时与视力不合格的幼儿家长取得联系,建议家长带领孩子进行复查矫正,提高幼儿的眼健康水平。

在静安区大宁路小学,为了保证学生的课间干预时间,老师们一方面认真贯彻相关文件精神,向课堂35分钟要质量,依时下课、不拖堂,采取措施确保学生在课间到户外活动,并严格控制学生的作业量;另一方面,在学生社会实践考察项目的设计上,开始向爱眼护眼方向靠拢。例如,很多活动由场馆活动改为户外实践活动,为学生创建更多的机会亲近自然,让他们走出教室,走到阳光下。

(文/袁征)

