

江苏省教育厅办公室

苏教办体艺函〔2023〕20号

省教育厅办公室关于开展第7个近视防控 宣传教育月活动的通知

各设区市、县（市、区）教育局：

为深入学习贯彻习近平总书记关于儿童青少年近视防控的系列重要指示精神，落实教育部办公厅《关于开展第7个全国近视防控宣传教育月活动的通知》（教体艺厅函〔2023〕20号，见附件）要求，进一步深化我省各地和学校近视防控宣传教育工作举措，持续营造儿童青少年近视防控宣传教育浓厚氛围，现就有关事项通知如下。

一、因地制宜，精准施策。各地教育行政部门、中小学校和幼儿园要高度重视、统筹推进儿童青少年近视防控工作，总结评估《综合防控儿童青少年近视实施方案》实施五年来的工作进展与成效，紧密围绕综合防控儿童青少年近视的政策要求，研究分析本地区儿童青少年近视现状，聚焦本地本校近视防控重点难点，明确各方责任分工，强化近视防控专业培训，发挥地区专业优势特色，针对性制定第7个近视防控宣传教育月活动方案并抓好落实。

二、多方协作，深化宣教。各地教育行政部门要积极发挥统筹协调，深化联动格局，加强配合，协同推动教育行政部门、学校、教师、儿童青少年、家长、医疗卫生机构、专家、媒体等社会多方面积极行动，紧扣近视防控宣传教育月“注重行为干预，融入日常生活”主题，拓宽宣传教育渠道，创新宣传教育载体，全方位、多角度宣传推广近视防治知识，不断提升儿童青少年视力健康知识知晓率、用眼行为改进率、视觉环境条件达标率。江苏省儿童青少年近视防控宣讲团成员要认真履行职责，在中小学校和幼儿园广泛开展近视防控宣讲工作。

三、规范服务，注重公益。各地教育行政部门、中小学校和幼儿园要注意规范校园视力检测与近视防控相关服务。严禁无资质机构和个人入校开展视力检测，严厉打击虚假违法营销宣传行为。坚持近视防控相关服务公益性，严禁任何单位和个人借宣传教育月名义发布或变相发布商业广告，严禁任何单位和个人借宣传教育月名义开展商业性活动。

四、家校联动，共筑防线。各地教育行政部门、中小学校和幼儿园要积极探索构建家校社宣传教育共育模式，突出管理跟进和服务保障，积极打造家校互动交流平台，对学生和家长开展科学用眼护眼健康教育，强化师生、家长对近视的科学认知，指导并督促家长为中小学生和幼儿提供良好的居家视觉环境，营造良好家庭体育运动氛围。

五、关口前移，防控结合。各地教育行政部门、中小学校、

幼儿园要积极落实《省教育厅关于实施全省儿童青少年视力定期监测公示报告制度的通知》（苏教体艺函〔2021〕49号）要求，规范落实学生视力监测并及时报送监测数据。将幼儿园和小学低年级学段作为近视防控“第一道关口”，关注“远视储备”，做到早监测、早发现、早干预，着力控制新发近视率。对视力监测结果异常的幼儿、学生，及时告知家长前往正规医疗机构进一步诊治，控制儿童青少年近视进展速度，避免发展成为高度近视。

六、以点带面，示范引领。各地各校要充分发挥儿童青少年近视防控试点县（市、区）、示范学校及专家、教师、校医、学生和家长的典型示范引领作用，积极组织地区间、学校间近视防控经验交流，加强科学引导和典型报道，以点带面，在全社会营造政府主导、部门协同、专家指导、学校教育、家庭配合的良好氛围。

各地各校要按照通知要求广泛开展近视防控宣传教育月相关活动，请各设区市教育局认真总结本地做法和经验，于2023年10月7日前将总结材料和典型经验报省教育厅体卫艺处。此项工作纳入今年对设区市儿童青少年近视防控评议考核和视力监测内容。联系人：郑嘉琳，联系电话：025-86862945，邮箱：1695571600@qq.com。

附件：1.教育部办公厅关于开展第7个全国近视防控宣传教育月活动的通知

2.防控儿童青少年近视核心知识十条



(此件主动公开)

附件 2

防控儿童青少年近视核心知识十条

当代少年儿童是实现第二个百年奋斗目标，建设社会主义现代化强国的生力军。当前，我国儿童青少年近视呈早发、高发态势，已经成为影响儿童健康和全面发展的突出问题。近视可防可控不可逆，要做到早预防、早发现、早干预。

一、预防近视从小从早做起

儿童眼球和视力是逐步发育成熟的。新生儿的眼球较小，眼轴较短，此时双眼处于远视状态，这是生理性远视，称之为“远视储备量”。随着儿童生长发育，眼球逐渐长大，眼轴逐渐变长，远视度数逐渐降低而趋于正视。远视储备量不足指裸眼视力正常，散瞳验光后屈光状态虽未达到近视标准但远视度数低于相应年龄段生理值范围。远视储备量不足容易发展为近视。儿童在1~3岁幼儿期、4~6岁学龄前期、7岁之后学龄期应当定期接受屈光筛查，监测远视储备量。家长要从孩子出生就树立近视防控意识，给孩子一个健康视觉环境，帮助孩子养成良好用眼习惯。

二、每天日间户外活动不少于 2 小时

户外活动接触阳光，能增加眼内多巴胺等活性物质释放，促进眼球正常发育并抑制眼轴变长，是防控近视有效、经济的方法。户外活动时间与屈光度数、眼轴长度等近视指标显著相关，儿童

青少年应坚持每天日间户外活动不少于 2 小时，或者每周累计达到 14 小时。户外活动要避开午后高温强晒时段。即使阴天，户外活动也对近视有防护效果。

三、养成良好用眼习惯

长时间近距离用眼是诱导近视形成的关键因素，儿童青少年要养成良好用眼习惯。一是读写做到“三个一”，即“一尺一拳一寸”，眼离书本一尺，胸距书桌一拳，手离笔尖一寸，不可平躺、侧躺或趴在床上看书，不可边走边看书，或者在移动的车厢内看书。二是坚持“20—20—20”原则，即近距离用眼 20 分钟，向 20 英尺外（约 6 米）远眺 20 秒以上。三是保持光线适度，白天充分利用自然光线进行照明，同时要避免阳光直射；晚上除开启台灯照明外，室内还应使用适当的背景光源。

四、分龄管控视屏时间

长时间近距离使用电子视屏类产品，易消耗儿童远视储备量，是儿童青少年近视早发、高发的重要原因。0~3 岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；3~6 岁幼儿尽量避免其接触和使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；中小學生非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过 15 分钟，每天累计时长不宜超过 1 小时。使用电子屏幕学习时，屏幕中心位置应在眼睛视线下方 10 厘米左右，距离为电子屏幕对角线长度的 4-6 倍，观看 30-40 分钟后，应休息远眺放松 10 分钟。

五、每天坚持做眼保健操

眼保健操是中医理论指导下的一种眼周围穴位按摩，可以刺激神经，放松眼部肌肉，促进眼部血液循环，缓解眼疲劳。在持续用眼后认真规范做眼保健操，可以让眼睛得到充分的休息，减少调节滞后，改善视疲劳症状，有助于防控近视。做操时应注意清洁双手，找准穴位，力度到位，以略有酸胀感为宜。

六、均衡营养充足睡眠

0~17岁是眼球和视觉功能发育的重要阶段，需要摄入均衡的营养，家长要引导儿童青少年多摄入鱼类、蛋类、乳类、豆制品等食物，多吃新鲜水果蔬菜，做到饮食多样化。正常昼夜节律和充足睡眠对儿童青少年的眼睛发育至关重要，幼儿、小学生每天睡眠应不低于10小时，初中生睡眠应不低于9小时，高中生睡眠应不低于8小时。家长应给孩子营造良好睡眠环境，引导孩子按时休息、按时起床、规律作息，培养良好的睡眠习惯。

七、遵医散瞳诊断近视

家长观察到孩子有视物凑近、眯眼等异常情况或筛查发现视力变差，应及时到医疗机构进行眼科检查。散瞳验光是使用睫状肌麻痹剂放松眼部调节作用后进行医学验光，为诊断近视的“金标准”。散瞳药物对健康的眼睛不会产生损伤，用药后可短期出现畏光、视近不清症状，停药后可恢复至正常状态。家长应对散瞳验光有正确的认知，遵医嘱进行检查，明确诊断。

八、确诊近视及时干预

一旦确诊近视应及时科学干预，通过配戴眼镜等进行矫正。

配戴合适的眼镜可以有效矫正视物不清，延缓近视进展。对于戴镜视力正常者，学龄前儿童及小学生每 3-6 个月，初高中学生每 6-12 个月进行复查，根据具体情况决定是否更换眼镜。耳穴压丸等中医适宜技术经循证医学证实可控制近视进展，学生及家长在专业医师指导下规范应用。

九、重视高度近视及相关并发症

近视 600 度以上为高度近视。高度近视人群中，白内障、开角型青光眼、近视性黄斑病变、视网膜脱离、近视性视神经病变等致盲性眼病发病率明显高于其他人群。应采用及时、适宜的防控干预手段，推迟近视发病年龄，控制近视进展速度，减少高度近视相关并发症引起的不可逆性视功能损害。

十、多方合力共筑“防护墙”

防控儿童青少年近视需要政府、学校、家庭、儿童和医疗卫生机构等各方面共同努力，需要全社会共同行动，营造爱眼护眼的视觉友好环境，合力共筑近视“防护墙”，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。