# 关于爱眼日作文：爱护眼睛从小做起

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2023-12-31

*>为大家整理的关于爱眼日作文：爱护眼睛从小做起的文章，供大家学习参考！更多最新信息请点击>节日作文大全“眼睛”是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还非常娇嫩，未发育完善，只要稍不注意，就容易生病。那怎样才能保护好自己的眼睛呢？我想提醒...*

>为大家整理的关于爱眼日作文：爱护眼睛从小做起的文章，供大家学习参考！更多最新信息请点击>节日作文大全

“眼睛”是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还非常娇嫩，未发育完善，只要稍不注意，就容易生病。那怎样才能保护好自己的眼睛呢？我想提醒同学们做到以下几点：

　　首先要正确使用眼睛，预防近视。不良的用眼习惯，都可能引起眼睛疲劳，导致近视。如看书写字姿势不好、距离太近、时间太长、光线不好等。要预防近视，就应该做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须保持33厘米；连续看书写字1小时左右要休息一会儿，或向远处眺望片刻。不要在光线不足或直射阳光下看书写字；不要躺在床L或在走路、乘车时看书。其次，在学习过程中，要注意劳逸结合。坚持每天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，可以调节眼部的血液循环。每天要有足够的睡眠时间，至少9－10小时。看电视的时间也不要过长，眼睛与电视机的距离应在2米以上。

　　最后，还应做到讲卫生，爱清洁，勤洗手，不用手揉眼；毛巾、脸盆、手帕等用具要和大人分开；游泳后滴眼药水。加强预防传染性眼病，如果一旦得了传染性眼病，要及时治疗。

　　同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮！希望你从现在做起，从小做起，保护好自己的眼睛吧！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！