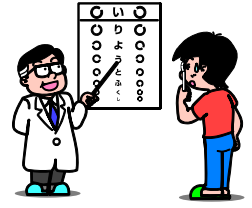




# 自宅用視力チェック表



松本眼科

A4 サイズで、できるだけ高解像度で印刷して下さい

## 視力:0.3

日常生活にかなり不自由が出てくる段階です。学生さんは黒板の字は席を前にしても見えず、メガネは必須です。



## 視力:0.7

運転免許が更新できるボーダーラインです。学生さんは、これが見えなければ席を前にしてもらわなければならないので、必要に応じてメガネが必要です。



## 視力:1.0

日常生活に支障がない視力です。メガネやコンタクトの方はこれが見えていれば十分です。



### 使い方

1. このシートを十分に明るいお部屋の壁に貼り、そこから3メートル離れて検査を開始して下さい
2. まず両目で見て下さい。4つのうち3つが正解すればその視力はクリアできたものとします
3. 次に片目ずつ手でおおって見て下さい。今まで両目で見えていた方が、片方だけが極端に見えにくくなっていけば目の病気の可能性があります。すぐに眼科を受診して下さい
4. 見えにくいからといって、目を細くしてみないでください。小さい子供さんの場合は目を細くして答えたときには、もう一度他の視標をやりなおしてください
5. 縦方向だけ、横方向だけが見えにくいときは乱視があることが予想されます。
6. この結果と評価はあくまで目安で絶対的なものではありません。ただし、時々視力チェックすることで、徐々に進行する目の病気を早期発見することができます。急に視力が低下しているときにはすぐに眼科を受診して下さい