



ご自宅での視力検査のために



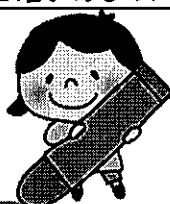
3歳児健康診査で視力検査を行う理由



視力は生まれてすぐから発達しはじめ、3歳ごろに大人と同じくらいに育つとされます。しかし育つはずの時期にじまをする要素があると視力の成長は止まってしまう、弱視になることがあります。

この時期に弱視が発見されても、眼科で適切な治療を受ければ多くの場合は改善します。治療の効果が出やすいこの時期の確認は大切です。

また、多くのお子さんが3歳半ごろに環っか（ランドルト環）の切れ目を答えてもらう方法で視力検査を行えるようになります。このことから弱視の疑いがないかを確認するのに3歳児健診は適切な機会と言えます。



ご自宅で検査していただくことについて

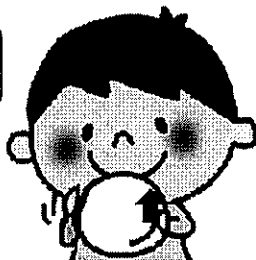
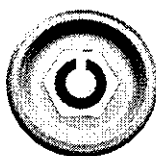
視力は3歳で大人と同じくらいになるとはいえ、検査の目的や方法をよく理解している大人とは同じように測ることはできません。お子さんにとって慣れた環境で検査を受けられることは大きな利点です。ご家族の皆様はお忙しいことと思いますが、どうかご協力をお願いします。



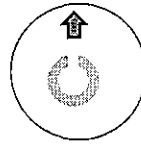
検査のすすめかたとおねがい

検査は楽しく行ってください。気分によっては一度ですべて行いきれないこともあります。たとえばかくす眼を交代するところで気分が乗らなくなったら、別の日にまだできていない方の検査を行っていただいてもかまいません。指差して答えられないときは、ままごとのお皿や紙皿に環っか（ランドルト環）のコピーを貼る、描くなどしたものを回して、同じ形にしてみよう方法などを試してみてください。

お子さんの側からみたようす



切れ目のあるところに
印をつけておくと
正面から答えがわかります



お皿のうら

視力検査

健診までにご家庭で実施してください。



ご自宅での検査方法の注意

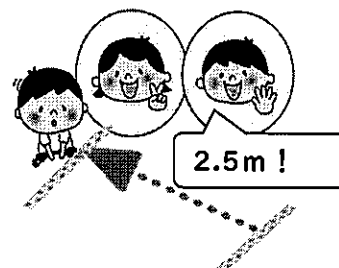
- 1 検査は、静かで明るすぎず、本が読めるくらいの明るさの部屋で行いましょう。
- 2 お子さんの健康状態がよくて、機嫌のよい時に行いましょう。



←視力検査の環っか
(ランドルト環)

① 正しく距離を測り、床にテープなどで印をつけておきます。

お子さんの顔の位置と視力検査の環っか(ランドルト環)を出す位置の間が
2.5m になるようにします。※スマホの計測アプリでも距離が測れます。



② 検査の練習をします。※両眼のまま近くで行います

最初は練習用の環っかを使い、一緒に(お手本を見せながら)指差しての答え方を練習し、理解できたら
お手本なしで答えられることを確認します。

※まず上下が理解できてから左右の順番をお勧めします。



③ 片方の眼(左)をかくします。

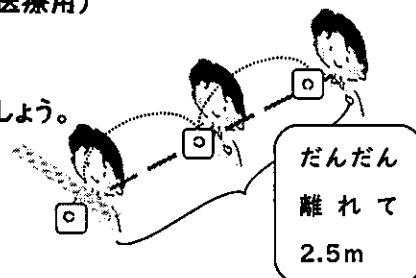


おそろいだね!

ティッシュペーパーやキッチンペーパーを折りたたみ、サージカル(医療用)

テープやばんそうこうなどでしっかり貼ります。

※鼻の方へのぞきこめるすき間ができてしまわないように注意しましょう。



④ 検査用の環っかを使って右眼を測りましょう。

※一度に 2.5m 離れず、1 方向答えるごとに少し離れて、2~3 段階に分けて練習を続けながら離れていく方法がおすすめです。2.5m の距離で 1 方向ずつ答えられるかを確認してください。

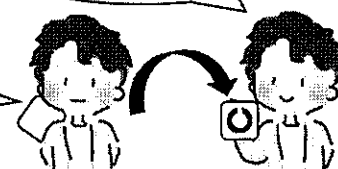
※環っかの向きを変えるときはお子さんからわからないようにし、

時計回りなど規則的になりすぎないように注意しましょう。

どっちかな?

⑤ 右眼をかくして左眼を測りましょう。

うしろで
くると



がんばれたらほめてあげてくださいね!