

ご家庭での視力検査の方法

検査前の準備

- 1 付録 の「① 子ども用ハンドル」を切り取り、厚紙に貼ります。
「② 練習用：視力0.1」と「③ 検査用：視力0.5」をそれぞれ切り取り、20cm四方くらいの白い紙に貼ります。
- 2 眼帯、ガーゼまたはティッシュペーパーを5cmくらいの大きさに折って、バンソウコウかセロハンテープで、のぞかれないようにしっかりと貼ってください。
- 3 「ものさし」または「メジャー」で、2.5mの距離を測ってください。

検査の方法

- 1 楽に本が読める程度の明るい部屋で行います。
- 2 視力検査の練習をします。
 - (1) 1mくらい離れて「② 練習用：視力0.1」を見せます。両目を開けてします。
 - (2) 切れ目の方向をランドルト環か指で示して答えさせます。
 - (3) 切れ目の方向は、右、左、上、下の四方向とします。視標の向きを変えるときは、必ず一度視標を隠してから変えてください。
 - (4) 1mくらいでできたら、2.5m（できるだけ正確に測ってください）離れて行ってください。
 - (5) 両目を開けて、切れ目の方向を正しく答えられますか。
 - (6) 片目を隠す練習です。右目、左目をそれぞれ隠して答えさせてください。
- 3 検査をします。
 - (1) 「③ 検査用：視力0.5」を使い、2.5mでします。
 - (2) 両目で検査をします。上下左右の四方を見せて3方向以上正解したら見えたとします。
 - (3) 左目を隠して右目の検査をしてください。両目の時と同じように判定します。
 - (4) 続いて隠す目を変え、左（または右）の目を検査します。
- 4 ご家庭での結果を「3歳児健康診査質問票」の裏面「目について」に解答してください。

ご家庭で視力検査をやってみましょう

大きい輪は練習用で検査では小さい輪を使います

①まずは近くで両目で指さしの練習



*指さしが難しい場合、子ども用のハンドルを持たせ保護者の方と同じ方向に合わせてもらいます



②少し離れて両目で練習（大きい視標）



*手持ち用の輪は下記HPからダウンロードできます。

日本弱視斜視学会
<https://www.jasaweb.jp/general/3saiguide/guide2>

日本視能訓練士協会
<http://www.jaco.or.jp/ippan/sansajji/>



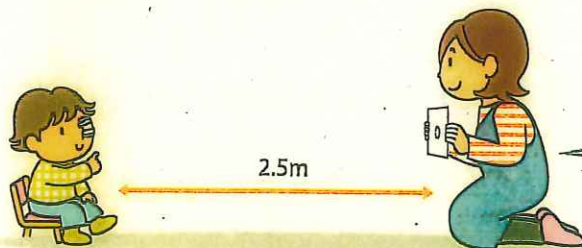
③片目をしっかり隠します

*こんなかくし方は×



④さあ本番！2.5m離れて片目ずつ検査しましょう

（小さいほうの検査用視標（0.5）を使って右目⇒左目の順に検査します）



*子どもとの距離（2.5m）はメジャーで正確に測りましょう

切れ目の向きを上下左右の4方向を見せた時の結果を別紙に記入します。

ご家庭で検査がうまくできないとき

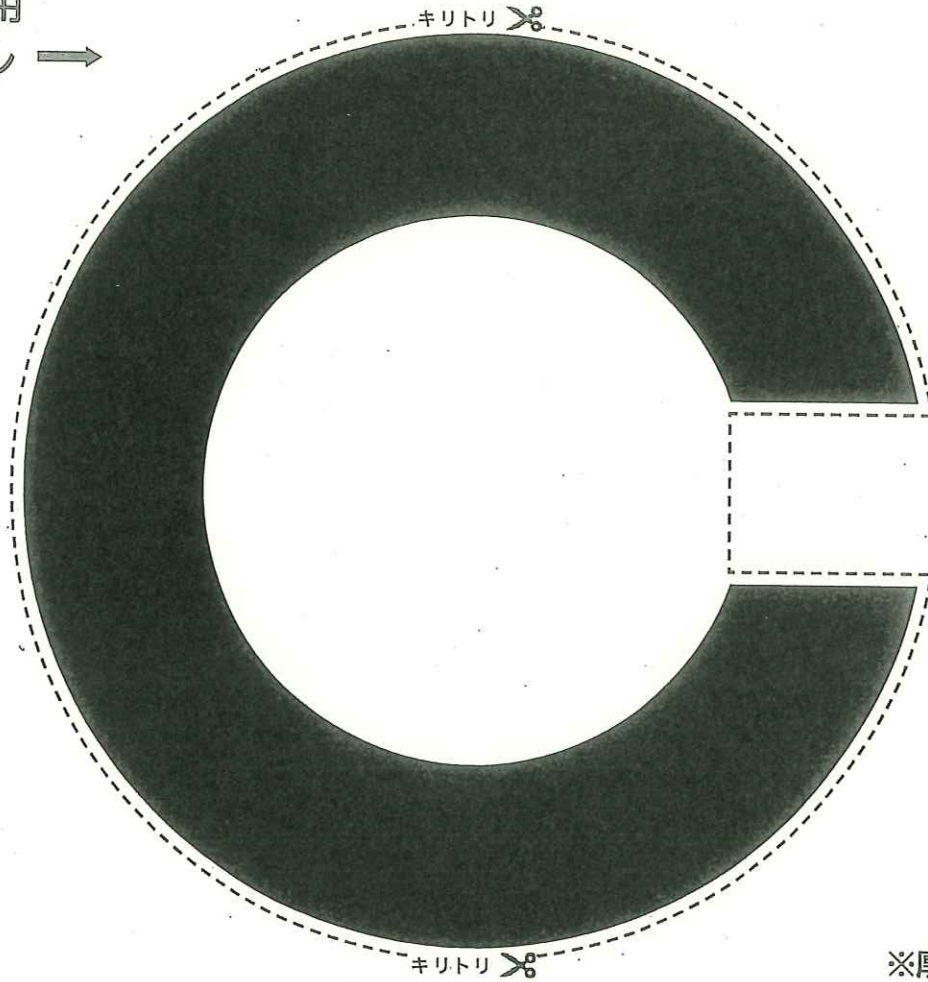
*最初は上手にできなくても、何回か練習をくりかえすと、できるようになります。

どうしてもできない場合は、無理強いせず日に変えて検査してみましょう。

*それでも検査ができないときは、弱視が原因となっている可能性があります。

*ご家庭でどうしても検査ができない場合には二次検査（健診会場）でおこないます。

①子ども用
ハンドル →

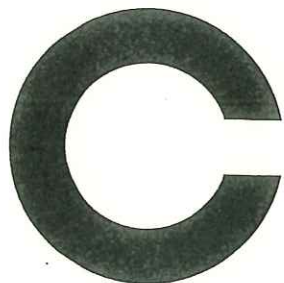


※厚紙に貼って
切り取りましょう。

注②練習用③検査用の視標は原寸大で印刷してください。

②練習用:視力0.1 検査距離2.5m

③検査用:視力0.5 検査距離2.5m



キリトリ

キリトリ

どうして目の検査が必要なの？

生まれたばかりの赤ちゃんの目は、明るいか暗いしか分かりませんが、その後いろいろな物を見ることで視力は発達していきます。視力の発達する時期は限られていて、3歳頃までに急速に発達して6歳から8歳頃に完成し、生涯の視力が決まります。3歳児健康診査は、視力の発達の遅れ（弱視）や眼疾患を早期に発見して治療につなげるための重要な機会になります。

視力の発達には、「物を見る」ことがとても重要です。また、「両目で見える」ことによって物を立体的に捉えることができます。しかし、見えにくい状態が続くと視力は発達せず、「弱視」の状態となってしまいます。

弱視とは

眼鏡やコンタクトレンズで矯正しても視力が十分に上がらない状態のことを弱視といいます。弱視は視力の発達の感受性期に片目または両目に適切な視覚刺激を受けることができず、視力の発達が止まったり遅れたりすることで起こります。

弱視は屈折異常や、斜視を早く見つけて、適切な治療を行うことで予防できます。

治療効果が高い3～4歳頃に治療を開始できるかどうか、重要です。

屈折検査でわかること

3歳児健診で行う屈折検査（スポットビジョンスクリーナー使用）は、機械を使って測定する検査です。

屈折検査で測定できるのは、近視・遠視・乱視・不同視・斜視・瞳孔不同です。

※視力は測定できません。

種類	状態
近視	遠くははっきり見えないが、近くのは見える状態。 網膜にきちんとピントを合わせることができればしっかりよく見えるが、近視は網膜より前でピントが合ってしまう状態。
遠視	近くも遠くも見えにくい状態をいい、網膜よりも後ろでピントが合っている状態。また、軽い遠視であっても、乳幼児の場合は、内斜視（右目か左目のどちらかの視線が内側に向かっている状態）などを引き起こすことがあるため注意が必要。
乱視	近くも遠くもぼんやりして見えにくい状態。ものが二重に見えることもある。目に入った光が角膜のゆがみのために、どこにもピントが合わない状態。
不同視	左右の屈折異常の程度が異なる状態。
斜視	目の視線が、見える目標に正しく向かない状態。両眼視機能や視力の発達を妨げることがある。
瞳孔不同	左右の瞳孔の大きさが違う状態。