

2.5m用視力測定方法

1ヶ月に1回、なるべく日を決めて（例えば：第1日曜日など）左右・両目の視力をご自宅で測定してください。

測定を行う準備

1. 指標の1.2の「わ」が目の高さに来るようにします。
2. 指標から25cmずつ前方の床に‘しるし’をしておきます。
3. 0.1以下の人は、右図のように25cm間隔でしるしをつけてください。

測定の方法

1. 裸眼で視力の悪い方から測る。
2. 調べる「わ」の大きさは、現在の視力から確認する。
3. 1つの「わ」を見る時間は3～4秒以内まで。

※その時の目つき・顔の向き・姿勢に十分注意します

【目つき】

細めない・見開かない・眉間に力を入れない・瞬きは自然に行う。

【顔の向き】

傾かない・上目遣いにならないよう、まっすぐ見ます。

4. 視力表に4列並ぶうちの4個以上わかるところがおおよその視力です。

（本来は5mで測定し、5列中4個以上がおおよその視力ですが、距離が短い場合 見やすくなるため上記基準とします）

補 足

○おおよその視力測定ですので、照明は家庭で通常用いている明るさで結構です。

○直射日光があたらない、明るさが一定の所で行って下さい。

○見え方は不安定でその視力かどうか疑問を感じた場合は、もう一度5秒間以上‘目’を閉じてやすませ、不安定なところから測り直して下さい。

