

見る力に関するチェックシート

視力テスト表

おうちのかたへ

致各位家长

「人間は目から 80%の情報を得る」と言われております。しかし、最近の子どもの見る力に様々な問題があることがわかってきました。

据说，人类获取信息的 80%是通过眼睛而来。但是，我们了解到最近的儿童在视力方面存在着各种问题。

例えば・・・

比如说

1. 写して書くのが苦手。(授業中、黒板から教科書に視線移動したときやノートに視線移動したときに、見づらいことがありますうまくノートに書けない。)

不擅长抄写。(上课时，需要把视线从黑板移动到教科书或笔记本的时候会觉得难看清，导致无法做好笔记。)
2. 身体能力はあるのに、球技が苦手。(飛んでくるボールの距離がわからず、なかなかキャッチできない。)

运动能力不差，但不擅于球类运动。(当有球飞来时，无法估测距离而导致很难接住。)
3. 落ち着きがない。(実は周りがよく見えず、状況がわからないため、そわそわしてしまう。)

焦躁不安。(实际上是看不清周围、不知道情况而导致焦躁不安。)

上記の状態は、いずれも見る力に問題があってみられる現象です。

上述的情况其实都是因为视力出现了问题才会发生的现象。

お子様には、どんな風に見えるか質問しても、うまく答えられない場合がある為うやむやになってしまいます。お子様が小さいうちに、周りの大人がいち早くこの状態を把握し、対策をとることが大切です。

即使问孩子们，他们实际是如何看到的，也有可能因为他们无法正确回答，反而变得含糊不清。所以，在孩子们还小的时候，周围的大人应该更早把握实际情况，并采取相应措施。

チェックシートに関して

有关本检查表

◎右側チェックシートの「2. だいたいあてはまる」または、「3.よくあてはまる」の数が

7個以上の場合は、お近くの小児眼科医へのご相談をお勧めいたします。

◎如果右侧检查表的「2 . 大致相符」或「3 . 十分相符」的合计在 7 个以上的话，我们建议您向就近的小儿眼科医生进行咨询。

監修:大阪医大 LD センターオプトメトリスト奥村智人先生

発行元:NPO「みるみえる」

監修：大阪医大 LD 中心 验光师 奥村智人 医生

发行商：NPO「みるみえる」

0→あてはまらない 不相符
 1→少しだけあてはまる 不太相符
 2→だいたいあてはまる 大致相符
 3→よくあてはまる 十分相符

- 1、 動いているボールやおもちゃを目で追ったり、取ったりするのが苦手である。
不擅长目视追踪或取回移动的球或玩具。
- 2、 物を見る時、顔を傾ける(例、横目で見ると、上目使いで見ると、顔を横に傾けてみる など)
看东西时会倾斜脸 (比如斜眼看、抬眼看、歪头看等等)
- 3、 指をさしたり、提示されたりした物をすばやく見つけられない
不能马上找到被指着的或给他们看的東西
- 4、 両方の目が同じ方向を見ていないことがある
有时两只眼睛没有看向同一个方向
- 5、 つまずいたり、物や人にぶつかったりすることが多い
经常绊倒或撞到东西和人
- 6、 ぬり絵やなぞり書きが苦手
不擅长涂颜色或描画
- 7、 目に見える位置の衣服のボタンのとめはずしが苦手
就算是看得到的位置的衣服纽扣也不擅长解开
- 8、 手元をあまり見ずに遊んだり、作業したりする
玩耍和做些什么的时候不注意看手
- 9、 絵本などを見る時細かい部分に気づかない
看图书等时候注意不到小细节
- 10、 下り階段や平均台など段差のある場所を怖がる
害怕下楼梯或者平衡木之类有台阶的地方
- 11、 目を細めて物を見る
眯起眼睛看东西
- 12、 先生の示す見本や、まわりの子どもの様子を見て行動することができない
无法根据老师的样本或周围小朋友们的情况来采取行动
- 13、 物を見る時に、しばしば目をこすったり、まばたきをしたりする
看东西的时候，经常会揉眼睛、眨眼睛等
- 14、 片目をつぶって見る
闭着一只眼睛看
- 15、 物を見る時、必要以上に顔を近づける
看东西时把脸凑得非常近

0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3
0	1	2	3

小計
小計

--	--	--	--

合計
合計

--

「大阪医大 LDセンター 幼児~1年生用見る力チェックリストからの抜粋」
 「大阪医大LD中心 幼児~一年級用視力テスト表中摘录」