

## アウトドアでの 近視発見法

生活環境も便利になり、街の景色から自然が少なくなっていくぶんだけ、自然を求めている人た  
ちも多いようです。

屋外でも簡単にできる近視発見法を次に述べて  
おきますので、参考にしてください。

### ● スポーツでの発見法

① サッカーなどをする場合に、子供がボールを  
しっかりと眼で追えているか。また、そのとき  
に眼を細めていないか。

② 野球をする場合に、コントロールは確かなもの  
か（近視の人にはキャッチャーミットがよく見  
えない）。

### ● キャンプでの発見法

① 少し離れた場所の人が、だれか見分けられない。

② 夜空の星が見えない。

③ 魚つりをしているときに、ウキの動きがわから  
ず、なかなかうまくつれない。

④ 遠くの動植物の発見が遅い。

### ● 散歩での発見法

① 看板の文字がよく見えない。

② すれ違う知人に気がつかない。

### ● 公園や遊びでの発見法

① カンけりで、飛んでいったカンが見つけれな  
い。

② すべり台の階段をよく踏みはずす。

③ 昆虫採集や植物採集がうまくできない。

④ 公園の時計がよく見えない。

⑤ 駐車している車のナンバーを、少し離れた距離  
から見分けられない。

以上、屋外での発見法を述べましたが、近視傾  
向にある子供は、室内にこもりがちになるよう  
です。そのような場合も、近視の恐れがありますの  
で、これまでに述べた発見法で確認し、まずは専  
門医に相談することをお勧めします。

## アウトドアでの近視発見法

