



小児近視手帳



💡 近業で
近視を進行させない
3つのポイント!

20 分間近業したら、
20 秒間、
20 フィート (約 6m)
離れた場所を
見る習慣をつけましょう

※アメリカ検眼協会が提唱した「20-20-20 ルール」と呼ばれるもので、近視進行抑制のための生活習慣指導のひとつとして世界的に取り入れられています。

- 16 -

Wu PC, Ophthalmology 2018

木陰 : 7,480 ルクス

校庭 : 100,000 ルクス以上

- 14 -

.....

診記録」に記入していきましょう
眼軸長のデータを記入してもらいましょう
眼軸長のデータを記入していきましょう

.....
については、学校の授業以外の近業時
(自宅) について記入してください

📋

屈折度数	D
屈折度数	D

・受診時まで行っていた治療

(開始日	中止日	)
(開始日	中止日	)
(開始日	中止日	)
(開始日	中止日	)
(開始日	中止日	)

- 23 -

近業時間 < 120分 / 日

連続近業時間 < 20 分

近業距離 ≥ 33 cm

近業時の照度 ≥ 200 lux

屋外活動時間 ≥ 120 分 / 日

屋外活動の頻度 ≥ 4 回 / 日

- 12 -