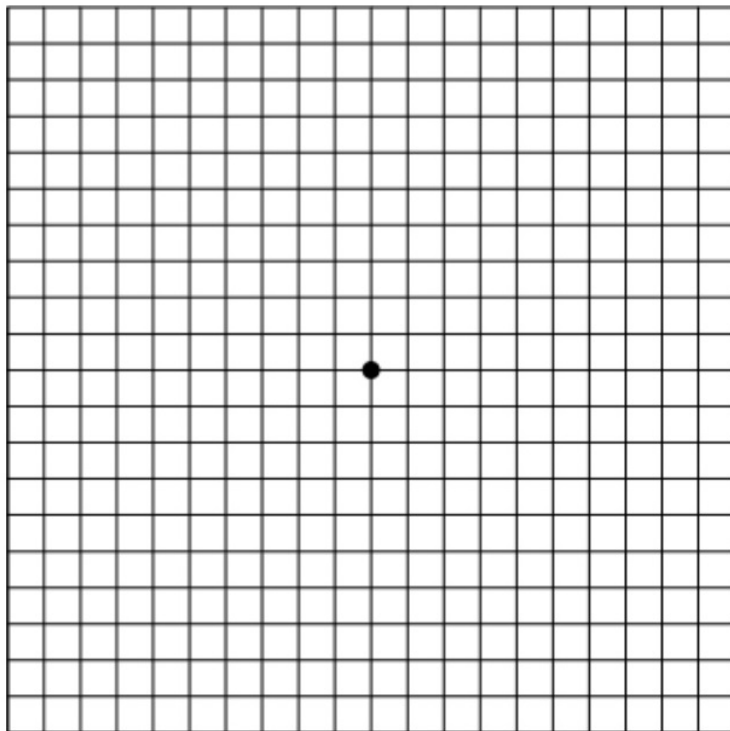


アムスラーチャート



1. 近くのものにピントを合わせるための眼鏡（老眼鏡メガネや遠近両用メガネ）を使用している方は、まずそれを着用します。
2. 明るいところで目から約 30 cm の距離に、このアムスラーチャートを置きます。
3. 片目を隠して、方眼紙の真ん中の黒い点をしっかりと見ます。
4. 線が欠けている、折れている、曲がっている、波打っているように見える部分がないかを確認してください。
5. 次に、もう片方の目を隠して、同じことを行います。

冷蔵庫や鏡の近くなど、
便利なところに貼っておきましょう

