

# 目のトラブルの早期発見に 月に一度は自己チェック

## チェック方法

約30cm離して片目ずつ中心の点を見て見え方を確認してください。そのとき、

- ◎ 線がぼやけて薄暗く見える。
- ◎ 中心がゆがんで見える。
- ◎ 線が見えないところがある。

こんな方は眼科医での検査をおすすめします。

