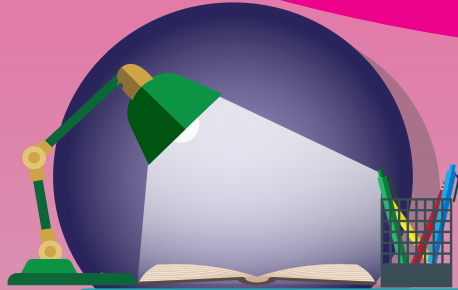


วิธีการ ถนอมสายตา



1 ใช้สายตาในที่สว่างเพียงพอ



2 นอนหลับพักผ่อนสายตา



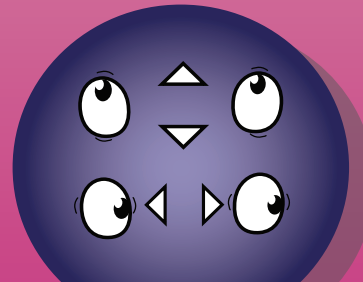
3 หลีกเลี่ยงการเพ่งมองจุดต่าง ๆ นาน ๆ
“ลดเล่นคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต
สมาร์ทโฟน และดูทีวี”



4 ไม่ใช้มือสกปรกขยี้ตา



5 กินอาหารบำรุงสายตา เช่น
ผักใบเขียว ผลไม้



6 บริหารดวงตา ให้รอกตา
บน-ล่าง / ซ้าย-ขวา



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เด็กไทย รอบรู้ สุขภาพ เด็กไทยสายตาดี



การวัด
สายตา
สัญญาณเตือน
สายตาสั้น
วิธีการ
ถนอมสายตา

การวัดสายตา

วิธีตรวจ

1

ยืนห่างจากแผ่นทดสอบ
ระยะ 6 เมตร สันเท้าชิดเส้น
(อนุบาล 3 เมตร)

ทดสอบทีละข้าง
เริ่มจากตาข้างขวาก่อน
โดยใช้ไม้บังตาข้างซ้าย

2

3

อ่านบรรทัดบนสุดทีละตัว
จากซ้ายไปขวา และถัดลงมา
ทีละบรรทัด

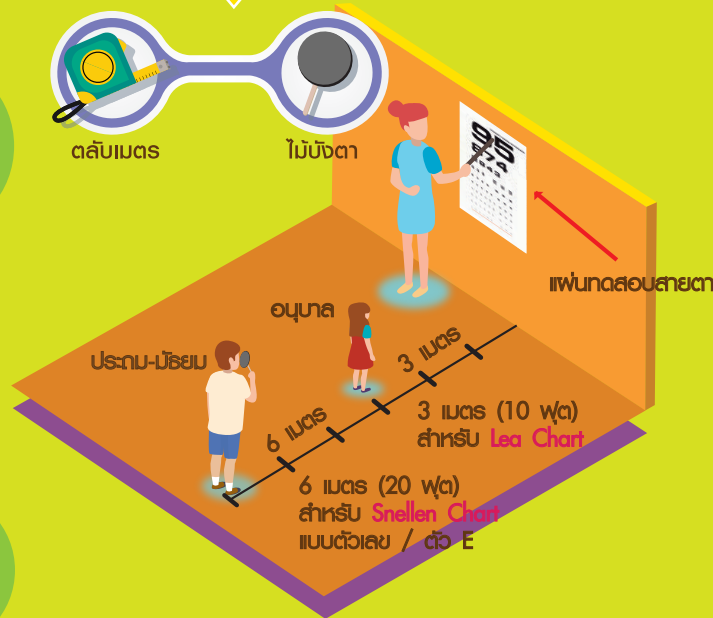
อุปกรณ์



ตลับเมตร



ไม้บังตา



ผลการตรวจวัดสายตา

ปกติ

อ่านถึงบรรทัดสุดท้าย
(แถวบนเส้นแดง) ได้ถูกต้อง
ตั้งแต่สี่ตัวขึ้นไป



ไม่ปกติ

ถ้าอ่านถูกต้องไม่ถึงสี่ตัว
(ควรแจ้งผู้ปกครองทราบ
และไปพบแพทย์)



สัญญาณเตือน สายตาสั้น



พลสัยที่เกิดขึ้น

ไม่มีสมาธิในการเรียน
อ่านหนังสือช้า เรียนรู้ช้า