

## メガネの Zoff「目の健康」を啓発する出張授業～千葉県流山市立市野谷小学校の小学4年生の児童74名、教職員を対象に実施～ 児童74名、教職員が“目の健康”について、考えるきっかけになることを目指す



特設ページ：<https://www.zoff.com/zoff-focus/20250325-5334/>

メガネブランド「Zoff（ゾフ）」は、コロナ禍による子どもたちのデジタルデバイス接触時間の増加や、紫外線対策の意識の高まりを受け、子どもたちの目の健康をサポートするために、目の仕組みや目の健康について考えるプログラム「メガネの Zoff 出張授業」を、2025年2月21日（金）に千葉県流山市立市野谷小学校で、小学4年生、および保護者を対象に実施しました。

コロナ禍によるデジタルシフトの加速に伴う、子どもたちのデジタルデバイスへの接触時間の増加や、紫外線対策の意識の高まりが増加したことで、子どもの目に対する意識は高いにも関わらず、子どもの目のケアを十分行えていると思う親や教職員は少ない現状です。Zoffは目に関する知識を活かした授業を行い、より多くの子どもたちに楽しみながら学んでもらうことで、子どもたちが日常生活の中で“目の健康”や“タブレットなどのデジタルデバイスの適切な使い方”について考えるきっかけになることを目指します。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社インターメスティック | Zoff 広報担当：鈴木

TEL：080-4804-0196 E-mail：[pr@zoff.com](mailto:pr@zoff.com) WEB：[Zoff.com](http://Zoff.com) 住所：東京都港区北青山3-6-1 オーク表参道6階

【授業の様子】



【プログラム内容】

「メガネの Zoff 出張授業」は、「タブレットなどデジタルデバイスの正しい使用方法を伝えて欲しい」という小学校側からの要望などを授業内容に反映し、普段子どもたちがあまり意識をしていない「目」に対して、子どもたちと一緒に自分たちの目を大切にし、健康を維持することを考えるプログラムです。目の健康に関する内容を、子どもたちと楽しく学び、知ることを目指します。児童たちに対して単に情報を伝えるだけでなく、クイズを通じて楽しむことで、目の健康に関する情報を得ることを目的としています。実際の授業では、児童が積極的に参加する姿が見受けられ、学校にとっても納得感のある内容となりました。

視力測定（しりよくそく）の判定について		
判定	視力	一般的な見え方とメガネを使い始める目安
A	1.0以上	教室の一番後ろからでも黒板の文字がよく見えています。
B	0.7～0.9	うしろの方でも黒板の文字がほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く眼科の受診がおすすめです。
C	0.3～0.6	うしろの方の席からでは黒板の文字はほとんど見えにくく、近視以外の目の病気にも注意。眼科の受診（じゅしん）へ。
D	0.3以下	教室の前の方の席でも黒板の文字が十分によみとれない。すぐに眼科の受診（じゅしん）へ。

**Zoff** 学校の帰りみち ひざしの強い日は・・・

ぼうしをかぶる

ぼうしをかぶると  
3 cmのつばの長さで 30%、  
10 cmのつばの長さで 70%、  
太陽の光のひとつ、紫外線（しがいせん）をふせぐことができます。

【実施概要】

プログラム名 : メガネの Zoff 出張授業  
 場所 : 千葉県流山市立市野谷小学校  
 日時 : 2025年2月21日（金）  
 参加者 : 小学4年生の児童74名、教職員

本件に関するお問い合わせ先

株式会社インターメスティック | Zoff 広報担当：鈴木

TEL : 080-4804-0196 E-mail : [pr@zoff.com](mailto:pr@zoff.com) WEB : [Zoff.com](http://Zoff.com) 住所：東京都港区北青山3-6-1 オーク表参道6階

## 【参加者の声】

### ・児童の感想

「クイズで色々な目のことを知れて楽しかったです。また、間違えてもくやしなく、『そうなんだ！』って思いました。」  
「クイズなどがあって楽しく学べました！目は大切ってすごくわかったので、今は近くを20分見たら5分、10分休むなどしています！」  
「見えない時に目をこすっていたので、こすってはいけないのがわかった。また、アイケア体操を友達とやって、楽しくできた！」  
「アイケア体操をやってみたらなんだかちょっと目が楽になって、本当に効果があるんだなと思いました。」  
「目を一度使えなくなるようなことをしたら、治すことが難しいことを知ったので、これからは目を大切にしようと思った。」

### ・教職員さまの感想

「目についての知識をクイズ形式で出して頂いたり、目の体操を教えて頂いたりして、楽しみながら学ぶことができました。クイズの解答に驚いていたり、一生懸命目の体操を覚えようとしていたり、いきいきと学ぶ姿が見られ、担任としても嬉しく思います。質問にもたくさん答えて頂きありがとうございました。」  
「子供たちのために貴重なお時間をいただきありがとうございました。家に帰ってアイケア体操を教えた児童が多く、とても分かりやすい内容でした。指導にも生かしたいと思います！」

### ・4学年主任 島田先生の感想

ゲームをしたり、Youtubeを見たりすることが大好きな児童が多くいる中で、今回、「目の健康について」の授業を株式会社インターメスティック（Zoff）様にお願いしました。  
目についての知識をクイズ形式で出して頂いたり、目の体操を教えて頂いたりして、楽しみながら学習をすることができました。新しく得る知識に驚いている子や「教えてもらった目の体操を家でやろう。」と話している子がいました。今後の生活に活かすことができることを子ども達が学ぶことができ、大変感謝しております。  
質疑では、「目が良くなるにはどうしたら良いですか？」など、普段から児童が気になっていることにもたくさん答えて頂き有意義な時間になりました。パソコンやスマートフォンの使用時間が長くなる、小学校高学年にはとても良い機会でした。

今後もZoffは、子どもたちが日常生活の中で、目の健康やデジタルデバイスの適切な使い方、紫外線対策について考えるきっかけとなる取り組みを実施していきたいと考えております。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社インターメスティック | Zoff 広報担当：鈴木

TEL：080-4804-0196 E-mail：[pr@zoff.com](mailto:pr@zoff.com) WEB：[Zoff.com](http://Zoff.com) 住所：東京都港区北青山3-6-1 オーク表参道6階