

## メガネの Zoff「目の健康」を啓発する出張授業～奈良県橿原市立真菅小学校～

小学 2 年生の児童 80 名が“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/20250806-6008/>

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 7 月 9 日（水）に奈良県橿原市立真菅小学校で、小学 2 年生を対象に実施しました。奈良県での出張授業の開催は今回が初めてとなります。

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](https://www.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】

始めに、Zoff の講師担当者から“目の不思議”と題してクイズを出題しました。「ホタテ貝の目の数は 8 個？80 個？」というクイズを出し、児童からは「目が 80 個もあるわけない、と思った」「目がたくさんあることで敵を威嚇している」という理由を挙げ、真剣にクイズに答える様子が見られました。続けて“目を守る生活習慣”について、現在の子どもの視力低下が増加傾向にあることを説明しました。児童たちは説明の中で「タブレットやゲームのせいで視力が下がっているのかな？」という声があがり、原因を理解している様子が伺えました。さらに児童の 1 日のスケジュールに合わせた目に良い習慣をクイズで出題し、児童たちは楽しそうに答えていました。目の筋肉をやわらげる“アイケア体操”では、児童たちが動画を見ながら楽しく実践する姿が見られました。最後の Q&A コーナーでは、「遠くの緑を見ることは目にいいですか？」などの質問が飛び交い、目の健康にまつわることを知りたい、と前向きな姿勢が見られました。



## 【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、児童たち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。

**Zoff**  
クイズ

ホタテ貝の目の数はいくつあるでしょう？

2 80 個くらい

敵（てき）が近づいてきていることを早く気付くためにたくさんの目がついています。

物は識別（しきべつ）できないけど、光を感じることができます。

**Zoff**

じゅぎょう中にタブレットを見るときは

30 cm 以上

タブレットを見るときは、30センチ目から離（はな）しましょう。距離をたもつと自然と姿勢（しせい）が良くなります。

## 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](https://www.zoff.com) 住所：東京都港区北青山 3-6-1 オーク表参道 6 階

## 【実施概要】

プログラム名 : メガネの Zoff 出張授業  
場所 : 奈良県橿原市立真菅小学校  
日時 : 2025 年 7 月 9 日 (水)  
参加者 : 小学 2 年生の児童 80 名

## 【参加者の声】

### ・児童の感想

「クイズが楽しかった。もっとやりたいと思った。」

「タブレットとか動画を長い時間見るとよくないことが分かった。ちゃんと休憩しながら見ようと思う。」

「目の体操をみんなでしたのがおもしろかった。」

「目は一度悪くなると元に戻らないから、大切にしたいと思った。」

「お兄ちゃんがずっとスマホを見ているから、(今回の出張授業の内容を)教えてあげようと思った。」

### ・教職員さまの感想

「本校では、ICT 機器を使った学習が盛んに進められ、最近の子どもたちを取り巻く日常の環境からもメディア機器は「あって当たり前」のものになっています。視力低下の低年齢化も進み、学校では各学年の実態に合わせたり、養護教諭と連携を取ったりしながら、目を守る生活習慣について指導してきました。

そんな中で Zoff さんの出張授業を知り、様々な立場の人からアプローチしていくことが子どもたちのためになると考え、実施をお願いしました。子どもたちの好きな生き物のクイズに始まり、自然な導入で目を守る生活習慣へとお話を進めていただき、子どもたちも入り込みやすかったのではないかと思います。具体的な数字やデータを基にお話しいただき、我々教職員も勉強になりました。

今回は夏休み前の実施ということで、休み中の子どもたちへの意識づけにも効果があればと願っています。奈良県第一号の実施校となれて嬉しかったです。ありがとうございました。」

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](https://www.zoff.com) 住所 : 東京都港区北青山 3-6-1 オーク表参道 6 階