

メガネの Zoff「目の健康」を啓発する出張授業～栃木県大田原市立若草中学校～

全校生徒 327 名、教職員、保護者が“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/20251009-6280/>

株式会社インターメスティックが運営するメガネブランド「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9月12日（金）に栃木県大田原市立若草中学校で、全校生徒 326 名、教職員、保護者を対象に実施しました。栃木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 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、講師担当者から"目の不思議"と題してクイズを出題し、生徒たちが楽しくクイズに答えている様子が見られました。続いて"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た後、生徒の1日のスケジュールに合わせた目に良い習慣を、クイズを交えながら解説し、生徒たちは真剣に耳を傾けていました。最後に、目の筋肉をやわらげる"アイケア体操"では、生徒たちが動画を見ながら実践し、実践後には生徒から「目の疲れがとれた」という反応も見られました。



【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」という中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守り、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。

生徒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、生徒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

目がたくさんついているのは敵が近づいていることに早く気付くため

物は識別できないけど、光を感じることができます

紫外線（しがいせん）とは？？

紫外線は目に見えない光です。

紫外線は「骨をつくる」ために必要な、ビタミンDをひふで合成する役割があります。

ただし、紫外線を浴びすぎると日焼け、しわ、シミ等の原因となるほか、**目の病気のリスクを高める**とされています。

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
日計算UVB紫外線強度 (kJ/m²)	5	8	12	18	20	22	25	25	18	12	8	5

【実施概要】

プログラム名 : メガネのZoff 出張授業
場所 : 栃木県大田原市立若草中学校
日時 : 2025年9月12日(金)
参加者 : 全校生徒326名、教職員、保護者

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 WEB : 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】

・生徒の感想

「今回の授業を通して自分の目の視力を守るために必要なことを詳しく知ることができました。このことを機にこれからの自分の目についてもっと大切にしていこうと思いました。また、アイケア体操なども自分の生活の中で役立てていこうと思いました。」（1年生）

「視力について、今まで知っていたことも、今回もっと詳しく知ることができて勉強になりました。目を守るための生活習慣を知れたので、今後これまでに目を大切にしたいと思いました。」（1年生）

「タブレットやスマホは便利だけど、使い方に気をつけて使っていきたいと思いました。遠くを見たりなどをして工夫をしながらスマホやタブレットを見たいと思いました。」（2年生）

「今は、若いうちからもスマホやパソコンなどを長時間見えてしまうことができてしまうので、自分も画面を見る時間はほどほどにして目の健康を守ろうと思いました。アイケア体操で目がスッキリした気がするので、時間があるときや画面を長時間見たときは、アイケア体操をしようと思いました。」（2年生）

「パソコン使用のときの距離(30cm)ができていなかったのを、これを見てパソコンの使用時の距離や姿勢を意識したいと思いました。他にも、1日の生活を通して目の大事な使い方について知ったおかげで、普段の何気ないことも気をつけようと思いました。ありがとうございました。」（3年生）

「右目を隠したり、左目を隠しながら文字などを見たりすると、左右で視力のバランスが崩れてしまうことがわかりました。私は、たまに右目を隠したりしてテレビを見たことがあるのですが、特に最近は目をよくこすってしまうんです。このこする行為にも、視力に関わるものだとわかったので、目をこすらないようにして生活できたらいいなと思いました。あと、アイケア体操をしたらとても目がスッキリしました。目が疲れたときにアイケア体操しようと思います。」（3年生）

・教職員・保護者の皆さまの感想

「生徒たちは非常に関心をもって講話を聴いていました。貴重な学びの機会をいただきありがとうございました。」（教職員）

「『悪くなくてもとりかえることのできない大切なもの』という最後の言葉が印象的でした。子供達の興味を引く内容でわかりやすくよかったです。」（教職員）

「視力について不安があったので話を聞くことができてよかったです。」（保護者）

「目の健康について考えることができました。デジタル機器とも上手につき合えるようにしていきたいです。」（保護者）

・教職員さまの感想

これまで目の健康について学ぶ機会ほとんどなかったため、生徒にとっても教職員にとっても、大変貴重な体験となりました。参加した生徒や教職員からは、「クイズが楽しかった」「アイケア体操が楽しかった」といった声が多く寄せられ、大変好評でした。授業の内容もわかりやすく、楽しく、そして参考になることばかりでした。今回の授業で学んだことを、今後の学校生活で取り入れていきたいと思っています。ありがとうございました。



▲左) 若草中学校 谷島先生 右) 講師担当 Zoff 山田

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 WEB：Zoff.com 住所：東京都港区北青山 3-6-1 オーク表参道 6 階