

メガネの Zoff「目の健康」を啓発する出張授業～群馬県沼田市立沼田東中学校～

全校生徒、保護者、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/20251105-6529/>

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 10 月 9 日（木）に群馬県沼田市立沼田東中学校で、全校生徒 115 名、教職員 15 名、保護者を対象に実施しました。群馬県での出張授業の実施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”、“紫外線から身を守る方法”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

始めに、Zoff の講師担当者から、クイズを出題しました。生徒たちは提示された選択肢に対して積極的に挙手をし、正解が発表されるごとに喜びや驚きの反応が見られました。続けて“視力”について、視力の判定基準と見え方、現在の子供の視力低下が増加傾向にあることを説明しました。“目を守る生活習慣”では、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説明し、生徒たちは真剣に耳を傾けていました。続いて、目の筋肉をやわらげる“アイケア体操”を行い、生徒たちが楽しく実践する様子が見られました。最後の“Q&A コーナー”では、生徒から「緑色を見たら目はよくなりますか?」「コンタクトレンズは紫外線をカットできますか?」など7個ほどの質問が途切れることなく挙げられ、「目」に対する好奇心を示す様子が見られました。



【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。

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

どちらのほうが目が大きい動物でしょう？

目の大きさはなんと直径30cmくらい。

シロナガスクジラは体は大きいけど、目の大きさは直径15cmくらいしかないんだ。

2 ダイオウイカ



紫外線対策として有効なのはどちらでしょう？

通常のメガネ



サングラス



どちらも有効です

カラーレンズの色の濃さと紫外線のカット率は無関係
※ただし眩しさを防ぐためにはカラーを入れる必要がある

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

【実施概要】

プログラム名 : メガネの Zoff 出張授業
場所 : 群馬県沼田市立沼田東中学校
日時 : 2025 年 10 月 9 日 (木)
参加者 : 全校生徒 115 名、教職員 15 名、保護者

【参加者の声】

・児童の感想

「貴重なお話をいただきありがとうございました。目は一生つきあっていかないといけないので、とても参考になりました。ありがとうございました。」(1年生)

「アイケア体操の仕方を紹介していて、とてもわかりやすかったし、やりやすかったので、これからもやってみようと思った。ブルーライトは悪いものだと思っていたけど、朝に浴びると良いと知って驚いた。寝る 1 時間前に目を休めることは、実際やってみると本当に効果があったのでこれからも続けようと思った。」(2年生)

「今回の授業を聞いて、今まで知らなかった生活習慣や、新しく学んだアイケア体操などを学ぶことができたので、これからはそれらを意識して生活していきたいと思いました。貴重なお時間ありがとうございました。楽しかったです。」(3年生)

・保護者・教職員の皆さまの感想

「スマホや PC など目を酷使する現代、意識的に目を休ませることが大切だと思った。スマホ、ゲームなど、子供に注意をするだけでなく、大人も気を付けないとですね！貴重な時間をありがとうございました！」(保護者)

「とても生徒にとっても聴きやすい、わかりやすい授業でした。アイケア体操を日常的にやる子どもが増えそうです。ありがとうございました。」(教職員)

「クイズや質問コーナーなど生徒が参加できる時間がたくさんあり、良かったです。体操もぜひ学校でひろげていきたいと思います。」(教職員)

・養護教諭 久保田先生の感想

「今回は『目の健康 ～私たちにできること～』をテーマにした学校保健委員会で、出張授業を実施していただきました。全校生徒が参加し、クイズやアイケア体操などを交えた楽しくわかりやすい内容に、生徒たちは興味をもって聞いていました。

目を守る生活習慣の中で、タブレットの使い方や目に良い食材などのお話もあり、自分の生活習慣を見直すよいきっかけとなりました。授業の中では生徒からの質問も多く出ており、関心の高さに教職員も驚きました。それだけ興味深く、わかりやすいお話をしていただいたことに、心より感謝申し上げます。

生徒たちが自らの目の健康を守るために何ができるのか考える、貴重な学びの時間となりました。」



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 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