

## メガネの Zoff 出張授業 兵庫県姫路市立別所小学校で「目の健康」に関する授業を実施 子どもたちが“目の健康に良い生活”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/20231221-3185/>

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、2023年12月13日（水）に兵庫県姫路市立別所小学校で実施しました。

コロナ禍によるデジタルシフトの加速を受け、子どもたちのデジタルデバイスへの接触時間が全体的に増加し、子どもの目に対する親の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。

### 【プログラム内容】

「メガネの Zoff 出張授業」は、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。目の健康に関するクイズを通して子どもたちと目のことを楽しく学び知ることを目指します。

Zoff  
クイズ

どちらのほうが目が大きい動物でしょう？

2 ダイオウイカ

目の大きさは  
なんと直径約30cm。  
シロナガスクジラは  
体は大きいけど  
約4cmしかないんだ。

こんな時には注意（ちゅうい）！！

- ① 目を細めたり、み間にしわをよせたり、まばたきをくり返してみようとする。
- ② 上目づかいに見たり、首を曲げてななめに見る。
- ③ 本やノートにいちじるしく目を近づける。
- ④ テレビに近づいて見る。
- ⑤ 根気がなくなり、あきっぽくなる。
- ⑥ 目がつかれていたい、頭つうなどのしょうじょうがでてくる。

このようなしょうじょうが見られたら早めに検査（けんさ）しましょう。

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：井上

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

## 【授業内容のカスタマイズ】

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、学校にとっても納得感のある内容となりました。また、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みながら目の健康に関する情報を得る機会となり、興味深く積極的に参加する姿が見受けられました。

Zoff  
クイズ

### じゅ業中にタブレットを見るときは

#### 2 つくえに置こう

タブレットを見るときは、できるだけ目からはなして見るようにしましょう。  
きょりがたもてると自然と姿勢（しせい）も良くなります。



### 目にやさしい一日 ~おさらい~

- 8:00 ~ 太陽の光を浴びてセロトニンを分びつ 
- 10:00 ~ タブレットを見るときはつくえにおいてしせいよく
- 12:00 ~ 緑黄色野菜でルテインをとろう
- 14:00 ~ 休み時間は外で遊ぼう（遠くを見る習かん）
- 16:00 ~ 日差し強い日はぼうして 紫外線（しがいせん）をふせごう 
- 19:00 ~ ゲームをする時はイスにすわってせすじをのばそう
- 21:00 ~ 夜ねる前は1時間目を休めよう

## 【実施概要】

プログラム名 : メガネの Zoff 出張授業  
場所 : 兵庫県姫路市立別所小学校  
日時 : 2023 年 12 月 13 日 (水)  
参加者 : 小学 4 年生の児童



## ・教員のみなさまからの感想

「スマートフォンやゲームのブルーライトの影響について子どもたちが興味を持って耳を傾けていました。親も夢中になりがちなスマートフォンやゲームについて、専門家の視点から教えていただき勉強になったようです。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: 井上

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