

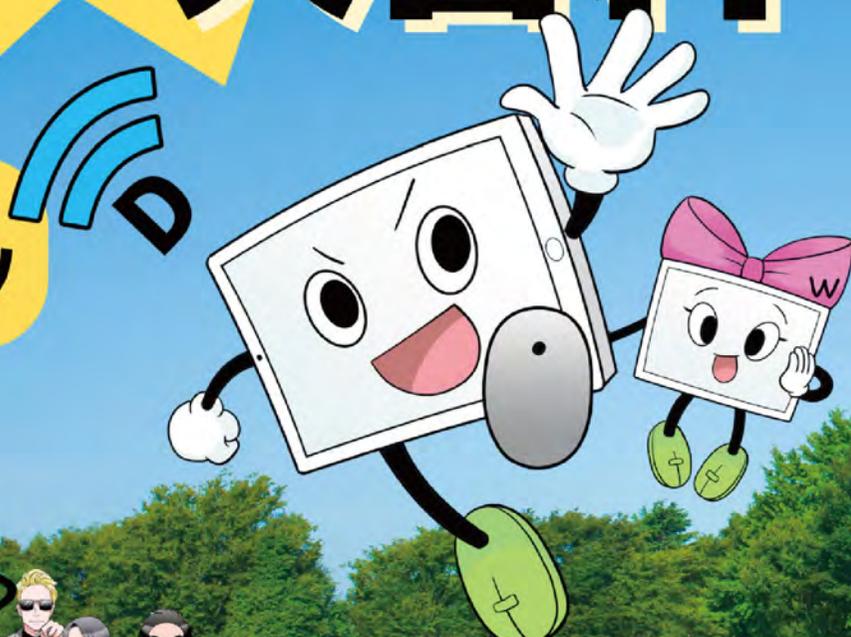


ギガコン デジたん

©2021日本眼科医会

大百科

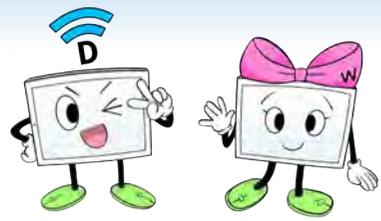
意外と知らない!?
近視のヒミツ



みんなで学ぼう!!
目の健康と
7つのトリセツ



公益社団法人 日本眼科医会



大百科もくじ

3

目を守るための大切なお話し。

5

画面を見るとき正しい姿勢は？の巻

7

ボクたちを「30分」みたら「20秒以上」目を休ませよう！の巻

9

みんなにやさしく！わかりやすい色の工夫の巻

11

デジたん！とワイファイのステキなワザはこれだ！の巻

13

みんなと一緒に外でのびのび体を動かそう！の巻

15

デジタル画面を30分見たら20秒以上遠くの〇〇を見よう！の巻

19

寝る一時間前にはデジタル画面を見ないようにしようの巻

21

登場人物紹介



けいさい P6-20に掲載！7つのトリセツ



53

リンク集

49

先生だつてドライアイになる！
画面を見る時は多めにまばたきを！の巻

48

標語ポスターあれこれ

47

登場人物紹介

38

近視マンズ学校にあらわる！の巻

37

「近視マンカード」とは

35

標語ポスターあれこれ

26

進む近視をなんとかしよう大作戦の巻

25

お仕事紹介（眼科医・視能訓練士）

23

目の健康リテラシー





目を守るための 大切なお話し。

マモルメ眼科のマモルメです。よろしく！

みんな「ギガつこデジたん！」を知っていると思う。

そこには、目を守る大切なお話しがたくさんあるはずだ。

学校やお家のパソコン、タブレット、スマートフォンやゲームの画面を長い時間、目を近づけて見ている人や、熱心に本を読む人は、感じているだろう。



【目がつかれる】

【目がかわきやすい】

【遠くを見るとぼやける】

【遠くがもっとぼやけて見えにくくなってきた】

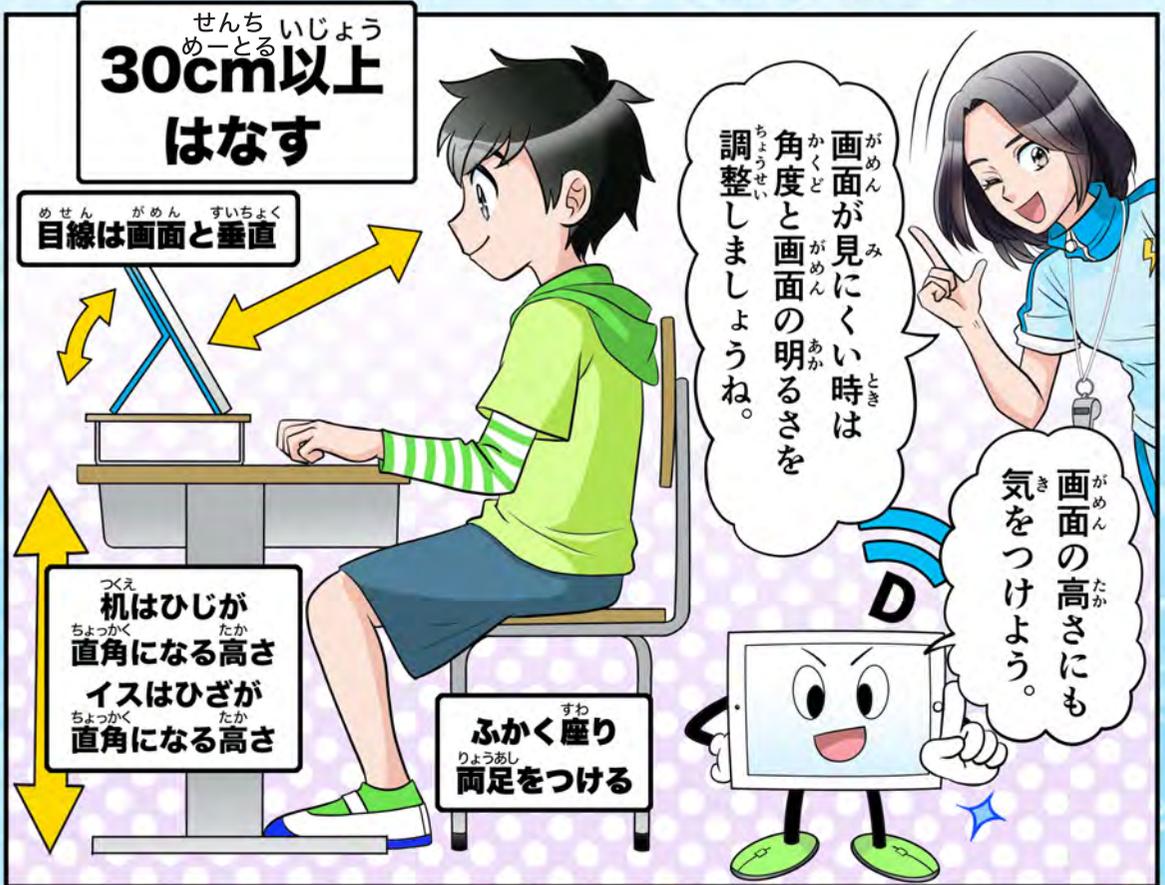
これらのことは、目の健康に、危機がせまっているサインなのだ。

このリーフレットでは、学校や家で目の健康を守るための作戦を、私たちがみんなにバッチリ伝えようと思う。しっかりと読んでくれたまえ。



画面を見るときのみ 正しい姿勢は？

の巻



できたものには
□にチェックをいれよう!

- 目からの視線と画面を垂直にする。
- 目と画面の距離は30センチメートル以上あること。
- 背中をのばし、正しい姿勢を。
- 照明の映りこみを避けるようにする。
- 見えやすいように明るさを調整する。
- 部屋の明るさも調整しておく。

姿勢を直すことで、端末と目の距離が一定となり、疲れにくく、また30センチメートル以上の距離をとっていれば、近視が進むことは少なくなる

かも!

ギガッコ
デジたん

ボクたちを「30分」
みたら「20秒以上」
目を休ませよう!

まきの巻





30分画面を見た後は、 遠くを見て目を休める

問

目を休ませたあと、次の三つのなかで正しい説明はどれでしょうか。

- (ア) ぜんぜん疲れていないので、次は30分より長く見ても大丈夫。
- (イ) 目がカラカラに乾くため、友だちの目薬でもいいのですぐにさす。
- (ウ) 30分以上、画面を見続けると近視になりやすい。

端末の画面から目を離し、遠くを見るなどして、画面を長時間ずっと見ないよう、こころがけましょう。30分以上見続けると、近視になりやすいという結果があります。

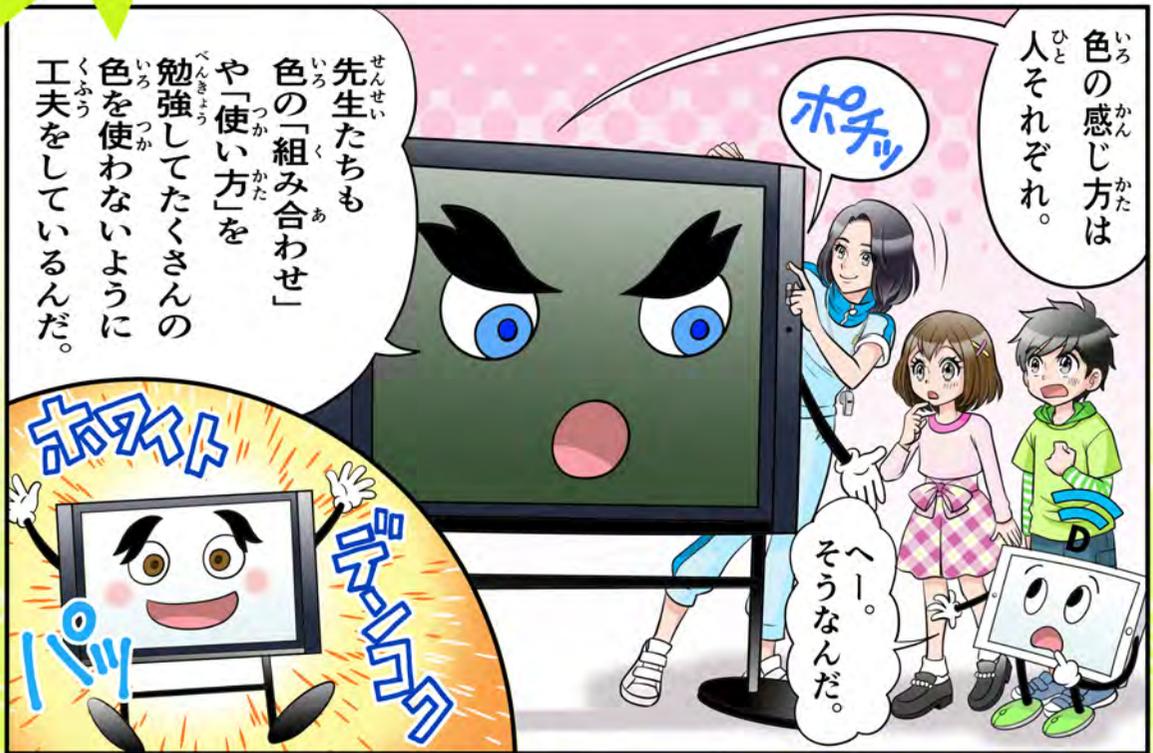
また、目の疲れを感じたり、画面をじっと見ることで、まばたきが少なくなると目が乾燥することも。学校でも、家でも、目の健康について考えましょう。

問の答え(ウ)

ギガコン
デジたん!

みんなにやさしく! わかりやすい色の工夫

のま



色の感じ方は
ひとそれぞれ。

ホチッ

そうなんだ。

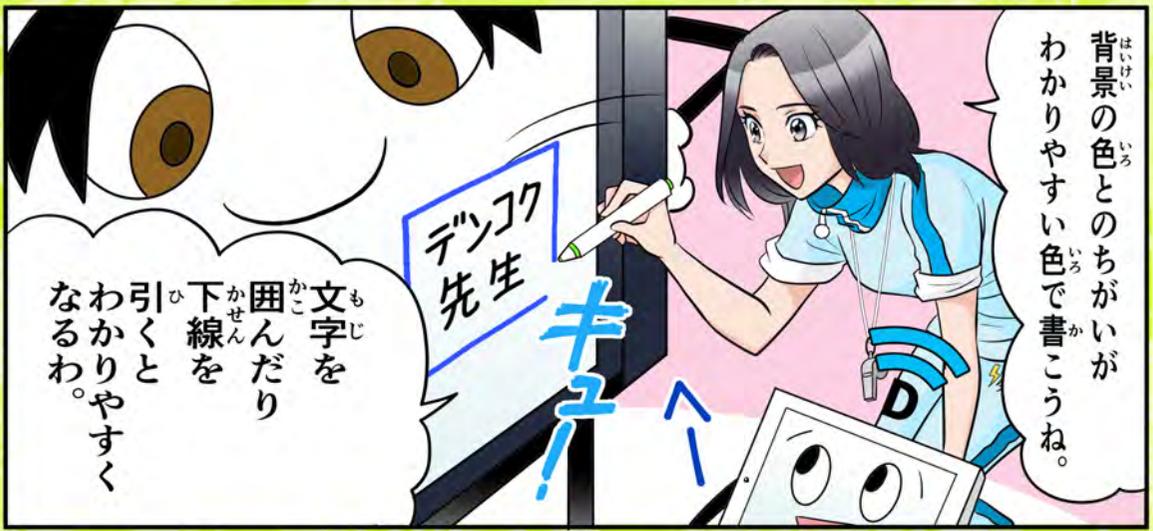
先生たちも
色の「組み合わせ」
や「使い方」を
勉強してたくさん
色を使わないように
工夫をしているんだ。



ホアスト

デジコン

パッ



背景の色とのちがいが
わかりやすい色で書こうね。

文字を
囲んだり
下線を
引くと
わかりやす
くなるわ。

デジコン先生
キヌ



誰にでもわかりやすい 色使いの工夫を

先生へ

電子黒板を使って授業をするとき、大事な語句などを、文字の色を変えて
板書することはありませんか。

少しの工夫で、「見えづらさ」「読みにくさ」が改善します。

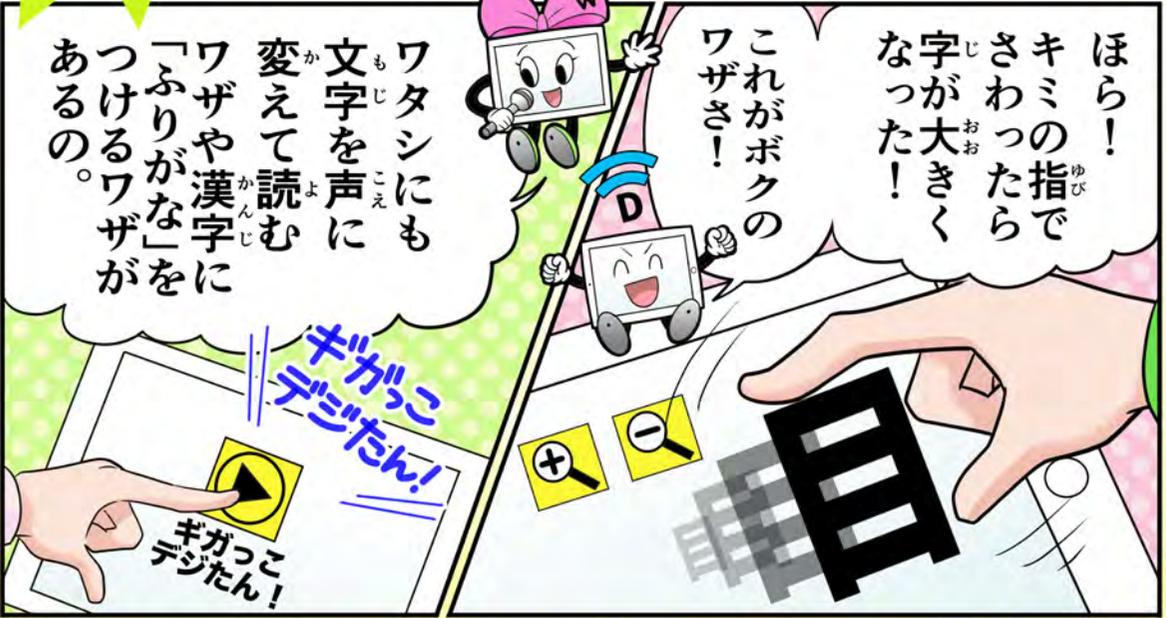
先生方をお願いしたいこと

- ◆ 色覚について正しい知識を身につけましょう。
- ◆ 誰もがわかりやすく、誰にとっても優しい「色の使い方」があります。
- ◆ 誰にでもわかりやすい、色の「組み合わせ」の工夫を考えましょう。
- ◆ 色の感じ方は人それぞれ。おたがいの見え方を尊重しましょう。
- ◆ 「色のバリアフリー」という考え方を知っておいてください。

キガッコ
デジたん!

デジたん!とわいワイの ステキなワザはこれだ!

の巻





タブレットがくりだすワザを使って、 もっと読みやすくしよう

【デジタル！と、わいフィーがくりだすワザの数々】

「文字を大きくするワザ」「文字と文字の間をひろげるワザ」

文章が読み取りやすくなります。

「漢字のそばに「ひらがな」で読み方をみせるワザ」

文章が、すらすらと読めたりします。

「読みやすいフォントの文字を使うワザ」

文字のデザインやスタイルを変えるだけで、楽に読めることも。

「文字を音声にかえるワザ・朗読するワザ」

特別な支援が必要な子どもたちを含め、みなさんにとって便利なワザです。

「キミも端末を使ったワザを考えてみよう。」

例：文字を大きくするワザ。しゃべった声を文章に換える

キミの思いついたワザ

トリセツ
その⑥

太陽の光のもとで のびのびと

授業や休み時間を使っての屋外活動は、子どもたちの目の健康にとって大切な行いであることが近年わかってきました。

ただし、地面にかけろろうの立つような炎天下でずっと過ごすことは、みなさんの健康にとって良い行いではありません。では、どうすればよい？ 正しい行いに○を、誤った行いに×をつけましょう。

- 1 休憩時間は帽子をかぶって外に出る。
- 2 晴れた日に木陰で遊ぶ。
- 3 春から秋にかけて長い時間、屋外活動するときは帽子と水筒を準備。
- 4 屋外活動は、一日2時間程度を目安としたい。
- 5 太陽の光は大事だけど、直接見てはいけない。
- 6 教室で同じ姿勢で画面を見ていると、目の疲れ、頭痛、肩こりなどがおきることがあり、外でのびのびとすることは大切だ。

デジタル画面を30分見たら 20秒以上遠くの〇〇を見よう!



〇〇にあてはまる
だれもがわかりやすく
見えやすい場所を
みんなで見つけましょう





30分画面を見た後に視線を 向ける遠くの場所を決めておこう

『みんなで話し合いをして遠くの〇〇を決めよう！』

画面から目を離し、20秒以上遠くを見続けるならどこを見るのがいい？

◆窓の外なら、窓から見える遠くのビルの

看板や、校庭の木のてっぺんなど

◆教室の中では、黒板から5〜6メートル

離れた場所から、黒板横のポスターなど

◆前から1〜2列目では、自分から2メートルを

超えて離れた場所の友達の頭など



『みんなで話し合った結果、遠くの〇〇が決定！』

◆教室：遠くを見るならば、窓越しに遠くに見える特徴のある物

◆自宅：5〜6メートル先の壁かけ時計、窓越しに見える電信柱のてっぺん

『なぜ遠くを見て目を休めるのだろう?』

◆30センチメートルという、目と画面の距離でも、実は目にとって余分な力が加わっています。これは、「調節力」という手もとにピントを合わせる力と、「ふくそう運動」と呼ばれる目を内側に寄せる力です。たった30分でさえ、近くを見続けることで、目が疲れます。また、近くを見続けることでも近視がすすむ恐れがあります。



ギガコン
デジたん

寝る一時間前には
デジタル画面を見ないようにしよう

まきの巻

ドドドド
ドドドド
ドドドド

大丈夫さ！
土曜日は
外で
遊ぼう

金曜日の夜

もうあと5秒で
寝る一時間前だよ



な、なん
だ!?



何かあった
のかしら？

デジタルとは
明日朝まで
お別れだ！

ド！ド！ド！

健人くん、就寝の
一時間前をもう
7秒すぎた！



眠れない…

一時間後



すいませーん
ご面倒を
おかけして…

健人くん、
またやらかし
ちやいましたね

デジたんくん！

おやすみ
なさーい



寝る1時間前には、 端末の画面を見ないようにしよう



寝る1時間前には、端末画面を見ないようにしましょう。



なぜですか？



端末の多くは、その画面から強い光を発しています。その強い光に寝る前まで、あたっていると、体内時計の時刻がおかしくなってしまうから。



何が起こるのですか？



「夜間」に強い光にあたっていると、脳や体が「昼間」と感違いしてしまうこと。



するとどうなりますか？



寝つきが悪くなり、土曜日、日曜日に「寝だめ」することになります。



土日に「寝だめ」って！バググン！



それは良くありません。土日は、屋外活動にたっぷり時間が取れますよ。



どうすればいいのですか？



規則正しく寝る時間を決めること。それに合わせて少なくとも寝る

1時間前からは端末の画面を見ないようにしましょう。

とうじょうじんぶつしょうかい
登場人物紹介



デジたん!

さいせんたん きょうかしよ ないそう
最先端のデジタル教科書が内蔵されている
けんとう ちょうしもの
健人のタブレット。お調子者で、みんなと
あそ だいす
遊ぶのが大好き。



わいフィー

さいせんたん きょうかしよ ないそう
最先端のデジタル教科書が内蔵されている
ひかりのタブレット。歌が上手で、ひかりの
うた じょうず
ピアノで歌を歌う。しっかり者。



健人 (けんとう)

しょうがく ねんせい ねこぜ おとこ こ べんきょう
小学4年生。ちょっと猫背の男の子。勉強は
きら だいす そと あそ だいす
嫌いでゲームが大好き。外で遊ぶのも大好き
くら ともだち
で暗くなるまで友達とサッカーをしている。



ひかり

けんとう どうきゅうせい なら
健人の同級生。バレエとピアノを習っている。
けんとう せい い わる ちゅうい
健人が姿勢が悪いとき、注意してあげる。
もの さいきんすこ きんし すす
しっかり者。最近少し、近視が進んできた。



電子黒板で、デジたん！やわいフィーに情報を送ることができる。普段は黒いが、まさこ先生がボタンを押すと、ホワイトデンコクに変身。

デンコク先生



健人とひかりの担任の先生。カナダに長いこと住んでいた帰国子女。学生時代は陸上部。スポーツ万能成績優秀。コンタクトレンズ使用。

まさこ先生



小学校の眼科学校医。まさこ先生やデンコク先生からの相談に乗る。GIGAエージェント達に、あれこれ言いつけて、仕事をさせている。

マモルメ先生



GIGAスクール健康指導員で時間を測るのが仕事。30分が近づいてくると、ストップウォッチをも持って、カウントダウンするのがくせ。

ティム



GIGAスクール健康指導員で角度を測るのが仕事。子どもの姿勢やタブレットの角度が悪いと、大きい分度器を持って、細かくチェックするのがくせ。

アンゴ



視能訓練士。マモルメ眼科で働いている。子どもの検査が得意で、子どもたちから大人気。

キミちゃん



惑星マイオピアから、子どもたちを近視にして、小学校を支配するためにやってきた。近視にするワザをたくさん持っているが、太陽の光に弱い。

近視マン



目の健康リテラシー

目の健康リテラシーとは、様々な能力を使いこなし、目を良い状態で維持することです。

■書籍やテレビの教育番組、目について間違いのない知識を発信する

■ウェブサイトからの目の情報を収集する能力

■得られた情報の正しさ、かたよりの無さを判断する能力

■正確な目の健康についての情報を伝える能力

■目の健康情報をもとに目の病気にならないように、自分から行動

する能力





近視を調べ、正しく理解して、実行する

情報源

文部科学省、厚生労働省、内閣府、こども家庭庁、消費者庁、

日本眼科学会、日本眼科医会、日本学校保健会、

日本弱視斜視学会、日本小児眼科学会、日本近視学会

各ホームページ

学校の保健だより、学校からのお知らせ、学校のホームページ、

各自治体の教育委員会のホームページ

確認

ニュースサイト、個人のブログなどからの話題は真偽を確認





お仕事紹介（眼科医・視能訓練士）

「眼科医」とは？

『眼科医の役割』



① みなさんの目の健康を守り、良くしていただくこと

② 目の病気のぐあいをみて、目薬などのお薬や、手術などで治していくこと

③ 「目の病気」や目の病気をひきおこす「からだの病気」について勉強を続けること

④ 目の病気にならないために、何をすれば良いかを、みなさんに正しく伝えること

「視能訓練士」とは？

『視能訓練士の役割』



① 視力だけでなく、いろいろな「見る力」について検査して調べること

② 子どもの目の発達の遅れや、目線がずれる斜視の検査や訓練をすること

③ 近視にならないように、目の正しい使い方のお話しをしたり、よく見えるためのメガネを検査すること

④ みなさんの目の健康を守るために、眼科の先生に協力すること



動画は
こちらから

進む近視を なんとかしよう 大作戦の巻





進む近視をなんとかしよう大作戦

近視マンが来た！

2022年4月、宇宙のはてにある惑

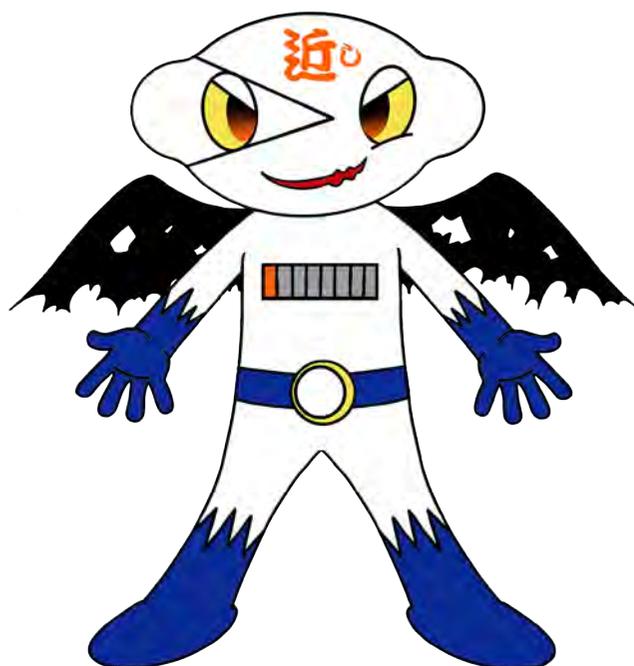
星マイオピアからやってきたのはダー

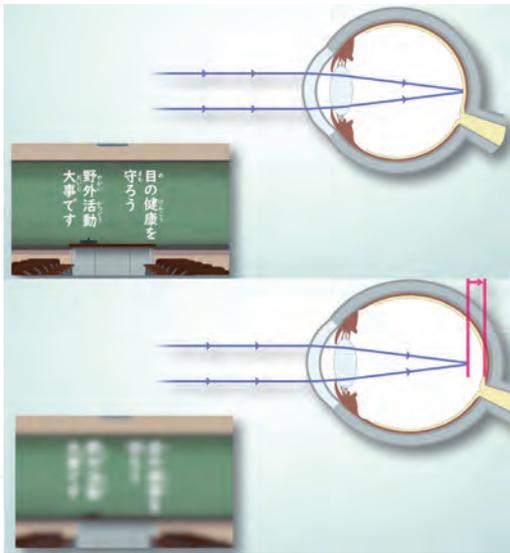
クヒーロー・近視マン。

『みんなを近視にして、学校を支配

する』

これが近視マンのねらいです。





せいし
正視：
め なか はい き
目の中に入って来た
こうせん もうまく
光線は網膜で
ピントが合っている。

じくせい きんし
軸性近視：
め なが
目の長さがのびて
もうまく まえ
網膜より前で
こうせん
光線のピントが合う。

出前授業

『目がのびて近視が進む』のお話しは、

視能訓練士のキミちゃんが紹介。

それを聞いたみんなは、ビックリ。

目がのびて、ピントがずれるなんて。

だから黒板がぼやけてみえるんだ…。



近視マンのパワーとワザ

近視マンは次々と友だちに

謎のパワーを使ってワザをかけ

① 『目を端末に近づける』

② 『三十分以上画面を見る』

③ 『外に行かず、お家で遊ぶ』

など、目に良くないことばかりさせ

ようとしています。





りよくないしょう にほんじん
緑内障は、日本人の
 しつめいげんいん だいいち い
失明原因の第一位。
 はや み
早く見つけるには
 がん ていけん さ う
眼底検査を受けること。



おうはん へんせい
黄斑変性では、
 ちよくせん み
直線がゆがんで見えます。
 これは目の底が病気で
 め そこ びょうき
デコボコになるためです。

近視きんしの人がなりやすい目の病気めびょうき

「**緑内障**」
りよくないしょう

今は見えていても、知らないうちに見
 える広ひろさ(視野しや)が狭せまくなる病気びょうき。

「**黄斑変性**」
おうはん へんせい

見ようとする部分ぶぶんが、暗くろくなったり、ゆ
 がんで見えにくくなる病気びょうき。

三つの大作戦

このままでは、近視マンによって、みんな近視にされてしまう。

それなら「進む近視をなんとかしよう

大作戦」をやってみよう！

作戦その①

「画面と垂直に目を30センチメートル以上離そう」

同時に姿勢も正します。



作戦その① 画面と目の距離は30センチメートル以上、離そう!!

作戦その②

「30分画面を見たら、一回は20秒以上
遠くを見て目を休めよう」

教室の窓越しに、外の景色を見るのも

グッド。



作戦その② 画面を30分見たら1回は、20秒以上
遠くを見て目を休めよう!

三つの大作戦

作戦その③

「外でのびのび楽しく活動しよう」

太陽の光がサンサンとふりそそぐ

中、むりやり直射日光に長い時間あた

らなくてもかまいません。

木陰くらいの明るさでオーケー！

30cm以上はなす
目は前後と側面
目は画面と画面の真ん中を向く
20分以上は目を休めよう!

近視のすすみをおさえる

日本眼科協会

作戦その③ 外で1日2時間くらい活動して
近視のすすみをおさえよう!

みんな、がんばって、正しい姿勢で

正しい距離で画面を見ていました。

短い間隔で画面から目を離してと

きどき目を休めていました。

太陽の下での屋外活動もできまし

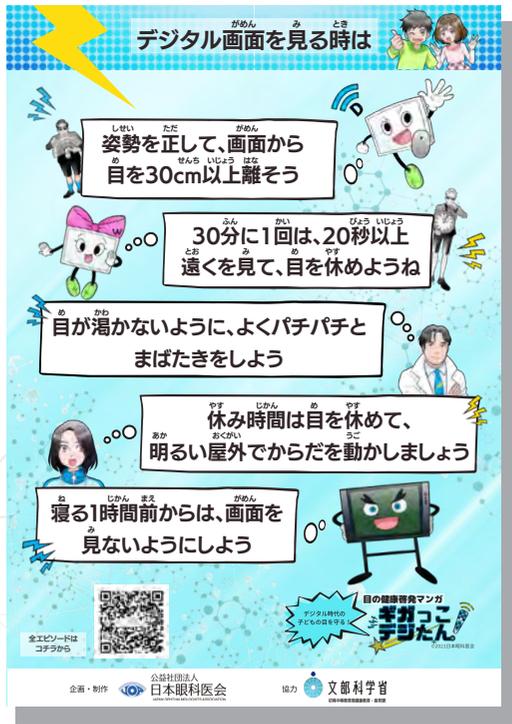
た。

近視マンは太陽の光に弱く、みんな

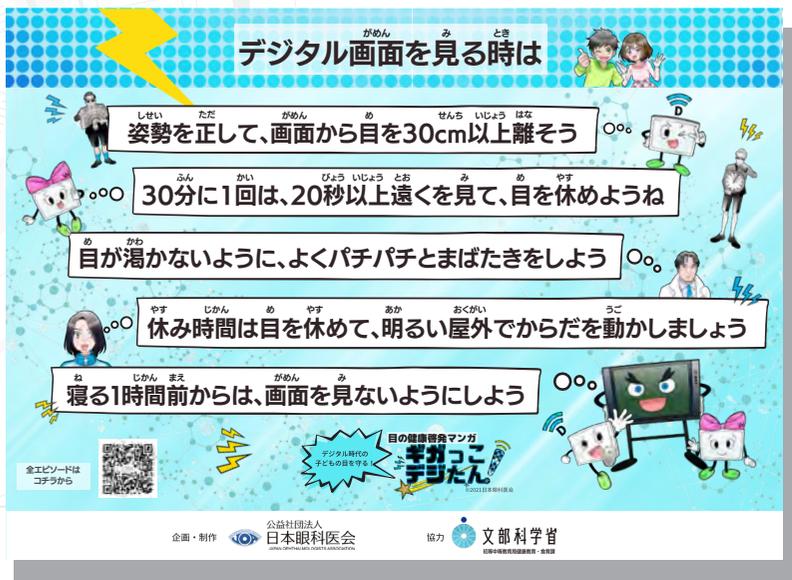
の力に負けて逃げて行きました。



近視マンは、みんなの正しい行動と太陽の光によって
パワーをなくし、みんなの力に負けて逃げちゃった!



標語ポスター(3)
目立つように、ろう下や教室にはっておくポスター。
みんなが作戦を頑張つて、
視力の低下を止めることができたらいね。



標語ポスター(4)
タブレットを使ったグループ学習や、
先生が授業で使いやすいように
横型にしたポスターだ。

「近視マンカード」とは



おもて

うら

日本眼科医会では、動画「進む近視をなんとかしよう 大作戦の巻」や、ぎがっこデジたん!のマンガやポスターを、皆さんに見てもらうために、名刺サイズの二次元コード付カードを作成しました。学校健診や眼科でもらえるので、眼科学校医の先生や、眼科の先生に聞いてみてね!

↓ここからもチェックできます。



動画



マンガ



アンケート

惑星マイオピア

近視マンズ 学校にあらわる! の巻

我々の兄弟星
スタフィローマ星出身のお前は
まだまだ修行が足りん

近視マンよ!
次は手下を連れて
いくが良い

マイオピアの王

近視
マンズ!

地球を我々が
手にするために!

ド

ハッ

!!!

スッ

そして――

今度こそお前たちを
近視にして、この学校を
支配するのだ

近視マン

近視マン!?

おいらのワザを
思いだすのだ!

姿勢を悪くして
タブレットを
見せるワザ

外遊びに行か
せず、ゲームに
夢中にさせるワザ

デジタル端末を目の
近くで見せ続けるワザ

なんて
ヤツだ!

ざわ――



さあ、
メンバーからも
ワザを見せて
もらおうぞ！

強い近視マン！

強い近視マン

どんどん
子どもたちの「度」を
強くするのだ！

□ ○
△ ▽
% \$ #
^ @ ? + !

ピッ

300
ルクス

400
ルクス

500
ルクス

750
ルクス



くるっ

ピッ

ピッ

近

部屋の照度上げて
どうすんの!?

あ

い

弱い近視ウーマン

承知しました

もういいよ!

次は弱い近視ウーマン
ゆっくり度をアップするのだ!



子供たちが暗くて
見えにくそうに
していたからですワ

近視になる
ワザはかけちゃ
ダメ!

ホワ

ホワ

やさし



暗

うぬー

のびる近視マンよ、
子供たちに眼の長さ
を伸ばすワザを
かけるのだ！

自分が
のびるー！

はあっ
はあっ

ホキ

ころころ
ころころ

がががが

バキ

おまかせあれ！
私、のびる近視マン
を見よ！

のびる近視マン

お嬢さん、背が伸びた
わたくしとデート
など…

あら、
うれしいですワ！

ホカーン



う〜う〜っ
こうなったら
出てこい！
止まらない
近視さん！

と止まらない
近視さん

はーい



シャキーン
シャキーン
シャキーン

と止まらない
近視さん
参上！



ブロボロボロ



え？

ころがり
すまぎて
目が回る



ブロボロボロ

待っていたよ！
と止まらない
近視さん！
この子たちの
目をき…

ブロボロボロ



んっ



あーあ
止まっちゃった

キュ

こうなったら
学校を壊してしまおう!!

天井を
突き破った
ぞ!!

ぬおおお

近視マンが
巨大化してる!?

みんなのおうち時間を
増やしてスマホ
さんまいだ!!

しまった!!

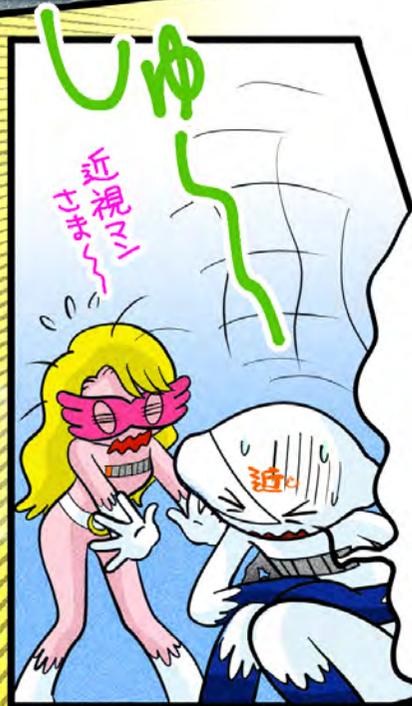
だいじょうぶ?
D

ズン

キ

バキッ

はあ



近視マシ
さま

太陽の光には
弱いのだ



キラッ

ゴゴ

あーれ

逃げた!!

どうするの?
このアナ

…で



どうじょうじんぶつしょうかい
登場人物紹介



近視マン

たいよう ばくはつ ほろ わくせい しゅっしん
太陽の爆発で滅びた惑星スタフィローマ出身。
わくせい いそろう
惑星マイオピアに居候中のダークヒーロー。
きんし つか たいようこう よわ
近視になるワザを使うが、太陽光には弱い。



強い近視マン

『ド』を強くするワザを持ち、音楽が大好き。
なんぼん ぶえ あら けいせき
何本もあるマイたて笛は、洗った形跡がない。
『ド♪』しか吹けない魔人。



弱い近視ウーマン

ゆっくりと『度』を悪くするワザを持つが、
よわ きんし やさ ところ も
「弱い近視」で止めてしまう優しい心を持つ。
きんし しか
いつも近視マンに叱られている。



のびる近視マン

めの長さを伸ばすワザは誰より強い。ただ、とき
じぶん からだ わざ こま
どき自分の体に技をかけてしまう困ったチャンでも
もある。自称紳士。



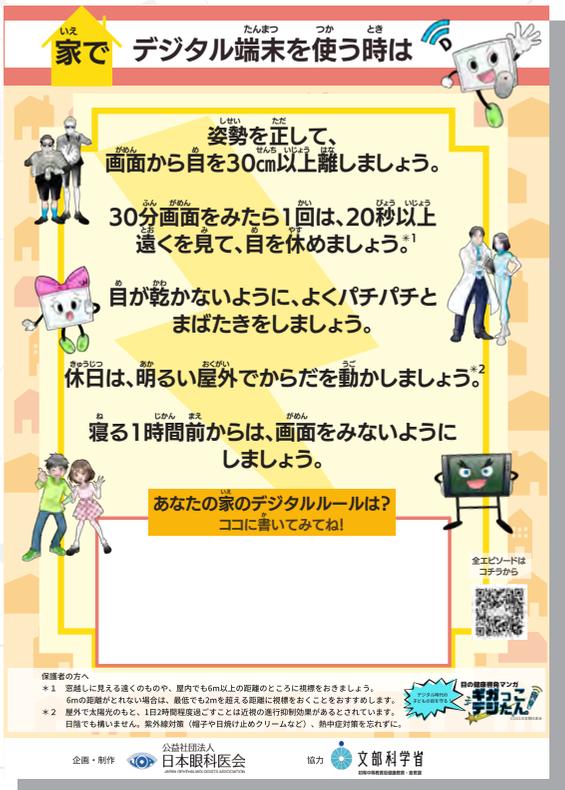
止まらない近視さん

きんし と ところ
近視を止まらなくするワザは、とどまる所を
知らない。近視マンズのメンバーになってから、
と
止まったことはなかったのだが・・・

ひょうご 標語ポスターあれこれ



標語ポスター(5)
俳句の先生に叱られそうな「俳句っほい」ポスター。
先生とお話しして、
黒板の横などに貼ってもらおう！



標語ポスター(6)
お家でスマホやタブレット、ゲーム機を使って
目が悪くなったら困るよね。
目を守るルールが必要だ。
近視について家族で話し合った結果を、
ここに書いておこう。

保護者の方へ
*1 窓越しに見える遠くのものや、室内でも6m以上の距離のところに視座をおきましょう。
6mの距離がない場合は、扉でも2mを越える距離に視座をおくことをおすすめします。
*2 屋外で太陽光のもと、1日2時間程度過ごすことは近視の進行抑制効果があるとされています。
日陰でも構いません。紫外線対策（帽子や日焼け止めクリームなど）、熱中症対策を忘れずに。

ギガッこ デジたん

先生だってドライアイになる！ 画面を見る時は多めにまばたきを！

の巻



＊参考…厚生労働省 情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン

作画 さかもとまや

©日本眼科医会

🔍 調べてみよう！

ドライアイの他に「目の疲れ（眼精疲労）」もあるかも。どんな症状があれば、目を休めた方がいいか調べてみよう。

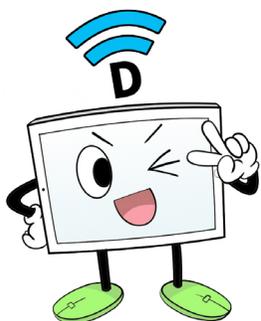
先生も目が乾く

学校の先生は、児童生徒とみなさんと勉強するとき以外にも、職員室に戻れば、来週の授業で使う資料の準備や、成績処理など、端末を使う時間は、意外と長いかもしれません。

端末を使う時間が長い、つまり画面を見る時間が長いということは、目の乾きや目の疲れが起きやすくなります。

学校で目が乾く原因は？

- ① 端末の画面を集中してみることで、まばたきの回数が減る
- ② 部屋の湿度が低い・空気が乾燥している
- ③ コンタクトレンズを使用している
- ④ エアコンの風が直接顔に当たる



仕事の環境をなんとかしよう大作戦

- ① 目を疲れさせないためにも、姿勢正しく座ろう。
- ② 目と端末は40cm以上離し、視線がやや下を向くようにしよう。
- ③ まばたきの回数を多めにしよう。
- ④ 長時間、画面を見続けることは避けよう。続けて画面を見る時間は1時間をこえないようにして、この1時間のなかで1〜2回小休止をとろう。

ギガッコ
デジたん



30分画面を見たら、
遠くの〇〇を見よう！

～君は遠くの何を見るんだらう～

ついに「ギガっこデジたん！」の仲間たちは、宇宙へ飛び出した。

みんなが大人になった時、宇宙旅行が身近になっていくかも。

そして、近視マンズのような宇宙人に会えるかも！

その時に、きれいな青い地球やキラキラした星が、自分の目で見られたら幸せに感じるに違いない。

そのためにも目の健康についてみんな考えて、知恵を出し合う。

近視が進まないように、学校でも家でも、いろんな工夫をする。

その積み重ねをずっと続けてみよう！

そうすれば、目を大切にする、未来の自分や友だちを、澄んだ青い地球や輝く星々がきっと迎えてくれるはずだ。

おしまい

書籍名：ギガっこデジたん！ 大百科
発行日：2023年3月31日 初版第1版発行
イラスト：さかもとまや
原案・構成：丸山耕一、野下純世、近藤永子、柏井真理子
公益社団法人 日本眼科医会 乳幼児・学校保健
著作・監修：公益社団法人 日本眼科医会
<https://www.gankaikai.or.jp/>
発行：株式会社 外為印刷
〒111-0032 東京都台東区浅草2-28-31
電話03-3844-3855 FAX03-3844-9214

ISBN 978-4-9912854-3-1 ©2021-2023 日本眼科医会
本書の著作権は公益社団法人 日本眼科医会にあります。
営利・宣伝目的での許可のない使用・転載・改変はご遠慮ください。

リンク集

もんぶか がくしょう 文部科学省



たんまつり よう あ
端末利用に当たっての
じ どうせい と けんこう
児童生徒の健康への
はいりょう と かん けいはつ
配慮等に関する啓発
リーフレットについて



がっこう ほ けんとうけい
学校保健統計
ちょうさ けつ か
調査-結果の
がいよう
概要



れいわ ねん ど
令和3年度
じ どうせい と
児童生徒の
きん し じつたいちょうさ
近視実態調査
ちょうさ けつ か ほうこくしよ
調査結果報告書



じ どうせい と けんこう
児童生徒の健康
りゅうい
に留意してICTを
かつよう
活用するための
ガイドブック

しょう ひ しゃ ちよう 消費者庁



カラコンも
がん か じゅしん
眼科受診を

コンタクトレンズは
こう どころり
高度管理
いりようき き
医療機器です



め がね ふ てきごう
眼鏡の不適合による
たいちょうふりようとう ちゅうい
体調不良等に注意!

め がね しょ ほうせん
眼鏡は処方箋をも
とに作製し、目の健康
さくせい め けんこう
とに作製し、目の健康
まも
を守りましょうー

こう せい ろう どう しょう 厚生労働省



コンタクトレンズ
し
って知ってる?



じょうほう き き さぎよう
情報機器作業に
ろうどうえいせいかんり
おける労働衛生管理
のためのガイドライン

か てい ちよう こども家庭庁

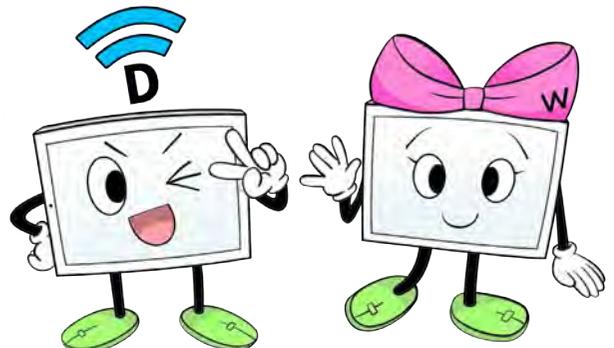


こどもまんなか
か てい ちよう
こども家庭庁
トップページ

ない かく ふ 内閣府



せいしやうねん
青少年の
り しよう
インターネット利用
かんきやうじつたいちようさ
環境実態調査



にほんがんかいかい
日本眼科医会



こうえきしゃだんほうじん
公益社団法人
 にほんがんかいかい
日本眼科医会

YouTube
チャンネル



き
気をつけよう!
 こ
子どもの近視



ロービジョンケア
とは



こ
子どもの目

にほんきんしがっかい
日本近視学会



おやこまな
親子で学ぶ
 きんし
近視サイト



きんし
近視とは?

にほんがんかがっかい
日本眼科学会



めびょうき
目の病気



みじゆくじ
未熟児から
 としよ
お年寄りまで

にほんがっこう
日本学校
 ほけんかい
保健会



にほんがっこうほけんかい
日本学校保健会
ポータルサイト

にほんしろう
日本視能
 くんれんしきょうかい
訓練士協会



にゅうようじばん
乳幼児版
 めけんこう
目の健康

「チェックシート」

にほんじゃくし
日本弱視
 しゃしがっかい
斜視学会



しゃしじゃくし
斜視・弱視の
 びょうきせつめい
病気の説明

にほんしょうに
日本小児
 がんかがっかい
眼科学会



し
お知らせ
 いっばんみなさま
一般の皆様へ

保護者の方々・教育関係者の方々へ

一人一台の端末は、GIGAスクール構想の下で、目にも留まらぬ速さで児童生徒にいきわたり、それは学校の「教具」から児童生徒の「道具」へと変容しました。このゲームチェンジャーによって教育は大きな節目を迎えています。学校でも家庭でも、端末とのお付き合いは、リテラシーやデジタル・シチズンシップを踏まえて長い目で見ることになるでしょう。と同時に「目の健康を守る」ことに着目し、特に近視の進行抑制や、近視が関わる目の病気の低減を目標とする行動を、児童生徒が主体的に学び、行動することが今後、日常生活の一部となり得ます。

加えて近視の発症は低年齢層からすでに始まり、もはや乳幼児期と学童期の垣根はありません。6月10日が『こどもの目の日』に制定された理由の一つがまさにここに 있습니다。「6歳で視力1.0」。近視の発症や進行の予防を目的に、子ども達が持続性のある正しい行動を学ぶこと。この環境を作ること、保護者の方々や教育関係者そして眼科関係者の皆様の役目でもあるでしょう。

『ギガっこ デジたん！大百科』は、これまで走ってきた3年間のまとめとなります。皆々様、どうぞご笑納ください。

6月10日は

こどもの目の日

はぐくもう!

6

歳で

視力

1.0



公益財団法人日本眼科学会
Japanese Ophthalmological Society



公益社団法人日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

