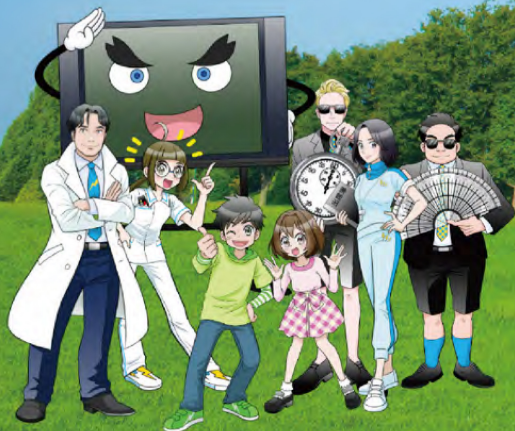
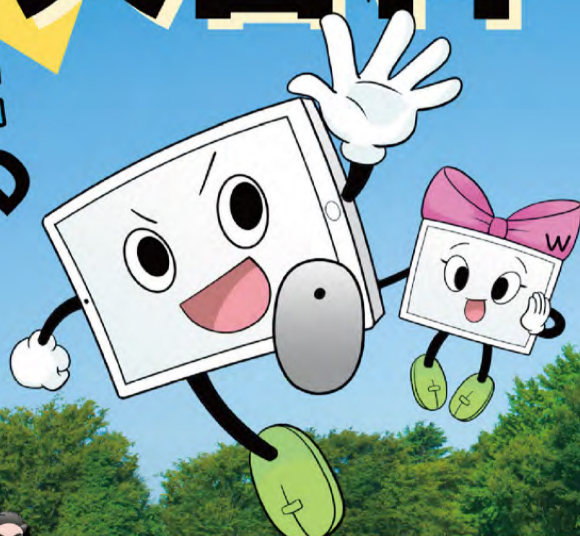


ギガコン デジたん

©2021日本眼科医会

ばん
ダイジェスト版



- すす きんし
▶ 進む近視を
なんとかしよう大作戦
- め けんこう
▶ 目の健康のためのトリセツ



公益社団法人 日本眼科医会

保護者の方々・教育関係者の方々へ

社会のあらゆる場所でICT（情報通信技術）の活用が日常のものとなっている現代、子どもたちへのICT教育が急速に進んでいます。文部科学省によるGIGAスクール構想が始まると、多くの児童生徒がわずか一年余りで一人一台の端末を持つまでに至りました。以前からポータブルゲームに慣れ親しんできたデジタル世代の子どもたちが抵抗なく端末を受け入れている一方で、保護者の方々には『子どもの目が悪くなるのでは?』という心配が尽きないことでしょう。子どもたちの生活と学びにデジタルが不可欠となった今、「目の健康を守る」ことの重要性がますます高まってきています。

日本眼科医学会では、GIGAスクール構想にあわせ、一人一台デジタル端末を利用する子どもたちのために、目の健康啓発マンガ『ギガっこ デジたん!』を製作しました。続いてダークヒーロー「近視マン」と対決しながら、近視のメカニズムや目の病気について学ぶ動画を製作し、それらのコンテンツに、近視の進行予防をはじめとする目の健康の維持、増進に役立つ情報を揃えて制作した『ギガっこ デジたん! 大百科』から一部を抜粋したのがこの冊子です。『ギガっこ デジたん! 大百科』は、日本眼科医学会のホームページよりフリーでダウンロードいただけます。ぜひご覧いただき、目の健康について楽しく学んでいたただけたら幸いです。

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。

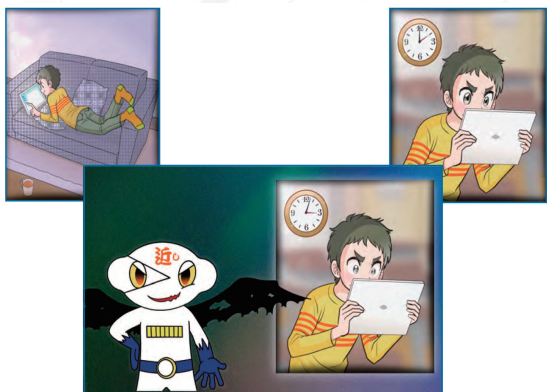


近視マンのパワーとワザ

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ます。





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！

「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、お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。

作戦その③

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去りました。



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！

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 画面と目の距離は30センチメートル以上、離そう！！

「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



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！

「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

トリセツ
その①

画面と正しい姿勢

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！

トリセツ
その②

30分画面を見た後は、遠くを見て目を休める

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。

問いの答え(ウ)

トリセツ
その③

誰にでもわかりやすい色使いの工夫

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。
- ◆ 誰かがわかりやすく、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。
- ◆ 「色のバリエーション」という考え方を知っておいてください。

トリセツ
その④

タブレットがくりだすワザを使って、もっと読みやすくなるよう

「デジたん」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

太陽の光のもどろびつづくと

授業や休み時間を使つての屋外活動は、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、地面にかげろうの立つような炎天下ですつと過ごすことは、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つて外に出る。
- 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。

正解 すべて○

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○○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？

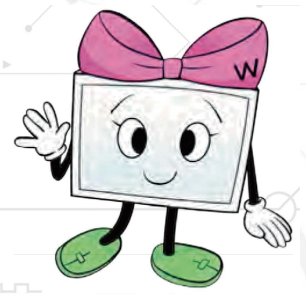
- ◆窓の外なら、窓から見える遠くのビルの看板や、校庭の木のとっぺんなど
- ◆教室の中では、黒板から5〜6メートル離れた場所から、黒板横のポスターなど
- ◆前から1〜2列目では、自分から2メートルを超えて離れた場所の友達の前など

『みんなで話し合った結果、遠くの○○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つぺん

『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近視がすすむ恐れがあります。



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」と勘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」するようになります。

土日に「寝だめ」って！バグッ！

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とれますよ。

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。

リンク集

に ほんが ん か い かい
日本眼科医会

<https://www.gankaikai.or.jp/>

●『ギガっこ デジたん！大百科』はこちらからご覧になれます。

に ほんが ん か い かい
日本眼科医会ホームページ（子どもの目・啓発コンテンツ）



『ギガっこ デジたん！大百科』は、EPUB 形式の電子書籍です。お楽しみになるためには、専用の閲覧アプリ（例：iPad の場合は「ブック」）が必要です（注：機種やアプリによっては動作しない場合があります）。なお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。児童生徒のみならず、教育・学校関係者、保護者の方、医療関係者の方の場合、啓発目的かつ営利を目的としない場合のご利用については許諾不要です。健康教育、保健指導等にご活用ください。



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

<ギガっこ デジたん！大百科 ダイジェスト版>

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

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。

アイ
「eye のうた」

みんなで
うたおう！

アイ！ アイ！ アイ！ アイ！

まいにちおへやでゴロゴロ（ダメダメ）
がめんをずっとジロジロ（ダメダメ）
ちかづきすぎてペタペタ（ダメダメ）
そんなことするの“きんし”です

アイ！ アイ！ アイ！ アイ！

がめんははなれてみるみる（みるみる）
ときどきとおくをみるみる（みるみる）
おそとであそんでみるみる（みるみる）
そしたらみるみるよくなるめ

アイ！ アイ！ アイ！ アイ！

みんなでうたおうアイのうた



アイ
「eye のうた」の動画は
ここから見てね！



