



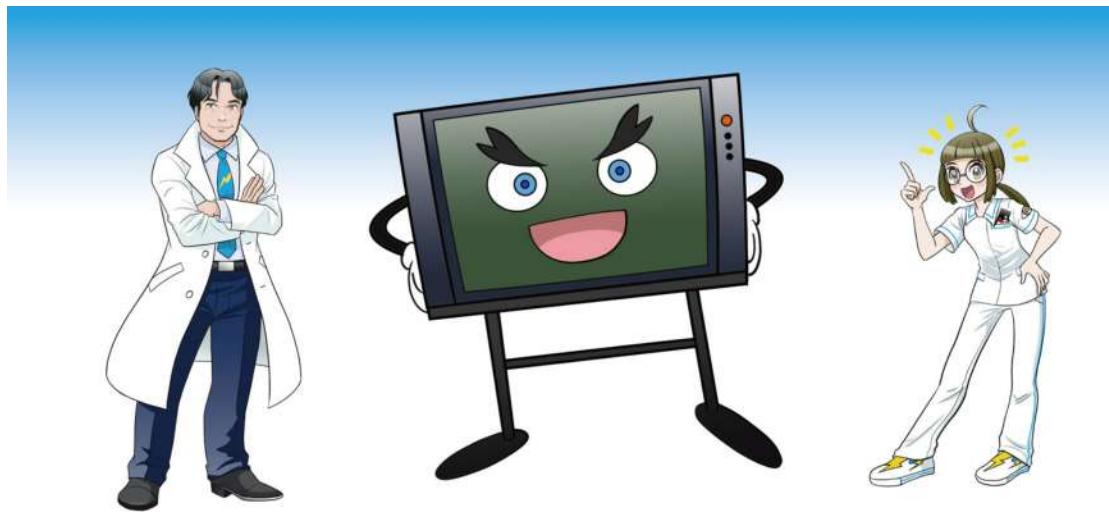


21	19	15	13	11	9	7	5	3
— 登場人物紹介 <small>(とうじょうじんぶつしあわせ)</small>	— 寝る一時間前にはデジタル画面を見ないようにしよう の巻 <small>(ねいちじかんまえ がめんみ まき)</small>	— デジタル画面を30分見たら <small>(がめんみ ふんみ まき)</small>	— みんなと一緒に外でのびのび体を動かそう！ の巻 <small>(いっしょそと からだうご まき)</small>	— デジたん！とわいフリーのステキなワザはこれだ！ の巻 <small>(まき)</small>	— みんなにやさしく！わかりやすい色の工夫の巻 <small>(いろくふう まき)</small>	— ボクたちを「30分」みたら 「20秒以上」目を休ませよう！ の巻 <small>(さんぶん じょうじょう やす まき)</small>	— 画面を見るときの正しい姿勢は？ の巻 <small>(がめんみ しせい まき)</small>	— 目を守るための大切なお話し。 <small>(まもたいせつ はなし)</small>



P6-20に掲載！ **7つのトリセツ**

①



49

標語ポスターあれこれ
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
登場人物紹介

47

近視マンズ
学校にあらわる! の巻

38

「近視マンカード」とは

37

標語
「近視マンカード」あれこれ

35

進む近視をなんとかしよう
大作戦の巻

26

お仕事紹介(眼科医・視能訓練士)

23

目の健康リテラシー

(2)



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『ギガっこ 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。

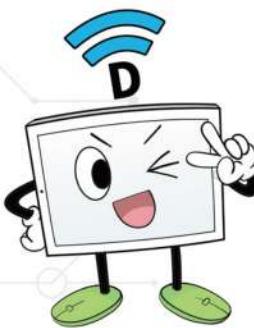


【目がつかれる】

【目がかわきやすい】

【遠くを見るとぼやける】

【遠くがもつとぼやけて見えにくくなってきた】



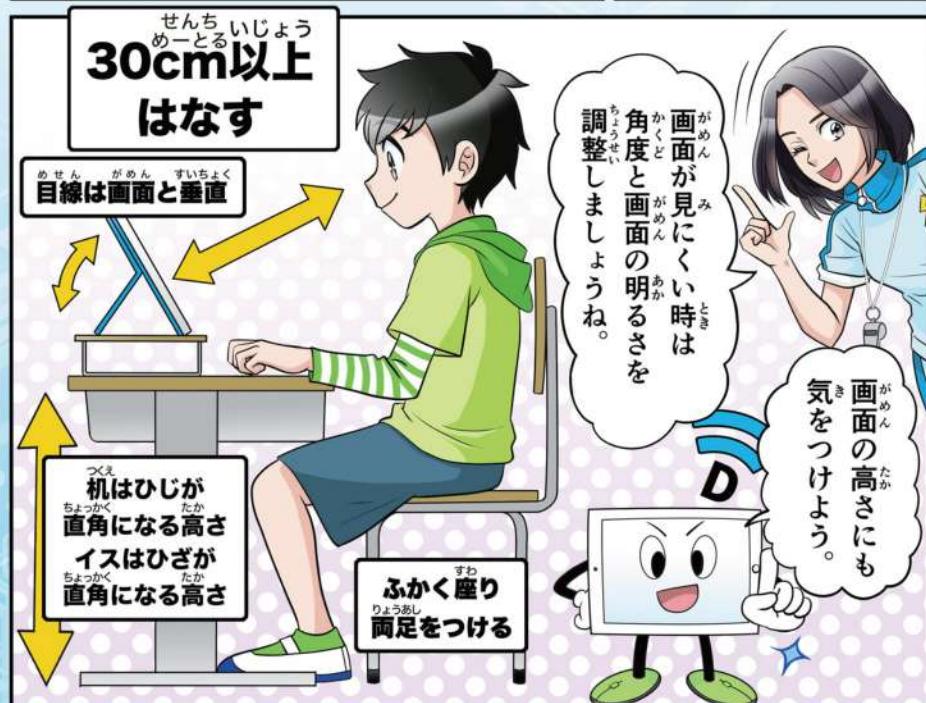
これらのことばは、目の健康に、危機がせまっているサインなのだ。

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

ギガココ！デジたん

画面を見るときの 正しい姿勢は？

の巻





画面と正しい姿勢

かも！

センチメートル以上の距離をとつていれば、近視が進むことは少なくなる

姿勢を正すことで、端末と目の距離が一定となり、疲れにくく、また30

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。

ギガコーン
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!

の巻



30分画面を見た後は、 遠くを見て目を休める

トリセツ
その②

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

が少なくなつて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)

- (ア) ゼんぜん疲れていないので、次は30分よりも長く見ても大丈夫。
(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。

問
め
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。

ギガコーン!
デジたん!

みんなにやさしく! わかるやすい色の工夫

のまき

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。

いろの
感じ方は
ひと
それぞれ。

ホーチッ

へー。
そうなんだ。

文字を
囲んだり
下線を
ひくと
わかりやす
くなるわ。

背景の色との
ちがいが
わかるやすい
色で書こうね。

デンコク
先生

誰にでもわかりやすい 色使いの工夫を

トリセツ
その③

先生方にお願いしたいこと

- ◆ 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。

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すか。
少しの工夫で、「見えづらさ」「読みにくさ」が改善します。

ギガっこ
デジたん!

デジたん!とわいわいの ステキなワザはこれだ!

の
ま



【デジたん！と、わいフリ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、みなさんにとつて便利なワザです。

『キミも端末を使つ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、 もっと読みやすくしよう

ギガコーン! デジたん!

みんなと一緒に外で のびのび体を動かそう!

(レガリ線と熱中症には気をつけてね!)



太陽の光のもとでのびのびと

トリセツ
その日

- 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、外でのびのびすることは大切だ。

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つてきました。

ただし、地面上にかけろうの立つような炎天下でずっと過ごすことは、みんな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。

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！





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！

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

トリセツ
その⑥

『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！』

- ◆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
- ◆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



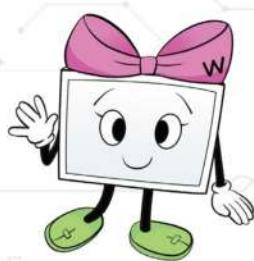


『なぜ遠くを見て目を休めるのだろう?』

◆30センチメートルという、目と画面の距離でも、実は目にとつ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。





寝る1時間前には、 端末の画面を見ないようにしよう

トリセツ
その7

寝る一時間前には、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、あたつていると、体内時計の時刻がおかしくなってしまうから。

何が起きるのですか？

「夜間」に強い光にあたつていると、脳や体が「昼間」と感違してしまうこと。

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！ バツグン！

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

一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おうかい
登場人物紹介



さいせんたん きょうかしょ ないぞう
最先端のデジタル教科書が内蔵されている
けんと 健人のタブレット。お調子者で、みんなと
あそぶのが大好き。



さいせんたん きょうかしょ ないぞう
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 うた じょうず
ピアノで歌を歌う。しっかり者。



健人（けんと）

しょうがく ねんせい
小学4年生。ちょっと猫背の男の子。勉強は
きら 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 どうきゅうせい
健人の同級生。バレエとピアノを習っている。
けんと しせい わる
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 ちゅうい
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
まさこ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。
-  マモルメ先生
小学校の眼学校医。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。
-  ティム
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持って、カウントダウンするのがくせ。
-  アンゴー
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。
-  キミちゃん
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。
-  近視マン
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。

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？

『眼科医の役目』



① みなさんの目の健康を守り、良くしていくこと

② 目の病気のぐあいを見て、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」や目の病気をひき起こす「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？

『視能訓練士の役目』



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



進む近視を なんとかしよう

すす
きん
し
な
ん
と
か
し
よ
う

大作戦の巻

だい
さく
せん
まき





「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

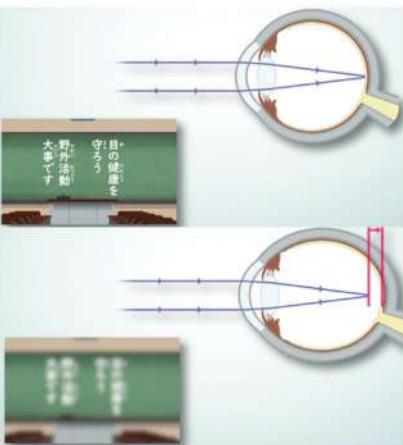
クヒーロー・近視マン。

『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。





正視:
目の中に入って来た
光線は網膜で
ピントが合っている。

軸性近視:
目の長さがのびて
網膜より前で
光線のピントが合う。



『目がのびて近視が進む』のお話しさは、
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…。

出前授業

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

ようします。





にほんじんの
失明原因の第一位。
早く見つけるには
眼底検査を受けること。



黄斑変性では、
直線がゆがんで見えます。
これは目の底が病気で
デコボコになるためです。

がんで見えにくくなる病気。

『黄斑変性』
見ようとする部分が、暗くなったり、ゆ

今は見えていても、知らないうちに見
える広さ（視野）が狭くなる病気。

『緑内障』
近视の人になりやすい目の病気

三つの大作戦

このままでは、近視マンによつて、みんな近視にされてしまつ。

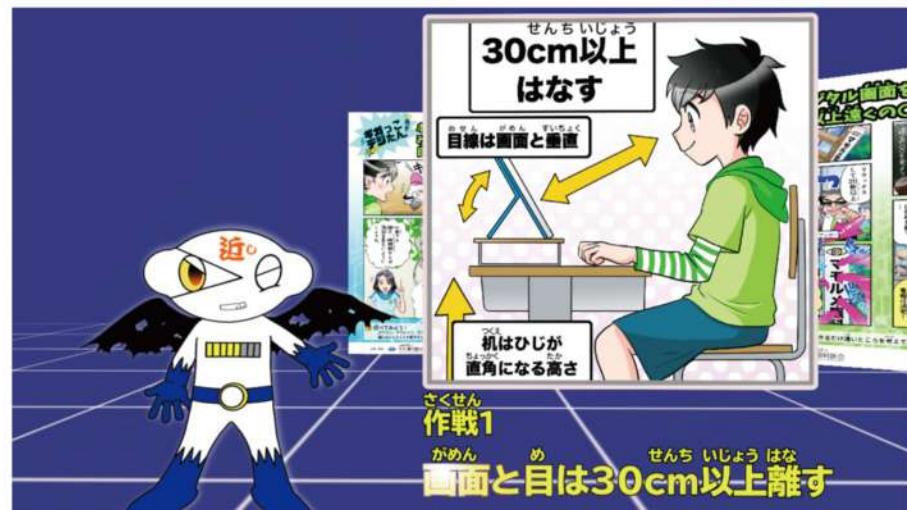
それなら「進む近視をなんとかしよう！
大作戦」をやつてみよう！

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。

The illustration features a boy sitting at a desk with a computer monitor, looking at a book titled 'じょうごくをひかる' (Lighting Up Your Future). A speech bubble from the monitor says: '20秒間に1回は、20秒以上 とおもてみてよ。30分に1回は、20秒以上 とおもてみてよ。' (Look away for 20 seconds or more every 20 seconds, and once every 30 minutes). To the left, a white and blue robot character with large eyes stands on a grid floor, looking towards the boy. In the background, there are green plants and a window. The overall theme is eye health and breaks during screen time.

さくせん
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!

さくせん
作戦2
30分に1回は、20秒以上
とおもてみてよ。
30分に1回は、20秒以上
とおもてみてよ。

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。



作戦その② 外で1日2時間くらい活動して
近視の進みをおさえよう!

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きました。

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す。

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。



だいさくせん 3つの大作戦！

みなさんもチャレンジしてね

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！

ひょうご 標語ポスターあれこれ



ひょうご 標語ポスター(1)

『ギガっこ デジたん!』にててくる
仲間たちのポスター。
勉強の時、家の中で過ごす時に気をつけることが、
この3つの作戦だ。



ひょうご 標語ポスター(2)

目がかわかないようにする作戦や、
外に出て明るいところで遊ぶ作戦。
コレ大事!

標語ポスター(3)

みんなが作戦を頑張って、視力の低下を止めることができたらいいね。



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。



どう
が
動
画



ま
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
スタッフイローマ星出身のお前は
まだまだ修行が足りん

マイオピアの王

地球を我々が
手にするために!

近視
マンよ!
次は手下を連れて
いくが良い

近視
マンズ!













こうなつたら
学校を壊してしまおう!!

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
ざんまいだ!!

しまつた!!

天井を
突き破った
ぞ!!

ぬかああ





とうじょうじんぶつしおかい
登場人物紹介



©2022日本眼科学会



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 いそうろう
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。
なんほん つよ も おんがく だいす
何本もあるマイたて笛は、洗った形跡がない。
ぶえ あら けいせき
『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 と やさ こころ も
「弱い近視」で止めてしまう優しい心を持つ。
いつも近視マンに叱られている。



のびる近視マン

め 眼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 だれ つよ
どき自分の体に技をかけてしまう困ったチャンで
きんし じょうしんし こま
もある。自称紳士。



止まらない近視さん

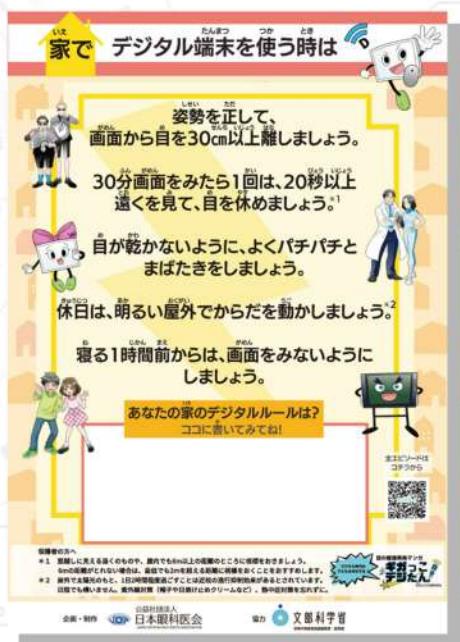
きんし と ところ
近視を止まらなくするワザは、とどまる所を
し きんし ところ
知らない。近視マンズのメンバーになってから、
と 止まったことはなかったのだが・・・

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
「俳句っぽい」ポスター。



標語ポスター(6)

ギガっこ 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



作画さかもとまや

©日本眼科医会

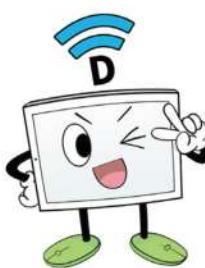
調べてみよう!

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。

せんせい め かわ 先生も目が乾く

がつこう せんせい め じどうせいと
学校の先生は、児童生徒の
みんなさんと勉強するとき以外
も、職員室に戻れば、来週の授業で使
う資料の準備や、学級だよりの作成など、端末を使
う時間は、意外と長いかもし
れません。

がつこう じかん なが
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。



がつこう め かわ 学校で目が乾く原因は？

①端末の画面を集中してみると
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

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、目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一時間をこえないようにして、この一時間のなかで1~2回小休止をとろう。

しごと かんきょう 仕事の環境をなんとか しようと大作戦



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つているかも。

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、自分が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で考え、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

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

発行：公益社団法人 日本眼科医会

住所：〒108-0075

東京都港区港南2-16-4 品川グランドセントラルタワー8階

Tel03-6810-3640

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



公益社団法人 日本眼科医会