

メノコト元気教室2023

2023.02.08

あわら市立本荘小学校とオンラインでメノコト元気教室

2007年から、日本各地で行ってきたメノコト元気教室ですが、実は、雪の季節は福井県での開催をしていませんでした。しかし、ここ数年で急速に環境の整った「オンライン授業」方式なら、天候に関係せず授業も実施できるのでは💡ということで、2月8日にオンラインで「視育」（しいく）の授業を行いました。

オンラインでも飽きないように、理解しやすいように低学年・中学年・高学年の3グループに分け、○×クイズ形式で、目を休めることや食事や睡眠が大切なこと、ゲームやスマホを長時間するのは良くないことなどを学びました。その後は、みんなでナンバータッチ(ビジョントレーニング) や目の体操！画面越しでも、一人ひとりの真剣な様子がよくわかり一安心でした。

後半は、視覚障がいを持つ人と接点の少ない子どもたちへ、視覚障がい者について知り・考える機会になるように、視覚障がい者の見え方も十人十色であることや、視覚障がい者の生活を支える道具などの紹介、動画を交えたクイズなどを実施。

授業終了後、先生からは「子どもたちからは目の体操も好評で、目を大切にする生活だけでなく、実際に視覚障がいを持つ人から体験談を聞いて視覚障がいがある方の不安へ寄り添う思いやりの気持ちをはぐくむことができました」との感想も♪

初めての完全オンラインでのメノコト元気教室でしたが、子どもたちには、「目を大切にする・相手の気持ちに寄り添うことのできる豊かな心」が伝わったようです。

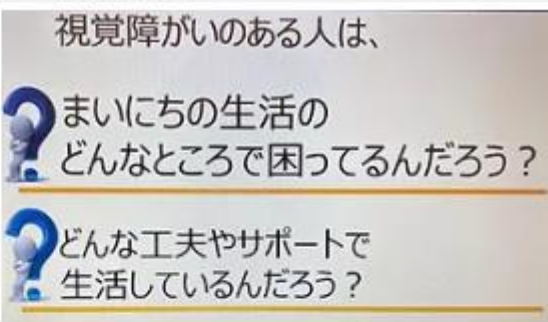
子どもたちが新しいことを学び成長するように、私たちも新しいやり方にチャレンジしながら、「見えることの大切さ」を伝えていきます。



どれがいいこと？わるいこと？

おそくまでねて → ごはんをたべず → おやつをたべて

クイズ形式で目にいいこと悪いことを学びます




視覚障がいのある人は、

まいにちの生活の
どんなところで困ってるんだろう？

どんな工夫やサポートで
生活しているんだろう？

視覚に障害がある人はどんな気持ち？



目が見える仕組みについて学びました



メノコトについてたくさん学んでくれました

2023.03.15

兵庫県尼崎市で 2023年初のリアル開催♪

今回は、尼崎市立長洲小学校の1年生41名に向けてメノコト元気教室を開催いたしました。

春休み前ということで、

■目にいいこと悪いこと○×

■目00のトレーニング

■春休みに守ってほしいこと

を子どもたちとクイズや体操を交えながらやり取りをしての授業。

先生の問いかけに元気よく答えてくれる様子は、リアル開催ならではの楽しみですね♪

タブレットやスマホ・ゲームなど、大人が気にする「目の健康に影響のあるもの」についても、子どもたちは大人の思う以上に「良くないこと」はわかっています。

その付き合い方や、その悪い影響を跳ね返せるくらい「良いこと」をたくさん教えてあげることが大切です。

目の大切さを忘れないように、最後にプレゼントしたブルブルくんマスコットは1年生にブルブルくんフィーバーを生んでいるとか≧▽≦

楽しく学んだ「目がよるこぶこと」をたくさん実践して楽しい春休みにしてくださいね🌸



尼崎市立長洲小学校へ行きました！



目のトレーニング方法を真剣に聞いてくれました



まねっこ体操もみんな元気になってくれましたよ



楽しく学んだことを守って春休みを過ごしてほしいです

2023.06.01

愛知県稲沢市で 高学年対象にメノコト元気教室♪

今回は、片原一色小学校で「視育」（しいく）の授業を開催いたしました。

参加してくれたのは4年生・5年生・6年生の68名。

高学年は、特に視力低下が進む時期。

目を大切に、目の健康のために心がけたい習慣についてお話ししました。

目と脳は関係が深く、快適なものを見るには睡眠と姿勢も大切。
これから学習時間の増える高学年だからこそ、知っておいてほしいことです。

「良い目」とはということ？や「ものが見える仕組み」についてゲームを通じて体感してもらおう、「瞬間視」では大盛り上がり。

一瞬で消えてしまう数字やイラストから答えを見つけ、みんな積極的に答えてくれました♪

「せーの！」の掛け声にみんなが一斉にこたえてくれて元気いっぱい、とっても楽しい授業になりましたよ~(^^)

目と脳を健康に保つためのポイントは

- ①姿勢
- ②目を休める
- ③外で遊ぶ
- ④睡眠
- ⑤栄養

ぜひ意識してくださいね！

スマホの普及、そして小学校での授業にタブレットが導入され便利になった反面、目への影響も懸念されます。

学んだことを親子で話し合い、使い方のルールを決めるのもいいですね。

「自分の目は自分で守る！」ぜひ実践してください！



愛知県の片原一色小学校へ行きました！



みんなで目の体操！しっかりできましたよ♪

しせい
姿勢を意識してね



目を休ませる



すいみん
睡眠もたいせつ

- 成長ホルモンの分泌
- ケガの治りを早める
- 幸せな気持ちがふえる
- 脳を休ませる
睡眠は脳を休ませるただ1つの方法
- 勉強したことを忘れないようにする
寝ることで記憶する力がある。
- 色々な思い出や気持ちを整理してくれる



色々な色のものを食べよう



2023.06.10

6月10日はこどもの目の日

池坊保育園(京都市)でメノコト元気教室を開催しました

京都市にある池坊保育園の園児さん 59 名と一緒に、メノコト元気教室を実施しました。

3 歳児さんから 5 歳児さんは、体や心と一緒に、「視力」もぐんぐん成長する時期です。誕生時はわずかしか見えていない赤ちゃんは、「見る」ことによって、視力を鍛えて6 歳ごろには、1.0 の視力を得るといわれています。この期間にしっかりと目を使うことがその後の視力低下や弱視などを防ぐことにもつながります。

「はぐくもう!6 歳で視力 1.0」という願いを込めて、日本眼科啓発会議が 6 月 10 日を『こどもの目の日』という記念日として制定しました。

そんなメッセージも込めて、子どもたちと、目が見えるしくみや不思議を、錯視を使ったクイズや、瞬間視のクイズなどで楽しく学びました。みんな、お行儀よく聞いてくれました。

目を守るために、

☑好き嫌いせずにごはんを食べる

☑たくさん運動する

☑しっかり休む(ねる)の約束にも元気な返事をしてくれました。

最後には、ブルブルくん・アイアイちゃんも出てきて大盛り上がり♪

「こどもの目の日」小さなお子さんをお持ちの保護者の皆様にはぜひ、知ってほしい記念日ですね。わかさ生活も、小さなころからの目の健康習慣の大切さを引き続き伝え続けていきたいと 思います!



6月10日はこどもの目の日!



京都市にある池坊保育園でメノコト元気講座開催!



ブルブルくんアイアイちゃんと記念撮影

2023.08.03

8月8日はブルーベリーの日 ブルーベリー果実をサプライズプレゼント 京都市 たかせ保育園

8月8日の「ブルーベリーの日」が近いということで、ブルブルくんやブルーベリーの果実などを通じて、園児に目の大切さを伝える授業を実施しました。

子どもたちは終始元気いっぱい、「8月8日は何の日かな？」という質問に「ブルーベリー！」と、とってもパワフルに答えてくれました。

ブルーベリーの果実と苗木をプレゼンさせていただき、果実は給食の先生方がジャムを作ってくださいました。旬の果実で作ったジャムは甘酸っぱくていい香り♪子どもたちもおやつを楽しみにしてくれていましたよ🌟

子どもたちはブルブルくんと「苗木」もしっかり育てる約束をしてくれました。次の夏は、みんなが育てたブルーベリーが実るのが楽しみですね！



2023.10.13

3年ぶりの開催 子どもにも大切なひとみのケア 越ヶ谷市 越ヶ谷小学校

小学6年生・学校保健医、保護者の方に参加いただき、3年ぶりの「メノコト元気教室」を開催しました。

全校生徒にタブレット端末が配布されていることもあり、視力と姿勢についても関心があるとのことで、視育とビジョントレーニングの話をさせていただきました。

目を守ることへの関心の高さから、ブルーライトや紫外線についても質問も。学校生活において、**目への紫外線**を気にする子どももいるようです。

「日射病予防に帽子をかぶる」という行動習慣のように「紫外線からサングラスで目を守る」という行動を生活に取り入れていってくださいね。



2023.10.16

10月10日は目の愛護デー 京都市 おおやけこども園

10月10日は「目の愛護デー」ということで、年長児さんと一緒にメノコト元気教室を開催しました。

授業では、モノが見える仕組みや、不思議をクイズやゲームで楽しみました。
「目でとらえたものを、脳で情報処理をして、体を動かす」この一連の働きを楽しく鍛える「まねっこ体操」は子どもたちに大人気♪「もっと難しいの!」とリクエストも👁️

メノコト元気教室は、見えることのほかにも「見えないこと」についても伝えています。
今日は、視覚障がい者の手引き体験を実施し、子どもたちも緊張の面持ちで「何かお手伝いしましょうか」の声かけから、手引きまでを頑張りました!

子どもたちの楽しい声につられてやってきたブルブルくんの登場に子どもたちも大盛り上がり

①目を大切にすること

②困っている人がいたら声をかける

をしっかり覚えてもらうことができました👁️

これからも、子どもたちの豊かな心と、健康なひとみのためにメノコト元気教室を続けてまいります。



2023.10.31

メノコトは、年代も国境も超える! 京都市 養生児童館

本日は1才のお子様から小学生、そして海外の方も一緒にメノコト元気教室♪

目の授業では、子どもたちが、積極的に参加してくれたクイズやまねっこ体操・ビジョントレーニングなど、たくさんのコンテンツで盛り上がり今回は、児童館の先生も、メノコト元気教室の先生になっていただき、目に関するビンゴゲームも開催!
子どもも大人も楽しいメノコト元気教室となりました。

本日の先生方の参加に、身近な大人の子ども目の健康を思う気持ちの大切さを一番だなと学ばせていただきました。

大人にも、子どもにも、目の大切さ心の豊かさを学んでもらえるよう、取り組んでまいります。



2023.11.13

子どものための「大人の」メノト元気教室

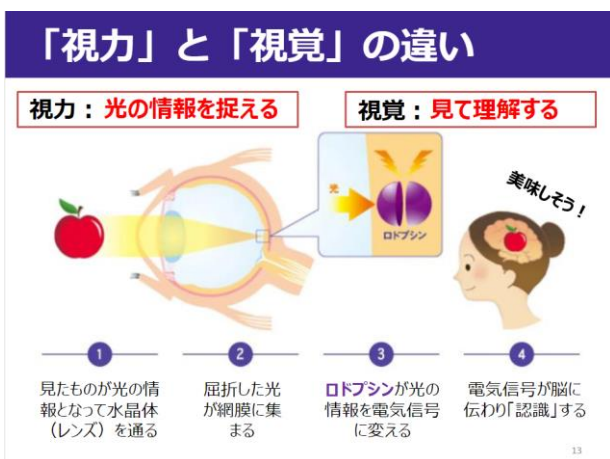
戸田市 戸田市立芦原小学校

小学生の視力低下は、毎年ニュースになるほど、社会も保護者も関心の高い内容です。コロナ禍以降、子どもたちの瞳の健康を取り巻く環境、子どもたちの視力は刻々と変化しています。

本日は、タブレット端末の使用や電子黒板の導入で、子どもの裸眼視力の低下が気になっている状況において大人が何ができるのかを考える学校保健委員のとりくみとしてのメノト元気教室を開催しました。

視力と視覚の違い 目の機能についての説明 ビジョントレーニングなど
ご家庭で実践できる目の健康のための取り組みを楽しんで体験いただきました。

成長期は学ばないといけないことも多いため、目に対する悩みも多く出てきます。大人にも、子どもにも目の大切さについて考える機会をこれからも提供していきます。



2023.11.27

目を守るためにできること！

戸田市 戸田東小学校

本日は、児童、先生、保護者、合わせて76名と一緒に見える仕組みや、目にいい食べ物子どもの視力の現状などをクイズやゲームを交えながら学びました。

ビジョントレーニングも楽しんで取り組み、子どもからは「ブルーベリーを何個食べたら良いですか？」という質問も♪

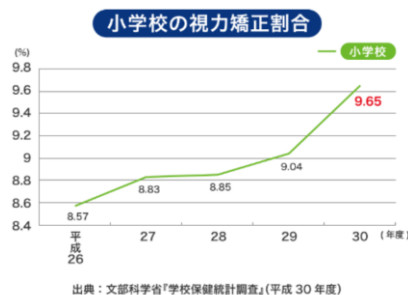
目の大切さと今後の生活で決して切り離すことのできないパソコン、スマートフォンなど、モバイル端末との上手な付き合い方も目の健康を守るためには大切。

毎日の少しの工夫で
これからも健康な目を保ってくださいね。

目によい食べ物を食べよう



視力について



2023.11.27

中学生の目の健康は・・・。

坂戸市 浅羽野中学校

先日、令和五年度の学校統計調査の結果が先日公表されたばかりで、中学生では61%の生徒が視力1.0以下となり、過去最低との結果が発表されました。

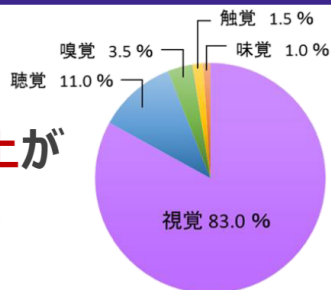
先生だけでなく、生徒たちも、自分たちの目の健康をどのように守っていけばいいのか関心が高く、とても集中して参加してくれました。

- ・姿勢と視力の関係
 - ・目の仕組みと錯覚が起こる理由
 - ・紫外線から目を守るためにできること
- などを伝えながら、ビジョントレーニングを行いました。

たくさんものを見て、聞いて、経験して大きく成長する中学生たち。その成長には「視覚からの情報」が大きく関与します。たくさん楽しみたいことがあるからこそ、毎日の生活の中に目の健康を守る習慣を取り入れてください。

「目が見える」ことはとても大切！

外から入る**80%以上**が
視覚からの情報



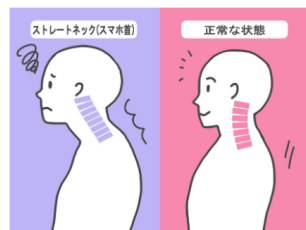
しかし・・・
目は悪くなってからでないと
気が付かない



ストレートネック

頭が前に出たり、下を向く姿勢が続くことで起こる

- ・目が疲れやすくなる
- ・めまい、頭痛、耳鳴りがする
- ・肩や首などが凝る、疲れやすい



様々な体調不良のもとに

スマートフォン、パソコン、タブレットの使用時
→椅子や机の角度、高さに注意

2023.11.27

メノト元気教室で出会った子どもたちが45,000人を突破！ 南知知多町 みさき小学校/内海小学校

今日は、愛知県南知多町で2つの小学校でメノト元気教室を開催
小学3年生から6年生の児童と、先生方・PTA役員の方々が参加してくださいました。

小学生の視力低下は、教育の現場において、切実な問題です。
見えづらさは、学習意欲を低下させ、理解の低下も招きます。

視力低下の原因と考えられる生活の変化の一つである「子どもたちのスマホ」は
低学年からの視力低下や睡眠不足や、運動量の低下をもたらします。

そういった中、子どもたちを健康的な状態に戻してあげたいという、
先生方の思いがあつてのメノト元気教室。

- ・目を休める方法
- ・良い姿勢
- ・良い睡眠のために心がけたいこと
- ・目や脳に良い食べ物

いつもより少し気を付けるだけで、目の健康に繋がります。

今日のメノト元気教室が、そんな気付きの機会になっているといいなと思います。

2007年に、手探りで始めたメノト元気教室でしたが、
本日で、メノト元気教室（旧：ひとみ元気教室も含む）で出会った子どもたちが
45,000人を突破しました。

開始当初よりも、子どもたちの目を取り巻く環境は厳しくなっています。
わかさ生活はこれからも子どもたちが色彩豊かな毎日を送れるよう
目の大切さと豊かな心を伝えるメノト元気教室を継続してまいります。

