

# メノコト元気教室 2024

子どもたちの視力低下が教育現場以外でも課題と認識され  
こどもの視力発達の啓蒙や、医療・研究も注目を浴びてきている影響もあり  
保育園・幼稚園から、小学校・保護者・先生方の知識向上のための研修まで  
幅広く開催の希望をいただきメノコト元気教室を各地で開催させて  
いただきました



## 【開催実績】

1月

- ・ 檜原保育園 (京都府)
- ・ 野田中学校 (埼玉県)
- ・ 尼崎市立成文小学校 (兵庫県)
- ・ 同朋住吉台こども園 (兵庫県)
- ・ 尼崎市立成徳小学校 (兵庫県)



2月

- ・ 国見小学校 (福井県：オンライン開催)
- ・ 栗橋小学校 (埼玉県)
- ・ 川口市神根地区健康保健会 (埼玉県)



3月

- ・ 京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす (京都府)

5月

- ・ 常滑市立小鈴谷小学校 (愛知県)



7月

- ・ 光林保育園 (京都府)



8月

- ・ 北中本保育園 (大阪府)



10月

- ・ 秋のキッズフェスタ ワオっち×わかさ生活 (東京)
- ・ 茨木市教育委員会 (大阪府)
- ・ ニチイキッズ天理川原城保育園 (奈良県)
- ・ もずめこども園 (京都府)
- ・ こどもまつり「あすにこパーク」 (京都府)



11月

- ・ おおやけこども園 (京都府)

12月

- ・ 日産健康保険組合 (オンライン)



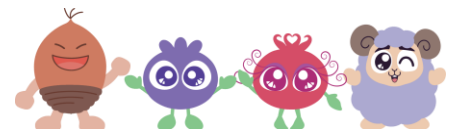
年間開催数：19回

(保育園・幼稚園：6回、小・中学校：7回、イベント：3回、大人向け：3回)

出会った子どもたちの人数：790人

※メノコト元気教室が始まってからの累計

開催回数：693回 / 出会った子どもたちの人数：46,099人



2007年から継続している「メノコト元気教室」は目の大切さや、目の健康習慣に気づいてもらうことを目的に実施しております。気づいても忘れてしまうのも当然のことですので、日常の中で、「目の健康習慣」を目にしておうと目の健康習慣ポスターを作成いたしました。

メノコト元気教室実施の際に子どもたちには目の体操シールを実施施設には、目の健康習慣ポスターをお渡ししております。

今後も子どもたちの目の健康に寄する活動として継続して実施してまいります。

※目の健康習慣ポスターをご希望の施設・教育機関の方は、[vision@blueberryeye.co.jp](mailto:vision@blueberryeye.co.jp) までご連絡ください。

**わかさ生活** **目の健康習慣**

今から始めよう!

毎月10日は目の日  
君は目にいいこと、どのくらい知っているかな?

当てはまるものに✓をつけてみよう!

1つでも✓がついたら・・・今日から目にいい習慣を取り入れよう!

**1 目への負担を減らそう!**  
長時間、集中した目の作業を続けると、目の疲れがたまりやすくなります。目を休ませる時間を必ずとってください。

**2 目を洗おう!**  
目を洗うときは、清潔な流水で洗い流してください。目をこすらないでください。

**3 目にやさしい環境をしよう!**  
目にやさしい環境を整えよう。照明は明るすぎず、暗すぎず、直射日光は避けよう。

**4 しっかり寝よう!**  
目を休ませるには、十分な睡眠が大切です。睡眠不足は目の疲れの原因になります。

**5 目の体操をしよう!**  
目の体操は、目を動かすことで目の疲れを軽減してくれます。目を動かすときは、ゆっくりと動かすようにしてください。

**6 目の健康をしよう!**  
目の健康のために、目を洗うときは清潔な流水で洗い流してください。目をこすらないでください。

**メノコト365**  
ME NO KO TO 365

目に関する情報盛りだくさん!!

目の健康を守るために、一年に一回は眼科での健康検診を受けましょう!

ここからご覧ください