

6月10日は こどもの目の日

まもろうこどもの目

はぐくもう!

6

歳で

視力

1.0

「こどもの目の日」
記念イベント
in 群馬

2025 10.19 日

10:30 ~ 14:20

会場：群馬県庁 31 階
GINGHAM (ギンガム)

群馬県前橋市大手町 1 丁目 1-1

最寄り駅：JR 前橋駅からバス 6 分 / JR 新前橋駅からバス 7 分
上毛電気鉄道 中央前橋駅からバス 7 分

対象：園児～小学校低学年の児童とその保護者

参加費：無料
プレゼント付き

申し込みは
こちら



先着
15 組

目について学ぼう
ツアー

1 回目	2 回目	3 回目	4 回目
10:30-11:00	11:20-11:50	13:00-13:30	13:50-14:20

※事前申込み制

主催



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

後援

群馬県 群馬県教育委員会 群馬県医師会 群馬県眼科医会 公益社団法人 日本視能訓練士協会

協賛

L'OCCITANE
EN PROVENCE

お問い合わせ先：こどもの目の日運営事務局 info@staffroom.jp

★6月10日はこどもの目の日★

生まれたばかりは僅かしか見えない赤ちゃんも、その後成長し、6歳くらいまでには視力 1.0 を得ます。一方で、1.0 に届かない「弱視」の早期発見・治療や、低年齢化する近視発症の予防にとって「6歳。視力 1.0」はとても大切な節目と考えます。そこで、「はぐくもう!6歳で視力 1.0」という願いを込めて、6月10日を「こどもの目の日」とし、一般社団法人日本記念日協会を通して記念日に登録いたしました。

「こどもの目の日」を記念して、みんなで子どもの目について考えるイベントを開催します。眼科医のお話をきいたり視力をはかったりしながら楽しく目について学びます。皆様ぜひご参加ください。

日時 2025年10月19日(日) 10:30～14:20

会場 群馬県庁 31 階 GINGHAM (ギンガム)

群馬県前橋市大手町 1 丁目 1-1

最寄り駅：JR 前橋駅からバス 6 分／ JR 新前橋駅からバス 7 分
上毛電気鉄道 中央前橋駅からバス 7 分

対象 園児～小学校低学年の児童とその保護者

参加費 無料

申し込みはこちら



- 目についてもっと知ろう！
- 守ろう 3 つのお約束！

※先着 15 組
※プレゼント付き



近視マン

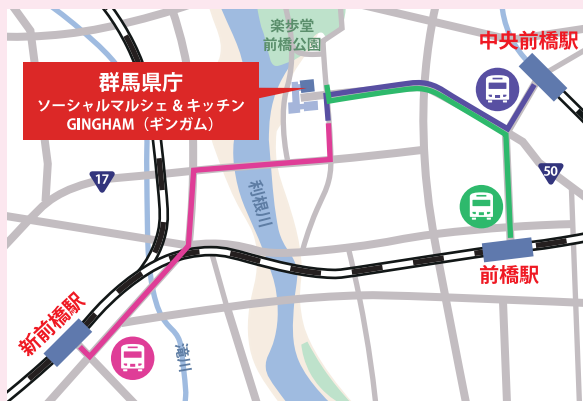
目について学ぼうツアー

各回先着 15 組 事前申込み制

- 1 回目 10:30 - 11:00
- 2 回目 11:20 - 11:50
- 3 回目 13:00 - 13:30
- 4 回目 13:50 - 14:20

※事前申込み制

アクセス



〒371-0026

群馬県前橋市大手町 1 丁目 1-1
群馬県庁 31 階

【電車・バスをご利用の場合】

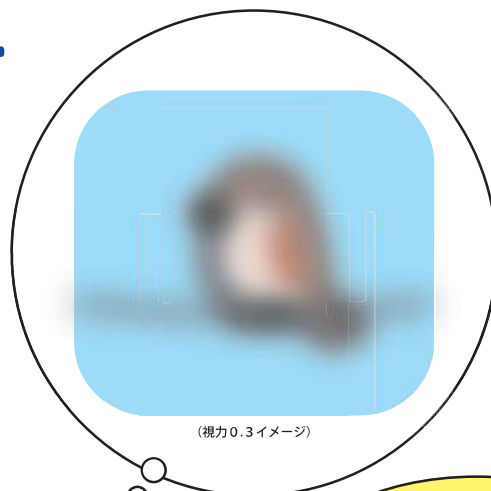
- JR 前橋駅からバス 6 分
- JR 新前橋駅からバス 7 分
- 上毛電気鉄道 中央前橋駅からバス 7 分

その「見える」は……



あそこに
鳥さんが
いるね

見える？



(視力0.3イメージ)

見える

同じように見えているとは限らない……

もしかして弱視かも？

治療にはタイムリミットがあります！

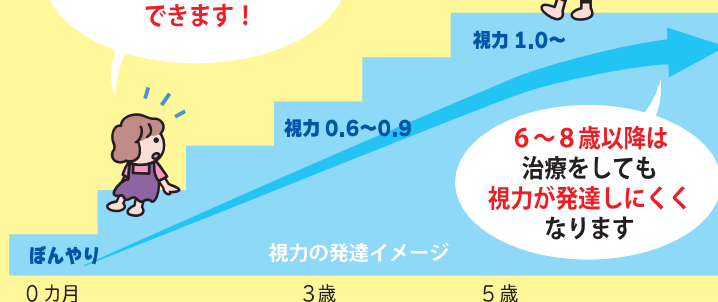
弱視とは、視力の成長が停止しているために、メガネやコンタクトレンズを使っても視力が悪い状態をさします。

幼児の場合、くっきりと見えていなくても「見える」と言います。調べてみなくては、弱視かどうか分かりません。

3歳児健診で発見され治療を始めたら、ほとんどの弱視は治すことができます。

視力発達が停滞していても
3～4歳なら再スタート
できます！

早期治療で
弱視が
治ったよ！



こどもの弱視を見逃さないために

はぐもぅ！
6歳で視力1.0

3歳児健診で弱視の有無を検査しましょう！



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

子どもの目を守る活動 vol.1

その①

- ☆6月10日を「こどもの目の日」記念日に制定
- ☆ミッションは子どもの目を守る啓発活動の推進
- ☆「はぐくもう!6歳で視力1.0」がスローガン



こどもの目の日 啓発ポスター

めめぺんも
応援する☆



日眼医公式マスコットキャラクター

めめぺん

©2024日本眼科医会

その②

- ☆大切な目を守る健康啓発マンガ「ギガっこ デジたん!」の心得
- ☆端末画面を見るときは、正しい姿勢で目から30cmの距離をとる
- ☆30分に1回は遠くを20秒しっかり見て、1日2時間は屋外活動
- ☆マンガやポスターで目の大切さを保護者・教育関係者に伝えます



『ギガっこ デジたん!』大百科

その③

- ☆近視の進行予防について学ぶ、わかりやすく楽しい動画を制作
- ☆学校や家でみんなと一緒に動画を見ることで近視の進行予防には何をすればよいか、考え、話し合いながら学ぶことができます

近視進行予防動画シリーズ

★
エピソード1
進む近視をなんとかしよう
大作戦の巻



©2022日本眼科医会

★★
エピソード2
進む近視から世界を守ろう
大作戦の巻



©2022日本眼科医会

★★★
エピソード3
進む近視をなんとかしよう!
イヌ、屋外活動をおすすめする
の巻



©2024日本眼科医会

コンタクトレンズ啓発動画シリーズ

★
エピソード1
コンタクトレンズ
はじめたの



★★
エピソード2
大事な瞬間のための
コンタクトレンズ



★★★
エピソード3
ダンスでわかる!
コンタクトレンズの正しい
使い方



★★★★
エピソード4
コンタクトレンズ外して!



詳しくは日本眼科医会HP
「子どもの目・啓発コンテンツ」をチェック!



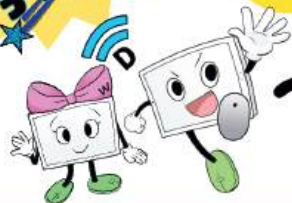
※これらのコンテンツは、児童生徒のみなさん、教育・学校関係者、保護者の方、医療関係者の方の場合、啓発目的かつ営利を目的としない場合のご利用については許諾不要です。健康教育、保健指導等にご活用ください。(詳しくはHPをご覧ください)



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



進む近視をなんとかしよう



～3つの大作戦～

作戦1 画面と目は30cm以上離そう！



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は視線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ



日本眼科医会HP
子どもの目

進む近視を止めたいペ！
目と画面、30cmしっかり離そう！



日野眼科公式マスコットキャラクター

作戦2 30分に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、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！



作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防！
日かげでもいいのよ！



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