

# ご家庭で気を付けていただきたいこと①

## □ タブレット使用時の健康面の注意点について



タブレットを使うときの健康面でのポイントを、本人の習慣として身に付くよう、学校でも指導しますが、保護者の方にも気にかけていただくと効果的です。

### ① 姿勢よく座り、画面に角度をつけ目から30cm以上、離して使う。

(文部科学省「児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック」より)



- ☞ テーブルなどで使う場合も高さや姿勢に気をつける。
- ☞ 画面の反射や画面への映り込みを防ぐためにも角度を調整する。

### ② 20-20-20ルールで目を休める。

20分使用したら、画面から目を離し、20フィート(約6メートル)先を20秒間眺める。

- ☞ 時計やタイマーを利用して習慣にする。



### ③ 意識して瞬きをし、目の乾きを防ぐ。

### ④ 音量は耳に負担にならない大きさにする。

### ⑤ 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する。

- ☞ 一般には、夜に自宅で使用する際には、昼間に学校の教室で使用する際よりも、明るさ(輝度)を下げるとよい。

### ⑥ 長時間の使用は避ける。

- ☞ 目だけでなく、体全体、睡眠や生活リズムへの影響を防ぐ。

### ⑦ 日光を体に浴びることも大切である。昼間に外で遊んだり、活動したりする。

- ☞ 近視の抑制、体の成長、生活リズムの維持、けがの防止など、効果がたくさんある。

※タブレット使用时だけでなく、紙の本や資料を読む場合も目を大切にしましょう。

## ご家庭で気を付けていただきたいこと②

### □ タブレット端末の利用時間等のルールについて

ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、いつどのように使うか、お子様と話し合うことが大切です。



#### <最低限、守っていただきたいこと>

① 少なくとも、寝る1時間前からは、デジタル機器の利用を控えるようにします。

☞ 睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。また、体内時計のリズムが崩れると体全体へ影響します。

② 学校で配られたタブレット端末は学習に関係ない目的では使いません。

健康面に気を付けて使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人と人の関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も、少なくなってしまうます。

成長期のお子様のバランスのよい発達の観点からも、（使い方にもよるため、一概に何時間までならよいということはいえませんが）、お子様がさまざまな経験や活動ができるよう、ご家庭でもデジタル機器全般の使い方について、話し合ってくださいよう、お願いします。

### □ デジタル機器の安全な利用について

お子様のインターネット使用時や、スマートフォンを持たせる際には、インターネット上の犯罪等の被害者や加害者にならないようにするなど、適切な指導が必要です。

☞ フィルタリングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、インターネットでのトラブルを防いだりするのに役立ちます。

ご家庭で用意するデジタル機器に、携帯電話会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することについてもご検討ください。

※ 端末の利用時間等のルール及び安全な利用については、保護者向けリーフレット「保護者が知っておきたい4つのポイント」もご参照ください。

（内閣府・内閣官房・警察庁・消費者庁・総務省・法務省・文部科学省・厚生労働省・経済産業省 2021年1月発行）

