

家庭と連携した児童生徒の健康への配慮

■校種・学年：小学校以上

■活用の概要：

児童生徒がICT端末を使う際には、学校と家庭が協働して、健康への配慮を行うことが重要である。このリーフレットでは、学校や家庭でICT端末を使うときの約束や、健康面の留意点についてまとめている。児童生徒が自らの健康について自覚を持ち、リテラシーとして習得し、生活習慣として身に付けていくことが大切である。

① タブレットを使うときの「5つのやくそく」の確認

- ・タブレットを使うときは姿勢よくしよう
- ・30分に1回はタブレットから目をはなそう
- ・ねる前はタブレットを使わないようにしよう
- ・自分の目を大切にしよう
- ・ルールを守って使おう

② 健康面に配慮したデジタル機器全般の取り扱いルールを確認

■準備するもの：

- ・資料「端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発リーフレット」（文部科学省）

ICT端末を使う際の留意点を確認



学校と家庭の共通理解



健康に配慮した使い方の習慣化

ICT端末利用に関する児童生徒の健康への配慮等の啓発リーフレットで、児童生徒用と保護者用がある。チェックシートを活用することで、時間を決めてできるだけ遠くを見て目を休める等、児童生徒が自らの健康について自覚を持ち、リテラシーとして習得を図ることにつながる。

児童用リーフレット

タブレットを使うときの5つのやくそく

- タブレットを使うときは姿勢よくしよう**
 ・タブレットを見るときは、**目から30cm以上**はなして見よう。
- 30分に1回はタブレットから目をはなそう**
 ・30分に1回はタブレットの画面から**目をはなして、20秒以上、遠く**を見よう。
- ねる前はタブレットを使わないようにしよう**
 ・ぐっすりねるために、**ねる1時間前**からは**デジタル機器を使わない**ようにしよう。
- 自分の目を大切にしよう**
 ・時間を決めて遠くを見たり、**目がかわかないようにまばたき**をしたりして、**自分の目を大切に**しよう。
- ルールを守って使おう**
 ・**15分使ったら1回休み**、学校のタブレットは**べんきょう**に**関係のないこと**に使わないなど、**学校やおうちのルール**を守って使おう。

保護者用リーフレット

ご家庭で気をつけていただきたいこと②

- 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、端末を、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＞

- ・**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、入眠作用のあるホルモン(メロニンの分泌)が阻害され、寝つきが悪くなります。
- ・**学校で配られた端末は、学習に関係ない目的では使いません。**

健康面に配慮して使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人々とのリアルな関わり合いや、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。
 成長期のお子様のバランスの良い発達のためにも、(使い方に)よるため、一概に何時間までならOK、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、この機会にお考えください。

- 端末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、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、インターネットでトラブルを誘発しやすくなる可能性があります。
 ※ご家庭で使用するデジタル機器類に、携帯電話会社などの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」も参照ください。

■アドバイザーからのコメント

ICT端末は、集中して使っていると長時間の使用につながる可能性があります。長時間の使用は、心身に影響を及ぼすことがあります。そこで、体を休ませるだけでなく、過度に依存しすぎない心の健康も大切です。

児童生徒が、健康面を配慮してICT端末を使用できるよう、学校と家庭が共通理解を図りながら使用を促していく必要があります。