

タブレットを使うときの 5つのやくそく



目が悪くならないように、
学校やおうちのルールを
守って使おう!

学校のタブレットは
べんきょうに関係のないことに
使ってはいけません。



1 **30cm以上**はなして見てね!

姿勢よくイスに座って使ってみよう



2 **30分に1回**は休けいしてね!

30分おきにながめんから目をはなし、
20秒以上、窓の外など遠くを見よう



3 **時々、体**を動かしてね!

休けいの時にまばたきを20回したり
の伸びをしてみよう



4 **明るい部屋**で使ってね!

夕方や夜は、部屋を明るくして使おう



5 **ねる1時間前**にはやめてね!

おうちの人といっしょに、
「使う時間のルール」を決めよう



タブレットを使うときに 守ってほしい5つのこと

目が悪くならないように、
学校や家庭のルールを
守って使いましょう！

学校のタブレットは
勉強に関係のないことに
使ってはいけません。



1 30cm以上離して使う

姿勢よくイスに座って使うのがポイント！



2 30分に1回は休憩する

30分おきに画面から目を離し、
20秒以上、窓の外など遠くを見よう！



3 時々体を動かす

休憩の時、瞬きを20回したり、
伸びするなど体を動かすと効果的！



4 明るい部屋で使う

夕方や夜は、画面の明るさを
少し暗めにするのがポイント！



5 寝る1時間前にはやめる

家族と一緒に、
使う時間のルールを決めよう！



1人1台端末の時代

ご家庭で気をつけていただきたいこと

端末を使う際の注意点については学校でも指導しますが、
本人の習慣として身につけられるよう、特に低年齢のお子さまの場合などは
保護者の方にも気にかけていただくと効果的です。
ご家庭で端末を使うときの注意ポイントをまとめています。



端末を使うときの注意点 ① 目の健康を守るために

近年、子どもたちの近視が増え、社会的な問題となっています。近視はたとえ軽度でも将来、緑内障や白内障、網膜剥離などの目の病気にかかるリスクを上昇させることが明らかになりました。

メガネやコンタクトで矯正すればよいと思わず、子どものうちから近視にならないようまた進行させないよう予防していくことが重要です。

1 端末は目から30cm以上離して使う

- 良い姿勢で端末を使うようにすることが重要です。
お子さまの成長に合わせ、机と椅子高さを調整することも必要です。

2 30分に1回、20秒以上画面から目を離す

- 窓の外など遠くを見る、ゆっくり瞬きを20回する、伸びをして少し体を動かすなどすると効果的です。
- タイマーなどを利用して、時間管理をするようにするのも一つです。

3 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場合よりも、明るさ(輝度)を下げます。
- 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度も調整します。

①や②の注意点は、紙の本や資料を読む場合でも重要です。



— 1人1台端末の時代 —
ご家庭で気をつけていただきたいこと



端末を使うときの注意点 ② 利用時間等のルール

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、いつものように使うか、お子さまと話し合うことが大切です。**

1 少なくとも寝る1時間前からデジタル機器の利用を控える

- 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。

2 学校で配られた端末は学習に関係ない目的では使わない。

健康面に気をつけて使ったとしても、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると人と人とのリアルな関わり合いや、地域社会での体験活動など、自分の感覚や行為を通して理解する学習の時間が少なくなってしまうです。
成長期のお子さまのバランスの良い発達の観点からも（使い方にもよるため、一概に何時までならOKということはいえませんが）お子さま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。



端末を使うときの注意点 ③ 安全な利用について

お子さま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、お子さま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もご検討ください。



端末の利用時間等に関する家庭でのルール作り、トラブルを避けるための知識、いざという時の相談窓口の情報については、保護者向けリーフレット「保護者が知っておきたい4つの大切なポイント」もご参照ください。

