

＜保護者の皆さまへ＞ **お子さまと一緒に読んでください。**

あっという間に夏休みが終わり、1学期後半がスタートしました。学校生活のリズムを忘れていませんか？体と心を学校モードに切り替え、けがや熱中症に注意しながら過ごしましょう。

今月のほけんだよりは『1人1台端末』について、豊郷地域学校園保健室共通の記事を掲載します。ICT活用による生徒の心身の健康面への影響への配慮については、学校における取組だけでは十分ではありません。ご家庭で気をつけていただきたいことをまとめましたので、ご確認ください。



端末を使うときの健康面の注意点について

端末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けられるよう学校でも指導していますが、次の3つの注意点について保護者の方も気にかけていただくと効果的です。

<p>① 良い姿勢</p> <p>□ <u>目を画面から30cm以上離して使う。</u></p>  <p>そのためには、良い姿勢を保つことが重要です。お子さまの成長に応じて、机といすの高さを正しく合わせましょう。</p>	<p>② 休憩</p> <p>□ <u>30分に1回は、20秒以上画面から目を離す。</u></p>  <p>教室の場合は、黒板を見る程度でも十分とされています。</p>	<p>③ 画面の調整</p> <p>□ <u>部屋の明るさに合わせて画面の明るさを調整する。</u></p>  <p>夜に使用する場合は、画面の明るさを下げる。 画面への映り込みを防止するために、角度を調整する。</p>
--	--	--

端末の利用時間等のルールについて

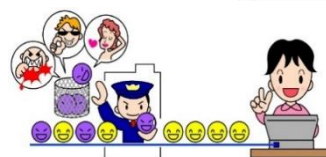
ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器（スマホやゲームなど）も含めて、いつどのように使うか、お子さまと話し合ってください。

□ 寝る1時間前からは、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、入眠作用のあるホルモン「メラトニン」が分泌されにくくなり、寝つきが悪くなります。

□ インターネット上の犯罪等で被害者や加害者にならないよう適切な指導をする。

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、トラブルを防いだりするのに役立ちます。SNS等を通じた未成年のトラブルがとて増えています。



☆裏面の「タブレットを使う時の5つの約束」が守れているか、一度お子さんと確認してみてください。

じどう
～児童のみなさんへ～
ルールをまもってつかっていますか？チェックしてみましょう！

児童用

つか
タブレットを使うときの5つのやくそく

つか しせい
□ 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。



ぶん かい め
□ 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。



まえ つか
□ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

- ・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ましょう。



じぶん め たいせつ
□ 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。



まも つか
□ ルールを守って使おう

- 分使ったら1回休む、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。

