

SUKU² ほけんだより

保護者のみなさまへ GIGA スクール構想特別号

清原北小学校保健室

ひとり 1 台端末の時代となりました。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、お子さまと一緒にご確認ください。



端末を使うときの健康面における注意点

端末を使うときのポイントを、学校でも指導していきます。本人の習慣として身に付けられるよう、特に低年齢のお子さまの場合などは、保護者の方も気にかけていただけると効果的です。

① 目を画面から 30cm 以上離して使う。



そのためには、良い姿勢を保つことが重要です。お子さまの成長にに応じて、机といすの高さを正しく合わせましょう。

② 30分に1回は、20秒以上画面から目を離す。



教室の場合は、黒板を見る程度でも十分とされています。ご家庭で使う場合は、1時間使ったら10分休みましょう。

③ 部屋の明るさに合わせて画面の明るさを調整する。



夜に使用する場合は、画面の明るさを下げたり、画面への映り込みを防止するために、角度を調整をしたりしましょう。

端末の利用時間等のルール作りをしましょう。

ご家庭で過ごす中で、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、お子さまと話しあってください。

① 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。



② 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が必要。

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等を通した未成年のトラブルがとて増えています。



通信機器の使用はリビングで！ お家の人にも見せられる内容か考えよう！！

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

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をよくしよう

- ・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。



□ 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

- ・☐ 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、
学校やうちのルールを守って使おう。

