

## 健康面への配慮と健康に留意しICT機器を活用する態度の育成

社会の情報化が進み、今後ますます、子どもたちがICT機器に触れる機会が多くなることが予想されます。そのため、学校における使用だけでなく家庭における使用も含め、ICT機器の使用による子どもたちの健康への影響に配慮する必要があります。

学校では、子どもたちの健康面に配慮しながら、授業等でICT機器を活用します。また、ICT機器を使用する際の心身への影響や予防、対処法に関する指導を行い、保護者の皆様と連携し、子どもたちが健康に留意しICT機器を活用する態度を育成します。

### 授業等でICT機器を活用する際の健康面への配慮



#### 例えば…

- ・iPadの画面に、光の反射を低減し、ブルーライトをカットするフィルムを貼付します。
- ・目の疲労を軽減するため、カーテンを使用したり照明を調節したりして、教室内の明るさをできるだけ均一にします。
- ・授業の目的に応じて、iPadを使用する場面と使用しない場面をバランスよく組み合わせ、長時間使用しないようにします。

### 健康に留意しICT機器を活用する態度の育成



#### 例えば…

- ・ICT機器を長時間使用することによる、目の疲労や姿勢の悪化への影響について指導します。
- ・機器を使用する場所の照明環境等に応じて画面の明るさを変えたり、目線が直交する角度に画面を調節したりするよう指導します。
- ・長時間画面を注視しすぎないように、画面から目を離し、目を休ませることや、背中を伸ばし適正な姿勢をとることなど、目の疲労を軽減し姿勢の悪化を防止する方法等について指導します。