

端末利用に当たっての子どもたちの健康への配慮等について

子どもたちが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大切です。文部科学省では子どもたちが学校や家庭で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た「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」を作成しています。

(児童用リーフレット)

(保護者用リーフレット)

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**
 ・**1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**。

— 1人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①

- 端末を使うときの健康面の留意点について**
 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つけられるよう、学校でも指導しますが、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。

注意点!

- 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。お子さまの成長に応じて、机と椅子の高さを正しく合わせることも必要です。
- ② 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見る**
- 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際よりも、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は、紙の本や資料を読む場合でも重要です。

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。**
 ・睡眠不足に強い味を加えると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害される可能性があります。
- ・**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。**

健康面に気をつけて使う場合でも、デジタル機器を使う時間が長くなりすぎると、人と人とのリアルな関わり合いや、自分の感覚や行いを通じて理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も、少なくなってしまいます。
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良いということはありません。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を適切に使っていただくことを大切にしてください。

- 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するなど、適切な指導が必要です。
 ・フィッシングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを感知したり、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、標準セキュリティ機能が提供されるフィッシング対策サービスを活用することについてもご検討ください。

※端末の学習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「保護者向けリーフレット」をご覧ください。

子どもたちが自らの健康について自覚を持ち、利用時間を決めて、できるだけ遠くを見て目を休めたり、目が乾かないよう意識的に時々まばたきをしたりするなどのリテラシーを習得し、生活習慣として身に付けることが大切です。

学校内・外を問わずにICT機器全般の利用機会が広がっていることから、子どもたちが自らの問題として捉えられるよう、学校や家庭において、本リーフレットを活用しながら話し合い、確認してみましょう。

<文部科学省WebページURL>

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/detail/mext_00001.html



北海道教育庁ICT教育推進課ではICT活用ポータルサイトにおいて、ICT活用に係る情報を集めたリンク集を掲載していますので、ぜひ御活用ください。

URL : <https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ict/ict-link.html>



今号のコラム

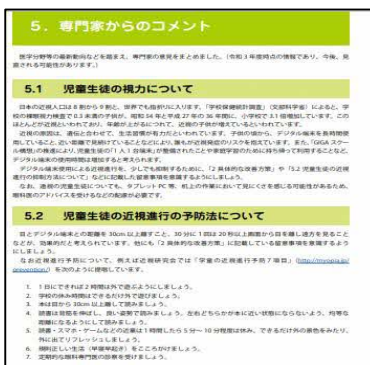
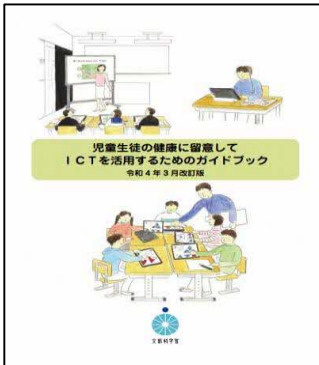
児童生徒の健康に留意して ICTを活用するためのガイドブック(文部科学省)

文部科学省では各種調査結果や、眼科領域での新たな知見等も踏まえ、端末の画面の見えにくさやその改善方策、さらには子どもたちの姿勢に関する指導の充実など、教職員や子どもたちが授業においてICTを円滑に活用するための留意事項について、専門家の知見なども踏まえ分かりやすく掲載したガイドブックを作成しています。

ICT機器を利用する際の姿勢の適正化や、家庭におけるICT機器の利用の仕方など、学校と家庭が連携して取り組める内容も掲載されています。

<URL>

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/detail/20220630-mxt_kouhou02-1.pdf



目の健康啓発マンガ「ギガっこデジたん！」 (公益社団法人 日本眼科医会)

公益社団法人 日本眼科医会では、文部科学省のGIGAスクール構想にあわせ、1人1台端末を利用する子どもたちのために、目の啓発マンガ「ギガっこ デジたん！」を作成しています。端末の画面を見る際の注意点や、目の健康の大切さなどが分かりやすくまとめられていますので御活用ください。

<公益社団法人 日本眼科医会 子どもの目・啓発コンテンツURL>

https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.html



ICT教育推進課のページ



まずはこちらへ！

ICT活用ポータルサイト



チャットボット案内が利用できるようになりました！

「みんなで研修」プログラム



短時間でICT活用を学べます！

「いつでも研修」プログラム



1人1台端末の操作研修はこちらへ！

北海道教育庁ICT教育推進局ICT教育推進課

URL <https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ict/index.html>

