

タブレット端末と健康

タブレット端末等ICT機器を活用するときは、児童・生徒の健康面に配慮することも大切です。以下のことに注意して、家庭とも連携し、上手にタブレットを活用しましょう。



教室での配慮事項

「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」
(平成26年 文部科学省) 参照→

目の疲労の軽減のために

- ・ 照明の明るさの調整
- ・ 画面の反射や映り込みの防止
- ・ 教材文字の見やすさへの配慮
- ・ 30分に1回は画面から目をはなして、20秒以上、目を休めるような指導

よい姿勢を保つために

- ・ タブレット画面を目から30cm以上離すように指導
- ・ 授業の中で、発表等、体を動かす機会を設けるような工夫
- ・ 机上の整理整頓を指導

児童・生徒とのタブレットを使うときの5つの約束

①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。



②30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。



③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。



④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。



⑤ルールを守って使おう

- ・ **30分使ったら1回休む**、学校のタブレットは勉強に関係のないことに使わない等、学校やおうちのルールを守って使おう。



【その他参考サイト】「子どもの目・啓発コンテンツ」(日本眼科医会ホームページ)→



※保護者の方へも、学校とともに、端末の使用時の健康面への指導や、児童・生徒が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指導にする等、協力していただくことが大切です。

【参考サイト】「端末の利用時間等のルール及び安全な利用について」

(保護者向けリーフレット)→

