

特集テーマ④

健康への対策

ICT機器の長時間利用に伴う健康面への影響と対策

学校における1人1台端末の本格的な運用が始まり、同時にデジタル教科書・教材の活用など学校や家庭におけるICTの使用機会が広がることを踏まえ、視力や姿勢、睡眠への影響など、児童生徒の健康に配慮する必要があります。

端末を使う時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、特に低年齢のお子様の場合などは、保護者の方にも気にかけていただけると効果的です。

●端末を使う際の注意点

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。お子様の成長に応じて、机と椅子の高さを正しく合わせることも必要です。

② 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場合よりも、明るさ(輝度)を下げます。

③ 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見る

④ 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

▶睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。

背中を伸ばす

視線は画面に直交する
角度に近づける

画面の角度を
傾ける

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

床に両足を
つける



お子様と端末の活用についてお話をされる際、切り取ってご活用ください。

タブレットなどを使うときの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。

30cm以上



□ 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。

20秒以上



□ ねる前はタブレットを使わないようにしよう

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よう。

電源OFF



□ 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。

目を大切に



□ ルールを守って使おう

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。

ルールを守ろう

