

# ご家庭で学習用タブレットを使用する際、 気をつけていただきたいこと

## 健康面の注意点

端末を使うときの健康面での注意点を、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けると効果的です。



### 注意点！！

#### ① 画面から目を、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、机といす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、画面の明るさを調節する

☞ 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。



# タブレット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、タブレットを、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。

※タブレットの使用時間は、学年ごとに制限します。

例：使用不可時間 21:00～6:00



## <最低限、守っていただきたいこと>

- ① 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する。  
👉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。
- ② 学校で配られたタブレットは、学習に関係ない目的で使用しない。

健康面に気を付けて使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人と人との直接的な関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も少なくなってしまうます。成長期のお子様のバランスの良い発達の観点からも、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全般の使い方について、この機会にお考えください。

## タブレットの安全な利用について

お子様のインターネット使用時には、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にするなど、適切な指導が必要です。心配なことがあれば、学校までご連絡ください。



## ～最後に 保護者の皆様へ～

知立市では、学習を進める道具の一つとしてタブレットを活用します。その中で、子どもたちの情報モラルや情報活用能力を育成して、安全かつ効果的にタブレットを活用していきます。

ご家庭でもタブレットの適切な利用について考える機会を設けていただければ幸いです。

