

# GIGA端末を使うときの5つのやくそく

## □ GIGA端末を使うときは姿勢よくしよう

- ・GIGA端末を見るときは、  
目から30cm以上はなして見よう。



## □ 30分に1回はGIGA端末から目をはなそう

- ・30分に1回はGIGA端末の画面から  
目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



## □ ねる前はGIGA端末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。



## □ 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

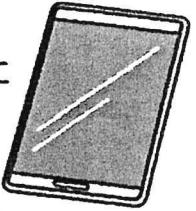
- ・□ 分使ったら1回休む、学校のGIGA端末は  
べんきょうに関係のないことに使わないなど、  
学校やおうちのルールを守って使おう。



# - 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注意点について

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けないと効果的です。



### 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、いつどのようを使うか、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。

- ・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あまりに長くなると、人ととのリアルな関わり合いや、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、少なくなってしまいます。

成長期のお子様のバランスの良い発達の観点からも、（使い方にもよるため、一概に何時間までならOKということはいえませんが）、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。

### □ 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にするなど、適切な指導が必要です。

■フィルタリングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、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、携帯電話会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することについてもご検討ください。

※端末の利用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「保護者が知っておきたい4つのポイント」もご参照ください。

