

健康面への配慮

ICT機器の使用が健康面に与える影響

ICT※が健康面への影響を引き起こすことが考えられる要因には、学習面だけ分離することは難しく、生活習慣も含めて捉える必要があります。
日常的なICT活用が図られる上で、次の点に留意することが大切です。

目の疲れなど視覚への影響

姿勢など筋骨格系への影響

疲労への影響

心理的な影響

※ ICT : Information and Comunication Technology (情報通信技術)

具体的な対策

見やすさの工夫

- ・画面に集中すると目の疲れに気付きにくいいため、日常のきめ細やかな観察が必要です。
- ・「見やすさ」を意識して資料作成する必要があります。

【色や文字に関する工夫】

<よい例>

ポジティブ表示

UD フォント

A4なら12p

スライドは24～32p

文字と背景の色は、明暗の差をはっきりさせる

字体ははっきりと読みやすいものを選ぶ

出力する媒体に合わせて文字の大きさを工夫

<よくない例>

ポップ

ポップ

色名のみで指示しない

見え方の特性により、**濃い赤が黒に見える場合もあります**
→ **赤はオレンジ色を使う**

具体的な対策

配慮事項

①心身への影響の把握

健康観察や健康診断を通して、学校医と連携し、児童生徒の状況を確認し、発達段階に応じた指導を行います。

【ICT機器を長時間連続して続けることによる影響】

○目の症状…目の疲れ、視力低下、ドライアイ など

○体の症状…肩のこり、首から肩、腕の痛み、頭痛 など

○心の症状…イライラ感、不安感、抑うつ症状 など

②家庭での留意事項

学校での留意事項を家庭でも守るように連携します。利用時間とともに、睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモンの分泌が阻害され寝つきが悪くなることから、就寝1時間前からは利用を控えること等も指導します。

具体的な対策

配慮事項

③目の健康

長時間継続して近距離で注視することは、視力低下予防の観点から避けるようにします。近距離でなくても、長時間継続した注視は目や体の疲労の原因になります。

④ドライアイ

目のうるおいを保つ涙が蒸発しやすくなる状態。画面を集中して見続けると、まばたきの回数が減り、目が乾き、ドライアイになりやすくなります。

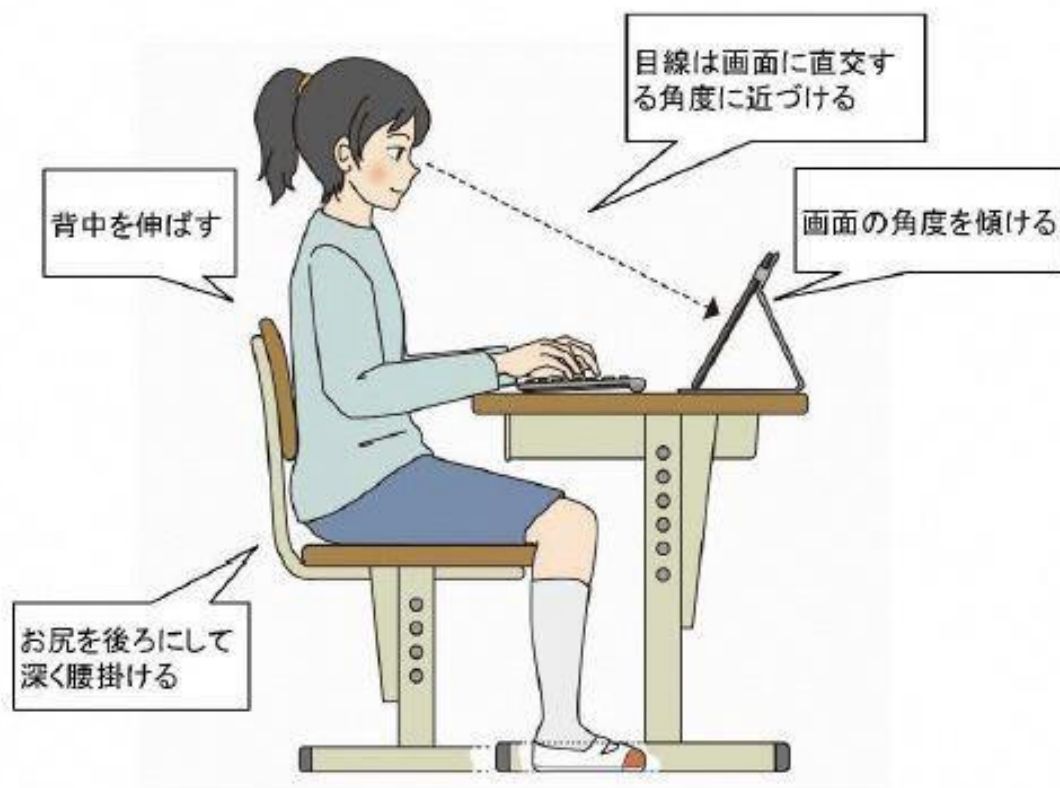
⑤ブルーライト

液晶画面に使われるLEDからブルーライトが出ています。目の疲労や睡眠への影響など議論がされていますが、医学的な評価が定まっていない現状です。

→適度な休憩、長時間画面集中を避ける。

具体的な対策

姿勢に関する指導の実施



- ①目と画面の距離を30cm以上離す。
- ②照明など、画面へ光が反射しないように調整する。
- ③長時間画面を見続けられないよう工夫する。
30分に1回、20秒程度画面から眼を離して休める。

タブレット型の学習者用コンピュータを使用するときの姿勢のポイント

具体的な対策

学習環境面での配慮



図 7-11 教室の明るさに関する留意事項

①照明をつけ、十分な明るさを確保する。

②画面に照明など、光が反射しないように調整する。

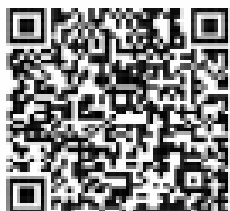
※必要に応じてカーテンを活用する。

啓発資料（参考）

文部科学省

「端末利用にあ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」

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



- ◇タブレットを使うときの5つのやくそく（児童用）
- ◇タブレットを使うときの5つの約束（生徒用）
- ◇一人一台端末の時代となりましたーご家庭で気をつけていただきたいこと（保護者用）