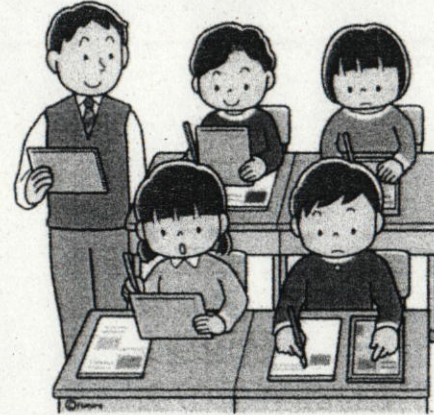


ICT機器の活用にもなう 児童生徒の健康に関する留意点



令和3年3月

福島県教育委員会

ICT機器の活用にもなう児童生徒の健康に関する留意点

家庭での利用時間等も考慮し、適切な利用について指導しましょう。

健康教育課

目の疲労への影響

◎画面の見えにくさに注意します。

○照明環境への配慮

- ・学校環境衛生基準に基づいた照度及びまぶしさに調整すること
- ・照明は点けた状態で、必要に応じてカーテン等を閉めて利用すること

○画面への映り込みの防止

- ・光の反射を防ぐために、配置場所や画面の角度を調整すること

○視力への配慮

<授業の実施方法を工夫すること>

- ・画面と30cm程度以上の距離をとること
- ・30～40分に一度は目を休めること
- ・遠くを見たり時々閉眼したりすること など

姿勢の悪化への影響

◎無理な姿勢での長時間作業に注意します。

○姿勢に関する指導

- ・机と椅子の高さを適切に調整すること
- ・視線と画面を直交する角度に調整すること
- ・椅子に深く座ること
- ・足の裏を床につけること
- ・背筋を伸ばすこと など

◎定期的な健康観察を行います。

○学期に1回程度の調査

- ・教 師：別紙「チェックリスト」による確認
- ・児童生徒：別紙「健康チェック」による確認

<参考資料>

- ・文部科学省「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「学習者用デジタル教科書の効果的な活用の在り方等に関するガイドライン」（平成30年）
- ・文部科学省「学校環境衛生管理マニュアル」（平成30年）



タブレットを使うときの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。



□ 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。



□ 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。



□ 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 —

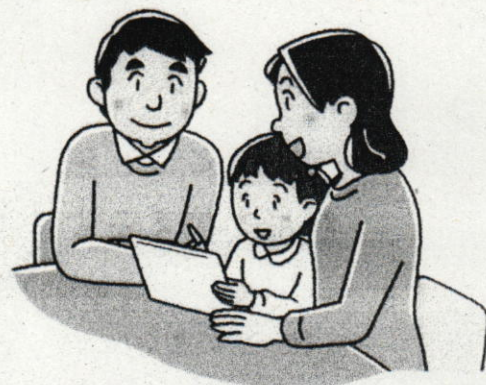
ご家庭で気をつけていただきたいこと①

□ 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ると効果的です。



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。

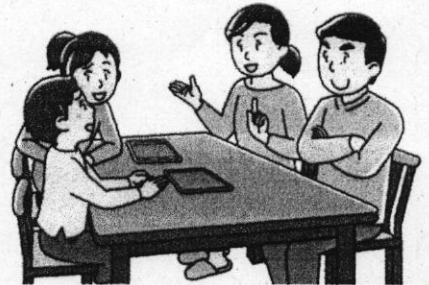
☞ 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度も調整します。

※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
に使うか、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、少なくなってしまうです。

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。



【児童生徒用】



けんこう 健康チェック



	チェック項目 こうもく	あ 当てはまるものに☑をしましょう			「いつも」や「ときどき」に チェックを入れた方へ
め じょうたい 目の状態を しらべます	1 め つか 目が疲れる	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	ときどき目を閉じて 目を休ませましょう。 意識的にまばたきをしましょう。 視力が落ちたと感じたら、保健の先生に 相談しましょう。
	2 め 目がチカチカする	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	3 み つめていると文字や絵がだぶったり、 ぼやけてくる	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
きんにく かんせつ 筋肉や関節の じょうたい しら 状態を調べます	4 すわ 座っているときに背中が痛い	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	肩を回す、屈伸をする、背伸びをするなど 軽く身体をほぐすストレッチをしましょう。 よい姿勢で学習をしましょう。 症状が辛いときには、保健の先生に 相談しましょう。
	5 すわ 座っているときに腰が痛い	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	6 かた 肩がこる	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	7 うで つか 腕が疲れるまたは痛みがある	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
ストレスのじょうたい 状態を しらべます	8 ねむ 眠れない	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	寝る前には強い光を発するICT 機器の利用を控えましょう。 ICT機器の1日の利用時間を 少なくしましょう。 症状が辛いときには、保健の先生に 相談しましょう。
	9 イライラする	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	10 しゅうちゅう 集中できない	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	