

KOTOオンライン・マガジン

～Chromebookの活用と健康面への配慮～



今回のKOTOオンラインマガジンではChromebookの活用にあたって、児童生徒の健康面に配慮すべき事項がまとめられている資料を紹介いたします。

各校では既に御指導いただいていることと思いますが、冬季休業日前に改めて児童生徒とともに、健康面への配慮も含めたChromebookの正しい使用方法について確認してください。

「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」

～文部科学省資料 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つの約束

- タブレットを使うときは姿勢よく**
・タブレットを見るときは、目から30cm以上、離しましょう。
- 30分に1回はタブレットから目を離す**
・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、20秒以上、遠くを見ましょう。
- 寝る前にはタブレットは使わない**
・ぐっすり寝るために、寝る1時間前からはデジタル機器の利用は控えましょう。
- 自分の目を大切に**
・時間を決めて遠くを見たり、目が乾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ましょう。
- ルールを守って使う**
・ 分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に關係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使しましょう。

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離そう**
・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、20秒以上、遠くを見よう。
- ねる前に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回休み、学校のタブレットはべんきょうに關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のポイントを、本人の習性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くと効果的です。

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。

「児童用」・「生徒用」・「保護者用」が用意されており、こどもたちへの意識付けだけでなく、家庭への啓発にも御活用いただけます。

「子どもの目 啓発コンテンツ」

～日本眼科医会資料 https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.html～

ギガっこデジたん

デジタル教科書などの端末画面を見る際の注意点や、目の健康の大切さなどがマンガでまとめられています。



二次使用に際しては、キャラクター等のイラストの加工、文字・記号の改変、削除などはご遠慮ください。

活用マニュアル

マンガでまとめられた各エピソードについて、詳細な説明等が掲載されています。



印刷用PDFダウンロード



印刷用PDFダウンロード



印刷用PDFダウンロード

掲示物としても活用

配布用のA4サイズだけでなく、掲示用のA3サイズもダウンロードすることができ、教室環境整備に活用できます。

色のバリアフリー

色覚についての正しい知識や誰に対してもわかりやすい、色の使い方がまとめられています。

こどもたちが正しい知識を身に付けて、自分自身の使い方を考えることが大切です。