

ICT で学ぼう通信



調布市立上ノ原小学校
情報教育担当
令和3年7月16日
No.6

姿勢を良くして、目を大切に

各学年・学級でiPadの活用がすすむにつれて、使用時の姿勢について指導することが多くなってきました。うえのはらタブレット活用のルール第2版では使用時の姿勢について以下のように記載をして指導をしています。

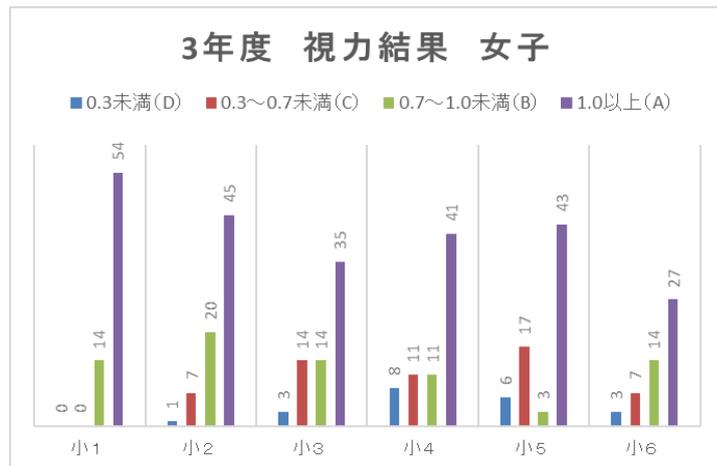
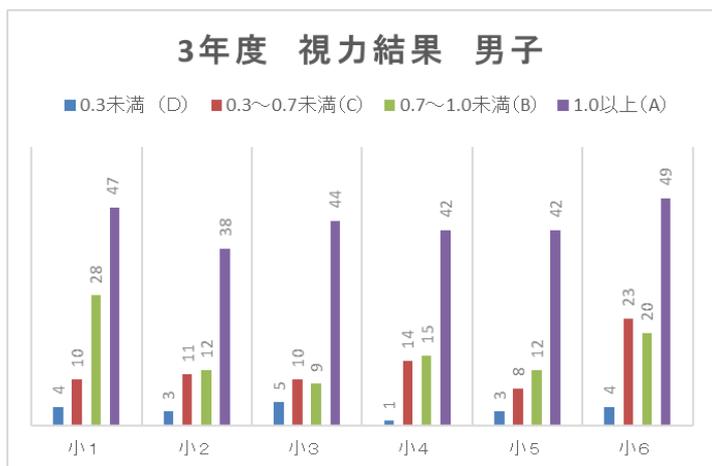
4 注意すること

- 姿勢を良くして、目から30cm以上画面をはなして使います。

また、タブレットを学習で活用するにあたって気を付けてほしいことについての資料が文部科学省から示されました。姿勢や目に関することが多く書かれています。裏面に掲載いたしますのでお読みください。

視力検査の結果 養護教諭より

4月視力検査を実施したところ、B・C・Dの人数が増えている傾向にあります。上ノ原小学校も1人1台の端末の時代となり、より電子機器に触れる時間が増え、身体を動かす機会が少なくなったことも原因の一つかもしれません。ご家庭でもお気づきの際には、お子さんに声掛けしていただければと思います。また、身体のことでの心配なことがある場合は、保健室まで相談にお越しください。



目に優しい設定を

iPadには視力低下を防ぐための設定があります。裏面に掲載しますので、ぜひご家庭で設定していただければと思います。

なお、うえのはらタブレット活用のルール第2版では

4 注意すること

- ロック画面やホーム画面の壁紙・色などの設定は変えません。

という記載があります。様々な設定を児童が変更して通信できなくなったり、制限を解除してしまったりする事例が頻発していますので、お子さんに設定の変更作業は行わせずに、保護者の方が行ってください。

外観モード
 ダークモードを有効に活用することで、周囲が暗くても画面が見やすくなります。昼は「ライト」、夜は「ダーク」と自動で切り替わるように設定することができます。

明るさ
 iPadはインカメラの横に明るさセンサーがあり、特に設定しなくても画面の明るさを自動で調整しています。

Night Shift
 夜よく眠れるよう、ディスプレイの色が調節されます。これも自動でオンオフできるように設定することができます。

— 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

ご家庭で気をつけていただきたいこと②

□ 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場合よりも、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。

□ 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。
 成長期のお子様のバランスの良い発達の見地からも、(使い方にもよるため、一般に何時間までなら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。



