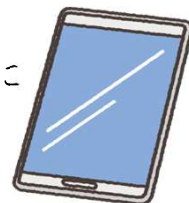


ご家庭で気をつけていただきたいこと①

□ 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 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。

※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、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。



<守っていただきたいこと>

- ・学校で配られた端末は、学習に関係ない目的では使わないようにご注意ください。
- ・学校で配られた端末は、壊さないように丁寧に扱わせてください。
※安全な保管場所を決めましょう。
※学校と家との持ち運びは、小学生はランドセルに中学生はカバンに入れて
壊れたり濡れたりしないようにしましょう。

□ 端末の安全な利用について

タブレット端末にはフィルタリングされていますが、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、学校と家庭で適切な指
導が必要です。

- ※人に、端末を貸さない、アカウントやパスワードは教えない。
- ※不適切なサイトにはアクセスしない。
- ※許可を得ることなく写真を撮ったり、録音・録画したりしない。
- ※他人を傷つけたり、嫌な思いをさせることを書き込まない。
- ※ネット上のトラブルがあったとき、保護者や学校に相談する。

