

学習者用タブレット端末をご家庭で使う場合に  
気をつけていただきたい3つのポイント  
When using a tablet device for learners at  
home. Three points to be careful (英)

**ポイント1**

—目の健康を守る—  
Protect the health of the eye



- 目と画面の**距離が30センチ以上**、離れるように保つ  
Keep the distance between your eyes and the screen at least 30 cm
  - **30分に1度**、画面から20~30秒目を離して**遠くを見る**  
Once in 30 minutes, look into the distance away 20 to 30 seconds eyes from the screen
  - 部屋の明るさに合わせて、**画面の明るさを調整**する  
Adjust the screen brightness according to the brightness of the room
- ☞ 良い姿勢を保つことで、画面との距離も自然に確保できます。成長に合わせて机と椅子の高さの調整が必要です。  
By maintaining a good posture, you can naturally secure the distance to the screen. You need to adjust the height of your desk and chair as you grow

**ポイント2**

—利用時間は話し合って決める—  
Discuss and decide the usage time

- **就寝1時間前**からは、学習者用タブレット端末を含めたデジタル機器の**利用を控える**ようにする  
From 1 hour before bedtime, to refrain from the use of digital devices, including a tablet terminal for learners
  - ご家庭で過ごす時間全体の中で、学習者用タブレット端末を含めたデジタル機器の**利用時間について、家族で話し合う**
- ☞ 就寝前に強い光を浴びると、入眠作用がある「メラトニン」の分泌が阻害され、睡眠に影響が出る恐れがあります。  
When exposed to strong light before going to bed, there is a sleep onset action secretion of 「melatonin」 is inhibited, it may be affected to sleep

### ポイント3

## —安心・安全に利用する— Use safely and securely



- ・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**するために、適切に**見守る**

The parents, appropriately keep an eye on to avoid becoming a victim or perpetrator of crimes on the Internet

- ・利用状況を把握しやすいように、学習者用タブレット端末は**家族が見守れる場所**で**使用する**ようにする

Use the learner's tablet device in a place where the family can watch it so that the usage status can be easily grasped

☞スマートフォン等、ご家庭のデジタル機器にフィルタリングサービスを利用することもご検討ください。

☞ Consider using filtering services for your home digital devices such as smartphones

市教育委員会では、子供たちが自ら考え、判断する機会を意図的に設定し、豊かな社会性を身に付ける指導を大切にしています。ご家庭でも、お子さんが自分で判断できるよう、3つのポイントについて、一緒に考える機会をもつようにしてください。At the City Board of Education, we value the guidance to acquire rich sociality by intentionally setting opportunities for children to think and make their own decisions.

At home, give your child the opportunity to think together about the three points so that they can make their own decisions.