

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

Quando use la tablet para estudiantes en casa, tenga en cuenta estos 3 puntos

ポイント1

目の健康を守る Proteger la salud de los ojos



- 目と画面の距離が**30センチ以上**、離れるように保つ
- **30分に1度**、画面から20~30秒目を離して**遠くを見る**
- 部屋の明るさに合わせて、**画面の明るさを調整**する

- Mantenga una distancia de por lo menos 30 cm entre sus ojos y la pantalla.
- Aparte lo ojos de la pantalla durante 20 a 30 segundos una vez cada 30 minutos
- Ajuste el brillo de la pantalla según la iluminación de la habitación.

☞ 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。Al mantener una buena postura, crea de forma natural distancia entre los ojos del estudiante y la pantalla. Ajuste la altura de la silla y carpeta del niño/a de acuerdo a su crecimiento.

ポイント2

利用時間は話し合って決める

Discutir y decidir el tiempo de uso.

- **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
- 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**

- Una hora antes de acostarse abstengase de utilizar dispositivos digitales, incluidas las tablet.
- Decida con su familia cuanto tiempo puede utilizar la tablet en casa..

☞ 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。Si está expuesto a una luz intensa antes de acostarse, la secreción de 「melatonina」, que tiene un efecto de inicio del sueño, puede bloquearse, lo cual puede afectar su sueño.

ポイント3

安心・安全に利用する

Úselo de forma segura y protegido



- 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**
- 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

- Vigilar adecuadamente para evitar convertirse en víctima o autor de delitos en Internet.
- Use la tablet en un lugar donde la familia pueda verlo para que sepan como y cuando la esta usando.

☞ 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。Considere utilizar un servicio de filtrado para su dispositivo digital doméstico, como por ejemplo, en su smartphone.

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。En la Junta de Educación de la Ciudad, queremos crear sociabilidad en los niños, por lo cual establecemos intencionalmente oportunidades para que los niños piensen y tomen sus propias decisiones. En casa, déle a su hijo la oportunidad de pensar juntos sobre los tres puntos mencionados aquí, para que puedan tomar sus propias decisiones.