

# 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に、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.