

# 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

3 pontos a serem lembrados ao usar um tablet de estudos em casa

## ポイント1 — 目の健康を守る —

Proteja a saúde dos olhos

- 目と画面の距離が**30センチ以上**、離れるように保つ  
Mantenha uma distância mínima de 30 cm entre seus olhos e a tela.
- **30分に1度**、画面から20~30秒目を離して**遠くを見る**  
Uma vez a cada 30 minutos, olhe para longe da tela por 20 a 30 segundos.

- 部屋の明るさに合わせて、**画面の明るさを調整**する

Ajuste a claridade da tela de acordo com o claridade da sala

☞ 正し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。

Ao manter uma boa postura, pode proteger naturalmente a distância até a tela. Necessário ajustar a altura da mesa e da cadeira à medida que cresce.



## ポイント2 — 利用時間は話し合って決める —

Conversar sobre o tempo 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

Abstenha-se de usar dispositivos digitais, incluindo tablets de estudos 1 hora antes de dormir.

- 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**

Discuta com sua família quanto tempo passa em casa usando dispositivos digitais, incluindo tablets de estudos.

☞ 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。

Se for exposto a luz forte antes de ir para a cama, a secreção de "melatonina", que tem um efeito de início do sono, pode ser bloqueada, o que pode afetar seu sono.

## ポイント3 — 安心・安全に利用する —

Uso de forma protegida e segura

- 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**
- 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**ようにする利用

Para facilitar a compreensão do status de uso, use o terminal do tablet de estudos em um local onde a família possa ver.

☞ 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 o uso de um serviço de filtragem para o seu dispositivo digital doméstico, como o. 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。

O Conselho de Educação valoriza a orientação para ajudar as crianças a adquirir uma sociabilidade rica, estabelecendo deliberadamente oportunidades para que elas pensem e tomem decisões por conta própria. Em casa, dê ao seu filho a oportunidade de pensar junto sobre os três pontos para que possam tomar suas próprias decisões.