

# 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

## ポイント1 目の健康を守る

- ・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

☞ 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。



## ポイント2 利用時間は話し合って決める

- ・**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**

☞ 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。

## ポイント3 安心・安全に利用する

- ・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

☞ 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。



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。