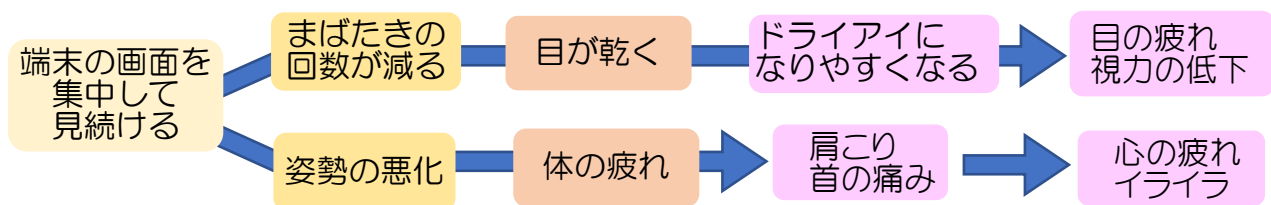


1人1台端末の活用における健康面への配慮

端末使用が児童の健康面へ与える影響



児童の健康面への配慮

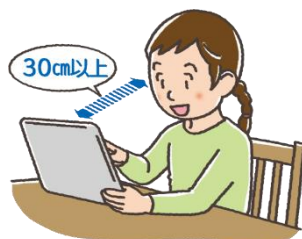
1人1台端末の活用場面での留意点

明るさ

- ☐ 照明をつけ、**十分な明るさ**を確保している。
- ☐ 状況に応じてカーテンを閉めるなど、**画面への光の反射**を防止している。

姿勢

- ☐ お子さんと正しい姿勢について確認している。



画面を見る角度を調節する

目を **30 cm以上** 離して画面を見る
目線が**画面に直交**する角度
画面に照明が**反射しない**

- ☐ **同じ姿勢を長時間続けない**ように、活動形態を工夫している。
- ☐ 使わないものを随時片付け、**机の広さを確保する**ように指導している。
(お子さんが無理な姿勢をとらないですむ)

時間

- ☐ お子さんと、**長時間、画面を見続け**ないよう
ように確認している。

30 分に 1 回は20秒以上画面から目を離して、
遠くを見させる。

- ☐ 寝る 1 時間前からは、端末の利用を控えるように指導している。

