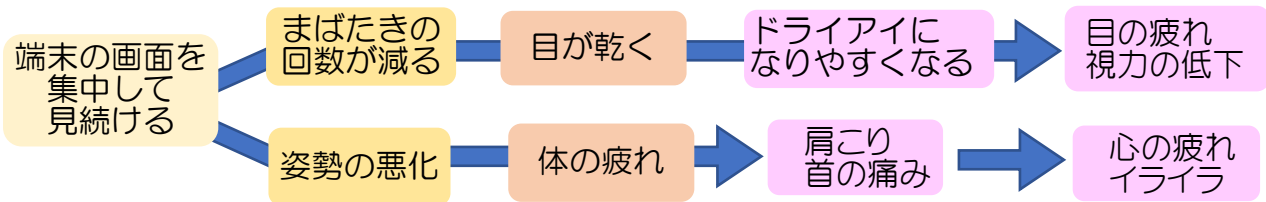


# 1人1台端末の活用における健康面への配慮

## 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

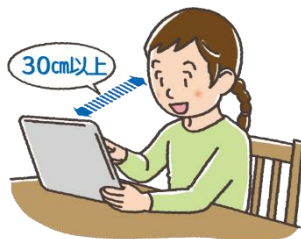
### 1人1台端末の活用場面での留意点

#### 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。

