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ヘ与える影響　　　　　　　　　　　　　　　　 |

目が乾く

ドライアイに

なりやすくなる

目の疲れ

視力の低下

まばたきの

回数が減る

端末の画面を集中して

見続ける

肩こり

首の痛み

体の疲れ

姿勢の悪化

心の疲れ

イライラ

|  |
| --- |
| 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

□　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。

明るさ

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㎝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。