

# 1人1台端末の活用における健康面への配慮

## 端末使用が児童生徒の健康面へ与える影響



## 児童生徒の健康面への配慮

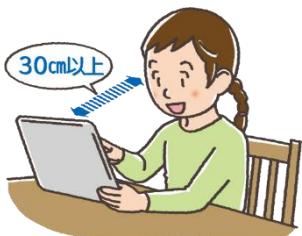
### 1人1台端末の活用場面での留意点

#### 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30cm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

#### 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。

