

令和4年度 あげお学びのイノベーション News

上尾市は、文部科学省が示したGIGAスクール構想により、今までの教育実践×最先端のICTで「新たな学び」を創り出す「あげお学びのイノベーション」に取り組んでいます！

「守れていますか!? ICT端末利用のルール」～家庭でのICT端末の使用において～

新型コロナウイルス感染症に伴う出席停止時や、家庭学習での活用時などにおいて、ICT端末を家庭に持ち帰る機会が増えてきました。これまでも何度か触れてきましたが、ICT端末は便利な情報機器であると同時に、使用による子供たちの健康への影響などに配慮する必要があります。

今号では、家庭におけるICT端末の使用の際に、チェックしてほしい内容をまとめましたので、是非ご確認をお願いします。



「ICT端末利用のルール」(ご家庭でのチェックリスト)

□正しい姿勢で使います！



ICT端末の使用に夢中になりすぎると、崩れがちなのが姿勢です。背中が丸まり、首が前に突き出るような猫背姿勢は、肩こりなどの原因となり、呼吸器にも影響を及ぼすといわれています。

⇒「正しい姿勢で、画面に近づけすぎないように気を付けましょう！」

□使う場所に気を付けます！

暗い部屋で使用すると、画面のまぶしさを強く感じ、脳が興奮状態に陥ることがあります。また、目が痛くなったり、気持ちが悪くなったりすることもあります。

⇒「部屋を明るくしたり、画面の明るさを調整したりしながら使いましょう！」



□時間を守って使います！



「ゲームではないから」と、ついつい使用する時間が長くなってしまふことがあるようです。ICT端末の使用について、家庭での約束を作ることが大切です。

⇒「30分に一度は、遠くの景色を見て、目を休ませましょう！」

□寝る前に使いません！

ICT端末の画面から出る光は、人が眠くなる「メラトニン」というホルモンの分泌を抑えてしまいます。その結果、脳が刺激を受け、寝つきが悪くなったり、睡眠の質が低下したりしてしまうことにつながります。

⇒「寝る時刻の1時間前には、使わないようにしましょう！」



□壊れないように注意します！



ICT端末の故障が、頻繁に報告されるようになってきました。落としてしまう、重い物を乗せてしまう、お茶がかかってしまうなどで、故障していることが多いようです。

⇒「ICT端末は大切に使いましょう！」

「話し合っていますか？家庭のルール」
～安全で安心なインターネット利用のために～
(文部科学省)

★ぜひこちらの動画もご覧ください



児童生徒の健康に留意してICTを
活用するためのガイドブック
(文部科学省)

★ぜひこちらの資料もお読みください



— 夢を育み 未来を創る 上尾の教育 —

上尾市教育委員会

