

# 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」を推進します！

## 情報機器との向き合い方を考える ～健康に留意したICT端末の活用を目指して～

令和4年度も、各学校では、子供たちがこれからの時代に求められる情報活用能力を身に付けることができるよう、ICT端末を活用した授業の充実を図っております。

社会の情報化が進み、今後ますます、子供たちが情報機器に触れる機会が多くなることが予想されます。しかし、使用による子供たちの健康への影響に配慮することを忘れてはいけません。

子供たちが、ICT端末等を使用する際の心身に与える影響を知り、予防法や対処法について身に付けることができるよう、保護者の皆様と連携しながら、望ましい情報機器との向き合い方を指導していきたいと考えておりますので、御協力をお願いいたします。

### 端末を使うときの健康面の注意点

端末を使うときの健康面でのポイントを、本人の習慣として身に付けられるよう、学校でも指導しますが、特に低年齢の子供の場合などは、保護者の方にも気にかけていただくと効果的です。

- ① 目を、画面から30cm以上、離して使う。
- ② 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見る。
- ③ 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する。



### 端末の利用時間等のルール

御家庭で過ごす時間全体の中で、御家庭で用意した情報機器も含めて、端末を、いつ、どのように使うか、お子様と話し合うことが大切です。

< 最低限、守っていただきたいこと >

- 少なくとも、寝る1時間前からは、情報機器の利用を控えます。
  - 睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモンの分泌が阻害され、寝つきが悪くなります。
- 学校のICT端末を、学習に関係ない目的では使いません。



「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



子供たちの成長を考えたときに、人と人とのリアルな関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などに取り組む時間もとても大切です。

成長期の子供たちのバランスの良い発達の観点からも、子供たちが様々な経験や活動ができるよう、御家庭でも情報機器全般の使い方について、この機会にお考えください。



— 夢を育み 未来を創る 上尾の教育 —

上尾市教育委員会

