



安中市の公立小・中学校では、それぞれの学校の実態に応じてルールを掲げ、児童生徒と保護者へ周知しております。

## ルールの一部を紹介いたします。

【安心・安全を心掛けて、大切に使用おう】

- インターネットには制限をかけて管理していますが、もしも危険なサイトに入ってしまったときはすぐに画面を閉じ、先生や家の人に知らせます。
- 自分や他人の個人情報（名前や住所、電話番号、顔が分かる写真など）はインターネット上に絶対に上げません。
- 相手を傷つけたり、嫌な思いをさせたりすることを絶対に書き込みません。
- カメラで人や許可が必要なものを撮影するときは、勝手に撮らず、必ず撮影する許可をもらいます。
- 落としたり、濡らしたり、画面を叩いたりして壊さないように、丁寧に使います。

ルールその他、児童生徒の発達段階等に応じて各学校は個人のID・パスワードの管理・運用に関する指導を実施しています。また、市の教育委員会はICT支援員と連携しながらインターネットのフィルタリング管理・運用を行っています。

タブレット端末利用にあたっての児童生徒の健康への配慮等に関する

5つの約束

タブレットを使うときの5つのやくそく

- タブレットを使うときは姿勢よくしよう

・タブレットを見るときは、  
目から30cm以上はなして見よう。



- 30分に1回はタブレットから目をはなそう

・30分に1回はタブレットの画面から  
目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



- ねる前はタブレットを使わないようにしよう

・ぐっすりねるために、ねる1時間前からは  
デジタル機器を使わないようにしよう。



- 自分の目を大切にしよう

・時間を決めて遠くを見たり、  
目がかわかないようにまばたきをしたりして、  
自分の目を大切にしよう。



- ルールを守って使おう

・分使ったら1回休む、学校のタブレットは  
べんきょうに関係のないことに使わないなど、  
学校やおうちのルールを守って使おう。



## ご家庭で気を付けていただきたいこと

保護者用

### － 1人1台端末の時代となりました－ ご家庭で気を付けていただきたいこと①

#### □ 端末を使うときの健康面の注意点について

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つけられるよう、学校でも指導しますが、特に低年齢のお子さまの場合などは、保護者の方にも気にかけていただくと効果的です。



#### 注意点！



#### ① 目を、画面から30cm以上、離して使う

☞ そのためには、良い姿勢を保つことが重要です。お子さまの成長に応じて、机と椅子の高さを正しく合わせることも必要です。

#### 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

☞ 一般には、夜に自宅で使用する際には、昼間に学校の教室で使用する際よりも、明るさ（輝度）を下げます。

☞ 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度も調整します。

※①や②は、紙の本や資料を読む場合でも重要です。



## ご家庭で気をつけていただきたいこと②

### □ 端末の利用時間等のルールについて

ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、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、デジタル機器の利用を控えるようにします。

☞睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。

- ・ 学校で配られた端末は、学習に関係ない目的では使いません。

健康面に気をつけて使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人と人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の時間も、少なくなってしまう。

成長期のお子様のバランスの良い発達の観点からも、（使い方にもよるため、一概に何時間までならOKということはいえませんが）、お子様がさまざまな経験や活動ができるよう、ご家庭でもデジタル機器全般の使い方について、この機会にお考えください。

### □ 端末の安全な利用について

お子様のインターネット使用時や、スマートフォンを持たせる際には、インターネット上の犯罪等の被害者や加害者にならないようにするなど、適切な指導が必要です。

☞フィルタリングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、インターネットでのトラブルを防いだりするのに役立ちます。

ご家庭で用意するデジタル機器に、携帯電話会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することについてもご検討ください。

※端末の利用時間等のルール及び安全な利用については、保護者向けリーフレット「保護者が知っておきたい4つのポイント」もご参照ください。



しゅってん もんぶかがくしょう  
出典：文部科学省のホームページ

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/zyouhou/detail/mext\\_00001.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/detail/mext_00001.html)