



# 家庭にあるICT機器等の使用に当たって

～正しく・安全に使用するために～

旭良市教育委員会

これからの時代を生きる子どもたちにとって、ICT機器は必要不可欠です。急速に変化し続ける時代を生きる子どもたちが、よりよい未来を生き抜く力を育むためのツールとして、ICT機器のよりよい活用を身に付けるために、学校と家庭の両方で指導していきましょう。



## ICT機器等使用の際、気を付けたいこと

### ルール・マナー編

#### □ 使用する際の「家庭内ルール」を守ること

→ 使用時間や使用場所、機器等使用の目的など、家庭内でのルールを話し合い、そのルールを守って使用するようにしましょう。

#### □ トラブルが起きないようにすること

→ 個人情報や誹謗中傷などを書き込まない、写真や動画を安易に投稿しないなど、ご家庭でも正しい使い方に関して指導をお願いします。

### 健康編

#### □ 目を画面から30cm以上離して使うこと

→ そのためには、よい姿勢で使うことが重要です。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。



#### □ 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整すること

→ 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ときよりも、明るさ（輝度）を下げた方がよいです。  
→ 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度などにも気を付けましょう。

#### □ 30分に1回は、画面から目を離して、目の休息をとること

→ 画面から目を離すときは、最低でも20秒以上は目を離し、遠くを見るなどすることが大切です。

#### □ 少なくとも、寝る1時間前からは、機器の使用を控えること

→ 睡眠前に強い光を浴びると、「メラトニン」という入眠作用ホルモンの分泌が阻害され、寝つきが悪くなります。  
→ 使用する時間に配慮し、就寝時刻が遅くならないように気を付けましょう。



文部科学省等作成の保護者向けリーフレットも参考にしてください。

「ネット・スマホのある時代 保護者が正しく知っておきたい4つの大切なポイント」

