

# たきざかタブレット通信

## 確かめよう！ タブレットの使い方

いよいよ新学期が始まりました。健康のためにも授業で困らないためにも、お子さんのタブレットの使い過ぎにはお気を付けてください。下に、文部科学省が示している「ご家庭で気をつけていただきたいこと」のリーフレットを載せました。一度、お子さんと確認してください。




保護者用

### － 1人1台端末の時代となりました－ ご家庭で気をつ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。

保護者用

### 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、いつどのようを使うか、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、少なくなってしまいます。  
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。

### <便利技> 画面の明るさを調節する方法

① 画面の右上の白い枠から指で下にスワイプする。

② 明るさマークを、指で上下にスワイプする。



### 画面表示と明るさを詳細に設定したい場合

**設定** → **画面表示と明るさ** ※必ず詳しい保護者の方が操作してください。

- 外観モード…「ライト」「ダーク」の切り替えができる。ダークモードは、周囲が暗い環境でも画面が見やすくなる。
- 明るさ…必要に応じた画面の輝度に切り替えができる。
- Night Shift…目に優しい暖色系の色に切り替えができる。
- 自動ロック…一定時間操作がない場合、ロックするようになれる。ロックまでの時間設定でき、ロック解除にはパスワードが必要。
- テキストサイズと太さ…表示されるテキストの文字サイズや、文字の太さの切り替えができる。

