



ChromeBook の使いかた

保護者用

座間市立栗原小学校

【ChromeBook を使うときの健康面での注意点について】

ChromeBook 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着けられるよう、学校でも指導していきますが、特に低学年のお子さんの場合などは、保護者の方にも気にかけていただけると効果的です。

◎ポイント◎



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大切です。お子さんの成長に合わせて、机といすの高さを正しく合わせることも重要になります。

②30分使ったら、5分間休む。

→目が疲れすぎないように、適度に休憩を取り入れながら使用することが望ましいです。

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、明るさを下げ、画面を暗くします。

→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、読書や学習の場合にも大切になります。

【ChromeBook 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、ご家庭にあるデジタル機器の使用も含めて、ChromeBook を、いつどのように使うか、お子さま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。
- ・学校から持ち帰った ChromeBook は、**学習に関係ない目的では使いません**。

健康面に気を付けて使う場合でも、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の時間も、少なくなってしまう。

成長期のお子さまのバランスの良い発達の視点からも(使い方にもよるため、一概に何時までならOK ということはいえませんが)、お子さま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、この機会にお考え下さい。

【ChromeBook の安全な利用について】

お子さんのインターネットの使用時や、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、適切な指導や見守りが必要です。

→フィルタリングは、お子さんにとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、インターネット上でトラブルを防いだりするのに役立ちます。ご家庭で使用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。

