



夏休み！家庭でデジタル機器と楽しく賢く付き合うために

(1) 使用時間と場所のルール

- ・家庭での使用時間を決めましょう
ゲームや動画視聴など、娯楽目的の使用時間を具体的に決めましょう。
目安として、小中学生共に娯楽目的での使用は1時間以内が望ましいです。
(特に目の健康のためには、30分に一度の休憩を挟むことが重要です。)
- ・就寝1時間前には、デジタル機器の画面(ブルーライト)を見ない
寝る直前までスマホやタブレット(クロームブック)などの画面を見ると、脳が興奮して寝つきが悪くなったり、眠れなくなったり、睡眠の質が低下します。
- ・使用しない場所を決めましょう
食事をする場所では使用はしない、寝室では使用はしない。

(2) 健康への配慮

- ・目の疲れや視力低下に注意
スマホやタブレット(クロームブック)などの画面は目から30cm以上離す。
画面を30分見たら、30秒以上、6m先を見て目の休憩をしましょう。
- ・姿勢と運動不足に注意
スマホやタブレット(クロームブック)などに夢中になるあまり、姿勢が悪くなったり、外で遊ぶ時間が減って運動不足にならないようにしましょう。
運動不足は、睡眠の質の低下や依存につながります。

(3) ネットトラブル

- ・フィルタリング設定の確認
有害情報からお子さんを守るため、フィルタリング機能を必ず設定しましょう。
- ・許可なくネットに公開しない
名前、住所、電話番号、学校名など、個人情報には絶対に書き込まない
友達の写真や動画を許可なくネットに公開しないこと、また自分のものも安易に公開しないことなどを指導しましょう。
- ・知らない人との交流
ネット・オンラインゲームで知り合った人とは絶対に会わないこと、
ネットで困ったことが起きたら、必ず保護者に相談することを約束させましょう。