

タブレット

使うときの注意

- 手を清潔にしてから使いましょう。
- 落とさないように気をつけて持ち運びしましょう。
- 熱いもののそば、水などでぬれそうな場所、ふまれそうな場所には、おかないようにしましょう。
- 決められた場所に戻しましょう。
- 充電など、学校の指示を守って使いましょう。

ご家庭で気を付けていただきたいこと

- 目を、画面から 30cm 以上、離して使いましょう。
➡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。
- 30 分に 1 回は、20 秒以上画面から目を離して、遠くを見ましょう。
- 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整しましょう。
➡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。
- 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しょう。
➡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わないで下さい。
➡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。