

ICT機器の活用にもなう児童生徒の健康に関する留意点

家庭での利用時間等も考慮し、適切な利用について指導しましょう。

健康教育課

目の疲労への影響

◎画面の見えにくさに注意します。

○照明環境への配慮

- ・学校環境衛生基準に基づいた照度及びまぶしさに調整すること
- ・照明は点けた状態で、必要に応じてカーテン等を閉めて利用すること

○画面への映り込みの防止

- ・光の反射を防ぐために、配置場所や画面の角度を調整すること

○視力への配慮

<授業の実施方法を工夫すること>

- ・画面と30cm程度以上の距離をとること
- ・30～40分に一度は目を休めること
- ・遠くを見たり時々閉眼したりすること など



姿勢の悪化への影響

◎無理な姿勢での長時間作業に注意します。

○姿勢に関する指導

- ・机と椅子の高さを適切に調整すること
- ・視線と画面を直交する角度に調整すること
- ・椅子に深く座ること
- ・足の裏を床につけること
- ・背筋を伸ばすこと など



◎定期的な健康観察を行います。

○学期に1回程度の調査

- ・教 師:別紙「チェックリスト」による確認
- ・児童生徒:別紙「健康チェック」による確認



<参考資料>

- ・文部科学省「児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック」(平成26年)
- ・文部科学省「学習者用デジタル教科書の効果的な活用の在り方等に関するガイドライン」(平成30年)
- ・文部科学省「学校環境衛生管理マニュアル」(平成30年)