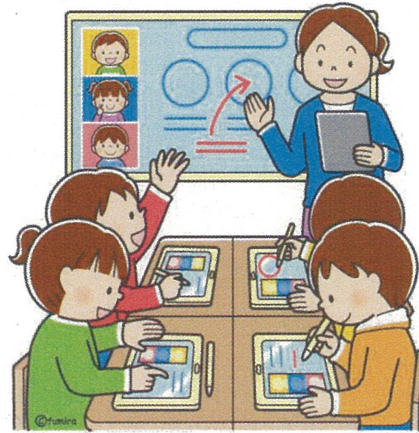


# ICT機器の活用にともなう 児童生徒の健康に関する留意点



令和3年3月

福島県教育委員会

## 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）



【教職員用】

# チェックリスト

照明環境への配慮	<input type="checkbox"/>	照明を点けて電子黒板やタブレットPCを利用していますか。
	<input type="checkbox"/>	電子黒板やタブレットPCの画面が、窓及び廊下側からの太陽光や照明の光などによって反射するのを防いでいますか。
	<input type="checkbox"/>	状況に応じてカーテンを開け閉めして、明るさを調整している。
	<input type="checkbox"/>	状況に応じて電子黒板付近の照明を消すことで光の反射を軽減している。
	<input type="checkbox"/>	電子黒板の配置場所やタブレットPCの角度に配慮をしている。
	<input type="checkbox"/>	照明を点けた状態でも十分な明るさを確保できるよう、電子黒板やタブレットPCの画面の明るさを調整していますか。
視力への配慮	<input type="checkbox"/>	児童生徒の目の負担を軽減するように定期的に目を休めさせていますか。
姿勢への配慮	<input type="checkbox"/>	児童生徒が同じ姿勢を長時間続けないように工夫していますか。
	<input type="checkbox"/>	児童生徒の姿勢がよくなるように具体的に指導していますか。

## ★文字の見やすさや教材の色使いについての配慮

明るい背景に濃い文字で表示するポジティブ表示（例：白地に紺色・黒色等）は、紙の教科書等と同じコントラストであり、電子黒板の画面の反射防止にも有効で見やすくなります。また、色覚異常を有する児童生徒への配慮として、図や文字を示すときに、「色名のみで指示しないようにする」、「色合いだけでなく、コントラストも変える」といった対応が必要となります。

## ★家庭におけるICT機器の利用の仕方

家庭においてもICT機器の長時間の利用を控えるよう配慮する必要があります。また、就寝前にICT機器を利用すると寝つきが悪くなる恐れがありますので、就寝前の利用は控えるなどICT機器利用に関する情報提供や啓発をしていくことが必要です。



# 健康チェック



	チェック項目	あ 当てはまるものに☑をしましょう			「いつも」や「ときどき」に チェックを入れた方へ
<b>目の状態を調べます</b>	1 目が疲れる	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	ときどき目を閉じて目を休ませましょう。 意識的にまばたきをしましょう。 視力が落ちたと感じたら、保健の先生に相談しましょう。
	2 目がチカチカする	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	3 見つめていると文字や絵がだぶったり、ぼやけてくる	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
<b>筋肉や関節の状態を調べます</b>	4 座っているときに背中が痛い	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	肩を回す、屈伸をする、背伸びをするなど軽く身体をほぐすストレッチをしましょう。 よい姿勢で学習をしましょう。 症状が辛いときには、保健の先生に相談しましょう。
	5 座っているときに腰が痛い	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	6 肩がこる	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	7 腕が疲れるまたは痛みがある	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
<b>ストレスの状態を調べます</b>	8 眠れない	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	寝る前には強い光を発するICT機器の利用を控えましょう。 ICT機器の1日の利用時間を少なくしましょう。 症状が辛いときには、保健の先生に相談しましょう。
	9 イライラする	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	10 集中できない	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	