

# 旭川市 第2期 GIGAスクール通信

令和8年2月27日

第2号

【発行】

旭川市教育委員会

## 健康を守りながらChromebookを活用しましょう

第2期GIGAスクール構想のスタートに伴い、旭川市の1人1台端末がChromebookに変わります。学習の幅が広がる一方で、デジタル機器に触れる機会がこれまで以上に増えることが予想されます。そのため、学校と家庭が連携し、子どもたちが自ら健康に気をつけて端末を使う態度を育てていくことが大切です。この通信では、心身の健康を維持しながら、デジタル学習を効果的に進めるためのポイントをまとめました。

お家でも  
守ろう！

## タブレット端末を使うときの6つのポイント

### 1 タブレットを使う時は姿勢よく



目と画面の間は30cm以上離しましょう。画面を覗き込むような姿勢にならないよう、机といすの高さを調節することも大切です。

### 2 30分に1回は画面から目を離す



連続使用は最大1時間までとし、30分使ったら、20秒以上は遠くを見るようにして目を休ませる習慣をつけましょう。

### 3 寝る前はタブレットを使わない



睡眠前に強い光を浴びると、寝つきが悪くなります。ぐっすり寝るために、寝る1時間前からはタブレットの利用は控えましょう。

### 4 まばたきで自分の目を大切に



画面に集中すると、まばたきの回数が減り、目が悪くなります。意識的にまばたきをして目が乾かないようにしましょう。

### 5 学校や家のルールを守って使う



学習以外では使わない、10時以降は触らないなど、学校や家庭で決めたルールを守り、安心・安全・効果的に活用しましょう。

### 6 自分も友達も、嫌な気持ちにさせない



人のタブレットを勝手に触らないなど、お互いのプライバシーを尊重して、自分も周りも気持ちよく過ごせる「心の健康」を守りましょう。

(参考①～⑤：文部科学省「家庭と連携した児童生徒の健康への配慮」)

## 保護者の皆様へ

教育委員会の方針に基づき、学校ではタブレットの適切な画面の明るさ調節や、使用時の正しい姿勢の保持等を指導しています。また、長時間の注視を避けこまめに目を休ませるなど、身体への負担を最小限に抑える習慣づくりも進めております。お子様の健康を第一に考えた活用を継続してまいりますので、ご家庭でも温かい見守りとご協力をお願いいたします。