

端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発リーフレットについてお知らせします。

事務連絡  
令和3年4月9日

各都道府県・指定都市教育委員会総務課・学校保健担当課  
各都道府県私立学校主管部課  
附属学校を置く各国公立大学法人附属学校事務主管課  
小中高等学校を設置する学校設置会社を所轄する  
構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた各地方公共団体の学校設置会社担当課

御中

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発  
リーフレットについて（周知）

文部科学省では、Society5.0時代を生きる全ての子供たちの可能性を引き出す個別最適な学びと協働的な学びを実現するため、学校現場におけるICTの積極的な活用が不可欠との観点から「GIGAスクール構想」を推進しているところであり、「GIGAスクール構想の下で整備された1人1台端末の積極的な利活用等について（通知）」（2文科初第1962号令和3年3月12日付文部科学省初等中等教育局長通知）において、各学校での1人1台端末の本格的な活用を積極的に進めるうえで、各学校設置者等において御留意いただきたい点について周知させていただいたところです。

この度、端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発リーフレットとして、「タブレットを使うときの5つのやくそく（児童用）」（別添1）、「タブレットを使うときの5つの約束（生徒用）」（別添2）、「1人1台端末の時代となりました—ご家庭で気をつけていただきたいこと（保護者用）」（別添3）を作成しました。当該リーフレットについては、編集可能なデータを文部科学省ホームページにも掲載していますので、適宜編集していただきながら、必要に応じ、各学校において御活用ください。

以上について、都道府県・指定都市教育委員会におかれては、所管の学校及び域内の市区町村教育委員会に対して、都道府県私立学校主管部課におかれては所轄の学校法人等を通じて、その設置する学校に対して、附属学校を置く各国公立大学法人附属学校事務主管課におかれてはその設置する附属学校に対して、小中高等学校を設置する学校設置会社を所轄する構造改革特別区域法（平成14年法律第189号）第12条第1項の認定を受けた地方公共団体の学校設置会社担当課におかれては所轄の学校設置会社及び学校に対して、周知されるようお願いいたします。

○文部科学省ホームページ URL

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/zyouhou/detail/mext\\_00001.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/detail/mext_00001.html)



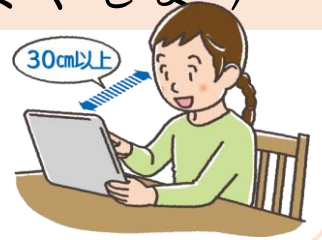
<本件連絡先>

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課  
03-5253-4111(内2918)

# タブレットを使うときの5つのやくそく

## □ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

- ・タブレットを見る時は、  
目から**30cm以上**はなして見よう。



## □ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

- ・30分に1回はタブレットの画面から  
目をはなして、**20秒以上**、遠くを見よう。



## □ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

- ・ぐっすりねるために、**ねる1時間前**からは  
デジタル機器を使わないようにしましょう。



## □ 自分の目を大切にしよう

- ・時間を決めて遠くを見たり、  
目がかわかないようにまばたきをしたりして、  
自分の目を大切にしよう。



## □ ルールを守って使おう

- ・  分使ったら1回休む、学校のタブレットは  
べんきょうに関係のないことに使わないなど、  
学校やおうちのルールを守って使おう。



# タブレットを使うときの5つの約束

## □ タブレットを使うときは姿勢よく

- ・タブレットを見るときは、目を**30cm以上**、離しましょう。



## □ 30分に1回はタブレットから目を離す

- ・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。



## □ 寝る前にはタブレットは使わない

- ・ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器の利用は控えましょう。



## □ 自分の目を大切にする

- ・時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。



## □ ルールを守って使う

- ・分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。

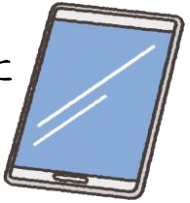


# - 1人1台端末の時代となりました -

## ご家庭で気をつけていただきたいこと①

### □ 端末を使うときの健康面の注意点について

端末を使うときの健康面でのポイントを、本人の習慣として身につけられるよう、学校でも指導しますが、特に低年齢のお子さまの場合などは、保護者の方にも気にかけていただけると効果的です。



### 注意点！



#### ① 目を、画面から30cm以上、離して使う

☞ 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。

#### ② 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見る

#### ③ 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する

☞ 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。

※ ①や②は、紙の本や資料を読む場合でも重要です。

## ご家庭で気をつけていただきたいこと②

### □ 端末の利用時間等のルールについて

ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、端末を、いつどのように使うか、お子様と話し合うことが大切です。



#### <最低限、守っていただきたいこと>

- ・ 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す。

☞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いません。

健康面に気をつけて使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人と人とのリアルな関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も、少なくなってしまうます。

成長期のお子様のバランスの良い発達の観点からも、（使い方にもよるため、一概に何時間までならOKということはいえませんが）、お子様がさまざまな経験や活動ができるよう、ご家庭でもデジタル機器全般の使い方について、この機会にお考えください。

### □ 端末の安全な利用について

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。

☞フィルタリングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、インターネットでのトラブルを防いだりするのに役立ちます。

ご家庭で用意するデジタル機器に、携帯電話会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することについてもご検討ください。

※端末の利用時間等のルール及び安全な利用については、保護者向けリーフレット「保護者が知っておきたい4つのポイント」もご参照ください。

