

なぞのじゅもん
30・20・1



#60秒情報モラル

キーワード

#長時間利用
#ICTと健康
#視力低下

この動画の活用にあたって

ICT機器の利用には健康との関わりにも留意する必要があります。特に長時間端末の画面を見続けることによって、眼精疲労や肩こりなど大人でも辛く感じる症状が出る場合があります。画面から30cm以上目を離すことや遠くを見て目を休ませることが大切です。また、照明の明るさやディスプレイの配置などについて、健康に関する留意点をまとめた冊子（「児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのハンドブック」文科省、2014）や児童生徒への啓発リーフレット（「端末利用にあ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」文科省、2021）も出ています。家庭での利用時も心掛けるよう話しましょう。

動画はこちら



動画の流れ



パソコンばかり見ているからだよ



スマホは勉強でも使っているの！



なんだかよくねむれない日があるの



お母さん スマホ近くない？



どんな意味があるの？

パソコンを見る父が、「目が疲れた」と言っている。

暗い場所で、遅くまでスマホを使っていたことを指摘される。

家族が端末の画面ばかり見ていることや、朝にも関わらずぼうっとしていることを心配する。

画面を見る時には、適切な距離を保つことが必要だと話す。

母親がICT機器を利用する時に健康のために気を付けたいことのヒントを見付ける。

気付かせたいことのみ

★(小1～3)

★★(小4～6)

★★★(中1～高3)

□ 補足・解説

◆ StepUp アクティビティ

□ 暗いところで画面を見ると目が疲れる。

□ 隠れて夜遅くまでスマホを使っている。

□ 勉強のためと言いながら、長時間利用につながっている。

□ 隠れてスマホを使うことで長時間利用につながることもあります。スマホの使い方に関しては、家庭で話し合い、決めてもらいましょう。

□ 画面を見過ぎて目が疲れていたり、しっかりと睡眠がとれていなかったりする。

□ 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。睡眠前に ICT 機器を利用すると、その画面の明るさから寝付きが悪くなる可能性があります。睡眠前の強い光を発する ICT 機器の利用を控えましょう。

□ ICT機器の利用と自分の健康との関わりを考えることが大切である。

□ 同じ距離のものを見続けると、目の筋肉が凝り固まり、疲労や視力低下につながる場合があります。

◆ 遠くを見て目を休ませよう。

□ 端末の画面など発光するものを見続けると健康に良くない。

□ ICT機器を「端末の画面は30cm以上離して利用する」「30分には一度は20秒間遠くを見る」「寝る1時間前には利用をやめる」といったことが大切です。