

GIGAスクール通信

令和3年8月5日

No. 5

クロームブック…児童生徒が使用している学習用タブレット端末のことです。

飯塚市教育委員会学校教育課

守れていますか…クロームブックを使うときの約束

1学期にもクロームブックを家庭で使用する機会があったと思いますが、夏休み場合は、家庭に持ち帰っている日がいつもより長く（学校によって日数は異なります）、使用する時間も長くなります。そこで、家庭でのクロームブックの使用について5つのチェック項目に示しましたので、クロームブックを家庭に持ち帰って使用している際には、ご確認をお願いいたします。



チェック① どんな姿勢で使っていますか～？



クロームブックについつい夢中になると崩れがちになるのが姿勢です。背中が丸まり首が前に突き出たような猫背姿勢は、肩こりや首こりの原因となり、呼吸器にも影響を及ぼすという研究もあります。

“姿勢よく、目を画面から30cm以上離して使いましょう”



チェック② どんな場所で使っていますか～？



屋外で使う子どもたちはいないとは思いますが（写真撮影等は別として）、家の中の使用でも注意が必要です。暗い部屋の方が画面が明るく見えて良さそうに思えますが、暗い部屋では画面のまぶしさを強く感じ、脳が興奮状態に陥ることになります。そして、目が痛くなったり気持ちが悪くなったりすることがあります。

“部屋を明るくして、画面の明るさを調整して使いましょう”

チェック③ 大切に使っていますか～？



クロームブックは、電子機器ですのでちょっとした不注意で壊れてしまいます。鉛筆や消しゴムなどを入れたまま画面を閉じてしまう、タッチペンをさかさまにして入れてしまう、お茶などをこぼして濡らしてしまう…などが原因で壊れることが多いようです。

気を付けて行動すれば壊さずに済みます。

“濡らさない、落とさない、片付けるときには1つ1つ確かめながら”

チェック④ 時間を守って使っていますか～？



ゲームをして遊んでいるわけではなくても、クロームブックに向かっているとついつい使用する時間も長くなってしまいます。あまり長時間にならないよう使用する時間についてはご家庭で約束を決めていただくようお願いいたします。

“30分に1度は、20秒以上画面から目を離して遠くを見ましょう”

チェック⑤ 寝る前に使っていないですか～？



クロームブックから出る光は、人が眠くなる「メラトニン」というホルモンの分泌に対して影響力があります。特に就寝時は「メラトニン」の分泌が始まるのですがクロームブックの光を浴びていると脳が刺激を受け、「メラトニン」の分泌を抑えてしまいます。そして、寝つきが悪くなったり、睡眠の質が低下してしまい、睡眠不足に陥ります…。

“寝る時刻の1時間前には使わないようにしましょう”