

# GIGA端末の 健康的な活用のための 5つの注意点

○椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、足は床にかかとまでつけ、目線は画面に直交する角度で近づける

## ①姿勢

## ②距離

○画面は目から30cm以上離す。



出典：「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」  
文部科学省

## ⑤屋外活動

○近視の抑制効果が期待される屋外活動も大切に。

## ③明るさ

○カーテンや照明環境の工夫、端末の角度の調整で光源の画面への映り込みを調節する。  
○教室の明るさに合わせて、端末の設定画面を調整する。

## ④時間

○30分に1回は20秒以上画面から眼を離し、遠方を見るなど眼を休める。  
○端末から発せられる強い光は、睡眠障害をきたす恐れがあるため、就寝前1時間以内の使用は控える。

たんまつ  
**GIGA端末の**  
けんこうてき かつよう  
**健康的な活用のための**  
ちゅういてん  
**5つの注意点**

○椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、足は床にかかとまでつけ、目線は画面に直交する角度で近づける

**① しせい 姿勢**

**② きより 距離**

○画面は目から30cm以上離す。

**⑤ おくがいかつどう 屋外活動**

○近視の抑制効果が期待される屋外活動も大切に。



出典：「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」  
文部科学省

**③ あか 明るさ**

○カーテンや照明環境の工夫、端末の角度の調整で光源の画面への映り込みを調節する。  
○教室の明るさに合わせて、端末の設定画面を調整する。

**④ じかん 時間**

○30分に1回は20秒以上画面から眼を離し、遠方を見るなど眼を休める。  
○端末から発せられる強い光は、睡眠障害をきたす恐れがあるため、就寝前1時間以内の使用は控える。