



学習者用端末を健康的に活用するためのガイドライン

はじめに

近年、教育現場における ICT 化が進む中、小学校においても学習者用端末（以下、「端末」という。）の活用が活発化しています。端末は、学習効果の向上や個別学習の推進など、様々なメリットをもたらす一方で、長時間の使用による健康への影響が懸念されています。

本ガイドラインは、児童が端末を健康的に活用できるよう学校が取り組むべき事項を定めたものです。

1 健康的な活用に関する指導

- 身体活動の重要性や対面によるコミュニケーションの大切さを伝えるとともに、長時間の使用による健康への影響について児童に理解させるため、学級活動と委員会活動で年に各 1 回以上、本件について取り上げる。
- 端末使用中は適度に目を休めることや、目の保養方法について指導するとともに、学級の掲示物として常時掲示する。
- 屋外で 1 日を通して 2 時間以上活動することが推奨[※]されているため、学校においては、通常は屋内活動であっても可能であれば屋外を利用する。しかし、学校が目指せるおよその上限は、次の内訳のとおりであるので、不足する時間は、児童や家庭に協力を促す。
(学校での屋外活動)
中休み 20 分、昼休み 15 分、放課後遊び 10 分、体育等 30 分、登下校 15 分
計 90 分 【不足 30 分】
- 児童が不適切に端末を使用しないよう、情報モラル教育を充実させる。

2 使用時間について

- 長時間使用による眼精疲労や視力低下を防ぐため、連続使用時間は 20 分程度を上限[※]とする。20 分使用した場合は、20 秒間、6 m 離れた場所（例：空、雲）を見る[※]こととする。

3 適切な使用環境の整備

- 学校薬剤師等と連携し、画面の明るさや反射光を調整し、眼精疲労を防ぐ。特に照度は 200 ルクス以上[※]とするように調整する。
- 教科書や電子機器等、33cm 以上距離を離して[※]、適切な姿勢で使用できるよう指導する。

4 保護者への情報提供

- 端末利用に関わる健康への影響など、有効な情報があれば、保護者に提供する。
- 学校保健委員会において、学校全体の傾向や健康に関わる情報等を取り上げる。

5 その他

- 定期的に健康状況を調査し、必要に応じてガイドラインを見直す。
- 端末を使用するかノートを使うか等、学習者が主体的に学び方を選択できるようにする。
- 本ガイドラインに含まれない内容等は、個別に対応する。

※ 「※」の項目は、「先端近視センター」のデータを参考にしています。

※ 先端近視センターでは、「近業時間 < 120 分 / 1 日」としています。近業とは、近距離作業時間のことを指し、本を読んだり、物を書いたり、端末を見たりすることなどの時間を指し、学校でこの時間に上限を設けることは、子供たちの教育の制限にもなりうると考え、採用しませんでした。

作成日 令和 6 年 5 月 ● 日
杉並区立松ノ木小学校