

ICTの活用にあたっての児童生徒の目の健康などに関する配慮事項

利用時の目と画面との距離・定期的な休憩・明るさの調整等

- ・ 端末を使用する際に良い姿勢を保ち、机と椅子の高さを正しく合わせて、目と端末の画面との距離を30cm以上離すようにすること（目と画面の距離は長ければ長い方がよい）。
- ・ 長時間にわたって継続して画面を見ないよう、30分に1回は、20秒以上、画面から目を離して、遠くを見るなどして目を休めることとし、端末を見続ける一度の学習活動が長くならないようにすること。
- ・ 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度や明るさを調整すること。
- ・ 部屋の明るさに合わせて、端末の画面の明るさを調整すること（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ることから、就寝1時間前からはICT機器の利用を控えるようにすること。このため、教師が家庭学習を課す際にも、平日夜に長時間のICT機器利用につながることを避けるよう、家庭学習の課し方に工夫・配慮すること。

意識の醸成、リテラシーの習得

- ・ 健康に関する意識を醸成するため、「健康面に留意する」という視点を、まずは教師が理解し、授業等における指導によって児童生徒に伝えるとともに、保護者にも適切に説明をすることによって、児童生徒がICT機器を使用するにあたっての配慮を、学校と家庭が協働して行うこと。
- ・ 児童生徒が自らの健康について自覚を持ち、時間を決めてできるだけ遠くを見て目を休めたり、目が乾かないよう意識的に時々まばたきをしたりするなど、リテラシーとして習得するようにすること。

状況把握、最新の情報への注視等

- ・ 心身への影響が生じないように、日常観察や学校健診等を通して、学校医とも連携の上、児童生徒の状況を確認するよう努めること。必要に応じて、睡眠時間の変化、眼精疲労（注）、ドライアイや視力低下の有無やその程度など心身の状況について、児童生徒にアンケート調査を行うことも検討すること。その際、家庭でのICT機器使用状況についても併せて調査を行い、過度の使用がないか児童生徒自身が確認することも考えられること。

(注) 一般には、目の疲れが寝ても治らなかったり、肩こり・頭痛等の症状が見られたりするが、児童生徒の年齢が低いほど、このような症状を訴えられない場合が多い。このため、児童生徒のまばたきが増えたり、文字がぼやけて見づらい様子が見られたりしないかどうか、教師が注意して観察することも必要である。なお、ICT 機器の強い光が苦手な体質の人いることを念頭に置いて、必要に応じた配慮をすること。

- ・ 詳細について科学的に解明されていない事項（視力低下のメカニズムや、屋外活動との関係、夜間のブルーライトの影響など）もあり、文部科学省においても最新の科学的知見が得られれば随時情報提供したいと考えていることから、学校やその設置者においてはこうした情報にも注視を続けること。