

# GIGA端末持ち帰りファイブ

## ご家庭で気を付けていただきたいこと

ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、端末を、いつどのように使うか、お子様と話し合うことが大切です。

- インターネット使用時の犯罪等の被害者や加害者にならないように声かけが必要です

### 学習に使用 学びに活用



- 学校で配られた端末は、学習に関係ない目的では使いません

### 目を休める

30分に1回



### 姿勢よく

30cm以上離して



学校での学習  
学びの往還  
家庭での学習

家庭学習ノート等との併用

- 目を休めたり、30cm以上離して読むことは、本や紙資料を読む場合でも大切です

### 画面の明るさ



### 調整

教室よりは  
明るさを下げる

### 寝る1時間前

控えて



- 寝る前に強い光を浴びると、入眠ホルモン「メラトニン」が阻害され寝つきが悪くなります

この持ち帰りの約束は、文科省「端末利用に当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」をもとに作成しました。合わせて石垣市「我が家の携帯・スマホ等ルール10カ条」「持ち帰り活用ルール」もご覧ください。