

クロームブックをご家庭使用の際のお願い(保護者用)

学校では、子どもたちが健康かつ安全に ICT 機器を活用できるよう、5つの約束を定めて指導を行っています。ご家庭でもお子様が正しく端末を使いこなせるよう、保護者の皆様の温かいサポートと環境づくりへのご協力をお願いいたします。

①【規律】ご家庭での「我が家のルール」を作って見守ろう

学校のルールと同様に、ご家庭でも「使う場所(例:リビング限定)」「使う時間」「使う用途(学習以外で使わない)」などを家族で話し合って決めて下さい。一方的に禁止するのではなく、お子様が自分でルールを意識できるよう、大人が優しく見守り応援しましょう。

②【安全】個人情報の意識を高めて行動しよう

自分や友達について知っている情報を SNS 等で発信することには、危険が伴います。行動する前に、一度立ち止まって判断することが大切です。SNS トラブルの未然防止のための声掛けをお願い致します。

③【姿勢】正しい姿勢と環境をサポートしよう

画面と目が近づきすぎると、視力低下や首・腰の痛みの原因となります。

「画面から目を 30cm 以上離す」「足の裏を床につける」など、正しい姿勢で作業できるよう、机や椅子の高さを調整する声かけや環境づくりをお願いします。

④【時間】「30 分に1回の休憩」を一緒に意識しよう

子どもは集中すると時間を忘れて画面を見続けてしまいます。タイマーを活用したり、「30 分たったら一度遠くを見よう」と声をかけたりして、定期的に目を休ませる習慣(まばたきを意識したり、外遊びの時間の設定 等)も一緒に考えられるといいです。また、部屋が暗すぎない環境であることも大切です。ご確認ください。

⑤【睡眠】就寝前の利用を控え、質の良い睡眠を守ろう

寝る直前にブルーライトを浴びると睡眠の質が下がり、翌日の体調や学習への集中力に影響します。

「布団に入る 1 時間前には端末を閉じる」ルールを徹底し、夜間はリビングで充電するなど自室に持ち込ませない工夫をお願いします。

画面の向こうには、必ず「人」がいます。オンラインでの言葉遣いや、写真・動画の扱い方など、デジタルマナーの基本は、現実世界の「自分がされて嫌なことはしない」という思いやりの心と同じです。お子様がデジタル社会を正しく、楽しく歩んでいけるよう、ご家庭でも温かく見守り、導いてあげてください。

クロームブックを使うときの5つの約束(児童用)

その1 ルールを守って使おう

30分使ったら1回休む、学校のクロームブックは勉強に関係ないことには使わないなど、学校やお家のルールを守って使おう。



その2 自分のことや友だちのことを教えないようにしましょう

自分がされていやなことは、書かないようにしましょう。

何かする前に、かならず読みかえして

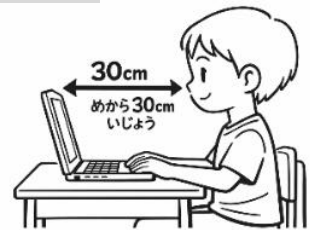
正しいことは何か考えましょう。



その3 クロームブックを使うときは姿勢よくしよう

クロームブックを見るときは

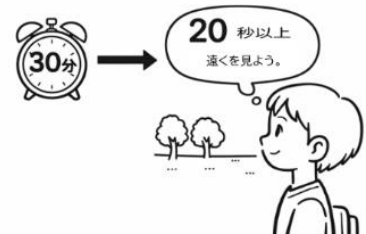
目から30cm以上はなして見よう。



その4 30分に1回は、クロームブックから目をはなそう

30分に1回はクロームブックの画面から目をはなして

20秒以上、遠くを見よう。目を休めましょう。



その5 ねる前は使わないようにしましょう

ぐっすりねるために、ねる1時間前からは

デジタル機器を使わないようにしましょう。

