

いよいよ水泳学習のスタート！徐々に慣らして参ります！

和チーム託北

熊本市立託麻北小学校

令和4年6月8日

No. 9

文責：津田

～本校の「情報モラルルール」を守ってタブレットを使用しましょう！！～

※子どもたちの一人一台タブレットは、市教委から貸し出している教具です。個々人のタブレットの使用量は、全て市教委で把握されていて、各学校に報告が上がります。本校の子どもたちの中には、とんでもなく大きなギガ数を使っているお子さんもいます。正しい活用を是非お願いいたします。

～1人1台端末の時代となりました～ ご家庭で気をつけていただきたいこと①

□ 端末を使うときの健康面の注意点について

端末を使うときの健康面でのポイントを、本人の習慣として身につけられるよう、学校でも指導しますが、特に低年齢のお子さまの場合などは、保護者の方にも気にかけていただくと効果的です。



注意点！



① 目を、画面から30cm以上、離して使う

☞ そのためには、良い姿勢を保つことが重要です。お子さまの成長に応じて、机と椅子の高さを正しく合わせることも必要です。

② 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、速くを見る

③ 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する

☞ 一般には、夜に自宅で使用の際は、昼間に学校の教室で使用する際よりも、明るさ（輝度）を下げます。

☞ 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度も調整します。

※①や②は、紙の本や資料を読む場合でも重要です。

ご家庭で気をつけていただきたいこと②

□ 端末の利用時間等のルールについて

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、いつどのようを使うか、お子様と話し合うことが大切です。



＜最低限、守っていただきたいこと＞

・少なくとも、寝る1時間前からは、デジタル機器の利用を控えるようにします。

☞ 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ります。

・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。

健康面に気をつけて使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人と人とのリアルな関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も、少なくなってしまいます。
成長期のお子様のバランスの良い発達の見点からも、（使い方にもよるため、一概に何時間までならOKということはいえませんが）、お子様がさまざまな経験や活動ができるよう、ご家庭でもデジタル機器全般の使い方について、この機会にお考えください。

□ 端末の安全な利用について

お子様のインターネット使用時や、スマートフォンを持たせる際には、インターネット上の犯罪等の被害者や加害者にならないようにするなど、適切な指導が必要です。

☞ フィルタリングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、インターネットでのトラブルを防いだりするのに役立ちます。
ご家庭で用意するデジタル機器に、携帯電話会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することについてもご検討ください。

感染防止そして、熱中症にご注意を！

※6月も半ばに入り、毎日の気温もどんどん上昇しています。梅雨の時期でもあり、蒸し暑い日々が続きます。心配なのが熱中症です。現在、感染防止でマスクを着用しており、その危険性はますます高くなっています。熱中症は、命をも奪う大変危険な症状です。文科省も通知していますが、特に児童の登下校時において、十分な距離が確保できれば、マスク着用よりも、マスクを外し、熱中症予防を優先させることも大事かと思えます。



河川での遊泳は「ゼッタイ ダメ！」です！

☆熊本市では、白川、緑川、嘉島天然プール、江津湖第三湖東橋等で小中高生が無断で泳いでいるという報告が多く上がってきています。本校も白川沿いに位置し、実際に昨年、地域の方から子どもたちが武蔵橋の下で水遊びをしていて危険だとの電話が入り、現場で注意したところでした。また、2年前には、緑川で水難事故が発生し、子どもが命を落とすという悲しい事故も起きています。世界に一つの尊い自分の命です。河川での遊泳は絶対×です。

