

子どもの健康を守りながら 学校や家庭で端末を使うには

ネットモラル

広教ニュースレター

Vol.36

広教 2022.7
HIROKYO

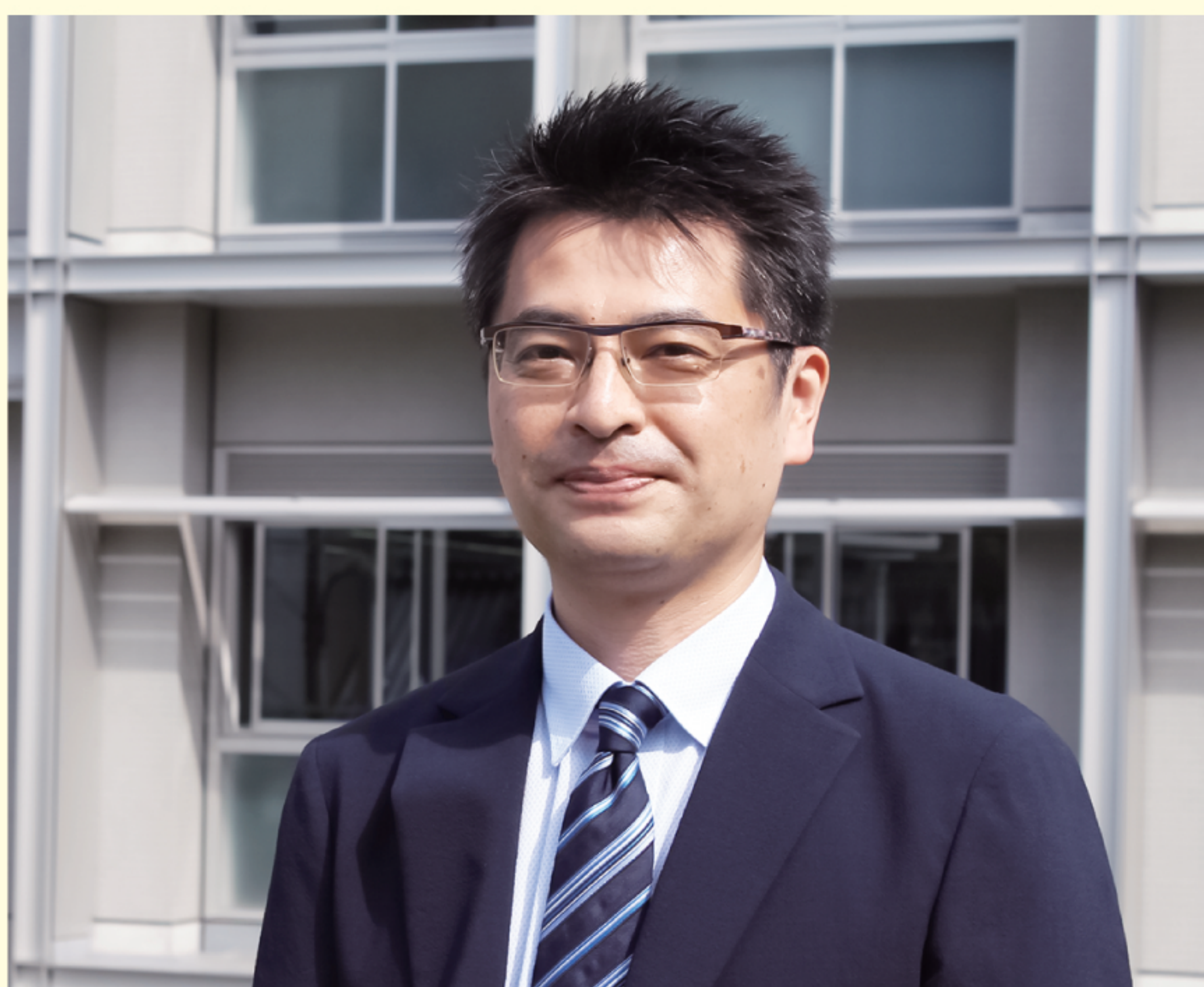
<https://www.hirokyou.co.jp/>

東海大学

情報理工学部

情報メディア学科

柴田隆史 教授



人間工学が専門の東海大学・
柴田隆史教授にお伺いしました

GIGAスクール構想で一人一台の端末が整備され、子どもたちが端末を使って学ぶ機会が劇的に増えました。それに伴い、視力の低下や睡眠不足等、子どもの健康に及ぼす影響も心配され始めています。

端末を使う時にどんなことに気をつければ、子どもの健康を守れるのでしょうか。

子どもたちの健康を守る 3つのポイント

学校でも家庭でも、子どもたちが一人一台の端末を使って学ぶ時代が到来しました。一方で、私の研究によると、保護者の実に七割が、ご自身の子ども目の疲れや視力低下などの健康への影響を心配しています。それでは、どうすれば子どもの健康を守れるのでしょうか。大事なポイントは、次の三つです。

- ① 画面から目を30センチ以上離す
- ② 30分に一回、画面から目を離して20秒以上遠くを見る
- ③ 寝る一時間前は、端末を使わない

誰しも、好奇心を刺激され興味を持った時には、身を乗り出して対象物に目を近づけるかと思えます。それは、ある意味で自然な行動かもしれません。子どもたちも興味を持ち学習に集中した時には、画面に目を近づけてしまします。短い時間だけ近くを見ることは大きな問題にはならないと思いますが、「近業」(近いところを見続ける状態での作業)を長時間続けると、目の疲れや近視の原因になる恐れがあります。また、子どもは目の水晶体の調節力が大人よりも強く、大人だとぼやけて見えない近距離の物でも子どもは見えてしまします。それ自体は決して悪いことではありませんが、結果的に画面に目をすごく近づけてしまうことになるのです。

30センチ以上の距離を保つには、まず良い姿勢を取りましょう。背筋を伸ばし、椅子に深く腰掛け、床に両足をつけて座ります。

そして子どもに「30センチ」という距離を意識させるのが有効だと思っています。私は、「自分の腕」を使って距離を測る方法を提案し、学校でも実践しています。子どもは肘から指先までが、だいたい30センチか、それ以上です。一人ひとりに自分の腕の長さの感覚をつかませるとよいでしょう。端末を使う時には自分の腕が必ず視界に入るので、「画面に近づき過ぎていないか」と、常に自分でチェックできます。

実は、画面から30センチ以上、目を離していても、端末画面を見ている限り、目の機能からすると「近く」を見ているため、目には負担になります。そこで、時々、目を休めることが重要です。少なくとも30分に一回は、遠くを20秒以上見るような状況を作ると、子どもは自然と「遠く」を見ることができず。例えば、「黒板を見る」「大型提示装置を見る」「先生を見る」など、端末から目を離す機会を活用すると、授業の流れを止めず、自然な流れで子どもの目を休ませることができると思います。

さらに、姿勢を良くして画面に近づき過ぎないようにするためには、端末の画面に光が映り込まないようにすることも大事です。そもそも、画面に蛍光灯などの外光が映り込むと、表示されている内容が見づらくなるかもしれません。映り込みがあると、光が目に入射しない角度を探して身体をずらしたり、横からのぞき込んだりと、姿勢が悪くなってしまうこともあります。もしかすると、子どもの姿勢が悪いのは画面の映り込みが原因かも知れません。子どもの目線でチェックしてみてください。

裏面上部へ続く

家庭とも協力し、 学校外の専門家とも連携して 子どもの健康を守ろう

目の健康を守るための三つのポイントを、子どもが自分でできるようになることが重要です。情報モラルと同じです。家で端末を使って学習する時も、ゲーム機やスマホで遊ぶ時も、そして、将来、今はまだ使われていないような新しいデバイスを使う時も、自分で健康を守るようになることが、子ども自身にとって重要です。「生涯にわたって主体的に学び続ける力」の一つとして、健康に配慮しながら学びの力を身につけることが求められているのではないかと考えています。

そのためには、学校の先生が子どもたちに、健康についてもご指導いただくことが重要だと思っています。二つのポイントを知識として教えることに加え、日々の学びの中で実践し、「なぜ画面に近づいて見続けてはいけないのか」「健康を守りながら端末を使う方法とは？」などを子どもに考えさせ、知識を定着させるのもよいと思います。私は、先生方に必要な専門的知識や科学的知見を教えることができませんが、先生方なら様々な授業アイデアや指導方法の工夫により、子どもたちに直接伝え、学びを促進させることができると思っています。だからこそ、研究者や医師などの専門家と学校との連携が重要だと考えています。

子どもが家でも端末を使うようになった今、保護者の理解と協力も不可欠です。保護者にも「健康を守りながら端末を使う方法を知ってもらい、家庭での指導に活かしてもらおう」と思います。広教との協力により、その「健康を守りながら端末を使う方法」を学ぶ動画を制作しています。重要なポイント伝えるための動画はYouTubeで公開しています(※下記に紹介有)。そのため、学校でも家庭でも、いつでもどこでも、誰でも見られます。授業で友だちと一緒に見たり、家庭で保護者と一緒に見るなどしていただければと思います。

Netモラル 事例で学ぶ 子どもの健康を守りながら端末を活用しよう!

子どもたちの健康を守る 3つのポイント

ポイント 1 画面から目を
30センチ以上離す



ポイント 2 30分に1回、
画面から目を離して
20秒以上遠くを見る



ポイント 3 寝る1時間前は、
端末を使わない



授業開始時や
保健指導などに
ピタリ

広教がご提供する 健康動画!



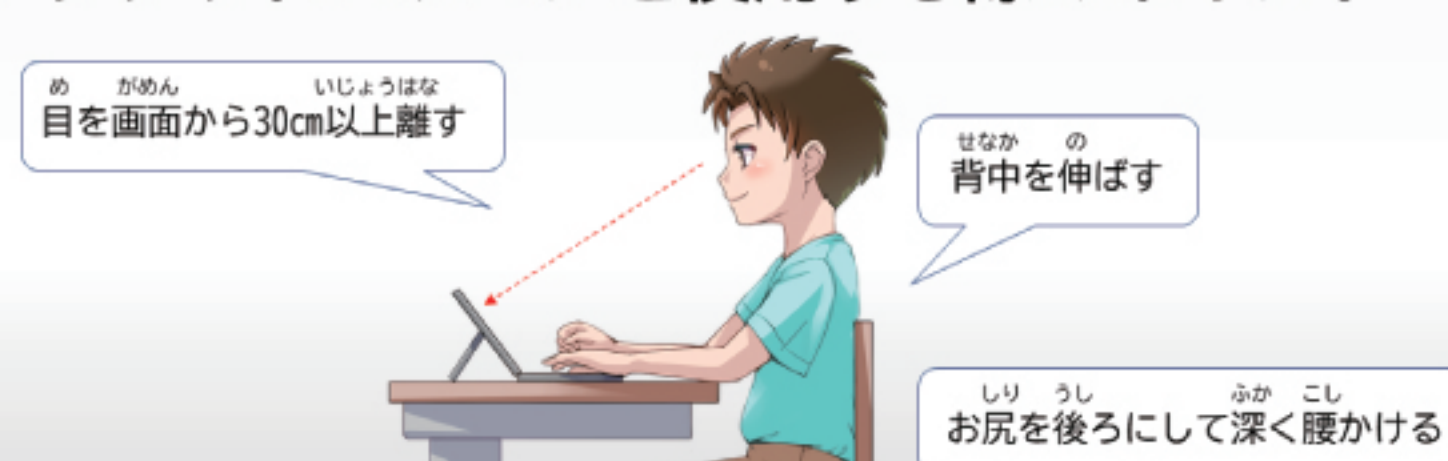
YouTube
ひろきょうチャンネル

広教では、東海大学情報理工学部情報メディア学科 柴田隆史 教授の監修のもと、子ども達がタブレットパソコンを使用する際に気を付けたい点を、分かりやすく示した動画を作成しました。子ども達が健康に留意し、タブレットパソコンを効果的に活用していくことを目的としています。

健康動画 第1弾

「姿勢をよくして画面から目を離そう!」

タブレットパソコンを使用する際のポイント



動画のURL
はこちら



<https://youtu.be/WrS6NbznboM>

健康動画 第2弾

「画面を見る時間を気にして目を休めよう!」

タブレットパソコンを使用する際のポイント



動画のURL
はこちら



https://youtu.be/rh-YlQcE_5c

広教ニュースレター は、情報モラルや情報教育に関するニュースや授業実践、また最前線でご活躍されている先生方の寄稿や対談などを掲載するニュースレターです。

広島県教科用図書販売株式会社
〒733-0032 広島県広島市西区東観音町15番12号
TEL 082-291-1088 FAX 082-291-1082
URL <https://www.hirokyou.co.jp> E-mail info-hiroshima@hirokyou.co.jp

広教
HIROKYO