

# 武蔵野市学習者用コンピュータ通信

第20号

発行

武蔵野市教育委員会指導課  
令和4年9月

市ホームページにも、これまでのバックナンバーを含め掲載しております。

「学習者用コンピュータ通信」を検索していただくか、QRコードでアクセスしてください。



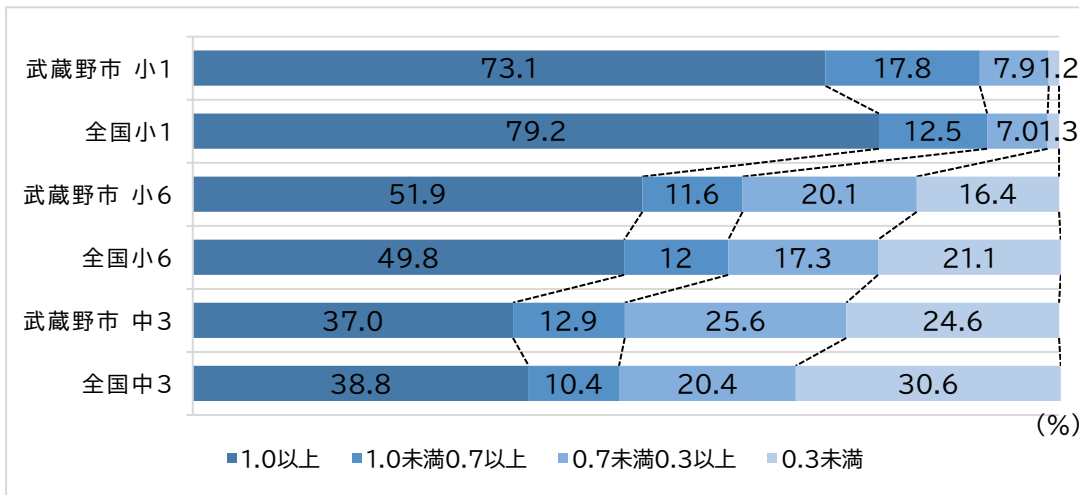
学習者用コンピュータ通信

検索



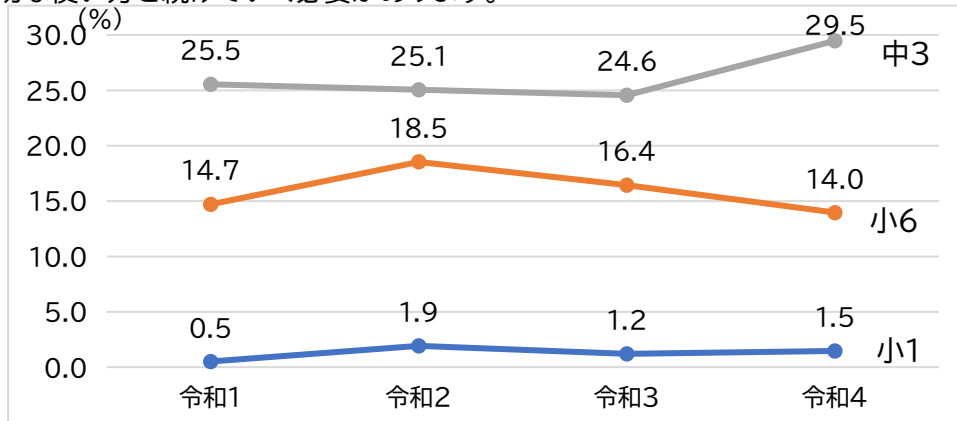
## お子様の目の健康は大丈夫ですか？

先日、「令和3年度児童生徒の近視実態調査 調査結果報告書」の結果が文部科学省から公表されました。視力0.3未満の児童・生徒の割合が、小学校6年生で約2割、中学校3年生で約3割にのぼり、学年が上がるにつれて視力の低下が強まる傾向です。武蔵野市でも同様の傾向が見られ、小学校6年生で約1.5割、中学校3年生の約2.5割の児童・生徒が視力0.3未満でした。(グラフ1参照)



【グラフ1 令和3年度の全国並びに武蔵野市の児童・生徒の視力の比較】

また、ここ数年間で視力が0.3未満の市内の児童・生徒の割合に大きな変化は見られません。(グラフ2参照)しかし、今後は学習者用コンピュータやスマートフォン等の活用がさらに進み、デジタル機器の使用時間が多くなること考えられます。目の健康に悪い影響を及ぼさないような学習者用コンピュータ等デジタル機器の適切な使い方を続けていく必要があります。



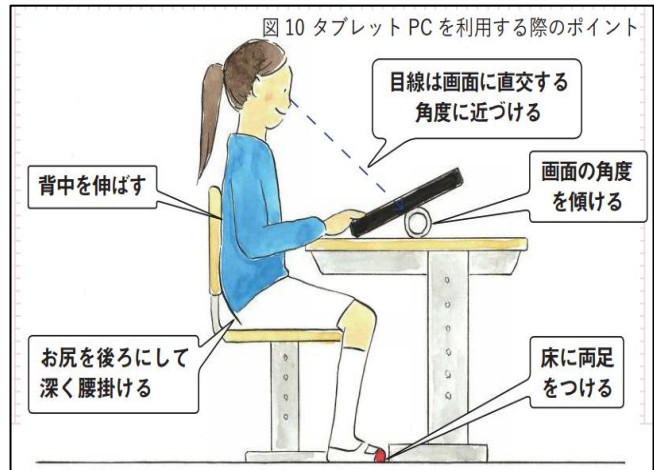
【グラフ2 令和元年度～令和4年度の視力0.3未満の市内児童・生徒の割合の変化】

(裏面あり)

## 学習者用コンピュータの適切な使用方法を心がけましょう。

目の健康を守るためには正しい姿勢で使用するこゝと、またデジタル機器の使用時間に気を配る必要があります。授業中に学習者用コンピュータを使用する際に、猫背になっていたり画面と近い距離で見えていたりする児童・生徒を見かけることがあります。ご家庭で学習者用コンピュータを使用している際の姿勢はどうなっていますか？下の表とイラストは、文部科学省が注意喚起のために作成したものです。日頃のお子様の使い方と比較して、改善に役立ててください。

デジタル機器を使う際の注意点
正しい姿勢で、画面との距離を30cm以上離す。
30分に1回は、20秒以上、画面から目を離して遠くを見て目を休める。
端末を見続ける一度の学習時間が長くないようにする。
画面の明るさを、部屋の明るさに合わせて調整する。(夜に使用の際は、昼間よりも明るさを下げる。)
寝る1時間前からはICT機器の利用を控える。

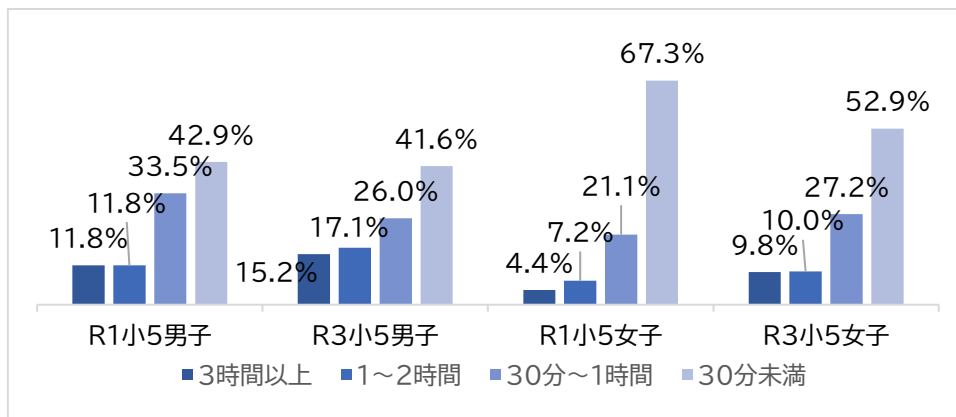


【出典：「学校設置者・学校・保護者等との間で確認・共有しておくことが望ましい主なポイント」(文部科学省)】

【出典：「児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック」(文部科学省)】

## 家庭での学習者用コンピュータの使い方を親子で話し合しましょう。

下の表は市内小学校5年生の携帯等視聴時間の変化をまとめたものです。コロナ禍の影響で自宅にいる時間が増えたためか、男女とも視聴時間が長時間化している傾向です。



【市内小学校5年生の携帯電等視聴時間の変化

(令和3年度東京都児童・生徒体力・運動能力・生活習慣等調査結果より作成)】

学校では日々の授業で、デジタル教科書の使用や様々な学習活動に学習者用コンピュータを積極的に活用しています。学校での使用時間に加え、ご家庭でも長時間デジタル機器を使用していると1日のうち、かなりの時間で使用していることとなります。休憩時間の確保や部屋の明るさなど、ご家庭での適切な使い方について、お子様と話し合う機会を作ったり、定期的に見直したりしてみてください。