

『タブレット（パソコン）をつかうときのきまり』について

大切なお知らせです。これから、タブレットを使った勉強が始まります。

とても便利な道具ですが、心配されることもたくさんあります。

教科書や学習用具のように大事に使っていくために、『きまりごと』を定めました。

全員が『きまりごと』を守り、安心、安全に活用していきましょう！

1 タブレットを使う目的

□学校で使うタブレットは、勉強のために使います。ゲームや学習に関係ない動画を見るなど、勉強以外のことに使ってはいけません。

2 タブレットを使う時に注意すること

□学校と家庭だけで使用します。

□学校でタブレットを使う時間帯は、下のとおりです。

低学年・・・ 1日2時限以内（目安）

中・高学年・・・ 1日3時限以内（目安）

※1時限の中での連続で使用する時間は30分以内とする。（1時限＝45分）

※連続15分使用したら2、3分間のちょうせつ訓練をすること

（ちょうせつ訓練＝5m以上の遠くにあるものを決めて両目で見続ける）

□お家でタブレットを使う時間帯は、親子で話し合っ決めてみましょう。

低学年・・・ 午前7時から午後7時頃まで（目安）

中・高学年・・・ 午前7時から午後8時頃まで（目安）

□持ったまま走ったり、地面に置いたり、上に座ったりしてはいけません。

□貼られているシールをはがしたり、らくがきをせず、大切に使います。

□なくしたり、ぬすまれたり、落としたり、水にぬらしたりしないよう気を付けましょう。

□使う前にしっかり手を洗い、よく手をふいてから使いましょう。

□タブレットの画面は必ず指で操作します。

□お家で使う時は、長い時間使わずに、休けいしながら使います。また、寝る前の1時間前には使用を終わらしましょう。

□食べ物を食べながら、飲み物を飲みながら使ってはいけません。

□じしゃくを近づけたり、つけたりしてはいけません。

□お家から学校にもっていくときは、充電をしておきましょう。

□授業で使いおわったら収納ボックスへ入れましょう。

□授業以外で使用するときは、担任の先生の許可をもらいましょう。

3 使用の制限

□『タブレット（パソコン）を使う時のきまり』が守れないときは、使うことができなくなりま
す。 (うらにつづく)

4 健康のために

□タブレットを使う時は、正しい姿勢で画面に近づきすぎないように気をつけましょう。

□明るい場所で使います。暗い場所では使いません。

□15分に一度は遠くを見るなど、ときどき目を休めましょう。(ちょうせつ訓練)

□タブレットを利用する時間が長い日は、ふくそう訓練をおこなう。

※ふくそう訓練=ペンを眼の前約50cmから顔に対してゆっくりまっすぐ近づける。

5分間で20回くらいペンを動かしながらゆっくり繰り返す。



5 安全な使用

□インターネットが正しく使えるようにタブレットに制限をかけていますが、あやしいサイトにつながったり、いつもとちがう画面が表示されたりしたら、すぐにタブレットを閉じ、学校なら先生、お家ならお父さんやお母さんに知らせましょう。

6 個人情報 報など

□自分が学校で使っているタブレットを他人に貸したり、使わせたりしてはいけません。

□自分や他人の情報(名前、住所、電話番号など)はインターネット上に絶対にあげてはいけません。

□タブレットを使って人をいやな思いにさせたり、傷つけることは絶対にしてはいけません。

7 カメラでの撮影

□学校の先生や、家の人が許可したとき以外は、カメラは使いません。

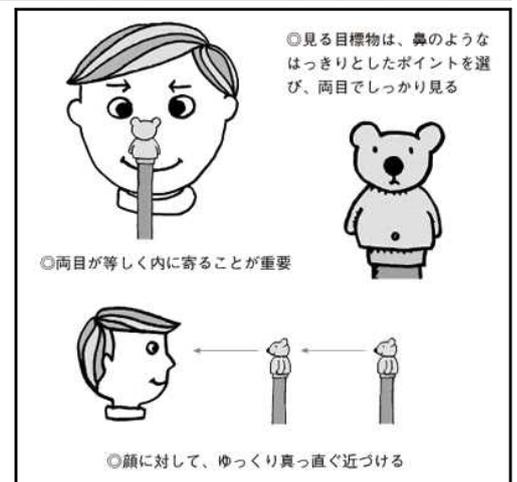
□カメラで人や物を撮影する時は、勝手にとらずに必ず相手の許可をもらいます。

8 設定の変更

□タブレットのアイコンの並び替え、位置、背景画像、色などの設定は勝手に変えてはいけません。(タブレットが壊れたときに直しにくくなります)

9 タブレットがおかしいと思ったら

□学校なら先生、お家ならお父さんやお母さんに知らせます。



～ わからないことがあれば、先生に聞きましょう。 ～

参考資料

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)

日本眼科医会ホームページ