タブレットを活用したオンライン授業に向けて

令和３年度

宗像市立自由ヶ丘小学校

（保存版）

目次

タブレットを使うときのルール・・・Ｐ１～Ｐ３

ご家庭で気をつけていただきたいこと・・・Ｐ４～Ｐ５

きまりを守って
楽しく学習しよう！

タブレットを使うときのルール

令和３年度　自由ヶ丘小学校

タブレットは、皆さんの学習に役立てるためのとても便利な道具です。しかし、使うにあたって、心配なこともたくさんあります。そのため、全員が次のルールを守り、タブレットを「安心・安全・快適」に活用していきましょう。

タブレットを使うにあたって

◆ タブレットは、家庭での学習に使うためのものです。ゲームや学習に関係ない動画をみるなど、学習に関係のないことに使ってはいけません。『タブレットを使うときのルール』が守れないと、タブレットを使うことができなくなる場合があります。

タブレットを使うときに注意すること

◆ 登下校中は、タブレットをランドセルから出さないようにしましょう。

◆ タブレットを使える時間帯は、午前８時～午後（　　）時です。お家の人と確認しましょう。

◆ タブレットを使わないときは、必ず電源を切ります。（充電は各家庭で行います）

◆ 食べ物を食べながら、飲み物を飲みながらタブレットを使用しません。

◆ 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に気をつけましょう。

◆ タブレットを持って走ったり、地面にそのまま置いたりしません。

◆ タブレットを家の外に持って出ません。家の中で使いましょう。

◆ タブレットを使う前には、手をしっかりと洗い、よく手をふいてから使います。

◆ じめじめしたところや、温度が高くなるところには置かないようにしましょう。

◆ タブレットの画面は、指（またはタッチペン）でふれるようにします。えんぴつなどでふれません。

◆ 故障の原因になるので、磁石などを近づけないようにしましょう。

◆ 使う時間はお家の人とよく話し合い、長い時間使わず、休けいしながら使います。

◆ タブレットは強い力がかかると壊れてしまいます。大切に使いましょう。

保管の仕方

◆ 持ち帰ったら、お家の人の目の届くところに置いておきます。

健康のために

◆ タブレットを使うときは、正しい姿勢で、画面に近づきすぎないように気をつけます。

◆ 明るい部屋で使い、暗い部屋では使わないようにします。

◆ 30 分に一度は遠くを見るなど、ときどき目を休ませます。

安全のために

◆ インターネット上で見られるサイトには制限がかけられていますが、もし不安に感じるサイトや、「変だな」と感じるサイトに入ってしまったときには、すぐに画面を閉じ、お家の人や先生などの大人に知らせます。

個人情報など

◆ タブレットを他の人に貸したり、使わせたりしません。

◆ 自分や他の人の個人情報(名前、住所、電話番号、メールアドレスなど)を、インターネット上に書き込んだり、上げたりしては絶対にいけません。

◆ 相手を傷つけたり、怖い思い、いやな思いにさせたりすることを絶対に書き込みません。

◆ ログインのためのアカウントやＩＤ、パスワードは、他の人に教えないようにします。

カメラでの撮影

◆ お家の人が許可したときや学校の先生から指示があったときだけ、カメラは使います。

◆ カメラで人を撮影したり、人の家や持ち物などを撮影したりするときは、勝手に撮らず、必ず撮影する相手や場所の許可をもらいます。

~~データの保存~~

※Chromebook は、データをクラウドに自動で保存しますので以下の作業はありません

~~◆ タブレットで作ったデータや、インターネットから取り込んだデータ（写真や動画など）は、学習活動に必要なものだけを保存しましょう。~~

設定の変更

◆ 修理する人、管理する人、次に使う人などが困るので、タブレットのデスクトップのアイコンの並び方や位置、背景の画像、色などの設定は勝手に変えません。

◆ タブレットには、今入っているもの以外のアプリケーションを入れないようにします。

また、今入っているアプリケーションを勝手に削除しないようにします。

※ 設定を変更するなどして、タブレットに不具合が生じた場合には、元に戻すための作業にかかる費用を家庭で負担していただくことがあります。

不具合や故障

◆ 家庭で壊れてしまったり、なくしてしまったりした時は、学校に相談しましょう。

◆ 学習中に何かトラブルがあった時には、学校に相談しましょう。

自由ヶ丘小学校の電話番号:0940-33-2670　（電話はお家の人にしてもらいましょう）

保護者用

－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けると効果的です。

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、遠くを見る

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、夜に自宅で使用する際には、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。

保護者用

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、いつどのように使うか、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観点からも、（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。

※端末の利用時間等のルール及び安全な利用については、保護者向けリーフレット「保護者が知っておきたい４つのポイント」もご参照ください。