

# たかみしょうがっこう 高見小学校 『タブレット持ち帰りのルール』

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前 ( )

こんご がっこう つか  
今後、学校で使っているタブレットを、いえ も かえ つか ばあい  
家に持ち帰って使う場合があります。

がっこう つか  
いつもは学校でルールを守って使っていますが、いえ も かえ つか  
家に持ち帰って使うときのルールについて確認しましょう。

## ☑チェックリスト ～持ち帰った GIGA 端末の使い方～

- GIGA 端末は、自分以外の人に貸したり、使わせたりないようにしましょう。
- GIGA 端末は家庭での学習のために使しましょう。ゲームなど、学習に関係のないことには使いません。
- なくしたり、盗まれたり、落として壊したり、水にぬらしたりしないように気を付けて丁寧に扱しましょう。
- ID やパスワード等の個人情報、家族以外の人には知らせないようにしましょう。
- 使う時間は家の人とよく話し合い、長時間使わず、休憩をしながら使しましょう。
- 寝る1時間前には、使うのをやめるようにしましょう。
- 家の人と話し合い、GIGA 端末の保管場所を決めておきましょう。
- 友達を傷つけたり、嫌な思いをさせたりしないように、使い方には気を付けましょう。
- GIGA 端末にアプリをインストールしたり、設定を変更したりないようにしましょう。
- GIGA 端末が動かなくなったり、インターネットが使えなくなったりした時は再起動をしましょう。

## けんこうめん き つ 健康面に気を付けて

<p>① 目のつかれ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あか ばしょ ま くら しよう め ・明るすぎる場所や真っ暗にしての使用は目が つか 疲れやすくなる。</li> <li>がめん せんちいじょうきより ・画面から 30 cm 以上距離をとる。</li> <li>がめん ふん かい びょういじようめ ・画面から 30分に1回20秒以上目をそらす。</li> </ul>	<p>③ 姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しせい ししよう ・きちんとした姿勢で使用する。</li> <li>ふん かい きゅうけい ・20～30分に1回の休憩をとる。</li> </ul>
<p>② 音の大きさ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>おと おお ・ヘッドホンをつないで音が大きくなりすぎたり、 ちようじかん き つづ 長時間聞き続けたりしないようにする。</li> </ul>	<p>④ 疲れないように</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>からだ うご じかん ・身体を動かす時間をつくる。</li> <li>ね じかんまえ しよう ・寝る1時間前には使用をやめる。</li> </ul>

## じょうほう 情報モラル

- ★ 自分で「この使い方はよいか？」と考えて、使うようにしましょう。
- ★ 検索した内容は残ります。これはみなさんを守るためです。  
がくしゅう かんけい しら  
学習に関係のないことを調べるのはやめましょう。
- ★ SNSに写真や動画をのせることは、自分を守るためにも、やめましょう。

