



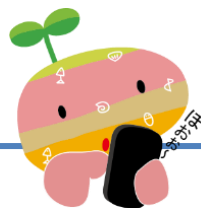
タブレットを適切に利用するために

児童生徒・保護者のみなさんへ

これからの学習は、先生方から「教わる」学びから、自分たちで「学ぶ」、「互いに教え合う」学びへと変わっていきます。自分から調べたり、記録したり、意見を出し合ったりするための道具として、タブレットを活用することも増えるでしょう。

学校内・外を問わずに ICT 機器全般の利用機会が広がる中、情報モラルや情報セキュリティ、**健康影響**に配慮することが重要です。そこで、家庭においても利用時間等の**ルール**を定め、タブレットの活用方法について考えてみましょう。

情報モラルと情報セキュリティについて



できているかな？
チェックしてみよう！

- 自分の ID、パスワードは絶対他の人に教えない。
- 自分や友だちのことが分かる情報、作品、写真や動画などをインターネット上に勝手にアップしたりのせたりしない。
- 自分の知らないホームページを見たり、知らない人からのメールを開いたりしない。
- 友だちが傷つく言葉や画像・動画などをインターネット上にアップしない。
- トラブルや悩みや気になることがあれば、すぐに大人に相談する。

健康面に気を付けて使おう！

- タブレットなどを使用する時は、良い姿勢を保ち、机と椅子の高さを正しく合わせて、目と端末の画面との距離を **30cm以上** 離す。
- 長時間にわたって継続して画面を見ないよう、**30分**に**1回**は、**20秒以上**、画面から目を離して、できるだけ遠くを見るなどして目を休める。
- 部屋の明るさに合わせて、端末の画面の明るさを調整する。
- 寝る**1時間前**からは ICT 機器の利用を控える。

