



# 持ち帰りタブレット活用のルール

長岡京市教育委員会  
長岡京市立長岡第三小学校

## 【健康のために】

□ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

・タブレットを見るときは、目から30cm以上はなして見よう。

□ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

・30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。

□ ねる前はタブレットを使わないようにしよう

・ぐっすりねるために、ねる1時間前からはデジタル機器を使わないようにしよう。

□ 自分の目を大切にしよう

・時間を決めて遠くを見たり、目がかかわないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしよう。



・使う時間帯や時間を家の人と話し合っておきましょう。

使用時間帯 … ( )時( )分 ~ ( )時( )分

## 【安全のために】

□ ルールを守って使おう

・学校のタブレットは勉強に関係のないことに使わないなど、学校や家のルールを守って使おう。

・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、もし不安を感じるサイトや、「変だな」と感じるサイトに入ってしまった時は家の人や先生などの大人に知らせよう。

・安全な利用のため、いつ、だれが、どのサイトを見たかについて記録をとっています。

・家のコンピューターには、接続しないようにしよう。



## こじんじょうほう 【個人情報について】

□ じぶんじょうほう やほかのひとのじょうほうは大切にしよう

- ・じぶんほかひとのしゃしんじょうほうをネットワーク上にあげない。
- ・ほかのひとのしゃしんどうがさくひんなどを、そのひとのきよかさつえいなく撮影しない。
- ・カメラ機能を使って、しゃしんどうがさつえいするときには、かってとさつえいあいてきよかをとるよ  
うにしよう。

## つかときちゅういてん 【タブレットを使う時の注意点】

□ タブレットは大切にしよう

- ・じめじめしたところや、おんどたかになるところに置かないようにしよう。
- ・じしゃくなどはちか近づけないようにしよう。
- ・つよ強い力がかかるとこわ壊れてしまいます。きをつけてつか使おう。
- こわ壊れたりこしょう故障したりするげんいん原因になります。



なくしたり、おとしてこわ壊したり、

みず水にぬらしたりすることがないように、じゅうぶんき十分気をつけましょう。

まんいちこわときせんせいうちひとつた  
※万が一、壊れてしまった時は、すぐに先生やお家の人へ伝えましょう。