



# 持ち帰りタブレット活用のルール

長岡京市教育委員会  
長岡京市立長岡第六小学校

## 【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。



(うらへ続きます)

## 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 じょうほう たいせつ  
自分の情報やほかの人の情報は大切にしよう

- ・ じぶん ほか ひと しゃしん どうが さくひん じょうほう  
自分や他の人の写真、動画、作品、情報などをネットワーク上にあげない。
- ・ カメラ 機能 を使って、しゃしん どうが さつえい  
カメラ機能を使って、写真や動画を撮影するときは、勝手に撮らず、撮影する相手の許可をとるよ  
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】

□ タブレットやキーボードは大切に つか  
使おう

- ・ つよ  
強い力がかかると壊れてしまいます。きをつけて つか  
使おう。
  - ・ じめじめしたところや、おんど たか  
温度の高くなるところに 置かないようにしよう。
  - ・ じしゃく  
磁石などは ちか  
近づけないようにしよう。
- こわ  
壊れたり 故障 したりする げんいん  
原因になります。



なくしたり、お 落として 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。