



持ち帰りタブレット活用のルール

長岡京市教育委員会
長岡京市立長岡第九小学校

【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必ず知らせよう。

・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。



(うらへ続きます)

