



# も かえ かつよう 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】

### つか しせい □ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

み め いじょう み  
・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

ぶん かい め びょういじょう とお み  
・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。

### まえ つか □ ねる前はタブレットを使わないようにしよう

じかんまえ き き つか  
・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。

### じぶん め たいせつ □ 自分の目を大切にしよう

じかん き とお み め じぶん め たいせつ  
・時間を決めて遠くを見たり、目がかわか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。

つか じかんたい じかん いえ ひと はな あ き  
・使う時間帯や時間を家人と話し合って決めておきましょう。

しようじかんたい  
使用時間帯 … ( )時( )分 ~ ( )時( )分

## 【安全のために】

### まも つか □ ルールを守って使おう

がっこ べんきょう かんけい つか がっこ いえ まも つか  
・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。

じょう み せいげん ふあん かん へん  
・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、もし不安に感じるサイトや、「変だな」と感じるサイトに入ってしまった時は家人や先生などの大人に必ず知らせよう。

あんぜん りょう み きろく  
・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。

いえ せつぞく  
・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)

## 【個人情報について】

□ 自分の情報やほかの人の情報は大切にしよう

・自分や他の人の写真や情報をネットワーク上にあげない。

・他の人の写真や動画、作品などを、その人の許可なく撮影しない。

・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、先生と撮影する相手の許可をとるようにしよう。

## 【タブレットを使う時の注意点】

□ タブレットは大切に使おう

・じめじめしたところや、温度の高くなるところに置かないようにしよう。

・磁石などは近づけないようにしよう。

・強い力がかかると壊れてしまいます。気をつけて使おう。

→壊れたり故障したりする原因になります。

・授業等で、持って移動するときは、必ずふたをします。



なくしたり、落として壊したり、

水にぬらしたりすることがないように、十分気をつけましょう。

※万が一、壊れてしまった時は、すぐに先生やお家の人に伝えましょう。