

# iPadの利用（りょう）

## 【三島の心得（みしまのこころえ）】

あいぱど みしまし か だ

○iPadは、**三島市が貸し出している**ものです。

つうしんりょうとう しみん みなさま ぜいきん つか

（LTEの通信料等をふくめ、**市民の皆様**の税金を使っています。）

たいせつ つか がっこうおよ かてい がくしゅうよう つか

大切に使い、学校及び家庭での**学習用**として使います。

か か きょか せってい へんこう

○**貸し借りはせず**、許可なく設定の変更もしません。

あいて きず いや おも

○相手を**傷つけたり**、**嫌な思いをさせたり**することは、

**絶対にしません。**（個人情報、人権侵害、著作権等）

がくしゅう ひつよう つか

○インターネットは、**学習**に必要なことに使います。

ただ しせい じかん き つか

○正しい姿勢で、**時間を決めて**使います。

とき かなら がっこう せんせい し

○トラブルがあった時は、**必ず学校や先生に知らせます。**



<なつやすみ> とくにきをつけてほしいこと

1 「三島のころえ」や 右図「5つのやくそく」を ふまえ、いつ、どのように つかうか、おうちの 人と はなしあって きめましょう。ただし、**21時から6時**は、できるかぎり つかわないよう にしましょう。

2 外で つかうときは、**おとなといっしょ**に つかいましょう。(れい・・ベンきょうで つかう しゃしんを とる)

3 つかいかたの きろくが のこります。つかいかたに よって、学校から れんらくしたり、しばらく つかえなく なったりすることが あります。

タブレットを使うときの5つのやくそく

□ 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ましょう

・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ましょう。



□ 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。



□ ルールを守って使おう

□ 分使ったら1回休む、学校のタブレットはベンきょうに関係のないことに使わないなど、学校やおうちのルールを守って使おう。

