

# iPadの利用

## 【三島の心得（みしまのこころえ）】

か

○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

（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。）

およ かてい

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

きよか

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。

きず

いや

○相手を**傷つけたり**、**嫌な思いをさせたり**することは、

ぜったい

こじんじょうほう

じんけんしんがい

ちょさくけんとう

**絶対にしません。**（個人情報、人権侵害、著作権等）

○インターネットは、**学習**に必要なことに使います。

しせい

○正しい**姿勢**で、**時間を決めて**使います。

○トラブルがあった時は、**必ず学校や先生に知らせます。**



## ＜夏休み＞ 特に気をつけてほしいこと

- 1 「三島の心得」や右図「5つの約束」をふまえ、いつ、どのように使うか、お家の人とよく話し合ってください。ただし、健康を守るために、**21時から6時**はできるかぎり使わないようにしましょう。
- 2 出かけた先で使う時は、目的をはっきりさせ、**大人の目のとどく**ところで使いましょう。  
(例・勉強で使う写真をさつえいする、日記で使う写真をさつえいするなど)
- 3 使い方の記録が残ります。使い方によって、学校から連絡したり、しばらく使えなくなったりすることがあります。

文部科学省ホームページ

端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発リーフレットについて

### 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。



- 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  
べんきょうに関係のないことに使わないなど、  
学校やうちのルールを守って使おう。

