

# iPadの利用について

～長期休業中に特に気をつけてほしいこと～

iPadの利用について、「長期休業中に特に気をつけてほしいこと」を「中学生向け」「小学校高学年向け」「小学校低学年向け」の資料としてまとめました。

なお、【三島の心得】は、三島市全体の基本的な考えになります。

細かい約束については、各学校の約束やルールをふまえ、各家庭でお子様と話し合い、決めるようにしてください。

よろしくお願いします。



## 【三島の心得】

- iPadは、**三島市が貸し出している**ものです。  
(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。)  
大切に使い、学校及び家庭での**学習用**として使います。
- 貸し借りはせず**、許可なく設定の変更もしません。
- 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)
- インターネットは、**学習**に必要なことに使います。
- 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**。

## <長期休業> 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、使用方法や使用時間について、保護者とよく話し合っ決めてみましょう。ただし、健康を守るために、**深夜**の使用はできる限り控えましょう。
- 2 出先等で使用する場合は、目的をはっきりさせ、**大人の目の届くところ**で使用しましょう。（例・史跡の写真を撮影する、日記等にまとめるために風景を撮影する等）
- 3 使用方法や通信量の様子は記録が残ります。必要に応じて、学校から個別に連絡したり、利用制限をおこ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つの約束

- タブレットを使うときは姿勢よく

・タブレットを見るときは、目を**30cm以上**、離しましょう。



- 30分に1回はタブレットから目を離す

・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。



- 寝る前にはタブレットは使わない

・ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器の利用は控えましょう。



- 自分の目を大切にする

・時間を決めて遠くを見たり、目が乾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ましょう。



- ルールを守って使う

・ 分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。



## 【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

ちよさくけんとう

**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。**



## <長期休業> 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。



## 【三島の心得（みしまのこころえ）】

あいぱっど 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。**



<長いお休み中> 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 つかわないうよう 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回休み、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。

