

ふじみ野市立大井中学校『タブレット活用のルール』について

令和3年5月14日制定

令和5年4月 5日改定

学習内容をよく理解し、より豊かな学びにしていくために、タブレットを上手に活用していくことが大切です。タブレットはみなさんの学習に役立てるための道具です。便利な道具ですが、心配されることもたくさんあります。

そのため、大井中学校では、『タブレット活用のルール』を改訂しました。全校児童(生徒)でこのルールを守り、タブレットを「安心・安全・快適」に活用できるようにしていきましょう！！

1 目的

- ・学校で貸し出すタブレットは、教育活動のために使うことが目的です。教育活動に関わることに以外に使ってはけません。

2 タブレットを使用する場面

- ・学校と家庭以外では使用しません。
- ・タブレットを使用するときは、正しい姿勢で、画面に近づきすぎないように気をつけます。
- ・30分に一度は遠くの景色を見るなど休憩を取りながら、時々目を休ませます。

○学校

- ・登下校中は使用せず、カバン類にしまいます。
- ・タブレットは、精密機器のため、学校では丁寧に扱います。
- ・学校でタブレットを使うときは、先生の指示をよく聞きます。
- ・休み時間や放課後に使う時は、先生に許可を貰ってから使います。
- ・タブレットは、学校から毎日持ち帰り、家庭で充電をします。

○家庭

- ・家庭で使う場合は、お家の人とルールや使用時間帯をよく話し合って決めておきます。
(例) 午前6時から午後10時まで。
- ・家庭での保管は、家の人の目の届くところに置いておきます。
- ・インターネットは、家族の人がいる時に、決められた時間だけ使うようにします。

○Teams

- ・ Teams は、学校の諸活動（学級活動、各教科の授業、生徒会活動および部活動における、連絡事項や情報共有）を目的として使用します。
- ・ Teams の使用時間は、午前6時から午後10時までとし、その時間のみ使用します。
- ・ コメント等で書き込む時は、「公の場」であることを理解した上で、学校の活動に関わる内容を書き込みます。
- ・ 先生の許可なく会議中の録音や録画はしてはいけません。
- ・ データをアップロードするときは、先生の指示に従い、内容に間違いがないか確認をしてからアップロードします。

3 タブレットを安心・安全に使用するために

○管理の仕方

- ・ タブレットは精密機器です。失くしたり、盗まれたり、落として壊したり、水に濡らしたりしないように十分に気を付けて、丁寧に使用します。
- ・ タブレットをカバン類の下に置いたり、カバンの底に入れたりしてはいけません。
- ・ タブレットを湿気の多いところでは使いません。また、日光の下やストーブの近くなどにも置いてはいけません。
- ・ タブレットの画面には指でふれるか、または市販のタッチペンを使用します。
- ・ 鉛筆やサインペンで触れたり、落書きしたり、磁石を近づけることは絶対にしてはいけません。

※パソコンを入れるための市販のソフトケース、マウス、タッチペンを購入して、使用しても構いません。ただし、自己責任で管理をしましょう。また、配布時にタブレットが入っていた箱や袋はなくすことがないように大切に保管しておきましょう。

※市から貸与されているソフトケースは、卒業までなくさず大切にしましょう。

- ・ 自分のタブレットを他人に貸したり、使わせたりしてはいけません。
- ・ インターネットには制限がかけられていますが、もしも怪しいサイトに入ってしまったときはすぐに画面を閉じ、先生や家の人に知らせます。
- ・ 学校から指示されていないアプリケーションソフトや拡張機能のインストールや追加をしてはいけません。
- ・ 学校から配布されたアカウントのプロフィール画像の変更をしてはいけません。
- ・ USB メモリといった外部記憶装置をタブレットに接続してはいけません。
- ・ 先生や修理する人が使いにくくなるので、デスクトップのアイコンの並び方や位置、色、ロック画面の背景などのタブレットの設定は変えてはいけません。

○個人情報の取り扱い

- ・ 自分や他人の個人情報（名前や住所、電話番号など）はSNSなどインターネット上に絶対に投稿や書き込みをしてはいけません。
- ・ 各機能・サービスを利用するためのアカウントは、各個人に配布されています。IDとパスワードは、他人に分からないように、各家庭で保管してください。

○情報モラルについて

- ・カメラで誰かを撮影するときは、勝手に撮らず、必ず撮影する相手の許可をとります。
- ・撮影する場所によっては禁止されているところもあるので、必ず確認をしてから撮影をします。
- ・違法にアップロードされた、動画や画像などは閲覧やダウンロードを絶対にしてはいけません。
- ・勝手に他人のＩＤとパスワードを使って、書き込みやデータのアップロードは絶対にしてはいけません。
- ・相手を傷つけたり、嫌な思いをさせたりすることを絶対に書き込んではいけません。
(※場合によっては、罪に問われることがあります。)

4 故障・その他

- ・学校で、タブレット本体やインターネットが使えなくなって、再起動をしても元に戻らない時は、すぐに先生に知らせます。
- ・家庭で壊れたり、失くしたり時は学校に連絡します。
- ・故意によってタブレットを壊したり、失くしたりした場合には、弁償をしてもらうことがあります。
- ・大井中学校『タブレット活用のルール』が守れないときは、タブレットを使うことができなくなります。

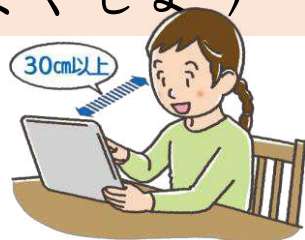
ふじみ野市立大井中学校 TEL 049-261-0005

◎対応時間 8:30～17:00 (土日・祝日除く)

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

- ・タブレットを見る時は、
目から30cm以上はなして見よう。



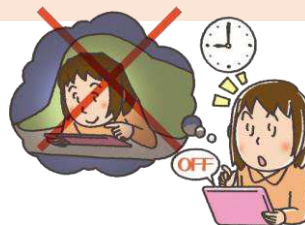
□ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

- ・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
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。



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

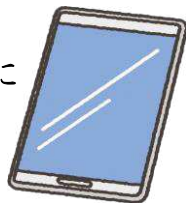
- ・☐ 分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。



－ 1人1台端末の時代となりました－ ご家庭で気をつけていただきたいこと①

□ 端末を使うときの健康面の注意点について

端末を使うときの健康面でのポイントを、本人の習慣として身につけられるよう、学校でも指導しますが、特に低年齢のお子さまの場合などは、保護者の方にも気にかけていただけると効果的です。



注意点！



① 目を、画面から30cm以上、離して使う

☞ そのためには、良い姿勢を保つことが重要です。お子さまの成長に応じて、机と椅子の高さを正しく合わせることも必要です。

② 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、 遠くを見る

③ 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する

☞ 一般には、夜に自宅で使用する際には、昼間に学校の教室で使用する際よりも、明るさ（輝度）を下げます。

☞ 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度も調整します。

※ ①や②は、紙の本や資料を読む場合でも重要です。

ご家庭で気をつけていただきたいこと②

□ 端末の利用時間等のルールについて

ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、端末を、いつどのように使うか、お子様と話し合うことが大切です。



<最低限、守っていただきたいこと>

- ・ 少なくとも、寝る1時間前からは、デジタル機器の利用を控えるようにします。

☞睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。

- ・ 学校で配られた端末は、学習に関係ない目的では使いません。

健康面に気をつけて使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人とのリアルな関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も、少なくなってしまうです。

成長期のお子様のバランスの良い発達の観点からも、（使い方にもよるため、一概に何時間までならOKということはいえませんが）、お子様がさまざまな経験や活動ができるよう、ご家庭でもデジタル機器全般の使い方について、この機会にお考えください。

□ 端末の安全な利用について

お子様のインターネット使用時や、スマートフォンを持たせる際には、インターネット上の犯罪等の被害者や加害者にならないようにするなど、適切な指導が必要です。

☞フィルタリングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、インターネットでのトラブルを防いだりするのに役立ちます。

ご家庭で用意するデジタル機器に、携帯電話会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することについてもご検討ください。

