

蓮田市 タブレットPCを使うときの約束

令和7年7月18日

タブレットPCは、学習に役立ち、学びをより豊かにしていくための道具です。市から貸し出すタブレットPCは、学習活動のために使います。大変便利な道具ですが、心配されることもたくさんあります。使うときはこの約束を必ず守り、タブレットPCを安全・安心に活用していきましょう。

①タブレットPCの機能を知って、正しく使いましょう。

- ・使わない場合は、電源を切って安全な場所にしまえます。
- ・タブレットPCの設定は、勝手に変えません。
- ・自分のタブレットPCは他の人に貸したり、使わせたりしません。
- ・他の人のタブレットPCを借りたり、勝手に使ったりしません。
- ・パスワードは、他の人が分からないようにします。
- ・学習に必要なのないことに、使いません。(ゲームやSNSなど)

情報モラル学習サイト



②インターネットの便利さや怖さについて、よく理解しましょう。

- ・自分や、他の人の個人情報(名前、住所、電話番号、写真など)は、インターネット上にのせません。
- ・人を傷つけたり、嫌な思いをさせたりするようなことは、インターネット上に書き込みません。
- ・怪しいサイトに入ってしまった場合は、学校の先生やお家の人に伝えます。

③タブレットPCは、大切に使いましょう。

- ・落としたり、ぶつけたり、上に物を置いたりしません。
- ・爪など、固い物で画面を傷つけません。
- ・もし、なくしたり、壊したりしたら学校の先生に伝えます。その理由によっては、修理代を自分で負担する場合があります。

④健康に気をつけて使いましょう。

- ・使うときは姿勢を正し、画面に近づきすぎないように気をつけます。
- ・長時間の使用にならないよう、学校の先生やお家の人との約束を守り、30分に一度は遠くの景色を見るなど、ときどき目を休ませます。1日3時間以上は使わないようにします。
- ・ぐっすり眠るために、寝る1時間前からはICT機器は使わないようにします。

健康的に使用する 3つのポイント

- ①明るさ
- ②姿勢
- ③時間

画面の角度を傾けるポイント

目と画面との距離を **30 cm**以上離す

視線が画面に**直角**する角度に傾ける

画面に照明が**反射しないよう**調節する

