



たんまつは <sup>がく</sup>学しゅう のために つかいます。  
<sup>じょうず</sup>上手に つかって いきましょう。

たんまつをつかう<sup>まえ</sup>前に かくにん しましょう。

じぶんが  
いつも つかう  
たんまつですか。

<sup>て</sup>手が ぬれて  
いませんか。

<sup>て</sup>手が  
よごれて  
いませんか。

りょうほうの  
<sup>て</sup>手で しっかり  
もちましょう。



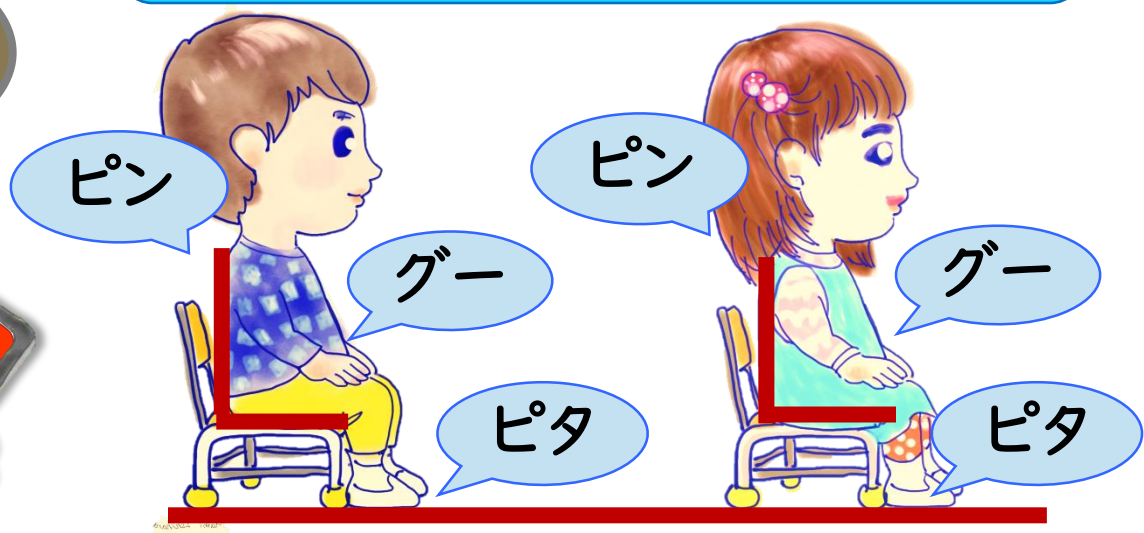


たんまつは <sup>がく</sup> 学しゅう のために つかいます。  
<sup>じょうず</sup> 上手に つかって いきましょう。

たんまつをつかう <sup>とき</sup> 時は

ゆびか たんまつ の  
ペンを つかいます。

グー! ピタ! ピン! の  
しせいで つかいます。





たんまつは <sup>がく</sup>学しゅう のために つかいます。  
<sup>じょうず</sup>上手に つかって いきましょう。

みんなと ちがう がめんが <sup>で</sup>出たり、  
こまったり した<sup>とき</sup>時は、  
<sup>せんせい</sup>すぐに 先生に いいましょう。

<sup>ぶん</sup>30分に <sup>いっかい</sup>1回 <sup>め</sup>目を とじます。  
とじたら 20 かぞえて  
<sup>め</sup>目を あけましょう。

1, 2, 3, ... 19, 20





たんまつ  
端末は、学習のために使います。  
上手に使っていきましょう。

たんまつ  
端末を持ってくる前・使う前に

じゅうでん かくにん  
①充電が、じゅうぶん<sup>じゅうでん</sup>にできているか確認<sup>かくにん</sup>しましょう。

たんまつ かくにん  
②自分が使ってよい端末<sup>たんまつ</sup>かどうかを確認<sup>かくにん</sup>しましょう。

じゅうでんこ たんまつ いどう  
③充電庫<sup>じゅうでんこ</sup>から端末<sup>たんまつ</sup>を持ってくる時や、移動<sup>いどう</sup>する時は、両手でしっかりかかえて持ちましょう。

④手がよごれたり、ぬれていたりしていませんか。

たんまつ かくほ せいりせいとん  
⑤端末<sup>たんまつ</sup>の置き場所<sup>かくほ</sup>を確保できるように整理整頓<sup>せいりせいとん</sup>をしましょう。

ていねい かた  
⑥使わない時は、指定されている場所に丁寧<sup>ていねい</sup>に片づけ<sup>かた</sup>ましょう。





たんまつ  
端末は、学習のために使います。  
上手に使っていきましょう。

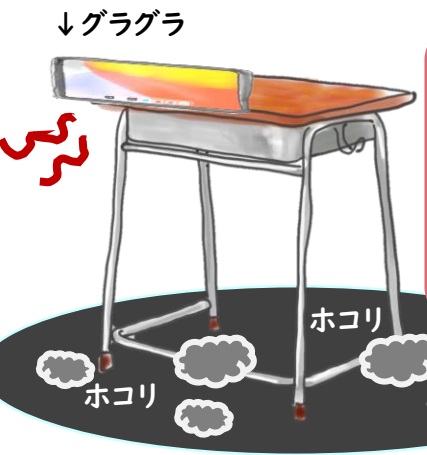
こんな使い方は、どうでしょう？



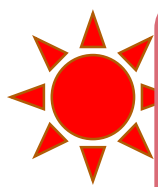
かたて  
片手で持ったまま走ったり、  
らんぼう あつか  
乱暴に扱ったりしていませんか？



きよか  
先生の許可なしに学習と  
関係のないものを見て  
いませんか？



たんまつ つくえ  
端末が机から落ちないように  
ゆか ちよくせつ  
注意しましょう。また、床に直接  
たんまつ  
端末を置いてはいけません。



たんまつ  
端末を、日光が当たる  
場所や、ぬれそうな場所に  
置いていませんか？





<sup>たんまつ</sup>  
端末は、学習のために使います。  
上手に使っていきましょう。

<sup>そうさ</sup> <sup>こま</sup>  
みんなとちがう画面が出たり、操作に困ったりした時は、すぐに  
<sup>ともだち</sup>  
先生に言うか近くの友達に知らせましょう。

<sup>たんまつ</sup>  
端末を使う時は、目を休ませるために30分に1度は、  
<sup>と</sup>  
目を20秒くらい閉じたり、遠くを見たりしましょう。

<sup>ふたん</sup> <sup>つか</sup>  
画面に近づきすぎると、目の負担になり、体も疲れ  
<sup>ふだん</sup> <sup>たんまつ</sup> <sup>せすじ</sup>  
ます。普段の学習と同じく端末を使う時も、背筋を  
<sup>しせい</sup> <sup>いしき</sup>  
のばすなど良い姿勢を意識しましょう。

1, 2, 3, …19, 20





たんまつ  
端末は、学習のために使います。  
上手に使っていきましょう。

たんまつ  
端末を持ってくる前・使う前に

じゅうでん  
①充電が十分にできているか確認しましょう。

たんまつ  
②自分が使ってよい端末かどうかを確認しまし  
う。

③人のアカウント(ID)を使ってログインしては  
いけません。

じゅうでんこ たんまつ  
④充電庫から端末を持ってくる時や、移動する  
時は、**両手でしっかりかかえて**持ちましょう。

よご  
⑤手が汚れていたり、ぬれていたりしませんか。

たんまつ ていねい  
⑥画面をきれいにするなど端末は常に丁寧に  
扱きましょう。

たんまつ せいりせいとん  
⑦端末の置き場所を確保できるように**整理整頓**  
をしましょう。

⑧使わない時は、指定されている  
ていねい  
場所に丁寧に片づけましょう。





たんまつ  
端末は、学習のために使います。  
上手に使っていきましょう。

## こんな使い方は、どうでしょう？



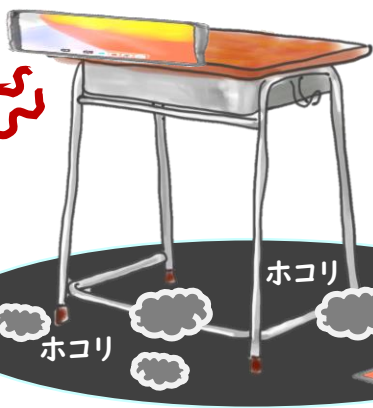
かたて  
片手で持ったまま走ったり、  
らんぼう あつか  
乱暴に扱ったりしていませんか？



きよか  
先生の許可なしに学習と  
関係のないものを見て  
いませんか？



↓グラグラ



たんまつ つくえ  
端末が机から落ちないように  
ゆか ちよくせつ  
注意しましょう。また、床に直接  
たんまつ  
端末を置いてはいけません。



たんまつ  
端末を、日光が当たる  
場所や、ぬれそうな場所に  
置いていませんか？







<sup>たんまつ</sup>  
端末は、学習のために使います。  
上手に使っていきましょう。

<sup>ちが</sup> <sup>そうさ</sup> <sup>こま</sup>  
みんなと違う画面が出たり、操作に困ったりした時は、すぐに先生に言うか近くの友達に知らせましょう。

<sup>たんまつ</sup>  
端末を使う時は、目を休ませるために30分に1度は、目を20秒くらい閉じたり、遠くを見たりしましょう。

<sup>ふたん</sup>  
画面に近づきすぎると、目の負担になり、体も  
<sup>つか</sup> <sup>ふだん</sup> <sup>たんまつ</sup>  
疲れます。普段の学習と同じく端末を使う時も、  
<sup>せすじ</sup> <sup>しせい</sup>  
背筋をのばすなど良い姿勢を意識しましょう。

1, 2, 3, …19, 20



端末は、授業などで学習のために使用します。  
上手に使うためのルールを守りましょう。

## 1. 端末を扱う際のルール

- 使用する時間・場面を守りましょう。
- 自分のアカウント(ID)・パスワードを絶対人に教えてはいけません。
- 授業(学習)に関係ないサイトにはアクセスしてはいけません。
- インターネットサイト上で授業(学習)に関係ないファイルを勝手にダウンロードしてはいけません。
- 充電をする時は、学校で決められているルールに従って行います。
- アプリの追加・削除、設定変更は勝手にしてはいけません。
- 端末は落としたり、濡らしたりすると、壊れます。大切に取り扱いましょう。

## 2. 健康面への配慮

- 端末を使用する際は、良い姿勢を保ちながら端末の画面と目の距離を30cm以上離しましょう。
- 目の負担や体の負担を軽くするために、30分に1回は20秒以上画面から目を離して、できるだけ遠くを見るなどして目を休めましょう。
- 画面の角度や明るさを調整して目に負担をかけないようにしましょう。
- 部屋の明るさに合わせて端末画面の明るさを調整しましょう。
- 持ち帰る際には、寝る1時間前からは端末の利用は控えましょう。
- 端末は自分の健康に気をつけて利用しましょう。

## 3. 端末およびインターネットの特性と個人情報について

自分にとって危険な行動や他人に迷惑をかける行動をしないように、端末やインターネットの特性と個人情報の扱い方を正しく理解しながら使用しましょう。

- 本人の許可を得ることなく写真を撮ったり、録音・録画したりしてはいけません。
- 自分や他人の個人情報(名前、住所、電話番号、メールアドレスなど)を、誰もがアクセスできるインターネット上に書き込んではいけません。
- 他人を傷つけたり、嫌な思いをさせたりすることを、ネット上に書き込んではいけません。

## 4. トラブルが起きた場合の連絡方法や情報共有について

端末の故障・破損・紛失・盗難やネット上のトラブルが発生した時など、困ったときは、すぐに学校の先生や保護者の方に相談をしましょう。



端末は、授業などで学習のために使います。  
上手に使うためのルールを守りましょう。

## こんな使い方は、どうでしょう？



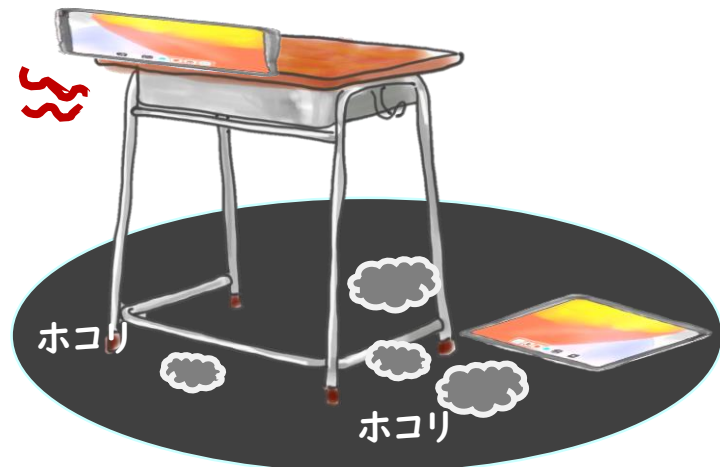
片手で持ったまま走ったり、乱暴に扱ったりしていませんか？



先生の許可なしに学習と関係の無いものを見ていませんか？



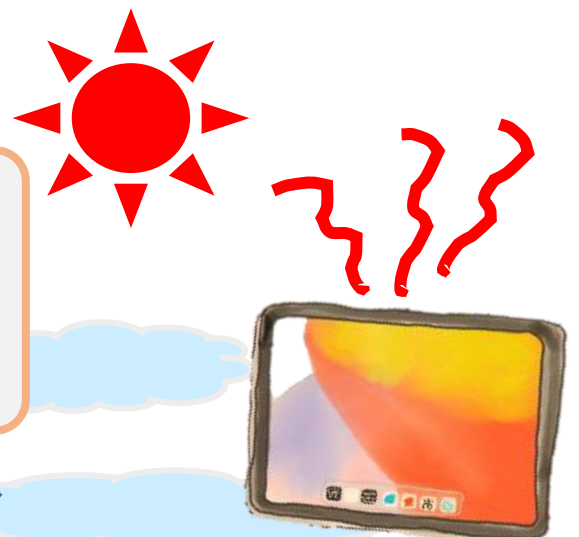
↓グラグラ



端末が机から落ちないように注意しましょう。また、床に直接端末を置いてはいけません。



端末を、日光が当たる場所や、濡れそうな場所に置いていませんか？



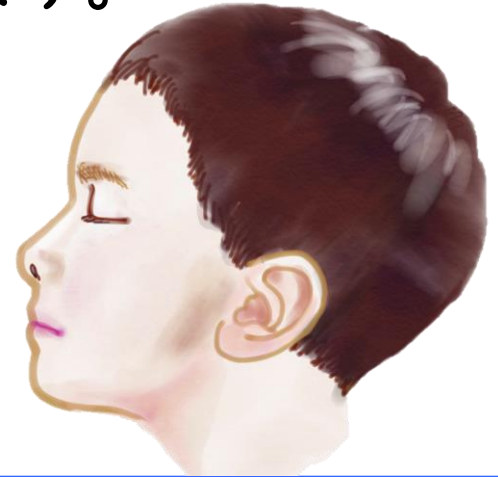


# ドライアイを防ぐために

① <sup>みず</sup>水をすく<sup>て</sup>う手にします。



② <sup>め</sup>目を閉<sup>と</sup>じます。



③ くぼ<sup>かしよ</sup>めた<sup>め</sup>箇所<sup>うえ</sup>が<sup>く</sup>目の上<sup>て</sup>に来る  
ように手をおきます。



④ <sup>せんせい</sup>先生<sup>びよう かぞ</sup>が20秒数えます。くぼ<sup>かしよ</sup>め<sup>あたた</sup>た<sup>め</sup>箇所<sup>ふたん</sup>が<sup>かる</sup>温まり、目の負担を軽  
くします。  
<sup>いちにち</sup>1日<sup>すうかい と</sup>に<sup>く</sup>数回<sup>よ</sup>取り組むと良いで  
しょう。



-先生方へ-

これらは、下記の資料を参考に作成していますので、詳細についてはこちらをご確認ください。

### 【参考資料】

- 「とっとりICT活用ハンドブック」
- 「GIGAスクール構想の下で整備された1人1台端末の積極的な利活用について(通知)」
  - (別添1) GIGAスクール構想 本格運用時チェックリスト
  - (別添2) ICTの活用に当たっての児童生徒の目の健康などに関する配慮事項