



ICT 機器を使用するときに気をつけてほしいこと

社会の情報化が進み、今後ますます、子どもたちが ICT 機器に触れる機会が多くなることが予想されます。そのため、学校における使用だけでなく、家庭における使用も含め、健康への配慮など、注意すべき点があります。下の5つのチェック項目を見て、確認してみましょう。

□ 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 **30 cm以上**、離しましょう



□ 30分に1回はタブレットから目を離

- ・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



□ 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。



□ 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



□ ルールを守って使う

- ・30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。



タブレットを使うときの姿勢のポイントをもう少し詳しくご紹介！



※茨木市が貸与している端末はキーボード付きのため、角度調節が容易にできます。



インターネットを使用できる時間は決まっています。

1人1台タブレット端末は、無制限にネット等を使用できるわけではありません。使用できる時間が限られています。

インターネット使用可能時間：毎日 8:00～21:00

※使用可能時間外でも、「ミライシード」と「Microsoft Teams」は利用できます。ただし、学習目的のみの使用とします。

※学習履歴は子ども一人ひとりに適切な指導アプローチの検討や授業改善などに活用するために収集しています。



有害な情報を含むサイトへはつながらないようにしています。

1人1台タブレット端末には、学習に関係なく、有害な情報を含むサイトへのアクセスをブロックする設定（フィルタリング）をしています（例えば・・・SNS、ギャンブル、ゲームなど）。

※検索履歴は収集していますが、管理者以外は閲覧できません。

これらの、インターネットの使用制限やフィルタリング設定を踏まえて、家庭での端末の使い方について、ご家庭で話し合ってみてください。

参考に・・・ご家庭でルールを作るときのポイント

1. 「ルールがトラブルから自分自身を守ってくれる」ことを確認する
 2. お互いが納得できるよう、話し合って作る
 3. 子どもが守れるルールを作る
 4. 具体的（数字を入れた）なルールを作る
 5. 守られなかったらどうするか決めておく
 6. トラブルがあったら保護者に相談するように決めておく
- ルールを作った後も・・・
- ・子どもの成長に合わせてルールを見直す
 - ・生活リズム等の変化に合わせてルールを見直す



出典：文部科学省「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」
「子どものための情報モラル育成プロジェクト」



茨木市教育委員会 G I G A スクール推進チームとは、市内小中学校の教職員と市と教育委員会の関係各課が集まり、本市における G I G A スクール推進について協議する組織です。

（事務局）茨木市教育委員会 教育センター
電話 072-626-4400