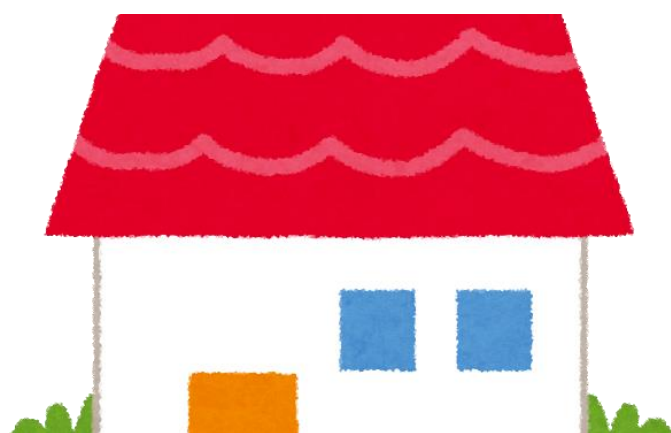


# 学習用タブレット活用の手引き



## 注意すること

●ルールやマナーを守って、みんなが気持ちよく楽しく使えるようにしましょう。

- お家の人との約束を守る。
- 勝手に人のことを撮影したり、人の声を録音したりしない。
- 人の悪口を書いたり、勝手にグループを作ったりしない。

など

# 家でのタブレット活用例

## ■スマイルドリル



- 今<sup>いま</sup>おこなっている学習<sup>がくしゅう</sup>や復習<sup>ふくしゅう</sup>、予習<sup>よしゅう</sup>を進める<sup>すす</sup>。
- 宿題<sup>しゅくだい</sup>になっている内容<sup>ないよう</sup>に取り組む<sup>とく</sup>。

## ■タイピング練習<sup>れんしゅう</sup>



- スマイルドリルやネットにあるソフト<sup>つか</sup>を使う。
- レベル<sup>あ</sup>が上がってきたら、「できるだけ長い文章<sup>ながぶんしょう</sup>を…」 「できるだけ速く<sup>はや</sup>…」 「キーボード<sup>み</sup>を見ないで…」 に挑戦<sup>ちょうせん</sup>する。

## ■調査活動<sup>ちようさかつどう</sup> / 自由研究<sup>じゆうけんきゅう</sup>



- 興味<sup>きょうみ</sup>のあること<sup>しら</sup>を調べる。
- ノート、ワード、パワーポイントでまとめるなど

## ■動画<sup>どうが</sup>を見て学ぶ<sup>みまな</sup>



- 写真<sup>しゃしん</sup>や動画<sup>どうが</sup>、図<sup>ず</sup>などを見ながら学習<sup>み</sup>する。
- (例) NHK for school / eboard(イーボード)

## ■プログラミング



- プログラムの操作<sup>そうさ</sup>をしたり、プログラムを作<sup>つく</sup>ったりする。
- 「誰<sup>だれ</sup>かが作<sup>つく</sup>ったもので遊ぶ<sup>あそ</sup>だけ」はプログラミングではありません。

ほか<sup>ほか</sup> こま<sup>こま</sup> つか<sup>つか</sup> かた<sup>かた</sup> たんにん<sup>たんにん</sup> せんせい<sup>せんせい</sup> かくにん<sup>かくにん</sup>  
その他の細かい使い方は、担任の先生と確認しましょう！

# タブレットを使うときの 5つの約束

01

タブレットを使うときは、目を画面から30cm以上離そう！

- 姿勢よく座り、机とイスの高さを正しく合わせましょう。



02

長い時間画面を見続けないうにしよう！

- 30分に1回は、20秒以上画面から目を離し、遠くを見ましょう。
- 目が乾かないように、時々瞬きをするように意識しましょう。



03

寝る前はタブレットを使わないようにしよう！

- ぐっすり眠るために、寝る1時間前からはタブレットやデジタル機器を使わないようにしましょう。



04

自分の目を大切にしよう！

- 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさなどを調整しましょう。



05

ルールを守って使おう

- 例えば、「□分使ったら1回休む」など、家族でルールを決め、学習計画を立てた上で使いましょう。



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付けられるよう、学校で指導します。保護者の方にも気にかけていただけると効果的です。