


## つるみっ子の約束～iPad 編～

### 【大切な2つの約束】

- ◎学校から貸与された iPad は、勉強のためだけに使します。
- ◎勉強に関係のないことを web で検索してはいけません。

### 【学校や家庭で】

- ・IDとパスワードは絶対に誰にも教えてはいけません。
- ・先生の許可なしで、勝手にアプリをインストールしてはいけません。  
インストールしたアプリの設定を勝手に変えてはいけません。
- ・学校から配付された Google アカウントを使用して、他の端末にログインしてはいけません。  
もし使用する場合は、お家の人にしっかり管理してもらいましょう。
- ・chrome、safari、Siri を使用してはいけません。
- ・ホーム画面の  をタップして、設定を変更してはいけません。
- ・Air drop は、基本的に「受信しない」設定になっています。  
先生の指示があったときのみ使用することができます。
- ・連続して20分～30分使用したら、休憩にしましょう。  
休憩は20秒間、遠く（6mくらい）を見つめるとよいです。

### 【学校】

- ・毎日忘れずに持ってきましょう。
- ・先生の指示で持ち帰るときはランドセルに入れて、家に帰るまでは出さないようにしましょう。
- ・使用しないときは、机の中やロッカーの中にしまっておきましょう。
- ・学校内で持ち歩くときは手提げに入れましょう。
- ・写真は重要な個人情報です。  
友達の写真を勝手に撮ったり、友達に撮ってもらったりしてはいけません。
- ・iPad で黒板の写真を撮りたいときは、担任の先生に相談しましょう。
- ・iPad を歩きながら操作してはいけません。
- ・iPad とタッチペンは、友達と貸し借りしてはいけません。

### 【家庭】

- ・iPad の使用は、4・5・6年生は夜9時までにはしましょう。  
寝る1時間前は、iPad の画面を見ないようにしましょう。

つるみしょうがっこう1・2・3ねんせいのみなさん

よこはましりつ つるみしょうがっこう  
こうちょう たなか まさひこ


## つるみっこのやくそく～iPad (アイパッド) へん～

### 【たいせつな2つのやくそく】

◎がっこうからかりているアイパッドは、べんきょうのためだけにつかいます。

◎べんきょうにかんけいのないことを、ウェブでしらべてはいけません。

### 【がっこうやおうちで】

- ・ID (アイディー) とパスワードはぜったいにだれにもおしえてはいけません。
- ・せんせいにないしよで、かってにアプリをインストールしてはいけません。  
インストールしたアプリのせっていをかってにかえてはいけません。
- ・がっこうの Google (グーグル) アカウントをつかって、  
ほかの iPad (アイパッド) やけいたいログインしてはいけません。  
もしつかうときは、おうちのひととのやくそくをまもってつかいましょう。
- ・chrome (クローム)、safari (サファリ)、Siri (シリ) をつかってはいけません。
- ・ホームがめんの  をさわってはいけません。
- ・Air drop (エアドロップ) は、「受信 (じゅしん) しない」せっていになっています。  
せんせいが「つかいます」といったときだけ、つかうことができます。
- ・つづけて20ぶんから30ぶんつかったら、きゅうけいにしましょう。  
きゅうけいは20びょうかん、とおく (6メートルくらい) をみつめるとよいです。

### 【がっこう】

- ・まいにちわすれずにもってきましょう。
- ・せんせいに「もってかえります」といわれて、もちかえるときは、  
ランドセルにいれて、おうちにかえるまではださないようにしましょう。
- ・つかわないときは、つくえのなかやロッカーのなかにしまっておきましょう。
- ・がっこうやこうていでもちあるくときはてさげにいれましょう。
- ・しゃしんはたいせつなこじんじょうほうです。  
ともだちのしゃしんをかってにとったり、ともだちにとってもらったりしてはいけません。
- ・iPad (アイパッド) でこくばんのしゃしんをとりたいたときは、せんせいにそうだんしましょう。
- ・iPad (アイパッド) をあるきながらつかってはいけません。
- ・iPad (アイパッド) とタッチペンは、じぶんのものだけつかいます。

### 【おうち】

- ・iPad (アイパッド) をつかうのは、よる8じまでにしましょう。  
ねる1じかんまえは、iPad (アイパッド) のがめんをみないようにしましょう。

学校から配布された iPad や Google アカウントをご家庭で使用することもあるかと思いますが、その際は、以下の点にご留意ください。

- ・学校から配布された Google アカウントを利用して、児童が家庭の端末にログインすると、家庭のアカウントでかけているフィルタリングや使用時間などの設定が適用されなくなります。
- ・iPad を使用する時間について、鶴見小学校では1・2・3年生は夜8時まで、4・5・6年生は夜9時までとしています。使用時間を制限しているのは児童の健康のためです。1・2・3年生に必要な睡眠時間は8～10時間、4・5・6年生は8時間とされています。

**ギガゴン デジたん**

**ポケたちを「30分」みたら「20秒以上」目を休ませよう!** の巻

ワタシを30分以上見つめないで!

お家でも寝る一時間前からは画面を見ないようにしようね。

30分一回は20秒以上遠くを見て目を休めよう!

調べてみよう!

パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起きるだろう?

作画 さかちとまや

©日本眼科医会