

1 健康に気を付けて使いましょう。

○視力の低下

電子画面を長時間見続けると目が疲れたり、乾燥したりします。その結果、視力の低下につながります。電子画面を見た後は目をつむったり、遠くを見たりして、目を休ませてあげましょう。また、20分使ったら5分休憩するようにしましょう。

○姿勢の悪化

悪い姿勢で使い続けると、首や肩を痛めてしまいます。G(グー)・P(ペタ)・P(ピン)を意識して、正しい姿勢で使うようにしましょう。

○睡眠に悪影響

電子画面を見ると脳が興奮するため、寝る前の使用は睡眠に悪影響を与えます。寝る前1時間は電子画面を見ることを控えましょう。

2 安全に気を付けて使いましょう。

○トラブルに巻き込まれる

インターネットの中には危険なことがあります。

・ウイルスに注意！

コンピュータの中に入り込んで、コンピュータを病気にしてしまう悪いソフトウェアがあります。ウイルスが入ってしまうと大切な情報が盗まれたり、コンピュータを壊されたりします。

・勝手に利用される！

コンピュータやスマートフォンを盗まれたり、無くしたりしたときに、誰かに使われてしまう危険性があります。また、自分の大切なアカウントの情報を友達に教えてしまうと、その情報がどんどん広まってしまい、勝手にサービスを利用される危険性があります。

・犯罪に巻き込まれるかも！

ホームページの中にはその情報で見ると人をだまそうとしているものがあります。「レアアイテムゲットのチャンス！IDとパスワードを入力してね」とあってもあなたの情報を奪おうとしているのかもしれない。

とくに、知らない人やホームページから「〇〇で会おう」と言われても絶対に行ってはいけません。「〇〇を教えて」と言われても絶対に応じてはいけません。もしかしたら、犯罪に協力していることもありますよ。

・個人情報の悪用！

名前や住所、メールアドレス、電話番号、アカウントの情報など、その人に関する情報のことを個人情報といいますが、サービスを利用するために自分の個人情報を登録する場合は慎重に行わなければなりません。悪意がある相手の場合、その情報を他の人に売ってしまったり、別の悪いことに利用したりすることがあります。

インターネットのトラブルに自分が巻き込まれない・友達や家族を巻き込まないために、他の人の個人情報を勝手に他の人やサービスを利用する際に教えることは絶対にしてはいけません。自分の個人情報を登録する際は必ずお家の人に内容を確認してもらいましょう。

○SNSは要注意

LINEやInstagram、TikTokなどのSNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)は離れた友達とコミュニケーションをとることができる便利なサービスです。しかし、使い方を間違えてしまうと、友達を傷つけることになったり、知らない人からメッセージが届いたりします。SNSを使うときには、相手が傷つかない内容なのか、自分や周りの人の情報を送っていないのか確かめなければなりません。



3 やくそく まも つか 約束を守って使いましょう。

○chromebookは大切に、学習のために

みなさんのchromebookは、みなさんの学習のために国から一人一人に1台ずつ貸し出されています。また、今年1年間使用すると、来年は他の友達が使います。学習以外に使ってしまうと、chromebookが壊れやすくなったり、ウイルスに感染したりします。大切に使うために片付ける場所や使う場所を決めましょう。

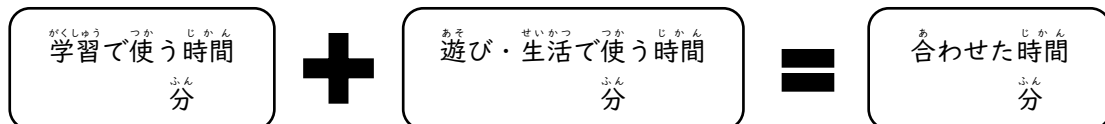
○きまりやルールはみんなを守るために

chromebookやスマートフォンを利用すると、「これ、楽しそうだな。」「あれやってみたいな」という気持ちが勝ってしまって、きまりやルールを忘れてしまう人がいます。きまりやルールはみなさんを守るためにあります。お家の人や先生ときまりやルールを確認して、安全に使いましょう。chromebookで利用したサイトの情報は保存されています。正しくないこと・悪いことをしている人は分かりますよ。

○確認しよう！

☆学校からの約束☆

その1 chromebookやスマートフォン等の電子画面を見る時間は学習、遊び、生活合わせて2時間(120分)以下になるようにしましょう。電子画面を見てする宿題は、8:00~17:00 までにしましょう。(chromebookはこの時間しかインターネットを使えないようにフィルタリングの設定をしています。)



その2 G・P・Pを意識して、良い姿勢で使いましょう。

その3 寝る前1時間は電子画面を見ないようにしましょう。

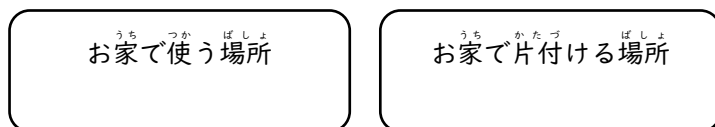
その4 勝手にファイルをダウンロードしたり、広告や怪しいサイトを開いたりはしません。

その5 自分や他の人の情報を勝手に教えたり、登録したりしてはいけません。

その6 SNSで友達が傷つくことを言ったり、情報を流したりしてはいけません。

その7 chromebookは学習のためだけに使います。

その8 chromebookは安全な場所で使い、片付けましょう。



4 お家の方へ

※充電ケーブルは学校から持ち帰っていません。ご家庭にあるType-Cの充電ケーブルをご使用ください。

(電圧が小さいので充電しながら使うことは難しいですが、100均のものも使用できます。)

※生成AIの活用は小学校では生成AI自体の性質やメリット・デメリットに関する学習を十分に行っていないなど、情報モラルを含む情報活用能力が十分育成されていません。また、利用規約(ChatGPT…13歳以上、18歳未満は保護者同意 Bing Chat…成年、未成年は保護者同意 Bard…18歳以上)に沿わないため、使っていません。各種コンクールの作品やレポート・小論文などについて、生成AIによる生成物をそのまま自己の成果物として応募・提出することは評価基準や応募規約によっては不適切、又は不正な行為です。

※紛失や自己の重大な過失、故意により破損・損害を与えた場合、修理費用を負担していただく場合があります。

☆お家の人との約束☆

きまりを守って安全にインターネットや電子機器を使い、楽しい夏休みを過ごしてね！