



いしがきしきょういくいいんかい
石垣市教育委員会

GIGAスクール iPad スクリーンタイム設定

令和4年9月30日 【家庭・教職員向け】

スクリーンタイムとは



休止時間

「〇時から〇時まで使用させない」
iPadを使えない時間を設定できます。



App使用時間の制限

アプリごとに、1日の使用時間を設定
できます。



常に許可

休止時間帯であっても、利用できる
アプリを設定できます。



コンテンツとプライバシーの制限

不適切なWebサイトやアプリの利用を制
限することができます。

※ただし、GIGA端末はポータルサイト外
からのアプリのインストール不可・Web
サイトフィルターをかけております。

使用時間がグラフで見ることができます。

1日の平均

0分



すべてのアクティビティを確認する



スクリーンタイム 休止時間の設定

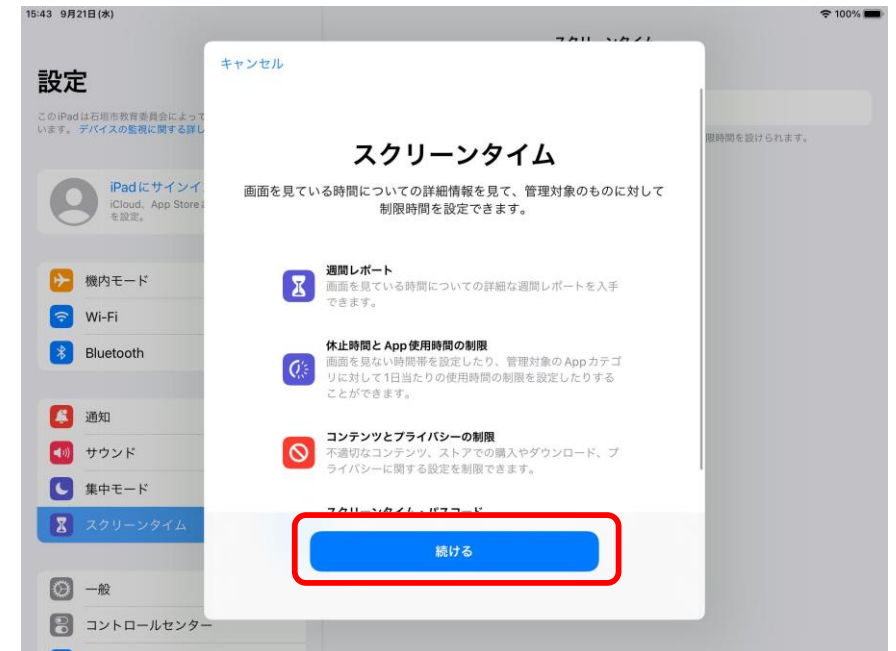
①設定を開きます。



②スクリーンタイムを押します。



③続けるを押します。

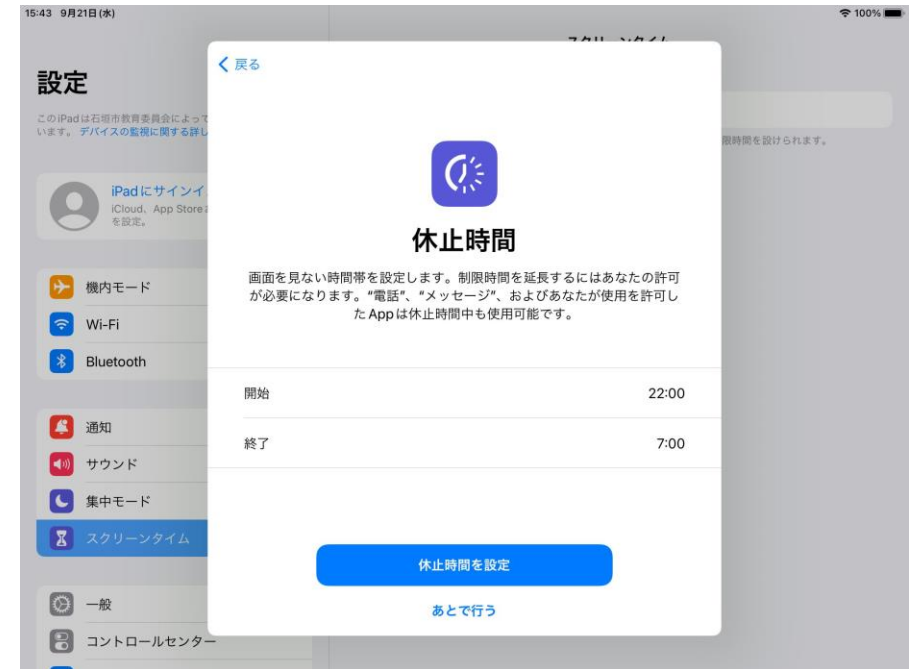


スクリーンタイム 休止時間の設定

④ 「これは子供用のiPadです。」
を押します。



⑤ 「あとで行う」を押します。



ここで、休止時間を設定することもできますが
次の手順で行います。

スクリーンタイム 休止時間の設定

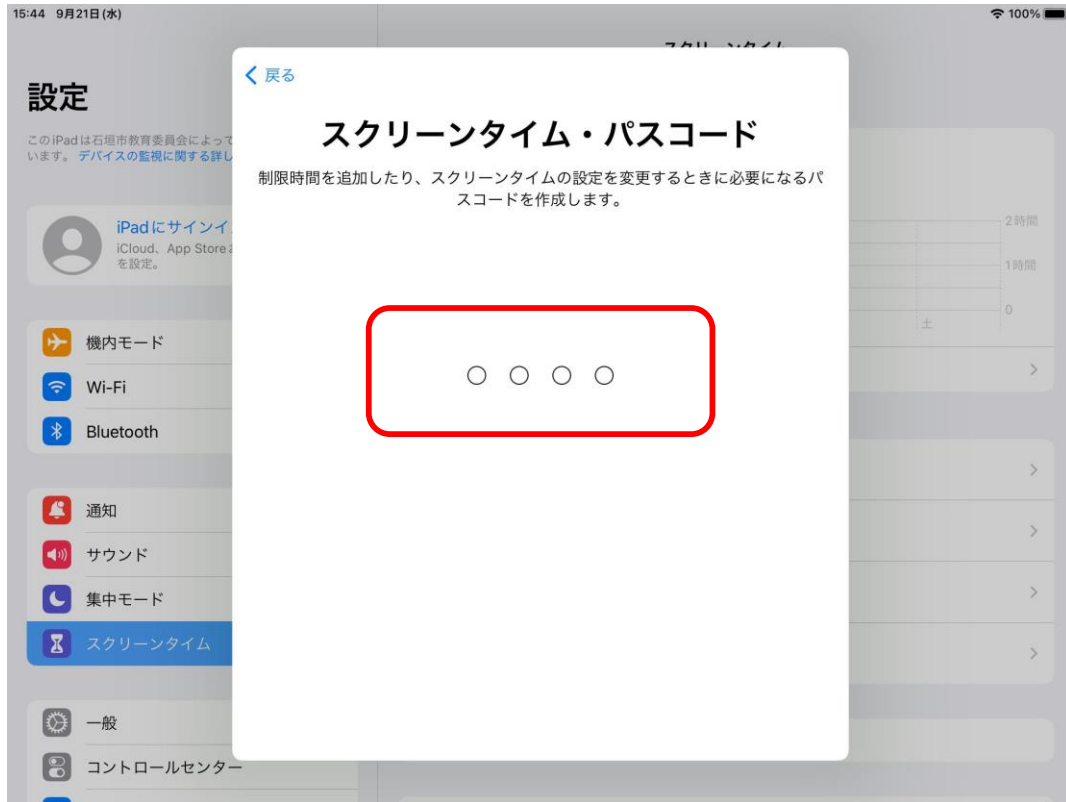
- ④ 「これは子供用のiPadです。」を押します。
⑤ 「あとで行う」を押します。



ここで、休止時間を設定することもできますが次の手順で行います。

スクリーンタイム 休止時間の設定

⑥4桁数字でスクリーンタイム・パスコードを設定します。



スクリーンタイム・パスコード

この4桁数字がお子様へ伝わると、
休止時間の設定が解除されてしまいますので、くれぐれもご注意ください
ください。

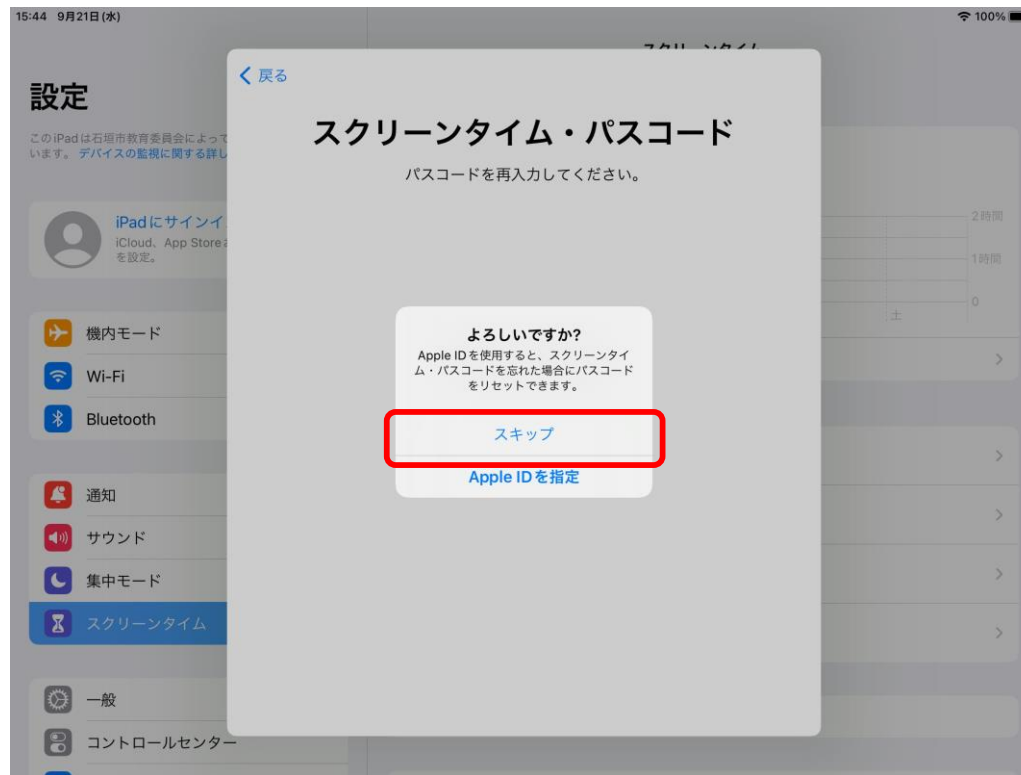


スクリーンタイム 休止時間の設定

⑦ Apple IDは空白のまま、OKを押します。



⑧ スキップを押します。



スクリーンタイム 休止時間の設定

⑨ 休止時間を押します。



⑩ 手順⑥で設定した4桁数字を入力します。



スクリーンタイム 休止時間の設定

⑪ スケジュールの右にあるボタンを右へスライドさせます。



⑫ ご家庭のルールで設定してください。
※学校時間内は設定しないよう注意してください。

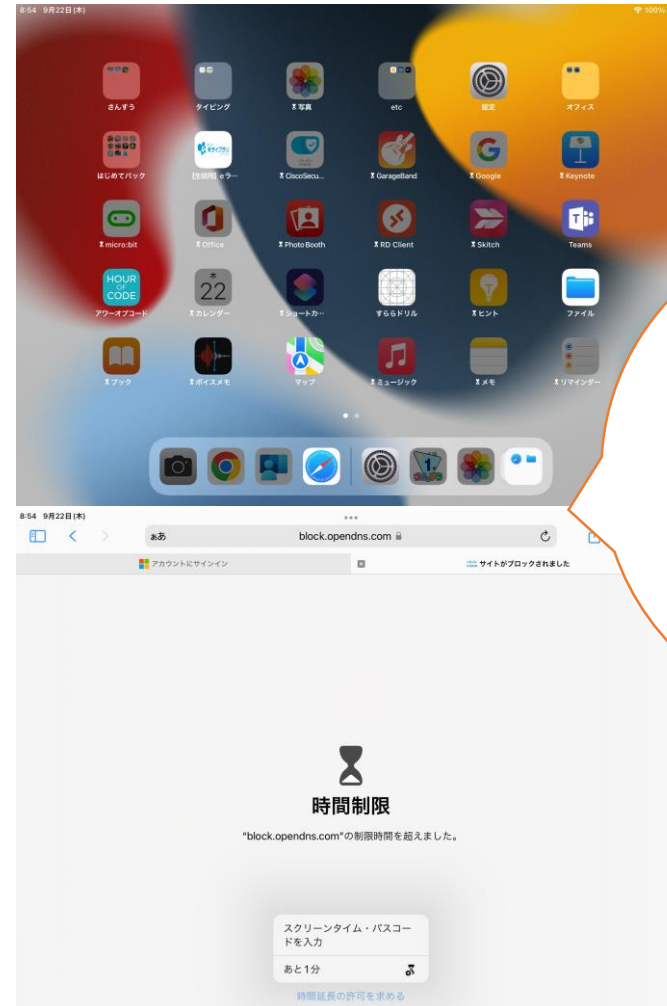


スクリーンタイム 休止時間の設定

⑬ 休止時間中にブロックがオン（緑色）になっていることを確認して完了です。



アプリはグレーになり、開くと下記の画面になります。



このようになれば、設定完了です！お疲れ様でした。

おすすめ設定

小学校低学年において、理想的な睡眠時間は 9時間～11時間とされています

国立睡眠財団 (SLEEP FOUNDATION)の発表

	対象年齢	推奨睡眠時間
新生児	生後0～3ヶ月	14-17時間
赤ちゃん	生後4～11ヶ月	12-15時間
幼児	1～2歳	11-14時間
プレスクール	3～5歳	10-13時間
学齢期	6～13歳	9-11時間
十代	14～17歳	8-10時間

学齢期 (小学生) 6～13歳の
推奨睡眠時間が9～11時間

※あくまでおすすめ設定のため、ご家庭の利用環境に応じた設定をお願いします。