

令和5年9月吉日

石垣市立小・中学校
保護者様

石垣市教育委員会
教育長 崎山 晃
(公印省略)

1人1台 GIGA 端末の安全・安心な活用について (お願い)

平素より、石垣市教育行政においてご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、1人1台の GIGA 端末の活用も2年目も半ばとなり、各学校において授業や持ち帰り等での活用が推進されています。また、今後も日常的に GIGA 端末を活用していく上で、ルールの厳守や健康面への配慮など、適切な活用が大切となってきます。

つきましては、以下の点について、児童生徒が1人1台 GIGA 端末を安全・安心に活用できるようご家庭でも声かけをお願いいたします。

今後とも、適切にルールを定め、厳守するとともに、児童生徒が自律して端末を活用していけるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

1. 端末の適切な活用について

(1) 使用目的の確認

① G I G A 端末は、学習を目的に使用することを再度ご確認ください。

② 学習に関すること以外の使用は禁止します。

※児童生徒が安心安全に利用できるよう、授業支援アプリ等のチャットによるトラブルや不適切なインターネット使用を未然に防ぎ、心身の成長に悪影響を与えないように、GIGA 端末使用状況を石垣市教育委員会で管理しています。個人の GIGA 端末利用に問題が見られた場合は、学校を通して、保護者へ確認の連絡をさせて頂く場合もあります。お子様には、今一度「GIGA 端末の使用目的が学習に関すること」であることを確認してください。

※私的なチャットの使用等は認められません。

(2) 児童生徒の健康への配慮について ※添付資料も合わせてご覧ください

① タブレットは、正しい姿勢で目から 30 cm 以上はなして見る

② 30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、20秒以上、遠くをみる

③ 部屋の明るさ応じて画面の明るさを調整する

④ 就寝1時間前はデジタル機器の使用を控える

※個人使用のスマートフォンの使用についても、「我が家の携帯・スマホ等ルール10カ条」をご確認いただき、適切な使用をお願いします。

2. GIGA 端末の規制に関すること

(1) 制限する機能について

①使用制限時間 ※22時～5時

※サーフェスは、教育委員会が一括制限をかけています

※iPad は、システム上、各端末からしか設定できないため、設定マニュアルを参考の上、必要に応じて各家庭で設定をお願いします

※設定マニュアルは、石垣市ホームページでも確認できます

②ゲームサイト及び動画サイト（YouTube 除く）

※YouTube については、学習に関すること等に多く活用できる動画があるため、制限はしていません。

※動画サイトすべてを制限することは難しいため、お子様と一緒に再度持ち帰りルールの確認し、学習以外の動画サイトを閲覧しない等、管理をお願いします。

※主要 SNS（Instagram, X(Twitter), LINE, TikTok, Facebook）等は制限しています。

3. 端末の機器故障・破損・紛失等について

ご家庭での機器の故障・破損・紛失等については、下記のサポートセンターへ問い合わせください。

※直接、サポートセンターに持込みは出来ませんので、ご了承ください。

修理・サポートセンター：090-9788-0377（平日） ：098-82-6271（土日・祝日）
--

4. 資料



我が家の携帯・スマホ等
ルール 10 カ条



石垣市 ICT 活用基本方針「I-プラン」
持ち帰りルール等



情報モラル学習サイト
文部科学省ホームページより

GIGA端末持ち帰りファイブ

ご家庭で気を付けていただきたいこと

ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、端末を、いつどのように使うか、お子様と話し合うことが大切です。

- インターネット使用時の犯罪等の被害者や加害者にならないように声かけが必要です

学習に使用 学びに活用



- 学校で配られた端末は、学習に関係ない目的では使いません

目を休める

30分に1回



姿勢よく

30cm以上離して



学校での学習
学びの往還
家庭での学習

家庭学習ノート等との併用

- 目を休めたり、30cm以上離して読むことは、本や紙資料を読む場合でも大切です

画面の明るさ



調整

教室よりは
明るさを下げる

寝る1時間前

控えて



- 寝る前に強い光を浴びると、入眠ホルモン「メラトニン」が阻害され寝つきが悪くなります

この持ち帰りの約束は、文科省「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」をもとに作成しました。合わせて石垣市「我が家の携帯・スマホ等ルール10カ条」「持ち帰り活用ルール」もご覧ください。

— 1人1台端末の時代となりました — ご家庭で気をつけていただきたいこと①

□ 端末を使うときの健康面の注意点について

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つけられるよう、学校でも指導しますが、特に低年齢のお子さまの場合などは、保護者の方にも気にかけていただけると効果的です。



注意点！



① 目を、画面から30cm以上、離して使う

☞ そのためには、良い姿勢を保つことが重要です。お子さまの成長に応じて、机と椅子の高さを正しく合わせることも必要です。

② 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見る

③ 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する

☞ 一般には、夜に自宅で使用する際には、昼間に学校の教室で使用する際よりも、明るさ（輝度）を下げます。

☞ 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度も調整します。

※ ①や②は、紙の本や資料を読む場合でも重要です。

ご家庭で気をつけていただきたいこと②

□ 端末の利用時間等のルールについて

ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、端末を、いつどのように使うか、お子様と話し合うことが大切です。



<最低限、守っていただきたいこと>

- ・ 少なくとも、寝る1時間前からは、デジタル機器の利用を控えるようにします。

☞睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。

- ・ 学校で配られた端末は、学習に関係ない目的では使いません。

健康面に気をつけて使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人と人とのリアルな関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も、少なくなってしまうます。

成長期のお子様のバランスの良い発達の観点からも、（使い方にもよるため、一概に何時間までならOKということはいえませんが）、お子様がさまざまな経験や活動ができるよう、ご家庭でもデジタル機器全般の使い方について、この機会にお考えください。

□ 端末の安全な利用について

お子様のインターネット使用時や、スマートフォンを持たせる際には、インターネット上の犯罪等の被害者や加害者にならないようにするなど、適切な指導が必要です。

☞フィルタリングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、インターネットでのトラブルを防いだりするのに役立ちます。

ご家庭で用意するデジタル機器に、携帯電話会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することについてもご検討ください。

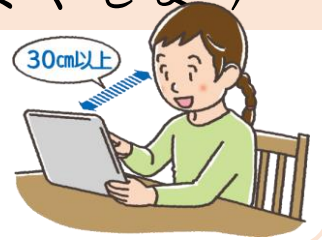
※端末の利用時間等のルール及び安全な利用については、保護者向けリーフレット「保護者が知っておきたい4つのポイント」もご参照ください。



タブレットを使うときの5つのやくそく

□ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

- ・タブレットを見るときは、目から**30cm以上**はなして見よう。



□ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

- ・30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、**20秒以上**、遠くを見よう。



□ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

- ・ぐっすりねるために、**ねる1時間前**からはデジタル機器を使わないようにしましょう。



□ 自分の目を大切にしよう

- ・時間を決めて遠くを見たり、目がかわかないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしよう。



□ ルールを守って使おう

- ・ 分使ったら1回休む、学校のタブレットはべんきょうに関係のないことに使わないなど、学校やおうちのルールを守って使おう。



iPadのスクリーンタイム設定手順書

iPad のスクリーンタイム機能を使って、個別に iPad の使用制限を設定することができます。

ご家庭の方針にあわせて、スクリーンタイムを設定してください。



スクリーンタイムでできること

1. iPadの使用を時間帯で制限することができます。
2. アプリごとに 1 日当たりの使用時間を制限できます。
3. 保護者がスクリーンタイム用のパスワードを設定することでスクリーンタイムで設定した内容を子どもが変更できないように管理できます。


※アプリやWebサイトの使用時間は、学校での使用時間も含まれます。

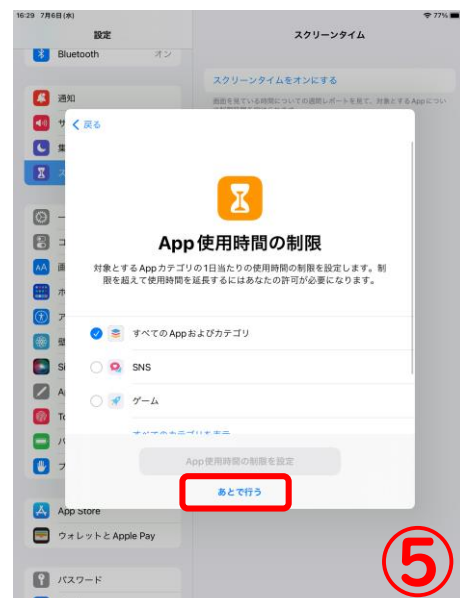
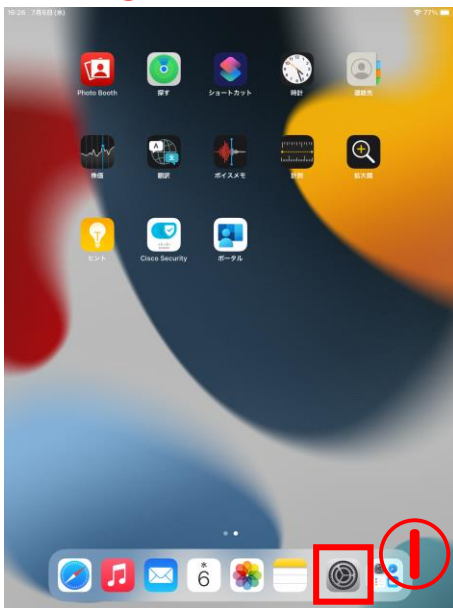
学校で使用中に制限がかからないように設定をお願いします

スクリーンタイムの設定方法

1. スクリーンタイムを「ON」にする。

・ 次の順番にしたがって画面上のボタンをタップしてください。

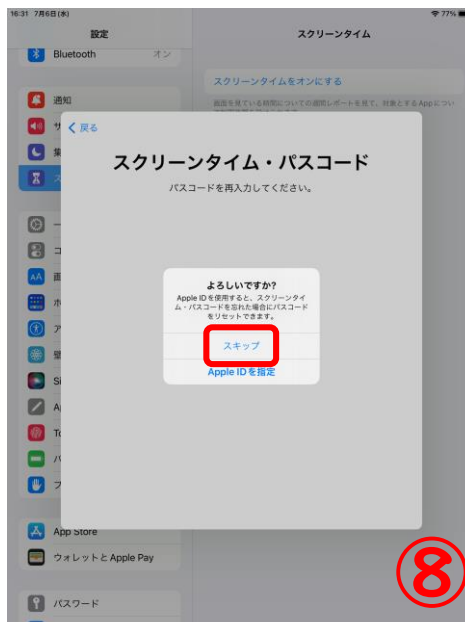
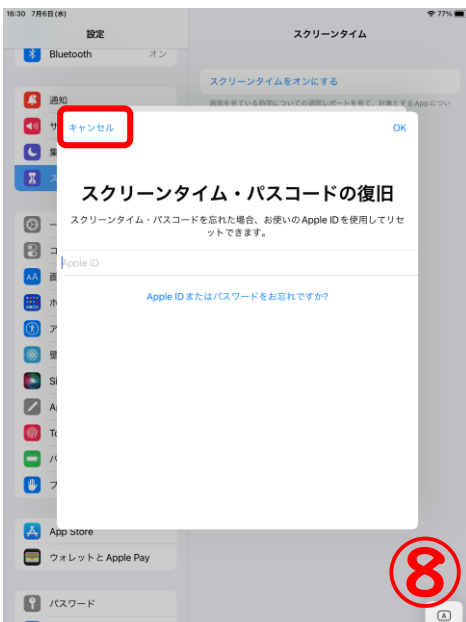
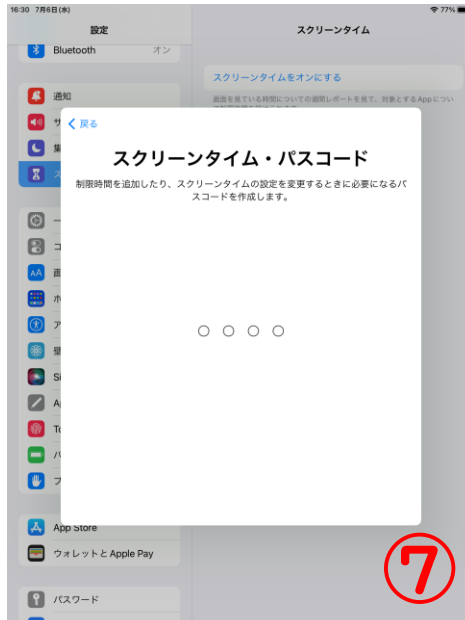
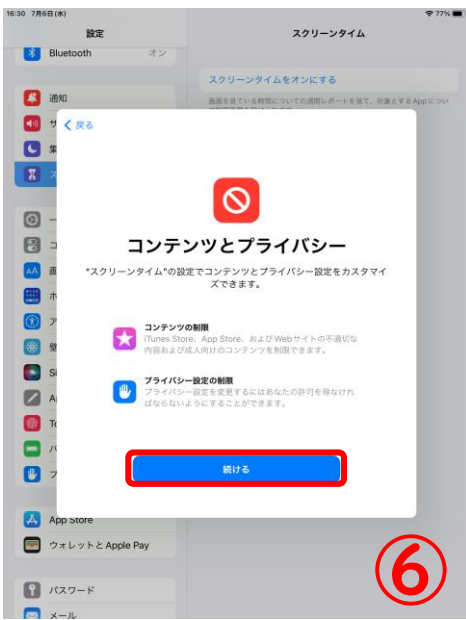
- ① 設定  > スクリーンタイム > スクリーンタイムをオンにする
- ② 「スクリーンタイム」 > 続ける
- ③ 「このiPad はご自分用ですか、それともお子様用ですか」
> これは子供用のiPadです
- ④ 「休止時間」 > ご家庭の方針に合わせて時間を設定して下さい。
- ⑤ 「App使用時間の制限」 > あとで行う
- ⑥ 「コンテンツとプライバシー」 > 続ける



⑦ 「スクリーンタイム・パスコード」を設定します（確認で2回入力します）
※あとで変更可能です。

⑧ 「スクリーンタイム・パスコードの復旧」の設定は、スクリーンタイム・パスコードを忘れてしまった場合、自分で復旧するための設定です。Apple IDをお持ちの方は設定を進めます。お持ちでない方は「キャンセル」をタップし、「スキップ」をタップします。


⑨ ※⑧の復旧の設定をせずにパスコードを忘れてしまい、スクリーンタイムの変更ができなくなった場合は、シリアルナンバーを控えてヘルプデスク（090-9788-0377）までご連絡ください。



我が家の携帯・スマホ等ルール10ヶ条

■子どもの努力義務


1 携帯電話やスマートフォン等の使用時間は午後9時までとします。




2 学習、食事中などは使用しません。




3 人の悪口や嫌がることは絶対に書きません。送れません。



4 人の写真や個人に関することは相手（他人）に勝手に送れません。教えません。



5 有料サイト利用時は保護者の許可を取ります。



6 有害サイトは検索しません。




スマホなどは大変便利な一方、使い方を間違えると危険で、依存のリスクもあります。でも、ルールに縛られるのはイヤ、と思っているあなたへ。
携帯・スマホ等ルールは、あなたを守るためにあります！

■保護者の責務


7 午後9時以降は保護者が預かります。



8 購入時（契約）にフィルタリング機能を利用します。



9 家族で携帯電話やスマートフォン等の使用方法について話し合います。



10 携帯電話の暗証番号・ID・パスワードは管理します。

※使用する子どもに対し、契約者としての監督責任者は保護者であることを明確に示すため



この10ヶ条は、石垣市PTA連合会・石垣市小中学校長会・石垣市教育委員会の3者が連携し、関係者を交えた話し合いを通して作りました。

