



## はじめに

インターネットがせかい中に広がり、1990年代には、ケータイ等のモバイルたんまつを持つようになりました。現在、大人たちはしこうさくごをくり返しながらかえただけつかかたかんが正しい使い方と考え、しっぱいもたくさんしています。みなさんが生きていくこれからの時代は、全く予想がつかない時代です。

みなさんにも学習の道具として1人1台たんまつが配ふされています。たんまつを上手に活用するために、学校やおうちでのやくそくやたんまつのかたについて「GIGAワークブック」を通して学んでいきましょう。

また、長時間使用によるし力のてい下等、けんこう上のかん点からも、たんまつを使用する前にやくそくをき決めて、ひ日ごろからけんこうチェックをすることが大切です。

これからの社会でもみなさんが学んだことを上手に活用してください。

# こべつさいてきな<sup>まな</sup>学びのための「リスクしんだんシート」

以下のしつ問に当てはまるものにチェックを入れて、一番チェックが多かったA～Jをえらびましょう。  
(AとB、AとBとJなど、ふくすうせんたくもかのう)



	チェック	
1 友だちがイヤだと感じる言葉を、送ったり書いたりしたことがある。	<input type="checkbox"/>	A
2 チャットなどで、相手の気持ちがわからずケンカになりそうになった。	<input type="checkbox"/>	
3 おうちの人に「見てはいけない」と言われたサイトや動画を見た。	<input type="checkbox"/>	B
4 たんまつを使っているときに、こわい絵やへんなメッセージが急にでてきた。	<input type="checkbox"/>	
5 友だちがかいた絵や作ったものを、勝手にマネして自分のものにした。	<input type="checkbox"/>	C
6 インターネットにある写真を、自分のものとして使った。	<input type="checkbox"/>	
7 ゲームやネットで知らない人と話し、自分の名前や学校を教えた。	<input type="checkbox"/>	D
8 会ったことがない人から「友だちになろう」と言われてこわくなった。	<input type="checkbox"/>	
9 ゲームのアイテムがほしくて、勝手にボタンをおしたことがある。	<input type="checkbox"/>	E
10 お金がかかることを知らずに、ゲームやアプリを使ってしまった。	<input type="checkbox"/>	
11 夜おそくまでゲームや動画をやめられず、ねるのがおそくなった。	<input type="checkbox"/>	F
12 勉強のためにたんまつを使い始めたのに、気づいたら遊んでいた。	<input type="checkbox"/>	
13 友だちの写真を、本人に聞かずに勝手にとったことがある。	<input type="checkbox"/>	G
14 自分のひみつや友だちのひみつを、ネットに書いてしまった。	<input type="checkbox"/>	
15 友だちのたんまつを勝手に使ったり、ログインしようとした。	<input type="checkbox"/>	H
16 パスワードを友だちに教えたり、わすれてしまったりした。	<input type="checkbox"/>	
17 たんまつを落としたり、ぬれた手でさわったりしてこわしそうになった。	<input type="checkbox"/>	I
18 学校に持っていくときに、じゅう電をわすれて使えなかったことがある。	<input type="checkbox"/>	
19 うそかもしれない話をしんじて、友だちに教えてしまった。	<input type="checkbox"/>	J
20 インターネットで見つけた答えが正しいかたしかめずにしんじた。	<input type="checkbox"/>	

# まな こべつさいてきな学びのための「リスクしんだんシート」

## A 心配なのは... コミュニケーション





このワークに取り組んでみよう

-  これって悪口?
-  聞き方がちがうと、どう感じるかな

## B 心配なのは... じょうほうの発信・受信





このワークに取り組んでみよう

-  見てもよいサイトかな
-  とつぜんメッセージが表じされたら

## C 心配なのは... ちよさくけん





このワークに取り組んでみよう

-  マネしてもよいのかな
-  友だちにまねされたときは

## D 心配なのは... 出会い





このワークに取り組んでみよう

-  知らない人に教えてはいけないじょうほうとは
-  友だちだと思っていたら

## E 心配なのは... お金





このワークに取り組んでみよう

-  家庭でのルールをつくろう
-  「ゲームをやめなさい!」と言われても

## F 心配なのは... 時間





このワークに取り組んでみよう

-  「学習の目てき」と言えるのかな
-  やること計かくしてみよう

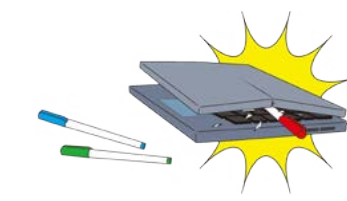
## G 心配なのは... プライバシー





このワークに取り組んでみよう

-  勝手にとってよいのかな
-  プライバシーとは

## H 心配なのは... かん理





このワークに取り組んでみよう

-  パスワードの作り方や使い方
-  だれが見ることができるのかな

## I 心配なのは... セキュリティ





このワークに取り組んでみよう

-  たんまつをこわしてしまうときは
-  じゅう電できていないのは

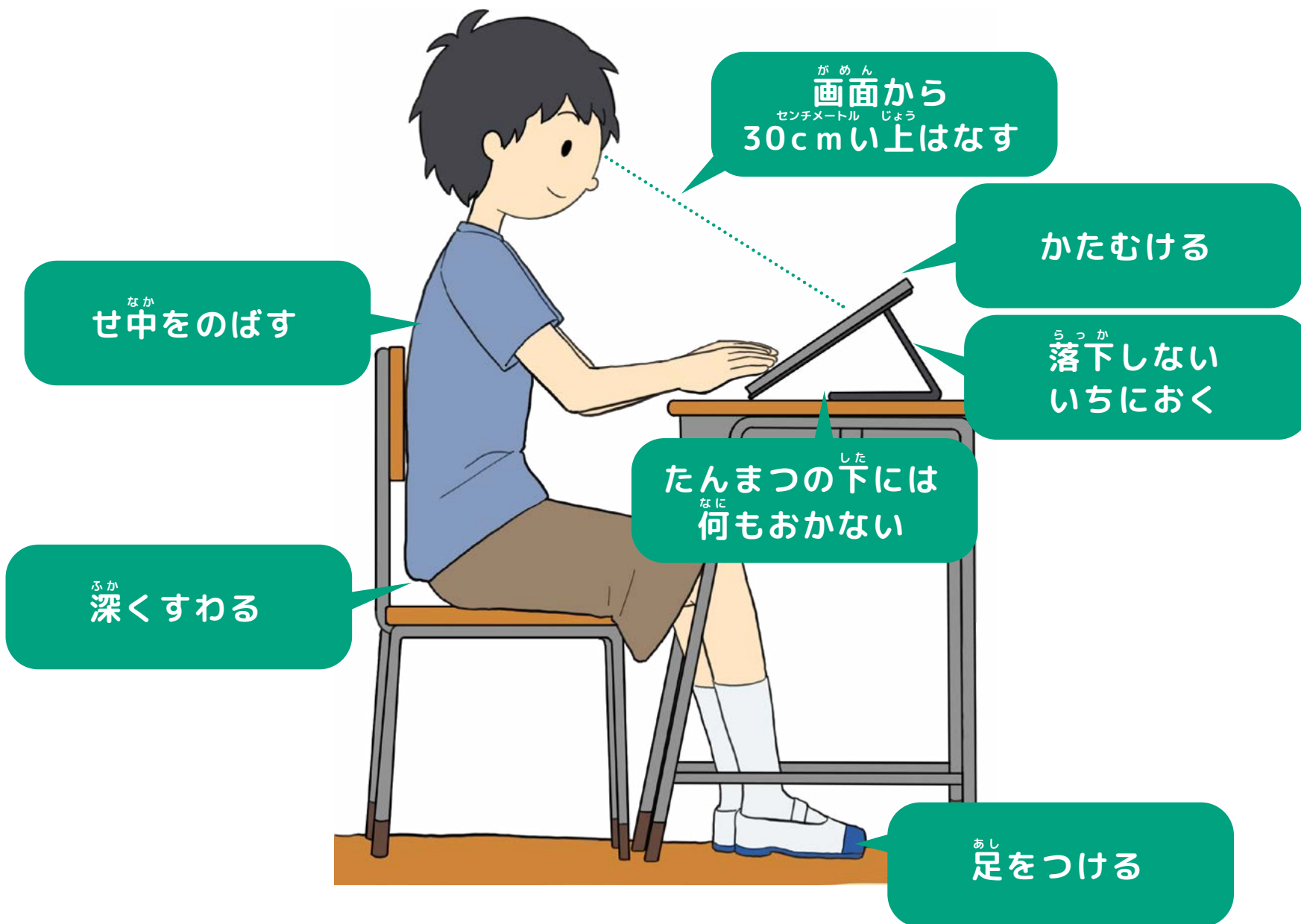
## J 心配なのは... ウソ



このワークに取り組んでみよう

-  じょうほうをたしかめよう
-  同じところとちがうところを見つけよう

# つか たんまつを使うときのしせい



		けんこうチェック表 <small>ひょう</small>				
		チェックこう目 <small>もく</small>	あてはまるものをえらびましょう			「いつも」や「ときどき」をえらんだ人へ <small>ひと</small>
目の じょうたい	1	めがつかれる。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ときどき目をとじて、目を休ませましょう。</li> <li>・まばたきをするようにしましょう。</li> <li>・し力が落ちた（前より見にくい）と感じたら、ほけんの先生やおうちの人にそう だんしましょう。</li> </ul> 
	2	めがチカチカする。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	3	みつめていると文字や絵がだぶったり、ぼやけてくる。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
きん肉や かんせつの じょうたい	4	すわっているときに、せ中がいたい。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体をほぐすストレッチをしましょう。（かたを回す・くっしんをする・せのびをする）</li> <li>・よいしせいで学習しましょう。</li> <li>・しょうじょうがづらい時には、ほけんの先生やおうちの人にそう だんしましょう。</li> </ul> 
	5	すわっているときに、こしがいたい。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	6	かたがこる。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	7	うでがつかれる、いたみがある。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
ストレスの じょうたい	8	ねむれない。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ねる前には、強い光を出す電子きき（ケータイ・スマホ・タブレット・パソコンなど）を使わないようにしましょう。</li> <li>・電子きき（ケータイ・スマホ・タブレット・パソコンなど）を使う時間を少なくしましょう。</li> <li>・しょうじょうがづらい時には、ほけんの先生やおうちの人にそうだんしましょう。</li> </ul>
	9	イライラする。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	10	しゅうちゅう 集中できない。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	

# たんまつそうさ じょうたつチェックひょう (1ねんせい)

たんまつそうさ じょうたつチェックひょう (1ねんせい)		できたら ○
No	こうもく	
1	じかんをまもってつかうことができる。	
2	たんまつをつかうときのしせいにきをつけて、つかうことができる。	
3	たんまつのでんげんをいれたり、きったりすることができる。	
4	ホームがめんにもどることができる。	
5	Wi-Fi(ワイファイ)をきったり、つないだりすることができる。	
6	おわるときに、ひらいているアプリなどをしゅうりょうすることができる。	
7	ファイルやデータをけして、せいりすることができる。	
8	アプリなどをつかって、おえかきをすることができる。	
9	てがきで、なまえをかくことができる。	
10	キーボードで、なまえをにゅうりよくすることができる。	
11	おんせいにゅうりよくで、ことばやぶんしょうをにゅうりよくすることができる。	
12	たんまつで、せんせいにかだいをていしゅつすることができる。	
13	カメラでしゃしんをとることができる。	
14	QR(キューアール)コードをよみとることができる。	

たんまつそう作 上たつチェック表 (2年生)		できたら ○
No	こうもく	
1	じかん 時間をまもってつかうことができる。	
2	たんまつをつかうときのしせいにきをつけて、つかうことができる。	
3	じぶん 自分のIDやパスワードをおぼえている。	
4	が 画めんのあか 明るさをちょうせいすることができる。	
5	おん 音りょうをちょうせいすることができる。	
6	とけい 時計で、アラームをつかうことができる。	
7	ひつようのないデータをけして、せいり 理することができる。	
8	キーボードをつかって、ぶん 文しょうをにゅうりよく 入力することができる。	
9	メモをつかうことができる。	
10	たんまつで、せんせい 先生にかだいやてんぷ ファイルをしゅつ てい出することができる。	
11	カメラで、どう 画をとることができる。	
12	スクリーンショットをつかうことができる。	
13	カメラでとったしゃしんやどう 画をへんしゅう することができる。	

# たんまつそう作 上たつチェック表 (3年生)

たんまつそう作 上たつチェック表 (3年生)		あてはまるものに○ ◎…よくできた ○…できた △…あまりできなかった ×…できなかった
No	こく 目	
1	じかん まも つか 時間を守って使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
2	たんまつを つか 使うときのしせいに ぎ 気を付けて、 つか 使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
3	じぶん アイディー 自分のIDやパスワードをおぼえている。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
4	べんきょう 勉強のためにアプリを つか 使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
5	マップ(地図)を つか 使って、ひつようなことを じゆ 調べることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
6	ネットでけんさくをして、ひつようなことを じゆ 調べることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
7	ひつようなしりょうをいんさつすることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
8	メモを つか 使って、しりょうを づく 作ることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
9	つき 1 月に1度、データを せいり 整理することができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
10	ローマ字入力で、ぶんしょう 文章を うち 打つことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
11	カメラを つか 使うときのマナーを じ 知っている。また、じっせん することができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×