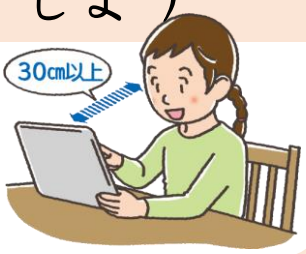
児童用

パソコンを使うときのやくそく

□　パソコンを使うときは姿勢よくしよう

・パソコンを見るときは、
目から30cm以上はなして見よう。



□　30分に1回はパソコンから目をはなそう

・30分に1回はパソコンの画面から
目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。

□　ねる前はパソコンを使わないようにしよう

・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よう。

□　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、学校のパソコンは
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。

児童用

パソコンを使うときのやくそく

□　学習に必要な時に使おう

・学習に関係ないサイトや動画を見るために使いません。
パソコンの使い方は担任の先生の指示に従いましょう。

□　お家の中で使おう

・お家から持ち出して使いません。
どうしてもの事情がある場合は、お家の人と相談します。

□　パソコンの不具合や破損は学校に連絡します

・学校に連絡する時はお家の人にお願いします。
時間や日によって電話がつながらないときもあります。
問題が解決しない時は、無理して使わないようにしましょう。

□　パソコンを大事に使おう

・パソコンを使う時は、身の回りを整理整頓します。
また、慎重に持ち運んだり、丁寧に扱ったりしましょう。
使わないときは、場所を決めて、しまっておきます。

□　パスワードを大切にしよう

・自分のパスワードが大事なものであることを
理解し、自分のパスワードが勝手に
使われないように注意します。