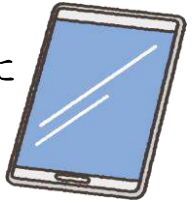


— 1人1台端末の時代となりました — ご家庭で気をつけていただきたいこと①

□ 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。



GIGA端末を使うときの5つのやくそく

□ GIGA端末を使うときは姿勢よくしよう

- ・GIGA端末を見るときは、
目から**30cm以上**はなして見よう。



□ 30分に1回はGIGA端末から目をはなそう

- ・30分に1回はGIGA端末の画面から
目をはなして、**20秒以上**、速くを見よう。



□ ねる前はGIGA端末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

- ・時間を決めて速くを見たり、
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GIGA端末は
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。



Chromebookを家庭のWi-Fiに接続し使用できるようにするための手順

- 1 Chromebookを起動し、自分のアカウントでログインする。
- 2 右下の時計マークをクリックしWi-Fiマーク「

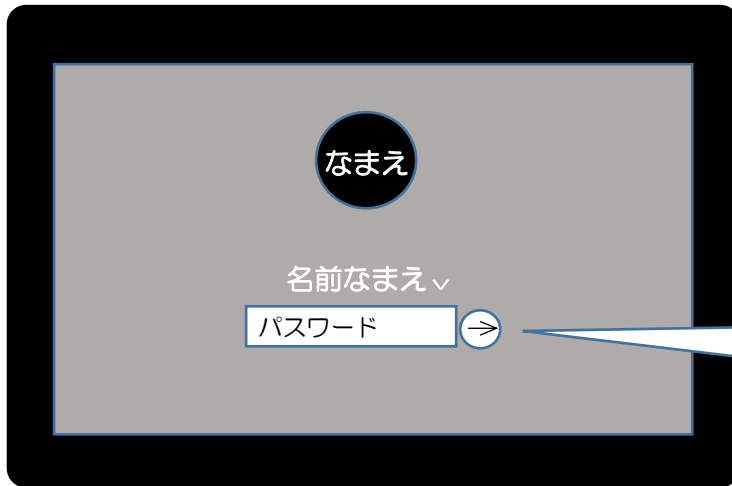
3. ご家庭のWi-Fiルーターの名前（SSID）をクリックし「Wi-Fiネットワークへの接続」を表示する。ここでは「GlobalWi-Fi_0YTRO」の例を示します。



4. ご家庭のWi-Fiルーターの「パスワード」を入力し「接続」してください。
※ Wi-Fiルーターの「パスワード」は、ご家庭のルーターの説明書等にてご確認ください。

ぎ が たんまつ つか GIGA端末を使ってみよう

1 GIGA^{たんまつ}端末にログインしよう

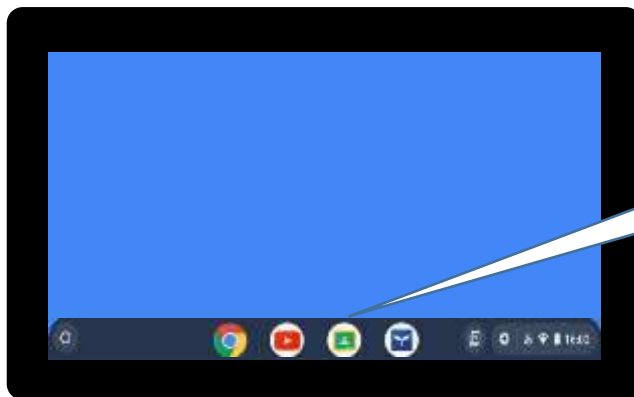


自分の^{じぶん}なまえをたしかめたら、

パスワードを^{にゅうりょく}入力して
→ をクリック (タップ)

2 クラスルーム (Classroom) ^{つか}を使おう

クラスルームでは、先生^{せんせい}からのお知らせ^{おしらせ}を受け^う取^とったり、先生^{せんせい}に連絡^{れんらく}をしたりできます。



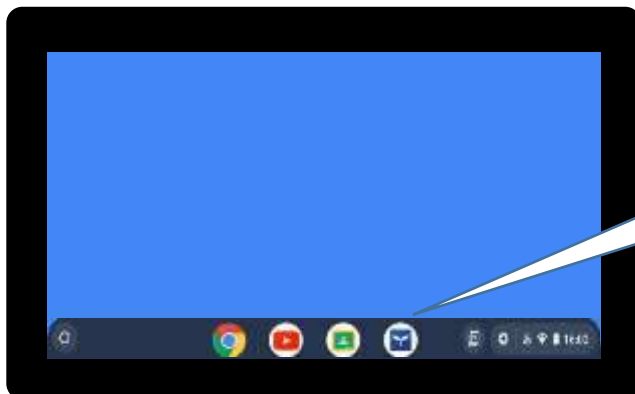
クラスルーム^{つか}を使うときは
のアイコンをクリック (タップ)

つづきは
「^{クラスルーム} Classroom^{つか}を使った^{がくしゅう}学習」へ



3 ミライシード^{つか}を使おう

ミライシードでは、ドリルパークやオクリンクが^{つか}使えます。




ミライシード^{つか}を使うときは
のアイコンをクリック (タップ)

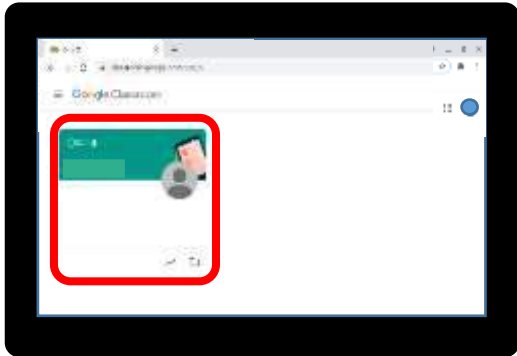
つづきは
「ミライシード^{つか}を使った^{がくしゅう}学習」へ



クラスルーム つか がくしゅう Classroomを使った学習

クラスルーム (Classroom) では、先生からのお知らせをみたり、あなたから先生に連絡をしたりすることができます。クラスルームは実際の学校クラスではなく、決まった人だけが使うことができます。

1. 最初の画面の から (Classroom) を開きます。
2. 先生から指示されたクラスを選択し、クリックします。



3. ストリームに表示されている課題を確認します。



先生からのお知らせが、このように届きます。

お知らせに対するコメントは、下の枠に入力して ▶ をクリック。

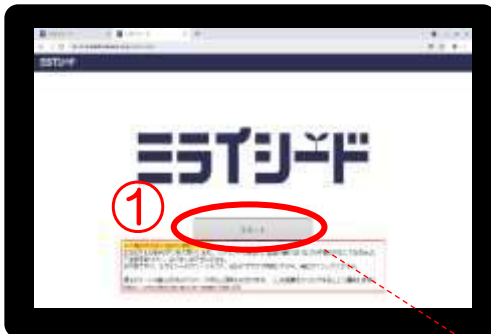
先生に伝えたいことは、上の枠に書きましょう。

先生から教材のリンクがついてくることもあります。
今日は、NHKのぼんぐみを見て考えたことをおしえてください。
ツクランカー「からくりのおもちゃをつくろう」
https://www.nhk.or.jp/school/ouchi/playlist_g5_march.html
↑のURLをクリックしてください。

ミライシードを使った学習

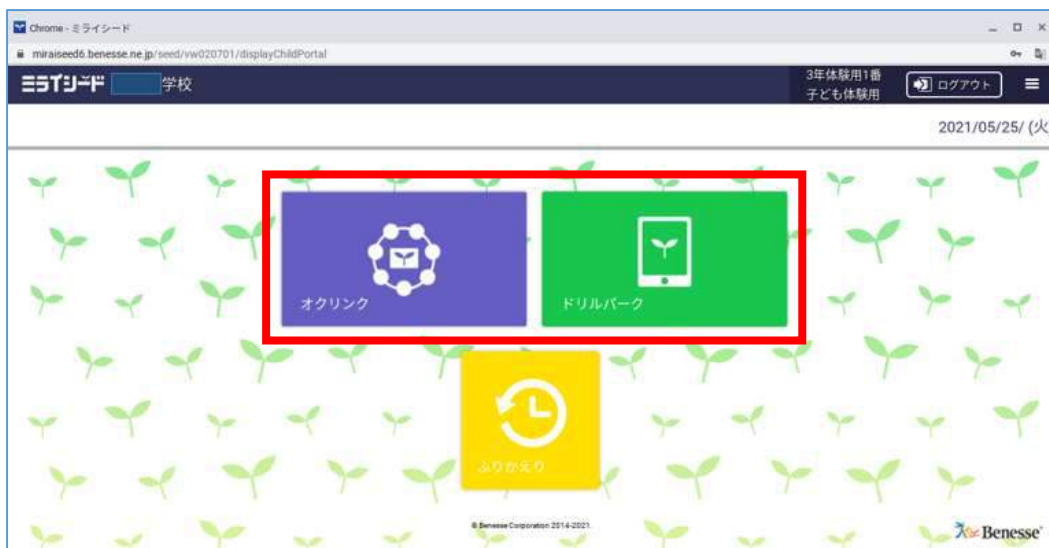
ミライシードには、自分のペースで学習を進めることができるドリル学習ソフト「ドリルパーク」や自分の考えを楽しくまとめることができる「オクリンク」があります。

1. グーグル検索画面のブックマークからミライシードを開きます。
2. スタートボタンからログインします。



- ① 「スタート」ボタンをクリック
- ② 「google アカウントでログイン」
- ③ 自分のアカウントをクリック

3. ミライシード画面から、「ドリルパーク」または「オクリンク」を選びます。



4 ドリルパークを使ってみよう

① ドリルパークをタップすると下のような画面が開きます。「放課後用をスタート」をタップします。



② ドリルを選びます。



ドリルの学年を選んで、取り組みたいドリルの種類をクリック（タップ）で選択します



取り組む単元をクリック（タップ）で開き、取り組みたいドリルをクリック（タップ）で選択します

5 オクリンクを使ってみよう

オクリンクをタップすると下のような画面が開きます。授業を選んでカードを作成します。



参加する授業を選択します



タップでカードを作成します