

活用型情報モラル教材



ワークブック がまくら



ビギナー

2025

はじめに	I
使い方	V
じょうほうモラルを学ぼう(45分じゅ業)	1
ICTでゆたかになる社会	2
タブレットを上手に活用しよう	4
生活を見直そう	7
使いすぎているかな①	8
使いすぎているかな②	10
自分と相手とのちがい	12
使いすぎているかな③	14
じょうほう活用のう力を身につけよう(15分じゅ業)	17
使う前に	18
タブレットを使うときの言葉を知ろう	19
自分にあった方ほうで文字を入力してみよう	21
「大切に使う」とは	23
どのくらいあぶないのかな?	25
パスワードの作り方や使い方	27
じゅう電できていないのは	29
まとめ	31

写真をとる	32
上手な写真のとり方を学ぼう	33
アップとルーズでクイズをつくろう	35
勝手ににとってよいのかな	37
みんなが使う場所でのマナー	39
勝手に写真をとられたら	41
写真に加工をされたら	43
まとめ	45
調べる	46
上手なけんさく方ほうを学ぼう	47
どの方ほうで調べたらよいのかな	49
見てもよいサイトかな	51
じょうほうをたしかめよう	53
とつぜんメッセージが表じされたら	55
勉強のために調べていたのに	57
まとめ	59
考える	60
じょうほうを上手にほぞんしよう	61
調べたことを整理しよう	63
目のけんこうを守ろう	65
知らない人に教えてはいけないじょうほうとは	67
わからないときにどうすればよいかな	69
タブレットをこわしてしまうときは	71
まとめ	73

きょうゆうする	74
上手な発表方ほうを学ぼう	75
感想をつたえよう	77
上手に聞けているかな	79
聞き方がちがうと、どう感じるかな	81
勝手に書きこまれたら	83
だれが見ることができのかな	85
まとめ	87
つくる	88
上手なデザインの方ほうを学ぼう	89
つたえたいことを整理しよう	91
マネしてもよいのかな	93
プライバシーとは	95
タブレットが動かなくなったときは	97
友だちにまねされたときは	99
まとめ	101
交流する	102
言葉を使わず上手に交流しよう	103
同じところとちがうところを見つけよう	105
これって悪口？	107
しょ対面の大人に聞いてよいことは？	109
返事がないときは	111
友だちだと思っていたら	113
まとめ	115

家で使う	116
家庭でのルールをつくろう	117
やることを計画してみよう	119
「学習の目てき」と言えるのかな	121
新しくチャレンジしたいことは？	123
自分もやってしまいそうなトラブルは	125
「ゲームをやめなさい！」と言われても	127
まとめ	129
保護者の方へ	130
ケータイ・スマホトラブル分類表	131
家庭のルールを考えよう	132
フィルタリングやアプリの設定	135
インターネットにおけるコミュニケーションの特性	137
デジいく（デジタル活用能力育成プロジェクト）について	138

「GIGAワークブック」で
あつかう用語について

スマホ・・・スマートフォン
ケータイ・・・携帯電話
アップ・・・アップロード
ネット・・・インターネット

活用型情報モラル教材



かまくら

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た正しい使い方を考え、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。タブレットを上手に活用するために、学校やおうちでのやくそくやタブレットの使い方について「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、タブレットを使用する前にやくそくを決めて、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。

タブレットを使って、つなげよう・つながろう

がっこうきょういくもくひょう
学校教育目標

"ひとりひとりが"
"みんなといっしょに" めざしていこう！

がくねん もくひょう
クラスや学年の目標

ねんせい
3年生

ねんせい
2年生

ねんせい
1年生

じょうず つか もくひょう
タブレットを上手に使うための目標



べんきょう じょうず つか
勉強で上手に使える



あんぜん き
安全に気をつけられる



えがお
みんなが笑顔になる
ように使える

タブレットを使おう。家庭で守る「9つのルール」

- 1 **「GIGA 目標」を目指します。**
ふかさわしょう 深沢小
もくひょう 目標
- 2 **家庭で、使う場所を決めます。**
かてい 家庭で、
つか ばしょ 場所
- 3 **家庭で、使う時間を決めます。**
かてい 家庭で、
つか じかん 時間
- 4 **使うときの姿勢に気を付けます。**
つかう 使うときの姿勢に
しせい 姿勢
き 気を付けます。
- 5 **明るいところで使います。**
あか 明るいところで
つか 使います。
- 6 **使わないときは、ランドセルの中に入れておきます。**
つか 使わないときは、
ちゅう ランドセルの中に
い 入れておきます。
- 7 **登下校中は、使いません。**
とうげこうちゅう 登下校中は、
つか 使いません。
- 8 **設定を勝手に変更しません。**
せってい 設定を勝手に
かてい 勝手に
へんこう 変更しません。
- 9 **その他で家庭で決めたルールを守ります。**
ほか 家庭で決めた
かてい 家庭で決めた
き ルールを守ります。

留意点

れんぞく 連続で30分以上使用する場合は、10分以上の
きゅうけい 休憩をはさみましょう。

保護者の方へのお願い

「青少年が安全に安心してインターネット
を利用できる環境の整備に関する法律」に
おいて、保護者の責務として、「保護者は、
インターネットにおいて青少年有害情報
が多く流通していることを認識し、自らの
教育方針及び青少年の発達段階に応じ、そ
の保護する青少年について、インターネッ
トの利用状況を適切に把握するとともに、
青少年有害情報フィルタリングソフトウェ
アの利用その他の法律によりインターネット
の利用を適切に管理し、及びその青少年のイ
ンターネットを適切に活用する能力の習得の
促進に努めるものとする。」とあります。特
に、著作権・肖像権・人権・個人情報などに
関わるトラブルが小学校低学年でも増加傾向
にあります。子どものICT機器の管理及び
約束やルールについての話し合いをご家庭で
取り組んでください。

～タブレット（iPad）を上手に使っていくために、守る約束～

1	タブレット（iPad）の使い方	「学習に使う」「時間を守る」等の約束を守って使いましょう。
2	充電	家庭でしてきましょう。
3	タッチペン	1・2年生は、貸し出し用を使うことができます。3年生以上で使いたい場合は、家庭で購入し、必ず記名をして自己管理で使いましょう。
4	イヤホン	使いたい場合は、家庭で購入し、必ず記名をして自己管理で使いましょう。使わないときは、ランドセルか道具箱にしまいましょう。
5	Classroom（クラスルーム）	メッセージは、先生への質問や回答などのやり取りだけをしましょう。メッセージの送信は、平日の8：30～17：00までにしましょう。
6	故障・紛失	大切に使いましょう。壊れたり、無くしたりしたら、すぐに先生に伝えましょう。
7	教室内のタブレット（iPad）キャビネット	使う時以外は、キャビネットの中に置いておきましょう。
8	休み時間	係活動や委員会活動などで、使う場合や学習で使う場合は、担任の先生に聞いて、先生のいるところで使いましょう。そのときは、使っている時間が長ならないように気をつけましょう。
9	名前シール	シールが剥がれてしまったら、家庭で作り直して、貼り直しましょう。
10	設定	タブレット（iPad）は、学校から、学習用に貸し出されているものです。設定は、勝手にいじらないようにしましょう。 例えば）ホーム画面（背景）やフォント、ダークモードにする等。



けんこうチェック表

けんこうチェック表						
	チェックこう目		当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
目の じょうたい	1	目がつかれる。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	・ときどき目をとじて、目を休ませましょう。 ・まばたきをするようにしましょう。 ・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しましよう。
	2	目がチカチカする。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ 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。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ 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。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	・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） ・よいしせいで学習しましょう。 ・しょうじょうがつらい時には、ほけんの先生やおうちの人にそうだしましよう。
	5	すわっているときに、こしがいたい。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	6	かたがこる。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	7	うでがつかれる、いたみがある。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
ストレスの じょうたい	8	ねむれない。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	・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。 ・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。 ・しょうじょうがつらい時には、ほけんの先生やおうちの人にそうだしましよう。
	9	イライラする。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	10	しゅうちゅう集中できない。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	

iPad じょうたつチェックひょう（1ねんせい）

iPad 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	タブレット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	タブレット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	「エアドロップ」で、データをおくったり、うけとったりすることができる。	
9	「エアドロップ」をつかったら、かならず「じゅしんしない」に もどすことができる。	
10	メモやドキュメントなどをつかって、おえかきをすることができる。	
11	てがきで、なまえをかくことができる。	
12	キーボードで、なまえをにゅうりよくすることができる。	
13	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。	
14	「クラスルーム」で、せんせいにかだいをていしゅつすることができる。	
15	カメラで しゃしんをとることができる。	
16	QR(キューアール)コードをよみとることができる。	
17	がっこうのホームページをひらいて、よていひょうをみることができる。	

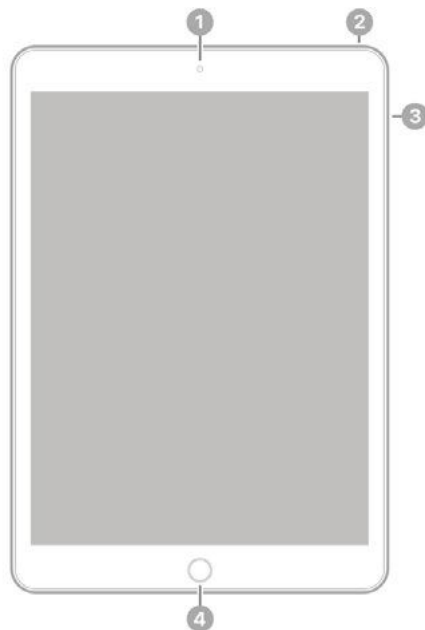
じょう ひょう ねんせい iPad 上たつチェック表 (2年生)

iPad 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	iPad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 あか 画めんの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、せいりすることができる。	
8	「エアドロップ」をつかったら、かならず「じゅしんしない」にもどすことができる。	
9	キーボードをつかって、ぶん にゅうりよく 文しょうを入力することができる。	
10	メモをつかうことができる。	
11	「クラスルーム」で、せんせいにかだいやてんぷファイルをてい出することができる。	
12	カメラで、どう画をとることができる。	
13	スクリーンショットをつかうことができる。	
14	カメラでとったしゃしんやどう画を「iMovie」などをつかってへんしゅうすることができる。	
15	がっこうのホームページを開いて、よてい表を見て、つぎのひのじゅんびをすることができる。	

iPad 上たつチェック表 (3年生)

iPad 上たつチェック表 (3年生)		あてはまるものに○
No	こく	◎…よくできた ○…できた △…あまりできなかった ×…できなかった
1	じかん まも つか 時間を守って使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
2	タブレットを つか 使うときのしせいに気を付けて、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	Pages(ページズ)を つか 使って、しりょうをつくることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
5	Jamboard(ジャムボード)を つか 使うことができる。	
6	ドキュメントを つか 使うことができる。	
7	マップ(地図)を つか 使って、ひつようなことをしらべることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
8	ネットでけんさくをして、ひつようなことをしらべることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
9	ひつようなしりょうをいんさつすることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
10	メモを つか 使って、しりょうをつくることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
11	つき ど 月に1度、データをせいりすることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
12	ローマ字入力で、ぶんしょう う 文章を打つことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
13	カメラを つか 使うときのマナーを知っている。また、じっせんすることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
14	かてい 家で「iPadを つか 使うときのやくそく まも 約束」を守ることができる。	
15	「iPad を じょうず つか 上手に使うための3つの もくひょう 目標」は、なんのためにあるのでしょうか。また、「3つの もくひょう 目標」を たっせい 達成 するためには、どうしていったらいいのでしょうか。(下のスペースに した か 書きましょう。)	

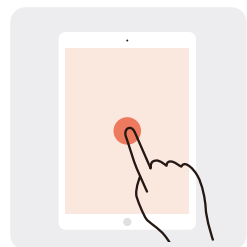
タブレット(iPad)のパーツについて



- ① 前面側カメラ
まへがめん
- ② トップボタン
- ③ 音量ボタン
おんりょう
- ④ ホームボタン/Touch ID
タッチ アイディー
- ⑤ 背面カメラ
はいめん
- ⑥ ヘッドフォンジャック
スマート コネクター
- ⑦ Smart Connector
スマート コネクター
- ⑧ Lightningコネクタ
ライトニング
- ⑨ SIMトレイ(Wi-Fi+Cellular)
シム ワイファイ セルラー

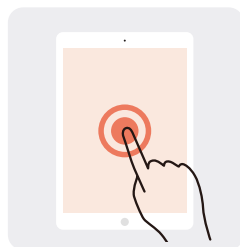
© Apple Inc.

きほんそうさ タブレット(iPad)の基本操作について



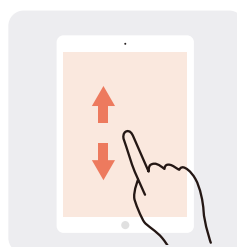
1 タップ

ほん ゆび かる
1本の指で軽くタッチする



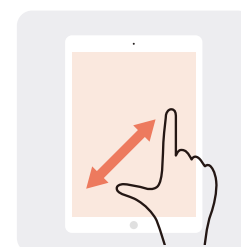
2 ながお 長押し

タッチして押さえたままにする



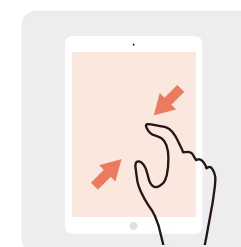
3 スワイプ

ゆび 指でさわったまま移動させる



4 ピンチアウト

ほん ゆび がめん ひろ
2本の指で画面を広げる



5 ピンチイン

ほん ゆび がめん しょう
2本の指で画面を小さくする

© Apple Inc.

きどうほうほう
 タブレットの起動方法



1

トップボタンをリンゴ(Apple)のロゴ
 が出るまで長押しします。



2

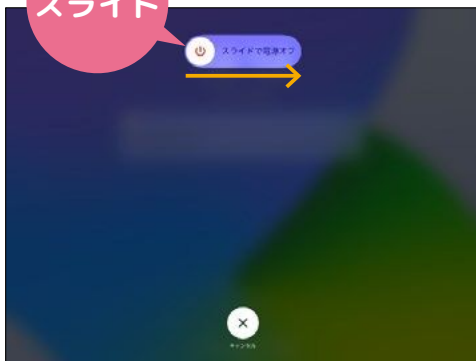
パスコードをい 入れてホーム画面に はい 入ります。

さいきどう
 タブレットの再起動方法



1

トップボタンを「スライドで電源 オフ」
 の表示がされるまで長押しします。



2

「スライドで電源 オフ」の部分をスラ
 イドし、タブレットの電源が切れるま
 で待ちます。



3

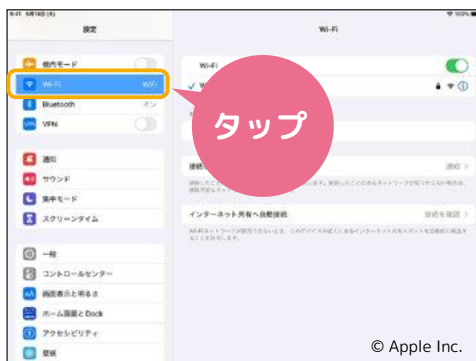
タブレットの電源を再び入れるには、
 トップボタンをロゴが表示されるまで
 長押しします。

Wi-Fiの使い方



1

ホーム画面の「設定」をタップします。



2

「Wi-Fi」をタップします。



3

いちばんうえ
一番上のWi-Fiをタップしてオンにすると、接続できるネットワークの検索が始まります。



4

接続したいネットワークをタップします。
おうちにいるときは自宅のネットワークを選びましょう。

※知らないネットワークには接続しないこと！



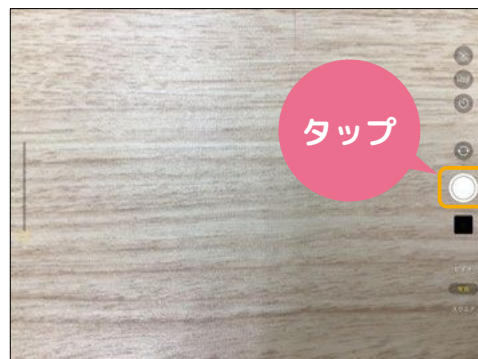
5

あお
青いチェックマークが表示されたら
接続完了です。

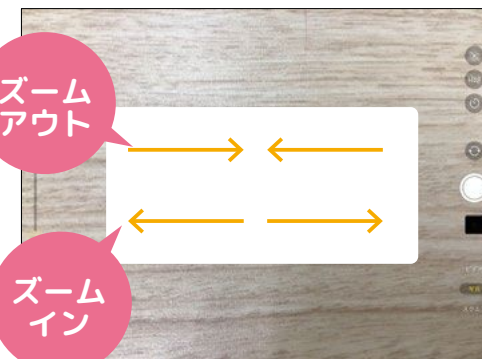
カメラの使い方



- 1 ホーム画面から「カメラ」をタップします。
※ロック画面を左にスワイプしてもカメラを開くことができます。



- 2 シャッターボタン、もしくはいずれかの音量ボタンを押すと写真が撮影されます。



- 3 画面左側のスライダを上下に動かすか、指2本でピンチイン・アウトすることで、ズームを調整することもできます。



- 4 矢印のアイコンをタップすることで、内側のカメラと外側のカメラを切り替えることができます。
※画面右上の「LIVE」は基本的にオフにしておきましょう！

カメラの機能について



カメラには様々な機能があります。使う場面に合わせて使い分けてみましょう。

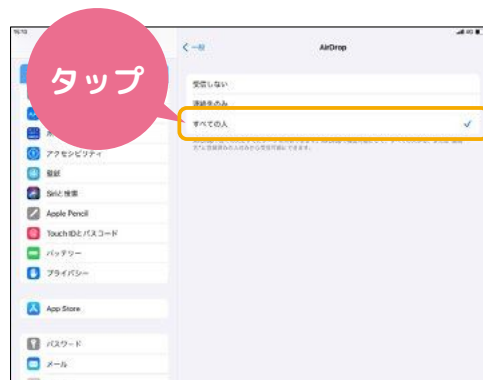
- ①写真…静止画や「Live Photos」を撮影することができます。
QRコードを読み取ることもできます。
- ②スクエア…正方形の写真を撮影することができます。
- ③パノラマ…景色などの広い範囲を撮影することができます。
- ④ビデオ…動画を撮影することができます。
- ⑤スロー…スローモーションの動画を撮影することができます。
- ⑥タイムラプス…時間経過による変化をコマ送りでビデオ撮影することができます。

データを受け取りたいとき

エアドロップを使う時はWi-FiかBluetoothをオンにして、相手が近くにいることを確認してください。



1 ホーム画面から「設定」をタップします。「一般」から「AirDrop」を選びます。



2 「すべての人」をタップします。選ぶと青いチェックが入ります。



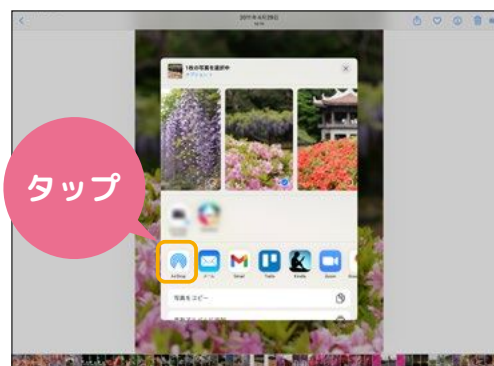
3 まわりの人がAirDropを使ってデータを送ってくれたときは、通知が表示されるので、「受け入れる」をタップします。
※知らない人や知らないデータの場合は「辞退」をタップします。

4 「受け入れる」をタップした場合、元のアプリと同じアプリにデータが保存されます。たとえば、「写真」から送られたデータは、送った先の「写真」に保存されます。

送りたいデータがあるとき



1 共有ボタンをタップします。



2 「AirDrop」ボタンをタップします。

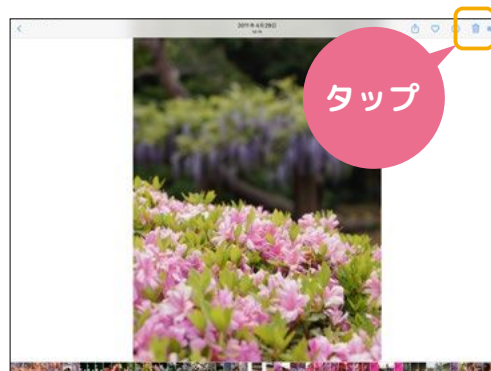


3 データを送ることができる人が表示されるので、送りたい相手をタップします。
※動画など、容量が大きいものは時間がかかります。

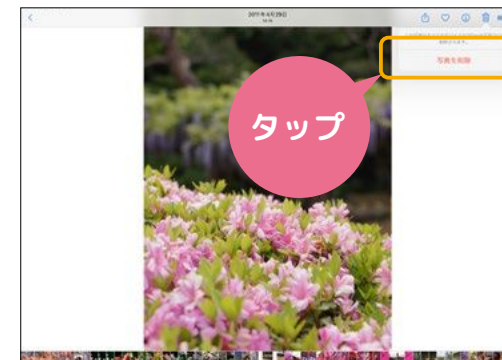
「写真」のデータの削除について



1 ホーム画面から「写真」をタップします。



2 削除したい写真をタップし、右上に表示されたゴミ箱のアイコンをタップします。

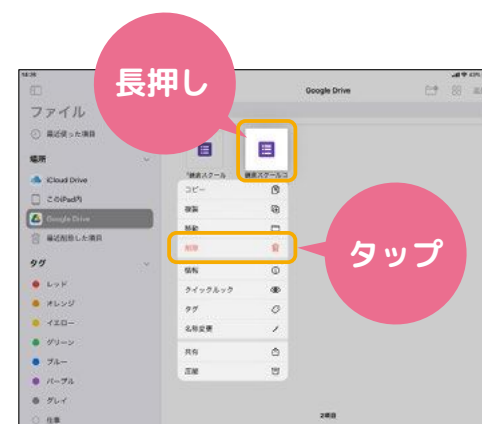


3 「写真を削除」をタップします。

「ファイル」のデータの削除について



1 ホーム画面から「ファイル」をタップします。



2 削除したいデータをロングタップ（長押し）し、「削除」をタップします。



3 おやま誤ってデータを削除しても、
さいきん「最近削除した項目」から復元することができます。

Googleアカウントの開き方



1 ブラウザ（Safariなど）からGoogleを開きます。



2 右上の「ログイン」をタップします。



3 学校から指定されたメールアドレスとパスワードを入力します。

※ログインに必要なメールアドレス・パスワードを忘れた時は担任の先生に聞きましょう。

パスワードの変更方法



1 パスワードを変えるときは画面左側の「セキュリティ」をタップします。



2 画面中央に表示される「パスワード」をタップします。



4 新しいパスワードを2回入力すると、変更が完了します。

課題の提出方法について



1 「授業」から「課題」をタップします。



2 画面の下に表示される「あなたの課題」をタップします。



3 「添付ファイルを追加」をタップします。



4 既に作成したデータや、新しく作成したデータを選んで提出します。先生に質問したいときは画面右側の「限定公開コメントを追加」からコメントを入力し、「投稿」をタップします。



5 「提出」をタップして提出が完了です。一度提出をしてしまっても、「提出を取り消し」から取り消すことができます。

※「課題」のほかにも「資料」「質問」などの機能もあるので覚えておきましょう。

①「課題」⇒文章、表、スライドや写真などを提出する課題に取り組むときに使う機能です。

②「質問」⇒先生からの質問について意見を出し合ったり、話し合ったりするときに使う機能です。

③「資料」⇒先生が配付した教材や生徒に読んでほしい資料を読むときに使う機能です。

「かまスマ7」とは

わたしたちの生活に欠かせなくなったスマホと上手に
付き合っていくためには、スマホを使う時のルールを
自分自身で考え、作ることが大切です。

そこで、鎌倉市PTA連絡協議会では、「かまくらでスマホについて考える7か条」＝「かまスマ7」を作成しました。

下のURLまたはQRコードから読むことができますので、おうちで保護者の方と一緒に読みながら、スマホやタブレットを使う時のルールを考えてみましょう。

「かまスマ7」のPDFは
下^か記QRコードよりアクセ
スしてください。



<https://onl.tw/2QWFN6J>



かまくらでスマホについて考える7か条

第1条 じょう 「おもいやり」について^{かんが}考えてみよう

第2条 じょう 「おてほん」について考えてみよう かんが

第3条 じょう 「なんで」について^{かんが}考えてみよう

第4条 じょう 「からだ」について^{かんが}考えてみよう

第5条 じょう 「ながら」についてかんがえてみよう

第6条 じょう 「あぶない」について考えてみよう かんが

第7条 じょう 「ふれあい」について考えてみよう かんが