活用型情報モラル教材

GIGAワークブックかまくら

ビギナー

2025

もくじ

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
　使いすぎていないかな① …… 8
　使いすぎていないかな② …… 10
　自分と相手とのちがい …… 12
　使いすぎていないかな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

もくじ

きょう有する …… 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るのかな …… 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

※ この教材は、ネットやスマホ・ケータイとの上手な付き合い方を「自ら考える」ことを目的としています。スマホ・ケータイの購入を推奨するものではありません。

活用型情報モラル教材

GIGAワークブック

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。

一人ひとりが目指す目標

タブレットを使って、つなげよう・つながろう

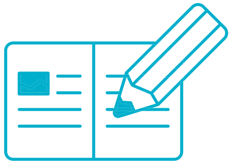
学校教育目標

"ひとりひとりが"
"みんなといっしょに" めざしていこう！

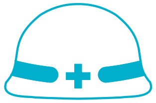
クラスや学年の目標

3年生	
2年生	
1年生	

タブレットを上手に使うための目標



勉強で上手に使える



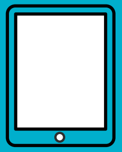
安全に気をつけられる

みんなが笑顔になる
ように使える

おうちでタブレットを使うときの約束

タブレットを使おう。家庭で守る「９つのルール」

1 　　小
「GIGA 目標」
を目指します。



2 家庭で、
使う場所を決めます。

3 家庭で、
使う時間を決めます。

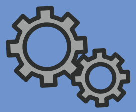
4 使うときの姿勢に
気をつけます。

5 明るいところで
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。

7 登下校中は、
使いません。

8 設定を勝手に
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。

留意点

連続で30分以上使用する場合は、10分以上の休憩をはさみましょう。

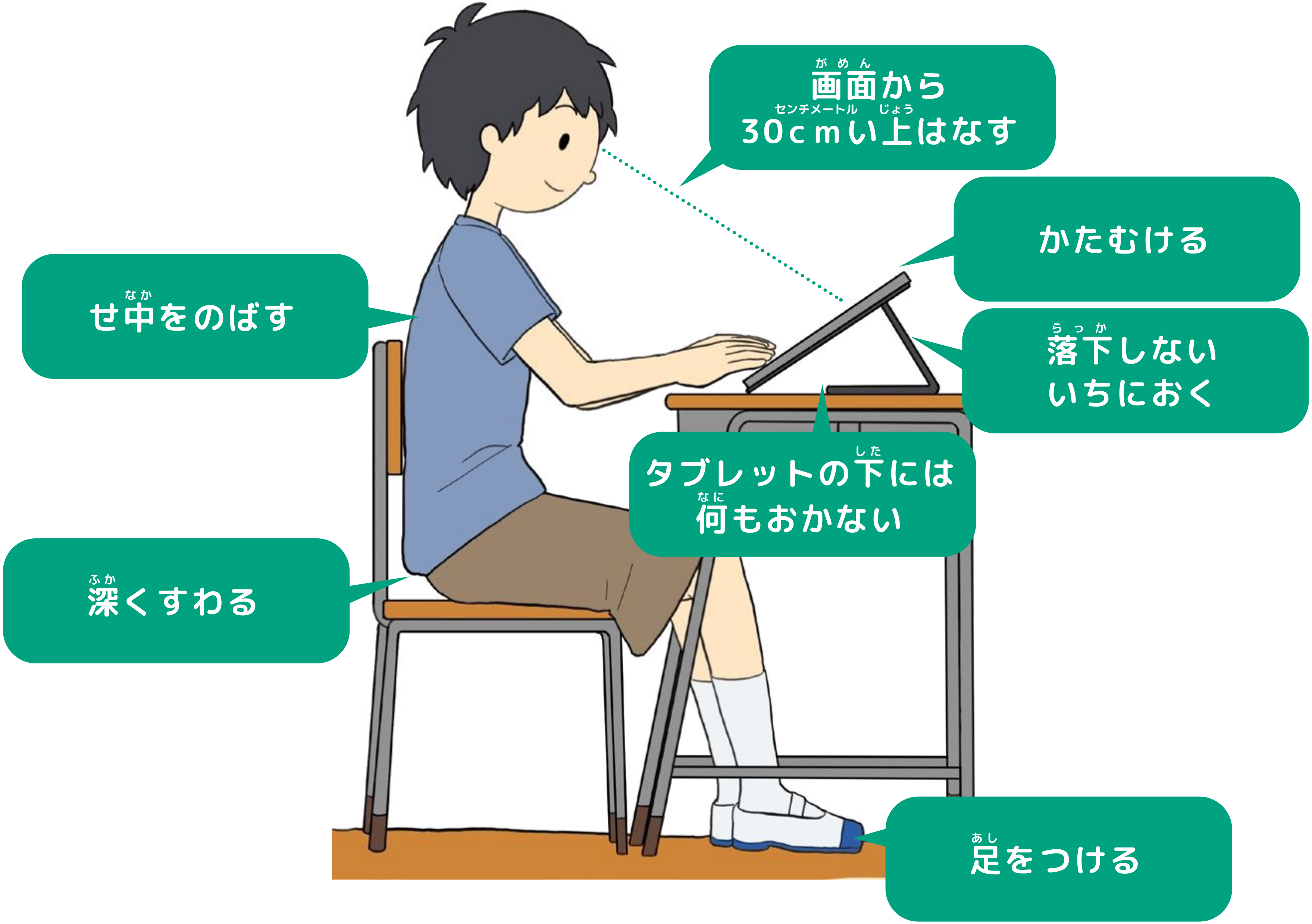
保護者の方へのお願い

「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。

学校別の守る約束（記載例）

～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く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。

タブレットを使うときのしせい



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んしましょう。
	2	目がチカチカする。	□いつも	□ときどき	□ない	
	3	見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んしましょう。
	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・ダブレット・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んしましょう。
	9	イライラする。	□いつも	□ときどき	□ない	
	10	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、なまえをにゅうりょくすることができる。	
13	おんせいにゅうりょくで、ことばやぶんしょうをにゅうりょ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。	

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	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気をつけて、つかうことができる。	
3	自分のIDやパスワードをおぼえている。	
4	画めんの明るさをちょうせいすることができる。	
5	音りょうをちょうせいすることができる。	
6	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、せい理することができる。	
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、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、先生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	学校のホームページを開いて、よてい表を見て、つぎの日のじゅんびをすることができる。	

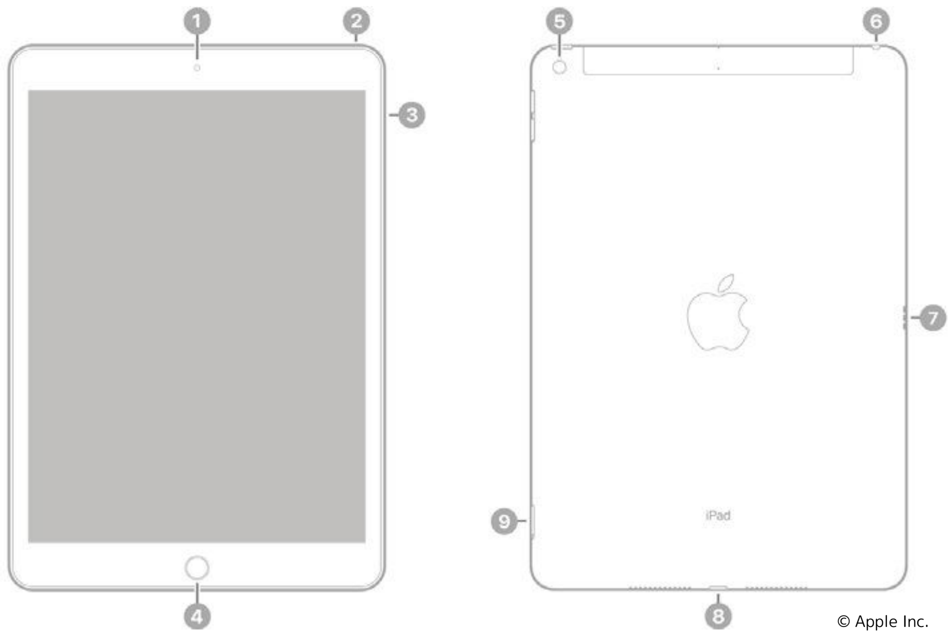
iPad 上たつチェック表（3年生）

◎…よくできた　〇…できた　△…あまりできなかった　×…できなかった

iPad 上たつチェック表（3年生）		あてはまるものに〇
No	こう目	◎…よくできた　〇…できた　△…あまりできなかった　×…できなかった
1	時間を守って使うことができる。	◎ ・ 〇 ・ △ ・ ×
2	タブレットを使うときのしせいに気をつけて、使うことができる。	◎ ・ 〇 ・ △ ・ ×
3	自分のＩＤやパスワードをおぼえている。	◎ ・ 〇 ・ △ ・ ×
4	Pages(ページーズ)を使って、しりょうを作ることができる。	◎ ・ 〇 ・ △ ・ ×
5	Jamboard(ジャムボード)を使うことができる。	
6	ドキュメントを使うことができる。	
7	マップ(地図)を使って、ひつようなことを調べることができる。	◎ ・ 〇 ・ △ ・ ×
8	ネットでけんさくをして、ひつようなことを調べることができる。	◎ ・ 〇 ・ △ ・ ×
9	ひつようなしりょうをいんさつすることができる。	◎ ・ 〇 ・ △ ・ ×
10	メモを使って、しりょうを作ることができる。	◎ ・ 〇 ・ △ ・ ×
11	月に1度、データを整理することができる。	◎ ・ 〇 ・ △ ・ ×
12	ローマ字入力で、文章を打つことができる。	◎ ・ 〇 ・ △ ・ ×
13	カメラを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。	◎ ・ 〇 ・ △ ・ ×
14	家庭で「iPadを使う時の約束」を守ることができている。	
15	「iPad を上手に使うための3つの目標」は、なんのためにあるのでしょうか。また、「3つの目標」を達成するためには、どうしていったらいいでしょうか。（下のスペースに書きましょう。）	

タブレット(iPad)のパーツと基本操作(きほんそうさ)について

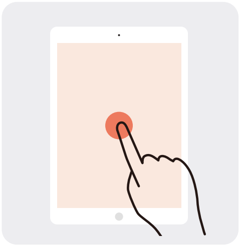
タブレット(iPad)のパーツについて



© Apple Inc.

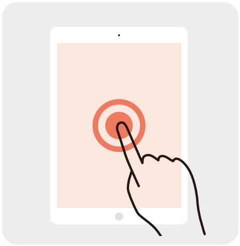
① 前面側(まえがわめん)カメラ
② トップボタン
③ 音量(おんりょう)ボタン
④ ホームボタン/Touch(タッチ) ID(アイディー)
⑤ 背面(はいめん)カメラ
⑥ ヘッドフォンジャック
⑦ Smart Connector(スマートコネクター)
⑧ Lightning(ライトニング)コネクタ
⑨ SIM(シム)トレイ(Wi-Fi(ワイファイ)+Cellular(セルラー))

タブレット(iPad)の基本操作(きほんそうさ)について



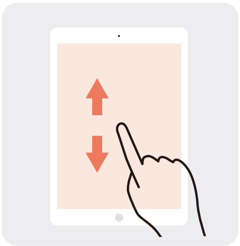
1 タップ

1本(ぽん)の指(ゆび)で軽(かる)くタッチする



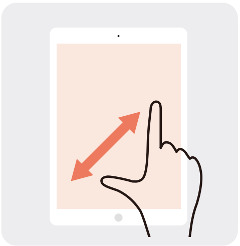
2 長押(ながお)し

タッチして押(お)さえたままにする



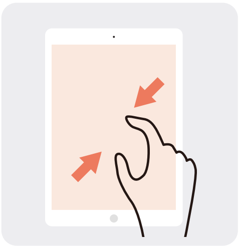
3 スワイプ

指(ゆび)でさわったまま移動(いどう)させる



4 ピンチアウト

2本(ほん)の指(ゆび)で画面(がめん)を広(ひろ)げる



© Apple Inc.

5 ピンチイン

2本(ほん)の指(ゆび)で画面(がめん)を小(しょう)さくする

Apple社「教師のみなさんのためのiPadスターターガイド」の画像を使用しています。© Apple Inc.

タブレットの起動・再起動について

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 パスコードを入れてホーム画面に入ります。

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。

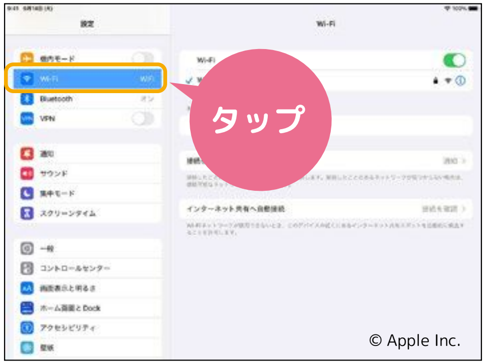
2 「スライドで電源オフ」の部分をスライドし、タブレットの電源が切れるまで待ちます。

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の使い方について

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 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 青いチェックマークが表示されたら接続完了です。

Apple社「教師のみなさんのためのiPadスターターガイド」の画像を使用しています。© Apple Inc.

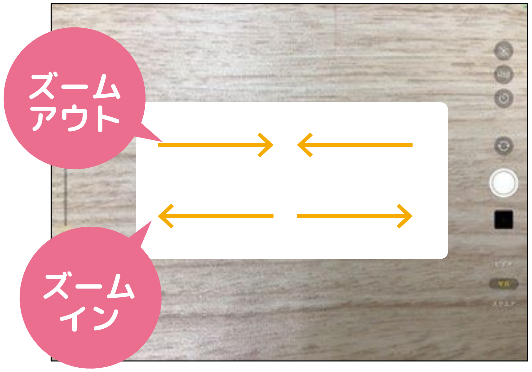
カメラの使い方について

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。

使い方

AirDropの使い方について

データを受け取りたいとき

AirDrop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。

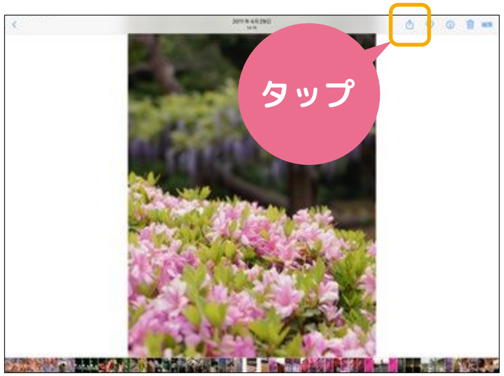
3 まわりの人がAirDropを使ってデータを送ってくれたときは、通知が表示されるので、「受け入れる」をタップします。

※知らない人やいらないデータのときは「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。

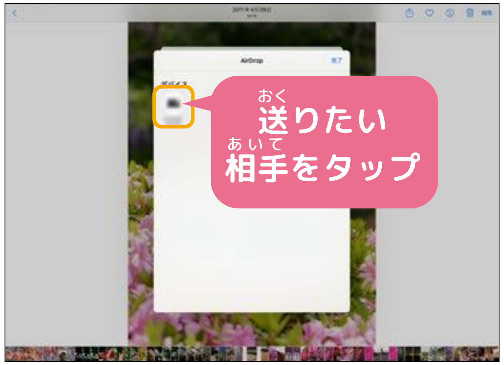
5 1、2の手順と同様に進めて、「受信しない」に戻します。

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。

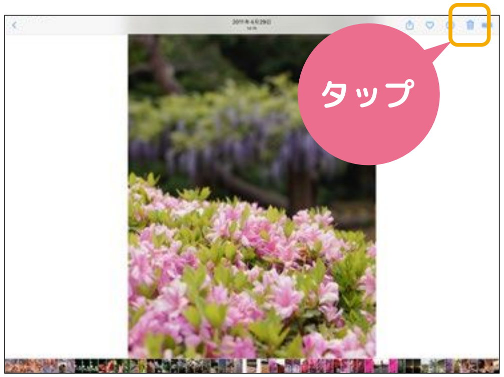


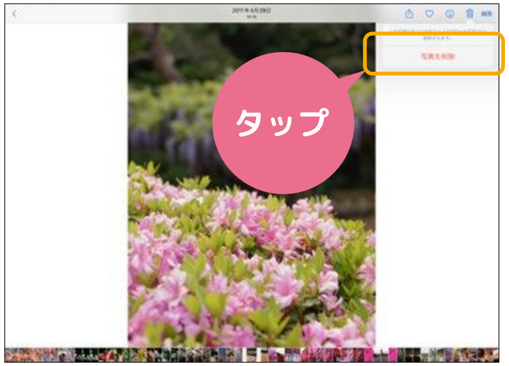
3 データを送ることができる人が表示されるので、送りたい相手をタップします。

※動画など、容量が大きいものは時間がかかります。

写真やファイルのデータの管理について

「写真」のデータの削除について



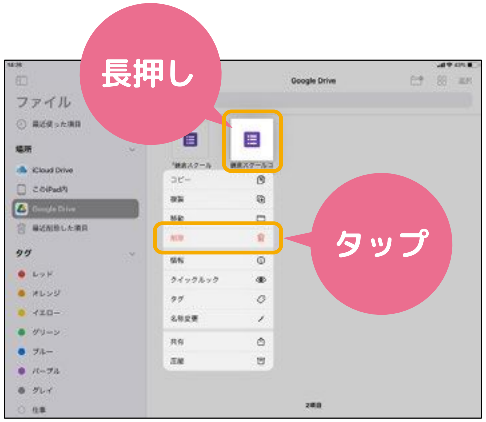


1 ホーム画面から「写真」をタップします。

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。

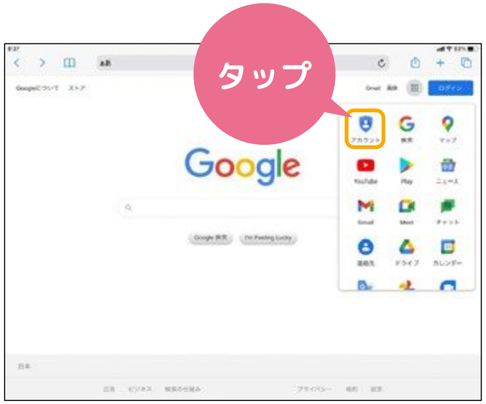
2 削除したいデータをロングタップ（長押し）し、「削除」をタップします。

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

Google のアカウント管理について

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右上のメニューから「アカウント」をタップします。

2 画面左側の「セキュリティ」をタップします。

3 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。

Google Classroom の使い方について

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。

ーみんなでつくろう私たちのルールブックー
かまスマ７について

「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** 「おもいやり」について考えてみよう
- **第２条** 「おてほん」について考えてみよう
- **第３条** 「なんで」について考えてみよう
- **第４条** 「からだ」について考えてみよう
- **第５条** 「ながら」について考えてみよう
- **第６条** 「あぶない」について考えてみよう
- **第７条** 「ふれあい」について考えてみよう