



タブレットは、<sup>がっこう</sup>学校だけでなく、<sup>いえ も かえ</sup>家に持ち帰って<sup>つか</sup>使うこともできます。  
<sup>いえ しゅくだい</sup>家で宿題をしたり、<sup>とも</sup>友だちと<sup>だい</sup>いっしょにか<sup>いえ</sup>題のつづきをしたりと、<sup>つか</sup>家でタブレットを使うことで、  
<sup>さまざま がくしゅう おこな</sup>様々な学習を行うことができます。

ここでは、<sup>いえ</sup>タブレットを<sup>つか</sup>家で使うときに<sup>し</sup>知っておくべきことや<sup>き</sup>気をつけるべきことについて<sup>まな</sup>学びます。

### さいしょにチェックしてみよう

- わたしは、<sup>いえ</sup>タブレットを<sup>つか</sup>家で使う<sup>とき</sup>時には、<sup>ひと はな あ</sup>おうちの人と話し合<sup>き</sup>ってルールを決め、ルール  
<sup>まも</sup>を守<sup>つか</sup>って使うことができていると思<sup>おも</sup>う
- わたしは、<sup>いえ</sup>タブレットを<sup>つか</sup>家で使う<sup>とき</sup>時には、<sup>けいかく た</sup>計画を立てて<sup>つか</sup>使うことができると思<sup>おも</sup>う
- わたしは、<sup>いえ</sup>タブレットを<sup>つか</sup>家で使う<sup>とき</sup>時には、「<sup>がくしゅう</sup>学習の<sup>もく</sup>目<sup>つか</sup>てき」で<sup>おも</sup>使うことができていると思<sup>おも</sup>う
- わたしは、<sup>がい</sup>ゲームや<sup>あた</sup>SNSい<sup>かんが</sup>外にも新<sup>かんが</sup>しく<sup>かんが</sup>チャレンジしたいことを<sup>かんが</sup>考えたことがある
- わたしは、<sup>いえ</sup>タブレットを<sup>つか</sup>家で使う<sup>とき</sup>時には、<sup>お</sup>トラブルが<sup>つか</sup>起きないように<sup>おも</sup>使うことができていると思<sup>おも</sup>う
- わたしは、<sup>ほう</sup>ゲームをやめる方<sup>かんが</sup>ほうについて<sup>かんが</sup>考えたことがある

おうちの人と話し合っひと はな あて、家いえにタブレットも かえを持ち帰ったときの「家庭かていのルール」と「くふうかんが」を考えましょう。

かてい  
家庭のルール

①タブレットを使 <small>つか</small> ってもよい時間 <small>じかん</small> は、	じ時                      ぶん分    ~                      じ時                      ぶん分
②タブレットを使 <small>つか</small> ってもよい場所 <small>ばしょ</small> は、	

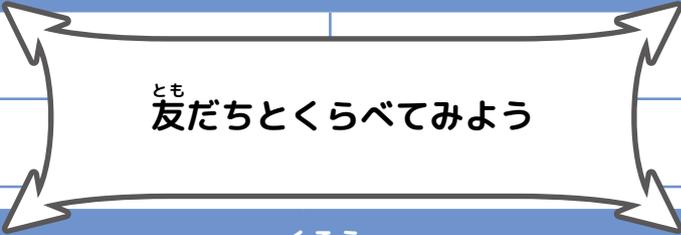
ひと かんが  
おうちの人と考えたルール

①	③
②	④

くふう

①タブレットをじゅう電 <small>でん</small> しわすれないためのくふう	
②タブレットを家 <small>いえ</small> におきわすれないためのくふう	



かてい 家庭のルール	
①タブレットを使ってもよい時間は、	時 分 ~ 時 分
②タブレットを使ってもよい場所は、	
ひと かんが おうちの人と考えたルール	
①	 <p>とも 友だちとくらべてみよう</p>
②	
くふう	
①タブレットをじゅう電しわすれないためのくふう	
②タブレットを家におきわすれないためのくふう	

★ スキルのポイント

タブレットを家で使うときは、使ってもよい時間や場所について、おうちの人と話し合っ  
て決めるようにしましょう。  
また、少なくとも、ねる1時間前にはタブレットを使わないようにしましょう。  
そして、部屋や画めんの明るさ、目からタブレットまでのきより、30分に1回は  
タブレットから目をはなすなど、目を守る行動をするようにしましょう。

あらかじめ「どんなことをやるか」、「どのくらいの時間<sup>じかん</sup>でやるのか」を<sup>かんが</sup>えることを「計画<sup>けいかく</sup>」と言<sup>い</sup>います。  
今日<sup>きょう</sup>、家<sup>いえ</sup>に帰<sup>かえ</sup>ってからやることを<sup>けいかく</sup>計画<sup>けいかく</sup>してみましよう。

午後4時	午後5時	午後6時	午後7時	午後8時	午後9時	午後10時

1  
べんきょう しゅくだい  
勉強・宿題

2  
なら こと  
習い事

3  
きゅうけい・あそび  
きゅうけい・遊び  
(ゲームなど)

4  
て  
お手つだい

5  
ごはん

6  
お風呂

7  
あした  
明日のじゅんぴ

8  
すいみん

	午後4時	午後5時	午後6時	午後7時	午後8時	午後9時	午後10時
れい	べんきょう 勉強	あそび	ごはん	て お手 つだい	お風呂	あした 明日の じゅんぴ	すいみん

午後4時 午後5時 午後6時 午後7時 午後8時 午後9時 午後10時

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**1**

べんきょう しゅくだい  
勉強・宿題

**2**

とも  
友だちとくらべてみよう

**3**

**4**

て  
お手つだい

**5**

ごはん

**6**

おふろ

**7**

あした  
明日のじゅんぴ

**8**

すいみん

★ スキルのポイント

べんきょう 勉強するとき、あそび 遊びに行くときなどどんな時でも、「けいかく 計画」を立てておくと、スムーズにじっこう 実行できます。

また、じっこう 実行した後に、けいかくどお 計画通りにいったのかどうかをふりかえることもたいせつ 大切です。

どうへんこう すれば、つぎ 次はけいかくどお 計画通りにいくのかをかんが 考えてみましょう。



つぎ  
次の3つの行動は、「学習の目てき」での使い方と言えるのでしょうか？

「○ 学習の目てきと言える」と「× 学習の目てきと言えない」にわけてみましょう。

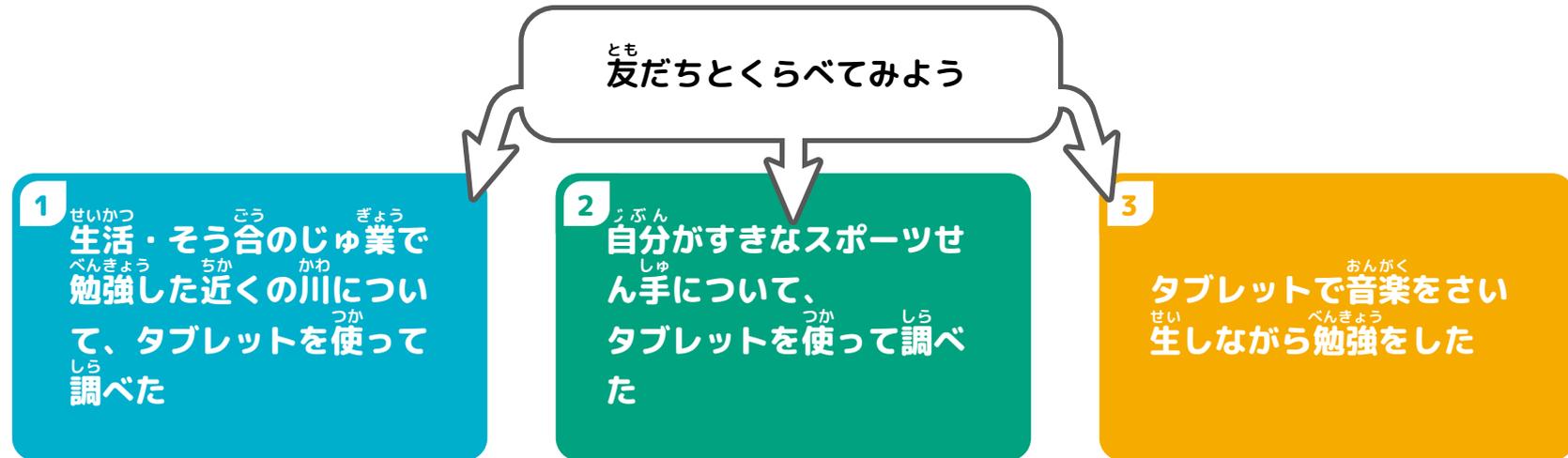
1  
生活・そう合のじゅ業で  
勉強した近くの川につい  
て、タブレットを使って  
調べた

2  
自分が好きなスポーツせ  
ん手について、  
タブレットを使って調べ  
た

3  
タブレットで音楽をさい  
生しながら勉強をした

○ 学習の目てきと言える A

× 学習の目てきとは言えない B



★ スキルのポイント

タブレットは、がくしゅう もく で使うためにがっこう からかしだ 出されているものです。

いえ がっこう のルールを<sup>おも</sup>思い出しながら、「これはがくしゅう もく い」と<sup>かんが</sup>考えて<sup>つか</sup>使うようにしましょう。

もし、「これはがくしゅう もく い」と<sup>かんが</sup>まよったときは、<sup>ひと</sup>おうちの人や<sup>せんせい</sup>先生に<sup>し</sup>そうだんして<sup>ま</sup>みましょう。

ゲーム、SNS、<sup>どうが</sup>動画などで遊ぶことも楽しいですが、<sup>あそ</sup>それい外に新しくチャレンジしたいことを<sup>かんが</sup>考えてみましょう。

たとえば、これらのようなものがあります。

**1**  
からだ うご  
**体を動かす**  
サッカー、バレー、  
バスケットボール…

**2**  
**しぜん**  
<sup>ちゅう</sup>こん虫さい集、  
<sup>しゅう</sup>キャンプ…

**3**  
<sup>けん</sup>がく  
**見学**  
<sup>ぶつ</sup>かん  
はく物館、  
<sup>かん</sup>び  
美じゅつ館…

**4**  
**りょうり**  
<sup>あた</sup>ら  
新しいりょうり、  
<sup>づ</sup>く  
おかし作り…

**5**  
<sup>そだ</sup>  
**育てる**  
<sup>はな</sup>花、  
<sup>どうぶつ</sup>動物、  
<sup>や</sup>野さい…

**6**  
<sup>かん</sup>が  
**考える**  
パズル、  
しょうぎ…

**7**  
**つくる**  
<sup>しゅげい</sup>  
手芸、  
プラモデル…

**8**  
**のんびり**  
<sup>どくしょ</sup>  
読書、  
おふる…

<sup>うえ</sup>上のれいをさんこうに、<sup>なに</sup>すぐにやってみ<sup>かんが</sup>たいことは何か考えてみましょう。

とも  
友だちとくらべてみよう

1  
からだ うご  
体を動かす  
サッカー、バレー、  
バスケットボール…



2  
しぜん  
ちゅう しゅう  
こん虫さい集、  
キャンプ…



3  
けんがく  
見学  
ぶつかん  
はく物館、  
び かん  
美じゅつ館…



4  
りょうり  
あたら  
新しいりょう理、  
おかし作り…



5  
そだ  
育てる  
はな どうぶつ  
花、動物、  
や  
野さい…



6  
かんが  
考える  
パズル、  
しょうぎ…



7  
つくる  
しゅげい  
手芸、  
プラモデル…



8  
のんびり  
どくしょ  
読書、  
おふろ…



★ スキルのポイント

みなさんは、スマホやタブレット、ゲームでどのくらいの時間あそんでいるでしょうか。

もし、その時間を新しいことにチャレンジする時間にしてみたら、何かがもっと上手になったり、楽しくなったりするかもしれません。

家族や友だちといっしょにチャレンジしてみると、楽しみ方が広がるかもしれませんね。



# じぶんの 自分もやってしまいそうなトラブルは

つぎ  
次の3つのことを自分もやってしまいそうだなと思うじゅんにならべてみましょう。

1

ジュースを飲んでいて、  
タブレットに  
こぼしてしまう

2

持ち帰るときに、  
タブレットを  
ぶつけてしまう

3

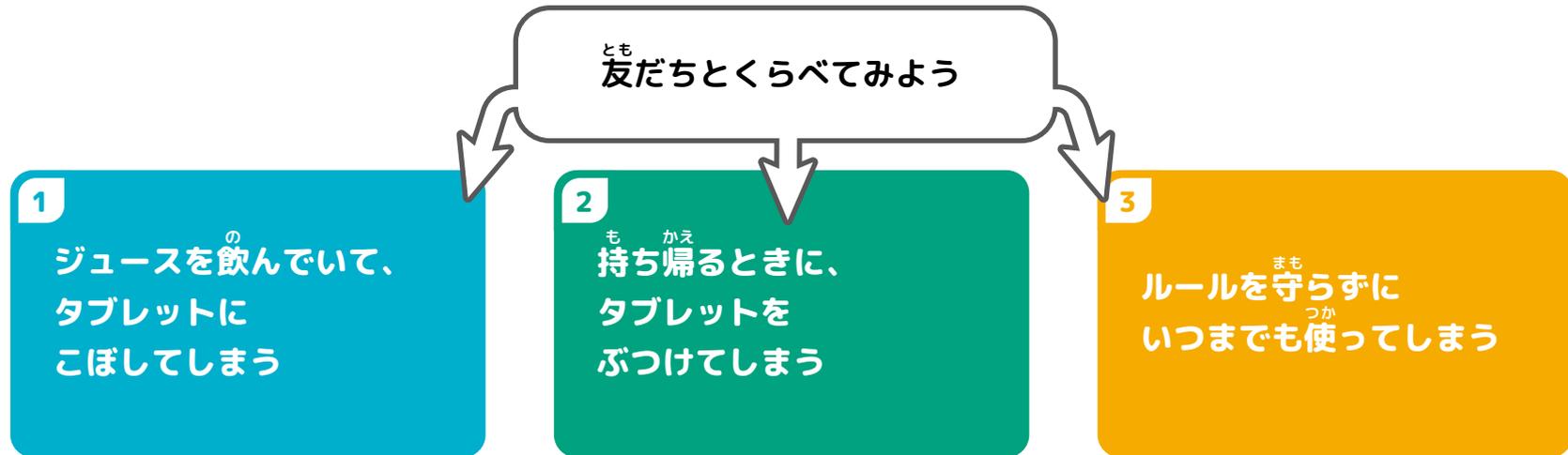
ルールを守らずに  
いつまでも使ってしまう

やってしまいそう



やらないだろう





★ スキルのポイント

いえ つか ばあい も かえ つか き  
家でタブレットを使う場合には、持ち帰るときはもちろん、使うときにも気をつけなればならないことがあります。

つか ばしょ つか じかん  
タブレットのしまい方やタブレットを使う場所、タブレットを使う時間などをもういちどみなお  
一度見直してみましよう。



# 「ゲームをやめなさい！」と言われても

「ゲームをやめなきゃ」と思っているときに、家の人に「ゲームをはやくやめなさい！」とおこられると、  
ついついイライラしてしまうことがあります。

では、どんな言い方だったら、「ゲームをやめよう」と思えますか？ ひとつえらんでみましょう。



1

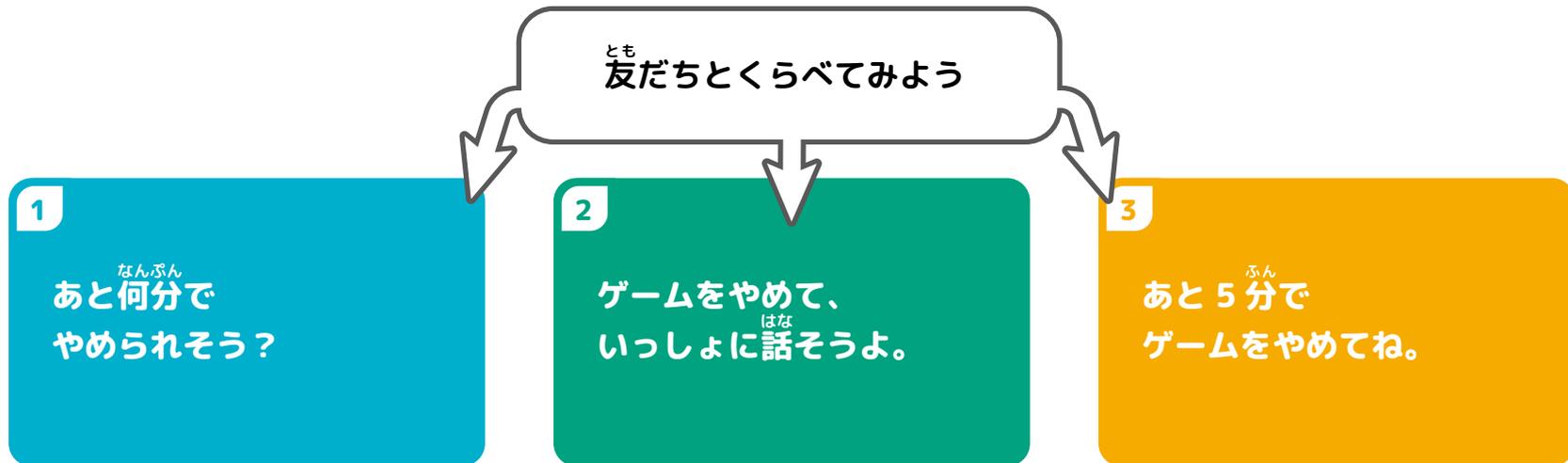
あと何分なんぶん  
やめられそう？

2

ゲームをやめて、  
いっしょに話そうよ。はな

3

あと5分ぶん  
ゲームをやめてね。



★ スキルのポイント

「はやくやめなさい!」といわれると、言いったほうも言いわれたほうもイライラしてしまいがちです。

どんな声こゑかけをしてもらったら、自分じぶんでやめることができるでしょうか。ぜひ考かんがえてみてくださいね。





## まとめ

### じょうず つか 上手に使うために

「家で使う」ためには、家庭でルールを決めておくことが大切となります。タブレットを学習の目てきとして使うために、どんなルールがあればよいか、家庭で話し合ってみましょう。また、ルールを決めるだけでなく、「どんな時にそのルールをやぶってしまうのかな」「どことなくふうをすれば、そのルールを守れるのかな」と考えてみるとよいでしょう。

### チェックしてみよう

- わたしは、タブレットを家で使う時には、おうちの人と話し合っ<sup>はな あ</sup>てルールを決め、ルールを守<sup>まも</sup>つて使うことができる
- わたしは、タブレットを家で使うときには、計<sup>けいかく</sup>画<sup>た</sup>を立てて使うことができる
- わたしは、タブレットを家で使う時には、「学習の目てき」で使うことができる
- わたしは、ゲームやSNS<sup>がい</sup>以外にも<sup>あたう</sup>新しくチャレンジしたいことがある
- わたしは、タブレットを家で使う時には、トラブルを起<sup>お</sup>こさないように使うことができる
- わたしは、ゲームをやめる方<sup>ほう</sup>ほうについておうちの人と話し合<sup>ひと はな あ</sup>うことができた