

活用型情報モラル教材



ワークブック
がまくら



スタンダード

2025

はじめに	I
使い方	V
情報モラルを学ぼう(45分授業)	1
社会の変化と情報モラル	2
自分と相手とのちがい	6
写真を公開する前に	9
使いすぎていないかな①	12
使いすぎていないかな②	15
情報活用能力を身につけよう(15分授業)	18
使う前に	19
タブレットを使うとできることは	20
キーボードで入力してみよう	22
タブレットを使う時は	24
どのくらいリスクがあるかな?	26
パスワードのつくり方	28
らんぼうな言葉を使ってしまう時は	30
まとめ・これからの社会では	32

写真を撮る	34
どのように写真を撮ればよいのかな	35
写真の見出しを考えよう	37
許可が必要な写真とは	39
ふざけた写真をとってしまうときは	41
写真からどんなことがわかるかな	43
その動画は本当に「おもしろい」の?	45
まとめ・これからの社会では	47
調べる	49
上手な検索方法を学ぼう	50
インタビューの練習をしよう	52
情報の信頼性	54
なぜ広告がちがうのかな?	56
災害が起きた時の情報収集	58
口コミの評価は正しいのかな?	60
まとめ・これからの社会では	62
考える	64
情報を上手に整理しよう	65
データからどんなことが言えるかな	67
使いすぎていないかな	69
お金の使い方を考えよう	71
データをすべて信じてよいのかな	73
なぜ課金してしまうのかな	75
まとめ・これからの社会では	77

共有する	79
上手な共有方法を学ぼう	80
情報共有のメリットを考えよう	82
相手に伝えるときには	84
メッセージをどう終わらせる？	86
変なコメントが書き込まれたら	88
イライラする気持ちをどこで共有する？	90
まとめ・これからの社会では	92
つくる	94
上手なデザインの方法を学ぼう	95
どの図を使うとよいか	97
写真や動画を使いたいときは	99
なぜ、著作権が必要なのかな？	101
「なりすまし」を防ぐには	103
間違った情報を公開してしまうと	105
まとめ・これからの社会では	107
交流する	109
上手なチャットの使い方を学ぼう	110
ファシリテーターをやってみよう	112
チャットで議論するとき	114
聞かれて・見られていやなプライバシーは？	116
「問い合わせフォーム」に入力するとき	118
いやなことを書かれたときは	120
まとめ・これからの社会では	122

家で使う	124
上手な練習の仕方を学ぼう	125
自分の行動をプログラミングしてみよう	127
「学習の目的」と言えるのかな	129
新しくチャレンジしたいことは？	131
つついルールをやぶってしまうときは	133
はじめる・やめるスイッチを考えよう	135
まとめ・これからの社会では	137
保護者の方へ	139
ケータイ・スマホトラブル分類表	140
家庭のルールを考えよう	141
フィルタリングやアプリの設定	144
インターネットにおけるコミュニケーションの特性	146
デジいく（デジタル活用能力育成プロジェクト）について	147

「GIGA ワークブック」
で扱う用語について

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

インターネットが世界中に広がり、1990年代には、ケータイ等のモバイル端末たんまつを持つようになりました。現在、大人たちは試行錯誤しこうさくごをくり返しながら正しい使い方を考え、失敗もたくさんしています。皆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。

皆さんのお手元にも学習の道具として1人1台端末たんまつが配布はいふされています。そこで、タブレットを上手に活用するために、学校やおうちでの約束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、長時間使用による視力の低下等、健康上の観点からも、タブレットを使用する前に約束を決めて、日ごろから健康チェックをすることが大切です。これからの社会でも皆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

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

6年生

5年生

4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

タブレットを使おう。家庭で守る「9つのルール」

- 1 **深沢小**
「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 **勝手に**
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

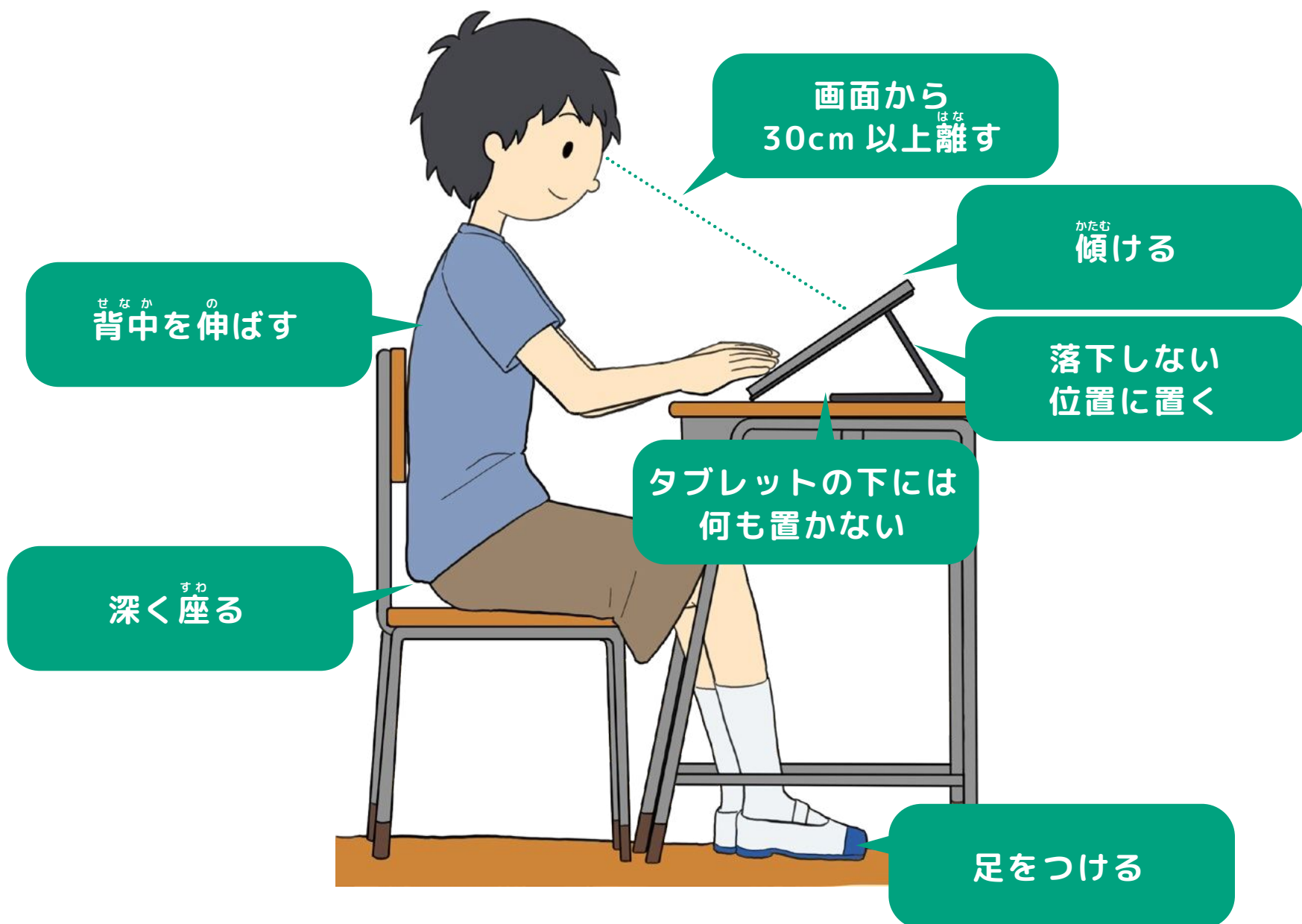
連続で30分以上使用する場合は、10分以上の
休憩をはさみましょう。

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。

～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	じゅうでん 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	こしょう ふんしつ 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。



健康チェック表

健康チェック表						
	チェック項目		当てはまるものを選びましょう。			「いつも」や「ときどき」を選んだ人へ
目の状態	1	目が疲れる。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	・ときどき目を閉じて、目を休ませましょう。 ・まばたきをするようにしましょう。 ・視力が落ちた（前より見にくい）と感じたら、保健の先生に相談しましょう。
	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	
筋肉や 関節の 状態	4	座っているときに、背中が痛い。	☐ 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。（肩を回す・屈伸をする・背伸びをする） ・よい姿勢で学習しましょう。 ・症状が辛い時には、保健の先生に相談しましょう。
	5	座っているときに、腰が痛い。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	6	肩がこる。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	7	腕が疲れる、痛みがある。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
ストレス の状態	8	眠れない。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	・寝る前には、強い光を出す電子機器（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。 ・電子機器（ケータイ・スマホ・タブレットなど）を使う時間を少なくしましょう。 ・症状が辛い時には、保健の先生に相談しましょう。
	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	

そうさ タブレット操作上達チェック表（４年生）

そうさ タブレット操作上達チェック表（４年生）		あてはまるものに○ ◎…よくできた ○…できた △…あまりできなかった ×…できなかった
No	こうもく 項目	
1	時間を守って使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
2	タブレットを使うときの姿勢 しせい に気をつけて、使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
3	自分のID やパスワードを覚えている。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
4	プレゼンテーションソフトを使って資料 しりょう を作ることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
5	時計アプリを使って、アラームやストップウォッチを使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
6	カレンダーに予定を入力し、チェックすることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
7	必要な資料 しりょう を印刷することができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
8	月に１度、データを整理することができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
9	ローマ字入力で、インターネットけんさくをすることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
10	ローマ字入力で、資料 しりょう をつくることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
11	インターネットの情報 じょうほう には、正しいものと間違 まちが ったものがあることを知っている。また、間違 まちが った情報 じょうほう に惑 まど わされない方法を知っている。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
12	おうちの人と、家庭の約束が守れているか話し合うことができた。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
13	これからのデジタル社会で、自分の思いや考えを相手に伝えるためには、何に気をつけたら良いでしょうか。また、相手の伝えたい思いや考えを正しく受け止めるためには、何に気をつけたら良いでしょうか。（下に書きましょう。）	

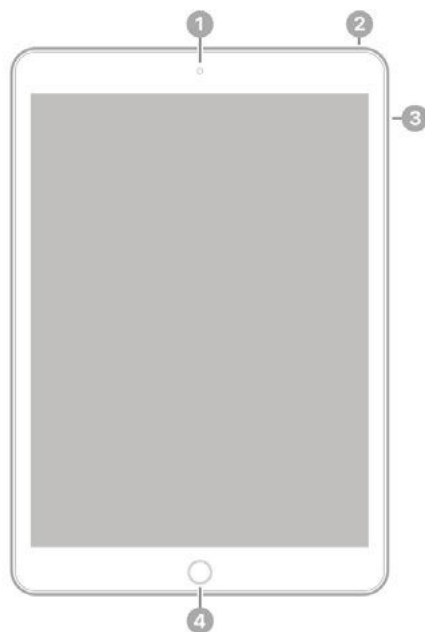
そうさ タブレット操作上達チェック表（５年生）

そうさ タブレット操作上達チェック表（５年生）		あてはまるものに○ ◎…よくできた ○…できた △…あまりできなかった ×…できなかった
No	こうもく 項目	
1	時間を守って使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
2	タブレットを使うときの姿勢 しせい に気をつけて、使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
3	自分のID やパスワードを自分で管理している。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
4	目的に合わせて、写真や動画の撮り方 と を考えることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
5	写真や図を入れた資料 しりょう を作り、プレゼンテーションができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
6	ファイルやフォルダを作ったり、項目分け こうもく をしたりして、データを整理して保存 ほぞん をすることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
7	週末などの決まったときに、データを整理することができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
8	ローマ字入力で、10 分間に160 文字程度打つことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
9	インターネットで検索 けんさく をするときに、いくつかのキーワードを入力して、検索 けんさく をすることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
10	インターネット検索 けんさく で調べるときに、投稿日 とうこうび や更新日 こうしんび 、見出しなどを見ながら調べることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
11	インターネットから引用した画像 がぞう や文章を使う時に気をつけることを知っている。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
12	カメラで人 と を撮るときや人の作品を撮 と るときに気をつけることを知っている。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
13	資料 しりょう を作るときやSNS など、メッセージや画像 がぞう ・動画を使う・送るときに、気をつけた方が良いことを書きましょう。	

そうさ タブレット操作上達チェック表（6年生）

そうさ タブレット操作上達チェック表（6年生）		あてはまるものに○ ◎…よくできた ○…できた △…あまりできなかった ×…できなかった
No	こうもく 項目	
1	時間を守って使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
2	タブレットを使うときの姿勢 しせい に気をつけて、使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
3	自分のID やパスワードを自分で管理している。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
4	資料 しりょう や目的に合ったソフト ・ アプリを使って、資料 しりょう を作ることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
5	ファイルやフォルダを作ったり、項目分け こうもく をしたりして、データを整理して保存 ほぞん をすることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
6	週末などの決まったときに、データを整理することができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
7	ローマ字入力で、10 分間に200 文字程度打つことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
8	インターネット等で、調べたことから、必要なことをまとめて資料 しりょう を作ることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
9	約束を守り、目的に合わせて、カメラを使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
10	約束を守り、目的に合わせて、インターネットを使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
11	資料 しりょう を作るときやSNS などで、メッセージや画像 がぞう ・ 動画を使う ・ 送るときに、気をつけた方が良いことを書きましょう。	

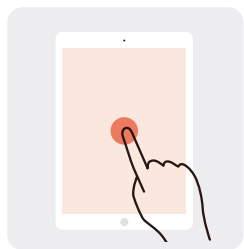
タブレット (iPad) のパーツについて



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

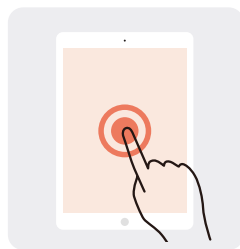
© Apple Inc.

タブレット (iPad) の基本操作について



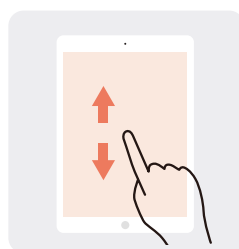
1 タップ

1本の指で軽くタッチする



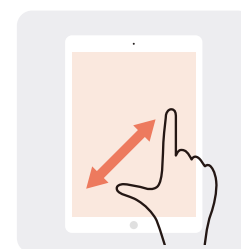
2 ながお長押し

タッチして押さえたままにする



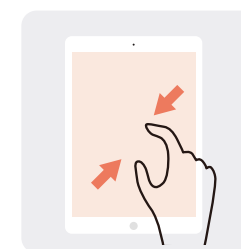
3 スワイプ

指でさわったまま移動させる



4 ピンチアウト

2本の指で画面を広げる



5 ピンチイン

2本の指で画面を小さくする

© Apple Inc.

タブレットの起動方法



1

トップボタンをリンゴ(Apple)のロゴが出るまでながお長押しします。



2

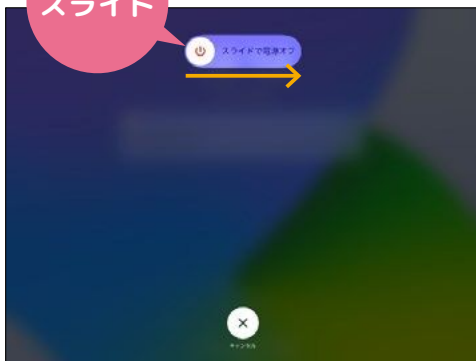
パスワードを入れてホーム画面に入ります。

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ながお長押しします。



2

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



3

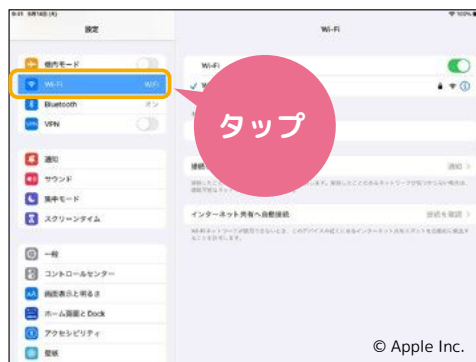
タブレットの電源を再び入れるには、トップボタンをロゴが表示されるまでながお長押しします。

Wi-Fi の使い方



1

ホーム画面の「^{せってい}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、^{せつぞく}接続できるネットワークの^{けんさく}検索が始まります。



4

^{せつぞく}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^{じたく}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^{せつぞく}接続しないこと！



5

青いチェックマークが^{ひょうじ}表示されたら
^{せつぞく}接続完了です。

カメラの使い方



1

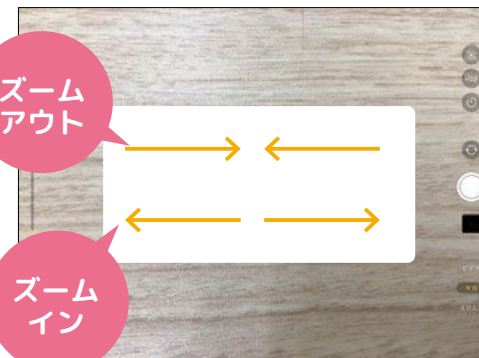
ホーム画面から「カメラ」をタップします。

※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。

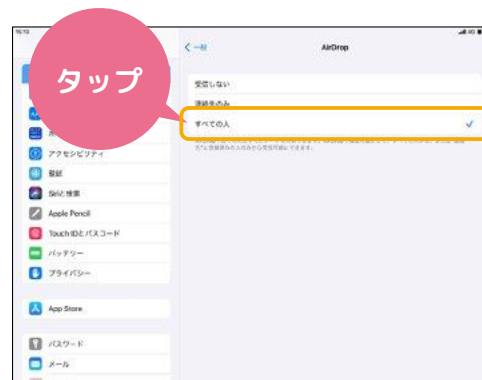
- ①写真…静止画や「Live Photos」を撮影することができます。
QRコードを読み取ることもできます。
- ②スクエア…正方形の写真を撮影することができます。
- ③パノラマ…景色などの広い範囲を撮影することができます。
- ④ビデオ…動画を撮影することができます。
- ⑤スロー…スローモーションの動画を撮影することができます。
- ⑥タイムラプス…時間経過による変化をコマ送りでビデオ撮影することができます。

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 まわりの人がエアドロップ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。

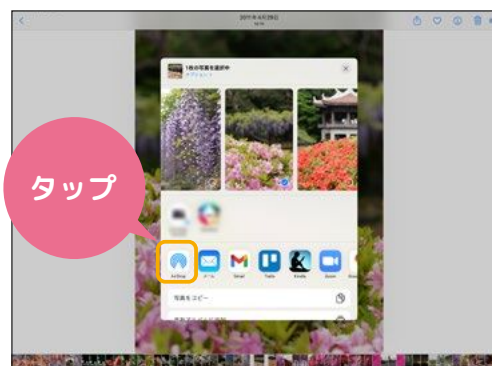
5

1、2の手順と同様に進めて、「受信しない」に戻します。

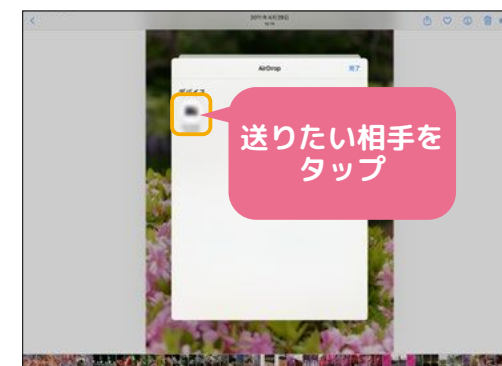
送りたいデータがあるとき



- 1 共有ボタンをタップします。



- 2 エアドロップ「AirDrop」ボタンをタップします。

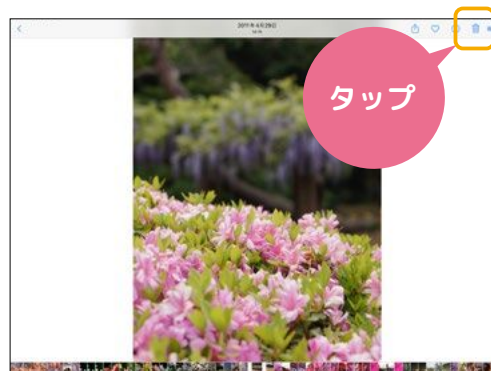


- 3 データを送ることができる人が表示されるので、送りたい相手をタップします。
※動画など、容量が大きいものは時間がかかります。

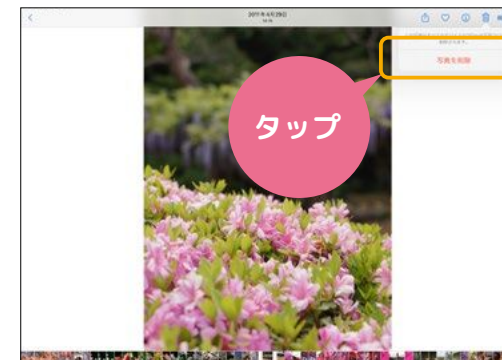
「写真」のデータの^{さくじょ}削除について



1 ホーム画面から「写真」をタップします。



2 ^{さくじょ}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。

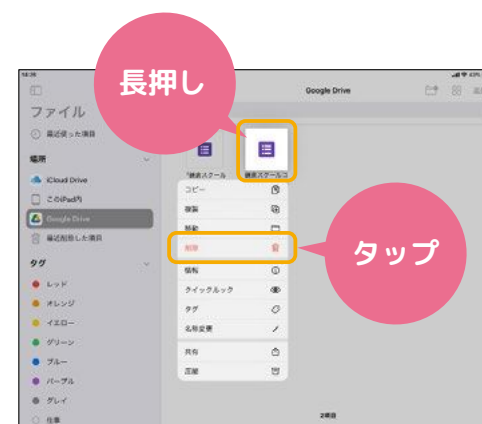


3 「写真を削除」をタップします。

「ファイル」のデータの^{さくじょ}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 ^{さくじょ}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 ^{おやまち}誤ってデータを^{さくじょ}削除しても、「最近^{さくじょ}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。



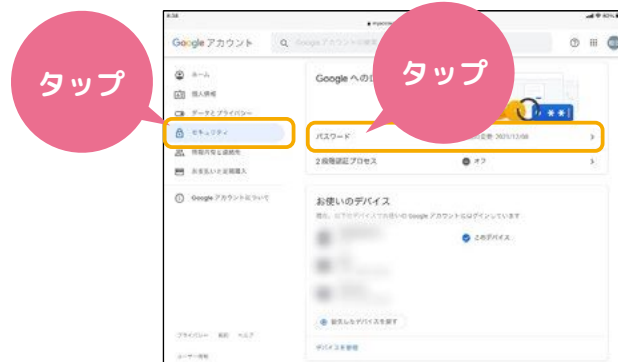
3 学校から指定されたメールアドレスとパスワードを入力します。

※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。



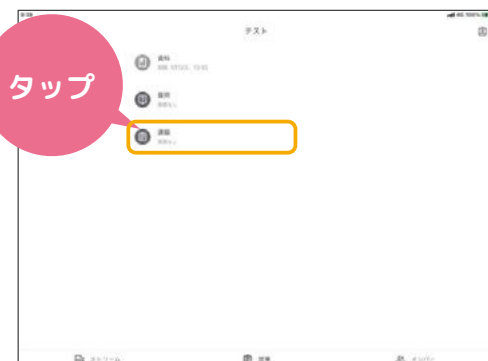
2 画面左側の「セキュリティ」をタップします。

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。

ていしゅつ 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 すで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^{じょう}

第1条^{じょう} 「おもいやり」 について考えてみよう

第2条^{じょう} 「おてほん」 について考えてみよう

第3条^{じょう} 「なんで」 について考えてみよう

第4条^{じょう} 「からだ」 について考えてみよう

第5条^{じょう} 「ながら」 について考えてみよう

第6条^{じょう} 「あぶない」 について考えてみよう

第7条^{じょう} 「ふれあい」 について考えてみよう