

かつようがたじょうほう きょうざい  
活用型情報モラル教材



ワークブック

かまくら



ビギナー

# もくじ

はじめに	3
使い方	4
じょうほうモラルを学ぼう(45分じゅ業)	21
ICTでゆたかになる社会	22
タブレットを上手に活用しよう	24
生活を見直そう	27
使いすぎでないかな①	28
使いすぎでないかな②	30
自分と相手とのちがひ	32
使いすぎでないかな③	34
じょうほう活用のう力を身につけよう(15分じゅ業)	37
使う前に	38
タブレットを使うときの言葉を知ろう	39
「大切に使う」とは	41
パスワードの作り方や使い方	43
まとめ	45
写真をとる	46
上手な写真のとり方を学ぼう	47
勝手ににとってよいのかな	49
勝手に写真をとられたら	51
まとめ	53
調べる	54
上手なけんさく方ほうを学ぼう	55
見てもよいサイトかな	57
とつぜんメッセージが表じされたら	59
まとめ	61
考える	62
じょうほうを上手にほぞんしよう	63
目のけんこうを守ろう	65
わからないときにどうすればよいかな	67
まとめ	69

きょう有する	70
上手な発表方ほうを学ぼう	71
上手に聞けているかな	73
勝手に書きこまれたら	75
まとめ	77
つくる	78
上手なデザインの方ほうを学ぼう	79
マネしてもよいのかな	81
タブレットが動かなくなったときは	83
まとめ	85
こうりゅうする	86
言葉を使わず上手に交流しよう	87
これって悪口?	89
返事がないときは	91
まとめ	93
いえで使う	94
家庭でのルールをつくろう	95
「学習の目てき」と言えるのかな	97
自分もやってしまいそうなトラブルは	99
まとめ	101
ほごしやかた	102
ケータイ・スマホトラブル分類表	103
家庭のルールを考えよう	104
フィルタリングやアプリの設定	107
インターネットにおけるコミュニケーションの特性	109
LINE entryでプログラミングに挑戦	110

## 「GIGAワークブック かまくら」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

※ 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。



# かまくら

## はじめに

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かんがえ、正しい使い方を考え、しっば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ワークブックかまくら」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 ぶかさわしょう  
深沢小  
もくひょう  
「GIGA 目標」  
めざ  
を目指します。


- 2 かてい  
家庭で、  
つか ばしょ き  
使う場所を決めます。


- 3 かてい  
家庭で、  
つか じかん き  
使う時間を決めます。


- 4 つかう  
使うときの姿勢に  
しせい  
気をつけます。


- 5 あか  
明るいところで  
つか  
使います。


- 6 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 どうげこうちゅう  
登下校中は、  
つか  
使いません。


- 8 せってい かって  
設定を勝手に  
へんこう  
変更しません。


- 9 ほか かてい き  
その他で家庭で決めた  
まも  
ルールを守ります。



## 留意点

れんぞく ぶんいじょうしやう ばあい ぶんいじょう  
連続で30分以上使用する場合は、10分以上の  
きゆうけい  
休憩をはさみましょう。

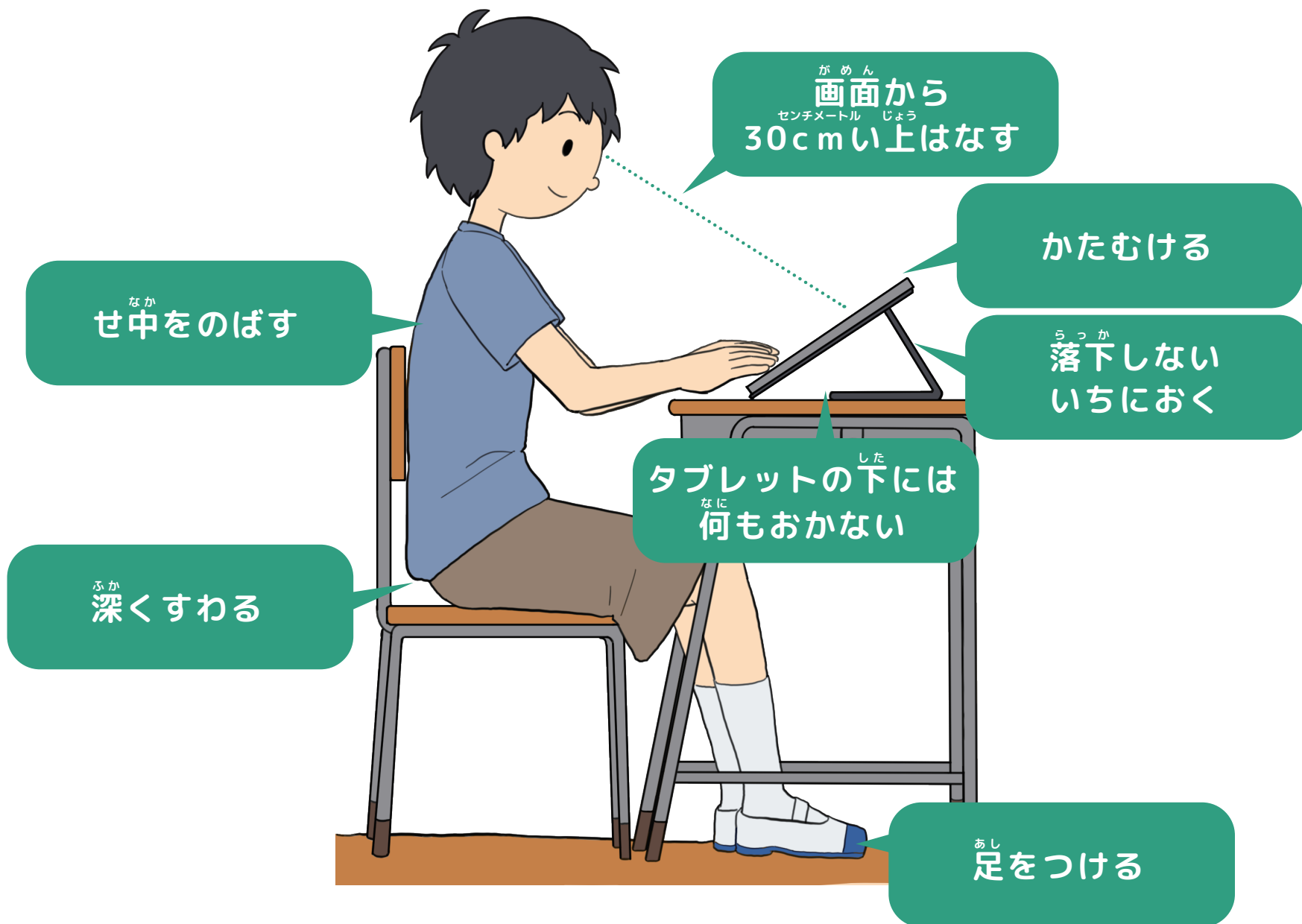
## 保護者の方へのお願い

せいしやうねん あんぜん あんしん  
「青少年が安全に安心してインターネット  
りよう かんきやう せいび かん ほうりつ  
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、  
せいしやうねんゆうがいじやうほう  
インターネットにおいて青少年有害情報  
おお りゆうつう にんしき みずか  
が多く流通していることを認識し、自らの  
きやういくほうしんあよ せいしやうねん はったつだんかい おう  
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  
りようじやうきやう てきせつ はあく  
トの利用状況を適切に把握するとともに、  
せいしやうねんゆうがいじやうほう  
青少年有害情報フィルタリングソフトウェ  
りよう ほか ほうりつ  
アの利用その他の法律によりインターネット  
りよう てきせつ かんり あよ せいしやうねん  
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  
てきせつ かつやう のうりよく しゅうとく  
促進に努めるものとする。」とあります。特  
ちよさくけん しやうぞうけん じんけん こじんじやうほう  
に、著作権・肖像権・人権・個人情報などに  
かん しょうがっこうていがくねん そうかけいこう  
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  
こ き き かんりあよ  
やくそく やルールについての話し合いをご家庭で  
と  
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 <small>ひょう</small>						
	チェックこう目 <small>もく</small>		当てはまるものをえらびましょう <small>あ</small>			「いつも」や「ときどき」をえらんだ人へ <small>ひと</small>
目の じょうたい <small>め</small>	1	目がつかれる。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ときどき目をして、目を休ませましょう。</li> <li>・まばたきをするようにしましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>
	2	目がチカチカする。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
きん肉や かんせつの じょうたい <small>にく</small>	4	すわっているときに、せ中がいたい。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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）</li> <li>・よいしせいで学習しましょう。</li> <li>・しょうじょうがづらい時には、ほけんの先生やおうちの人にそうだんしましょう。</li> </ul>
	5	すわっているときに、こしがいたい。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	6	かたがこる。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	7	うでがつかれる、いたみがある。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
ストレスの じょうたい	8	ねむれない。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・しょうじょうがづらい時には、ほけんの先生やおうちの人にそうだんしましょう。</li> </ul>
	9	イライラする。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	
	10	集中できない。	<input type="checkbox"/> いつも	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> ない	



# iPad じょうたつチェックひょう (1ねんせい)

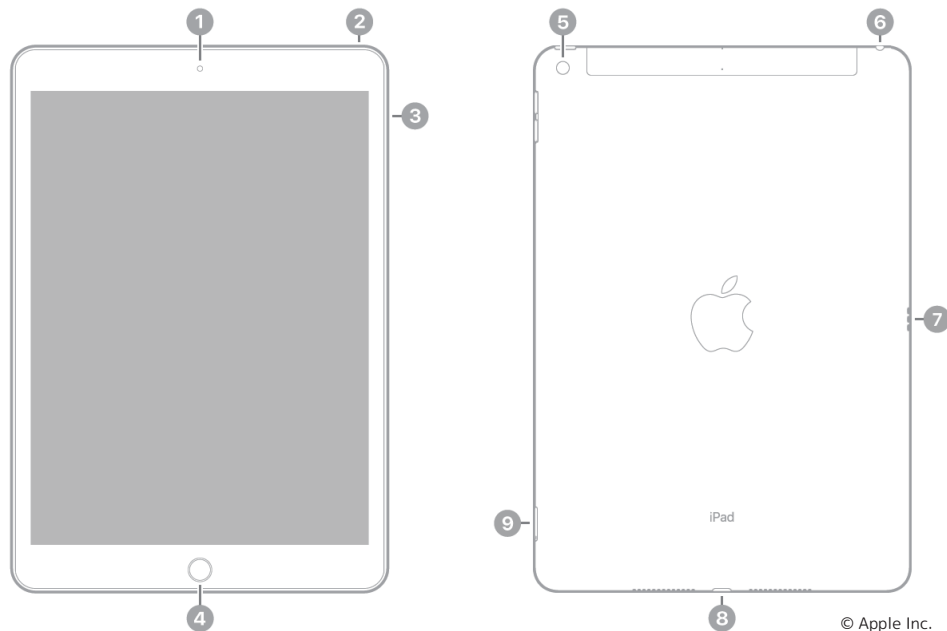
iPad じょうたつチェックひょう (1ねんせい)		できたら ○
No	こうもく	
1	じかんをまもってつかうことができる。	
2	タブレットをつかうときのしせいにきをつけて、つかうことができる。	
3	タブレットのでんげんをいれたり、きったりすることができる。	
4	ホームがめんにもどることができる。	
5	Wi-Fi(ワイファイ)をきったり、つないだりすることができる。	
6	おわるときに、ひらいているアプリなどをしゅうりょうすることができる。	
7	ファイルやデータをけして、せいりすることができる。	
8	「エアドロップ」で、データをおくったり、うけとったりすることができる。	
9	「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。	

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 画めんのあか 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 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、ぶん しょうにゅうりよく 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しゅつ 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 アイムビー することができる。	
15	がっこう 学校のホームページをひら いて、よてい ひょう 表を見て、つぎのひ 日のじゅんび をすることができる。	

# じょう ひょう ねんせい iPad 上たつチェック表 (3年生)

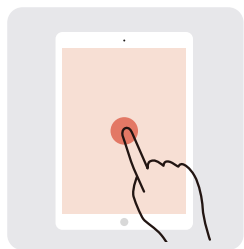
iPad 上たつチェック表 (3年生)		あてはまるものに○ ◎…よくできた ○…できた △…あまりできなかった ×…できなかった
No	こく こう目	
1	じかん まも つか 時間を守って使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
2	タブレットを つか 使うときのしせいに気を付けて、使うことができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
3	じぶん アイディー 自分のIDやパスワードをおぼえている。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
4	Pages(ページズ)を つか 使って、しりょうをつくることができる。	◎ ・ ○ ・ △ ・ ×
5	Jamboard(ジャムボード)を つか 使うことができる。	
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	じにゅうりよく ぶんしょう う ローマ字入力で、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 ときのやくそく まも 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 目くひょう 目標」は、なんのためにあるのでしょうか。また、「3つの 目くひょう 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



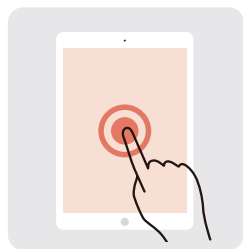
- ① まえがめん 前面側カメラ
- ② トップボタン
- ③ おんりょう 音量ボタン
- ④ ホームボタン/タッチ アイディー Touch ID
- ⑤ はいめん 背面カメラ
- ⑥ ヘッドフォンジャック
- ⑦ スマート コネクター Smart Connector
- ⑧ ライトニング Lightningコネクタ
- ⑨ シム ワイファイ セルラー SIMトレイ(Wi-Fi+Cellular)

## きほんそうさ タブレット(iPad)の基本操作について



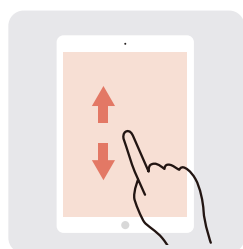
### 1 タップ

ほん ゆび かる 1本の指で軽くタッチする



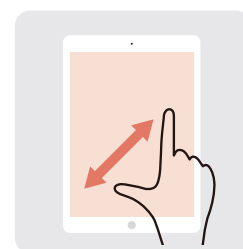
### 2 ながお 長押し

タッチして押さえたままにする



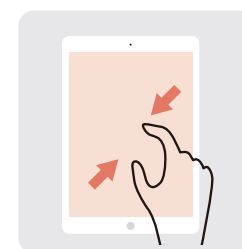
### 3 スワイプ

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

## 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)のロゴが出るまでながお長押しします。



**2** パスコードを入れてホーム画面に入ります。

## 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。

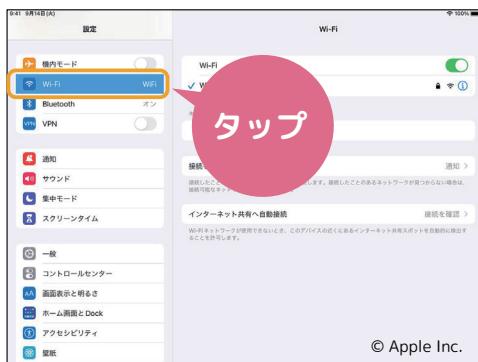


**3** タブレットの電源を再び入れるには、トップボタンをリンゴが表示されるまでながお長押しします。

## Wi-Fiの使い方



**1** ホーム画面の「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。

## つかかた カメラの使い方

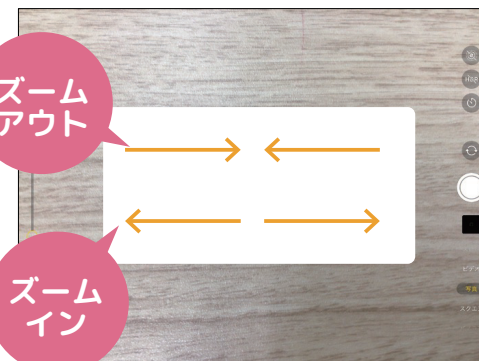


**1** ホーム画面から「カメラ」をタップします。

※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。

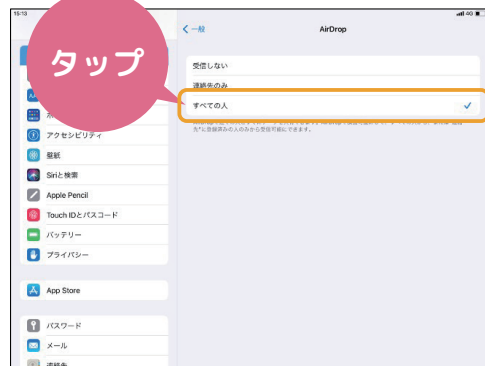
## データを受け取りたいとき

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。



タップ

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。



タップ

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。



タップ

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。

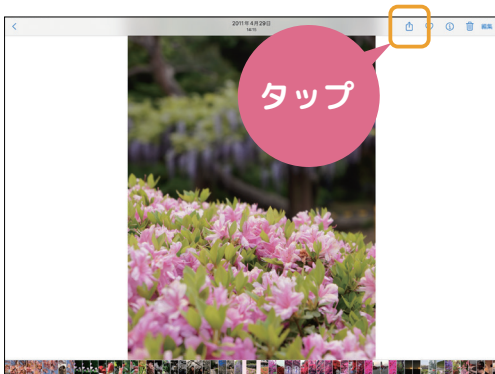
4

「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、「写真」に保存されます。

5

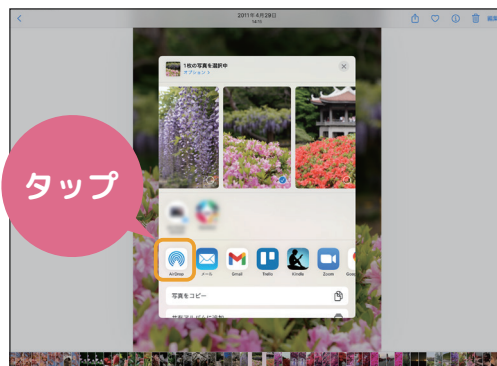
1、2の手順と同様に進めて、「受信しない」に戻します。

## 送りたいデータがあるとき



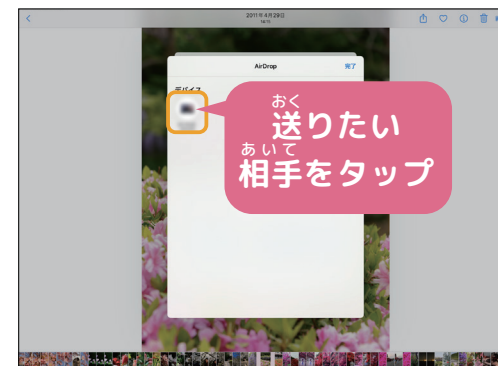
タップ

1 きょうゆう 共有ボタンをタップします。



タップ

2 エアドロップ 「AirDrop」ボタンをタップします。



おく 送りたい 相手にタップ

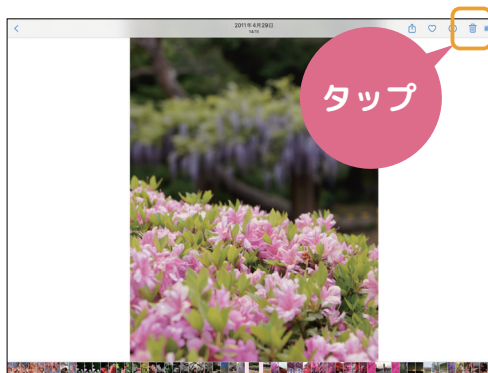
3 データを送ることができる人が表示されるので、送りたい相手をタップします。  
※動画など、容量が大きいものは時間がかかります。



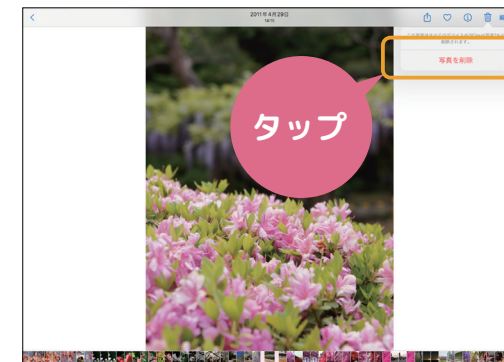
## 「写真」のデータの削除について



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、「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。



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。

3 画面中央に表示される「パスワード」をタップします。

## 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