

(1～4年生向け)

令和7年4月

## パソコンをつかうときのルール

板橋区教育委員会  
板橋区立蓮根小学校

(1～4年生向け)

これから、板橋区のこどもたちは、一人ずつパソコンをつかって学習をしています。パソコンを使うときには、ルールをまもり、楽しく勉強しましょう。

☆パソコンは学習のために使しましょう。

一人一人が学習できるようにするためにパソコンをわたしていますので、学習に関係のないことを使ってはいけません。

☆パソコンは大切に使しましょう。パソコンを使うとき、次のことをやってはいけません。

パソコンの上に、ものはおきません。

食べものを食べたり、飲みものを飲んだりしながら使いません。

太陽があたる場所、ストーブなどのあつくなるものの近く、水にぬれそうな場所、落ちそうな場所や

ふまれそうな場所の近くにパソコンをおきません。

よごれた手やぬれた手で使いません。

はってあるシールをはがしたり、自分でシールをはったりしてはいけません。

☆学校に持っていくときや、家に持ちかえるときはランドセルなどのバッグにいれましょう。

おとしにくい工夫をしてはこぶようにしましょう。歩きスマホと同じように、画面を見ながら歩くと重大

な事故になる可能性もあります。また、マウスを忘れないように気をつけましょう。

☆家での使いかたについて

家での使いかたについてはおうちの人とはなしてルールを決めましょう。

パソコンは毎日充電しましょう。充電するとき以外は充電アダプタをはずしましょう。

(1～4年生向け)

スマートフォンのルールについては下のサイトをみましょう。

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kyoikuiinkai/houkago/katei/1039050>

[.html](#)

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

QRコードを  
読み取っても  
確認できます！



☆ パソコンで勉強をはじめるときはQRコードを使いましょう。

自分のもらったQRコードは自分だけが使いましょう。自分のQRコードを友だちやきょうだいに貸したり、友だちやきょうだいのQRコードを使ったりしてはいけません。

☆ 安全に使いましょう。

学校から借りているパソコンは自分だけが使いましょう。友だちやきょうだいにも貸しません。

学校からお知らせがあったときは、おうちの人に知らせましょう。

使っているとちゅうで、もしもあやしいサイトに入ってしまったら、すぐに画面を閉じ、おうちの人や

先生に知らせましょう。

☆ もしパソコンやQRコードなどをなくしてしまったら、すぐにおうちの人や先生にいいましょう。

使っていて「こわれちゃったかな？」とおもったら、すぐにおうちの人や先生にいいましょう。

☆ 学校が貸したもの

学校がわたしたものは①パソコン本体、②マウス、③充電アダプタ(電源コード)、④フィルターの

4点です。この4点はさいごに学校にかえします。なくさないようにしましょう。また、パソコンの画面

(1～4年生向け)

にはフィルターがついています。これも学校がわたしたちのものなので、なくしたり、すてたりしないようにしましょう。なお、パソコンには一人一人ちがう番号が書いてあるシールがはってあります。パソコンやQRコードをなくしてしまったときに使いますので、パスワードのお知らせの紙はなくさないようにしましょう。

☆ 健康に気を付けて使しましょう。

パソコンを使うときは良い姿勢で、机といすの高さを正しく合わせて目とパソコンの画面とのきりを30cm以上はなすようにしましょう。

長い時間にわたって続けて画面を見ないよう、30分に1回は、20秒以上、画面から目をはなして、できるだけ遠くを見るなどして目を休めましょう。

パソコンを見続ける1度の学習時間が長くないようにしましょう。

画面の反射や画面への映り込みをしないように画面の角度や明るさをかえましょう。

部屋の明るさに合わせて、パソコンの画面の明るさをかえましょう（一般には、夜におうちで使うときは、昼に学校の教室で使うときよりも、明るさを下げたほうがよいといわれています）。

ねる1時間前は使わないようにしましょう。