



Jul. 2024
Special

一色中学校 1年生生徒・保護者 のみなさまへ

NPO 法人 ICDS (受託事業者)



【発行】一色中学校
キャリアナビゲーター
寺本 美加 (てらもとみか)

キャリアナビ通信

Career Navigator Communication

こんにちは。キャリアナビ (CN) 寺本です。

校外学習<リトルワールド>はいかがでしたか？7月に入り、みなさんがタブレットを活用して、「校外学習のまとめ」を作成されているのを見かけました。タブレットが配付され、これからさらに活用しやすくなるよう、「意識してほしい…な！」ということをお伝えします！

先生からのお知らせを見たり、資料を検索したりするなどさまざまな用途で使うタブレット。快適に活用するためにも、当たり前だけど、気を付けたいところをピックアップしたよ！

使い慣れてくると忘れがちなところもあるから、意識してみてね！

**タブレット
ここに 気を付けよう！**

おきて① 床 (や地面) に置かない！

タブレットは、屋外や移動教室で使うこともあるよ。そんなときに、床や地面に置かないように気を付けよう！

自宅でも、ちょっとの間…と思って床に置いたときに、誰かが気付かず蹴ってしまったり、踏んでしまうかも？



おきて② 机の上からはみ出させない！



机の上でタブレットを使うとき、タブレットの一部が机から出ないようにしよう！タブレットの一部が机から出ていると、バランスを崩したり、誰かが机のそばを通ったり、机が動いたときに、落ちるかもしれないよ。机の上にしっかり置いて使おう！「かもしれない」を考えて使えるといいね！

おきて③ 電源を切るときは「シャットダウン」を必ず操作する！

電源を切るときは、画面左下の ① ( : **スタートボタン**)

⇒ ② ( : **電源**) ⇒ ③ ( : **シャットダウン**) を選ぶよ！

操作後、OS (オペレーティングシステム: タブレットを立ち上げたり終わらせるプログラム)

が終了するまで少し時間がかかるから、画面が暗くなるのを確認して、画面を閉じるよ！電源ボタンでのOFF (強制終了) はタブレットへの負担が大きいから、必要な時以外はやらないで！みんなの勉強やさまざまな活動でタブレットを活用するために、当たり前ことを意識して、大切に使おう！



「タッチタイピング」をマスターしよう！

タッチタイピングとは「キーボードを見ないで打つ」ことです。

小指も使えてる？
タッチタイピング
のススメ



★ タッチタイピングが上達する（できるようになる）と…

- ① 正しく、速くキーを打つことができる。
- ② 目が疲れにくく、長時間入力をして、疲労度が少ない。
- ③ 短時間で仕上がるので、仕事の効率がアップする。
- ④ 絶対…**カッコいい！**

タイピングの習得はスポーツを
習うことに似ているよ！頭脳より
筋肉（指や皮膚の感覚）と深く
関係しているんだね。

★ タッチタイピングをマスターするためには…

- ① **キーボードを見ない**で練習する。
- ② **決められた指**で目標を決めて練習する。
- ③ 継続する。

★ タイピング速度の向上＜ミスのないタイピング＞

タイピング速度を向上させるために、ゆっくりと指を正確に動かす練習を続けると、指が動きに慣れてきたころから、少しずつ速く打つことができるようになります。

また、練習中は「**間違えても気にしない！**」一定のリズムで打つことを意識します。

☆ **ホームポジション（ガイドキー）**…常に指を触れさせておくキー



小指 薬指 中指 人差し指 ← (左) (右) → 人差し指 中指 薬指 小指

⇒ このキーからの指の動きを何度も練習し、

距離感を指に覚えこませるのが「タッチタイピング」

親指（左右）は（手前の長い）
スペースバーに触れさせておく

視線は、ディスプレイの
上端と同じか、少し下に

ひじは 90 度

まず姿勢から
超 大事！

椅子は深く腰掛け、背筋を伸ばす
（背もたれは使わない）

両足は床につける（足は組まない）

足がつかなければ、台などを置く

腰 膝 足首 は 90 度 になるように

↑ 気になる人は、自宅で試してみよう！

コンピュータ機器を使用している
事業所の割合 **97%!**
厚生労働省 調べ

⇒ 社会人になる、ずーっと前から「できる！」ってことになるね！カッコいいよね！