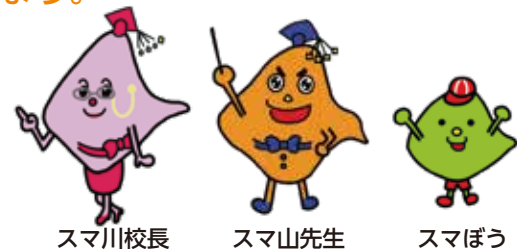


tsulun^{ts}os PLUS スマホの学校

tsulun^{ts}os PLUS紙面で「スマホの学校」開校中！実技、会話、時事情報など多彩な授業内容でお届けします。
しっかり勉強して、皆さんの“スマホ力”をアップしましょう。

今回の授業	1 時限目	実 技・・・スマホで健康管理
	2 時限目	便利機能・・・スマホを探す方法
	3 時限目	危機管理・・・防災のためのスマホ活用術



1 時限目

実 技

スマホで健康管理

こんな機能があります

①歩数を自動で記録。グラフで「見える化」できるので目標への進捗がわかります

②野菜や塩分の摂取状況も含めた食生活を写真で記録できます

③健康づくりの取り組みに応じてポイントが付与されます

はじめの一步

アプリをインストールして初期登録

対応機種の2次元コードをカメラで読み込み、アプリをインストール。性別や身長、体重などの初期情報を入力すれば利用できます。

iPhone版

Android版

※AndroidはGoogle Fit、iOSはヘルスケアが必要となります。一部機種は対応していません

その他の健康アプリ

【iPhoneのヘルスケア】

【AndroidのGoogle Fit】

“アプリでできること”

- 歩数や消費カロリーなどの運動量の記録
- 睡眠時間や睡眠の質の記録・分析 など
- 歩数や心拍数、呼吸数の計測
- 日常生活やウォーキングなどの消費エネルギーの自動記録 など

※一部機種は対応していません

2 時限目

便利機能

スマホを探す方法

「スマホがない！どこかに置いてきたかもしれない！？」こんなときに使えるアプリがあります

うっかり紛失する恐れがあるスマホですが、無くしたスマホを探す方法を知っておけば、いざというときに困りません。また家族や友人がスマホを無くしてしまった際に、手助けすることができます。

【iPhoneの場合】「探す」アプリをタップ

「探す」アプリを使うと、紛失したスマホの位置情報が分かったり、端末発見のためにサウンドを再生できたりします

右下の「自分」をタップして、下に表示される「友達を助ける」を押す

「サインイン」して、探したいアップルIDとパスワードを入力すると、端末の位置がわかります

スマホがAndroidの場合は「デバイスを探す」というアプリがあります

事前準備

①「iPhoneを探す」をオンにする
設定→ユーザー名→探す→「iPhoneを探す」を全てオンにする

②「位置情報サービス」をオンにする
設定→「プライバシーとセキュリティ」→「位置情報サービス」をオンにする

※下に指を滑らして（スクロール）、「探す」が使用中のみにになっているか確認

自分のスマホを探せるように事前準備をしておこう！

3 時限目

危機管理

防災のためのスマホ活用術

台風や集中豪雨、大規模な地震など自然災害は、いつどんなときにやってくるか分かりません。スマホは安否確認のための連絡手段にとどまらず、さまざまな活用の仕方があります。

スマホを懐中電灯に！

停電になったら、スマホのライトを懐中電灯の代わりに活用できます。水を入れたペットボトルをスマホで照らすことで光が乱反射して、より周りを明るく照らせます

スポーツドリンクなど薄い白色のものだと、より明るくなるよ！

懐中電灯のマークをオンに

画面を上から下に指を滑らす（スワイプ）と現れます

学校だよ！

過去のスマホ講座で各自復習をしよう！

.....

tsulun^{ts}os PLUSで紹介した過去のスマホ講座の内容を閲覧できます。それぞれ復習して、スマホの活用役に立ててくださいね