



- ② [Ctrl]キー、[Alt]キー、[Del] (Delete) キーを3つ同時に押す  
→画面右下に電源マークが表示されるのでこれをクリックし[再起動]をクリック
- ③ 再起動後、インターネットを開き、再び発生するのかわ確認  
→再度発生する場合は、再度①または②を実施

ご心配で、更なる対応をご希望であれば、なんでも相談へご相談ください。

## 【2】Q & A

Q：スマホ、パソコンで多く聞かれる”ギガ”とは何でしょうか？

A：ギガとはもともとある単位の10の9乗を表す国際単位系です

重さはg、Kg、t、長さmm、m、kmと1000倍ずつ表記が変わります

スマホやパソコンでは、情報量の単位としてバイト(B: byte) を用います

B (バイト) : 1B (バイト) は半角英数字1文字分の情報量で、8bit(ビット)  
で構成されます

KB (キロバイト) = 1000B (厳密には 1024B) と表記され

MB (メガバイト) = 1000KB (厳密には 1024KB)

GB (ギガバイト) = 1000MB (厳密には 1024MB)、

TB (テラバイト) = 1000GB (厳密には 1024GB)

となります

- ・スマホやパソコン本体に保存できるデータ(情報)量が購入の際に必要なになります  
写真やビデオなどを多く保存するようでしたら、データ量は大きくなり、アプリの数も多くなればデータ量は増えます。少ないようでしたらその逆に少ないデータ量で済みます  
USBメモリーやSDカードでもこの単位が使われています
- ・一方スマホを契約する際に、料金プランに通話料金とデータ通信料があります  
このデータ通信料として1カ月に使える通信料の単位に3ギガ(3GB) 5ギガ(5GB)とかの  
「ギガ」があります。契約した通信料より多く使った場合にはなかなか開いてくれない  
低速モードとなる「ギガ不足」となったり、また気にしないで利用できる  
「ギガ」無制限とか「ギガ使い放題」とかの名前のプランに契約されたりします
- ・一方、インターネット契約などでは、通信速度を表すbps (bit/秒: bit per second)が  
あります。”1秒間に送信できるデータ量(情報量bit)”を表しており、1ギガ(1Gbps)  
など、数値が大きいほど回線が速いことを意味します。

もう一つ、スマホなど携帯電話などに用いられる規格として5Gなどがあります

これは次世代通信規格の5世代目(5th Generation)を意味する言葉です

3世代から4世代へ移り、現在は5世代目に入ってきた通信規格で対応機種が増え、また  
可能なエリアが拡大中です

このように、同じ”ギガ”でも内容が異なります

---

## 【3】ワンポイント・アドバイス

\* スマホのバッテリーを長持ちさせる充電の仕方

スマホ・バッテリーの大半は、リチウムイオン電池が使われており、その寿命の  
目安は充電回数とされています。

- ・充電回数を抑える

充電回数が電池劣化の要因となるのですから、なるべく充電しないよう、

10~20%まで使ってから80%位まで充電する、といったサイクルにする

と良いといえます。 0%の過放電状態や100%の過充電状態にすると電池に負担をかけ電池の劣化が進みます。

- ・ 充電しっぱなしで過充電にしない

多くの人が就寝中に充電しっぱなしにするという習慣で、電池を劣化させています。そうしない為にも、自分の使い方での充電サイクル

(例えば2日に1回/1週間に2回 等)をみつけ、帰宅したらすぐに充電し、寝る前までに完了させておく等の行動が良いといえます。

もちろん充電を終了したら、充電器から外すことも重要です。

- ・ バッテリーの熱を意識する

リチウムイオン電池の敵は高温です。スマホが熱を持つのは、長時間の利用、複数のアプリを起動し続けているなど様々な理由がありますが、スマホが熱いと感じたら本体が冷めるまで利用を控えるのが賢明です。

iPhone はバッテリーの負担を軽減する機能を採用しています  
充電 80%から100%までの段階で、電流を弱めてゆっくり充電するので、バッテリーへの負荷を減らします。

過充電状態の負担を軽減してくれるので、ケーブルを挿しっぱなしでも劣化しにくくなっています。

---

#### 【4】お知らせ

- ・ 2月3月開講予定講座 は下記です

\* パソコン楽しく講座 木曜 8回 2月 2日(木) ~

<http://www.icp-kamakura.jp/np264.html>

\* スマホをパソコンと連携活用 講座 5回 2月 3日(金) ~

<http://www.icp-kamakura.jp/sumahopc.html>

\* スマホ入門楽しく講座 8回 3月 7日(火) ~

<http://www.icp-kamakura.jp/sumahonyuum.html>

\* Windows11 基礎講座 5回 3月 1日(水) ~

<http://www.icp-kamakura.jp/win11.html>

- ・ なんでも相談会

3月25日(土)27日(月)午後1時30分より開催

詳細は下記ページを参照ください

<http://www.icp-kamakura.jp/nandemosoudankai.html>

●場所は ICP 鎌倉の事務所

●その他の講座についてお知りになりたい方、受講を希望される方は、

《シニアと主婦の為のパソコン教室 ICP 鎌倉》

→<http://www.icp-kamakura.jp> を参照し、

メール [it-mail@icp-kamakura.jp](mailto:it-mail@icp-kamakura.jp)

にてお申し込み下さい。

●電話でのお申込み他パソコンに関して疑問や質問などありましたら、

080-8820-3939 までお電話下さい。

●本メールマガジンを不要の方は、[icp.nandemosoudan@gmail.com](mailto:icp.nandemosoudan@gmail.com)

にその旨お申し出ください。

