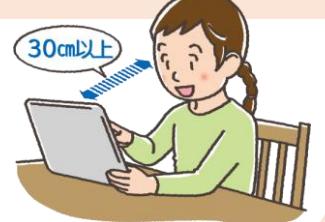


タブレットを使うときの5つのやくそく

□ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

- タブレットを見るときは、
目から30cm以上はなして見よう。



□ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

- 30分に1回はタブレットの画面から
目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



□ ねる前はタブレットを使わないようにしよう

- ぐっすりねるために、ねる1時間前からは
デジタル機器を使わないようにしよう。



□ 自分の目を大切にしよう

- 時間を決めて遠くを見たり、
目がかわかないようにまばたきをしたりして、
自分の目を大切にしよう。



□ ルールを守って使おう

- 45分使ったら1回休む、学校のタブレットは
べんきょうに関係のないことに使わないなど、
学校やおうちのルールを守って使おう。

