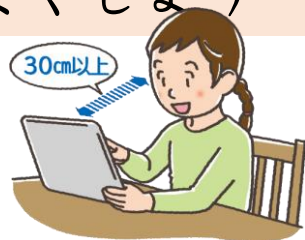


# タブレットを使うときの5つのやくそく

## □ 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。



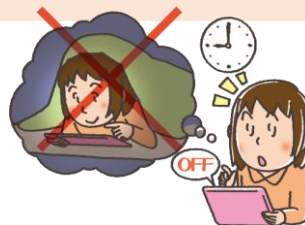
## □ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

- ・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ましょう

- ・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ましょう。



## □ 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、  
学校やうちのルールを守って使おう。

