

タブレットを使うときの5つの約束

☐ タブレットを使うときは姿勢よく

- ・タブレットを見るときは、
目を**30cm以上**、離しましょう。



☐ 30分に1回はタブレットから目を離す

- ・30分に1回はタブレットの画面から
目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。



☐ 寝る前にはタブレットは使わない

- ・ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からは
デジタル機器の利用は控えましょう。



☐ 自分の目を大切にする

- ・時間を決めて遠くを見たり、
目が乾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ましょう。



☐ ルールを守って使う

- ・☐ 分使ったら1回中断する、学校のタブレット
は学習に関係のないことに使わないなど、
学校や家庭のルールを守って使いましょう。

