

# 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

- ・タブレットを見る時は、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

- ・  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。

