

ChromeBookの上手な使いかた

座間市立栗原小学校

ChromeBookを上手に使って、楽しく学習しましょう。

◎上手に使う3つの約束

寝る1時間前は使わないようにしましょう！



明るさ

あかばしょつか
明るい場所で使いましょう



しせい
姿勢

ただしせいつか
正しい姿勢で使いましょう



じかん
時間

ちようじかんがめん
長時間画面を
みつづ
見続けないようにしましょう

30分ごとに5分休もう！

◎正しい姿勢

1. いすに深く座りましょう
2. 背中を伸ばしましょう
3. 画面の角度を見やすい位置にかたむけましょう



がめんから30センチはなして 背中はピン！ 健康にも気をつけよう！