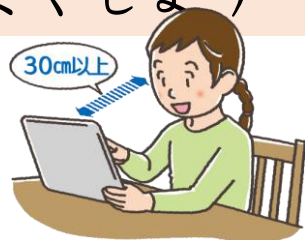


タブレットを使うときの5つのやくそく

□ 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。

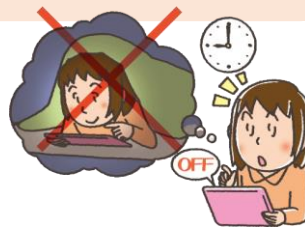


□ 20分に1回はタブレットから目をはなそう

- ・20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

- ・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。

