

タブレットを使うときの 5つのやくそく



目が悪くならないように、
学校やうちのルールを
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

使ってはけません。



1

30cm以上はなして見てね!

姿勢よくイスに座って使ってみよう



2

30分に1回は休けいしてね!

30分おきにがめんから目をはなし、
20秒以上、窓の外など遠くを見よう



3

時々、体を動かしてね!

休けいの時にまばたきを20回したり
の伸びをしてみよう



4

明るい部屋で使ってね!

夕方や夜は、部屋を明るくして使おう



5

ねる1時間前にはやめてね!

おうちのひとといっしょに、
「使う時間のルール」を決めよう

