

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。



□ 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ベンキョウに関係のないことに使わないなど、学校やおうちのスマートルールを守って使おう。

