

# 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

- くっすりねるために、**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。

