

けんこう まも
健康を守るために

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**」、
目が乾かないように「**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、**勉強に関係のないこと**に
使わないなど、学校やおうちのルールを守って
使おう。

