

# 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

☆タブレットをみるときは、  
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

☆タブレットを使い始める時間を確認し、  
**30分に1回**は、画面から目をはなし、  
**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。

