

# タブレットを使うときの4つの約束

## 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。



## 自分の目を大切にしよう

- ・自分の目を大切にするために、30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、30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よう

- ・ぐっすり寝るために、寝る1時間前からはデジタル機器を使わないようにしよう。



## ルールを守ろう

- ・勉強に関係のないユーチューブやインターネットなどは、使用しません。
- ・写真や動画、個人情報、人が傷つく言葉などをネットにあげることはしません。