

端末利用に関する健康啓発リーフレット

Follow a rule!

MINATO

“タブレット” ルール!

学校の先生と一緒に、
あなたのタブレットの使い方を確認しましょう。
また、家で保護者と一緒にタブレットの使い方を
ふりかえってみましょう。

そして、健康に気を付けた
タブレットの使い方を身に付けましょう!

その1

- タブレットを使うときは姿勢をよくしよう

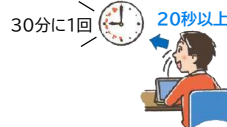
タブレットから
目を**30cm以上**
はなして画面を見よう!



その2

- 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
画面から目を離して、
20秒以上、
遠くを見ましょう



その3

- 寝る前にはタブレットは使わないようにしましょう

ぐっすり寝るために、
寝る1時間前からは
タブレットの利用を
ひかえよう!



その4

- 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!

その5

- 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
学習に関係のないことに使わないなど、
学校や家庭のルールを守って使いましょう!

※ のなかの時間を各家庭で
話し合って決めましょう

