

タブレットを使うときの8つの約束

① タブレットは机やテーブルに置き、
いすに姿勢よくすわる。



② タブレットの角度を調節して、画面
から目を30cm以上はなして見る。

③ 20-20-20ルールで、目を大切にする。

20分ごとにタブレットから目をはなし、
20フィート（約6メートル）先を
20秒ながめる。まばたきもする。



④ 音量を大きくしすぎないようにし、耳も大切にする。

⑤ 長い時間、続けて使わない。



※私のルール：タブレットを使うのは 時間まで

⑥ 夜ぐっすりねむるため、ねる1時間前からは使わない。

※私のルール：タブレットを使うのは 時まで

⑦ 勉強だけに使う。



⑧ 昼間に外で遊んだり、活動したりする。

※私のルールは家族と相談して決めよう。

